

Gardinerna i fönstret

Har du försökt hitta en förklaring på dina symtom, och metoder för att lindra din situation? Har ditt liv hamnat i skuggan av symtomen? Föreställ dig att dina tankar, känslor, känningar och förklaringar om vad symtomen beror på skulle stå skrivna på gardinerna som hänger i ditt fönster.

Du kanske har lagt mycket tid – till och med år – på att studera dina gardiner och hitta förklaringar till dina symtom. Du har alltså tillbringat ditt liv med att sitta och oavbrutet stirra på gardinerna i fönstret. Du har till och med dragit för hela fönstret med gardinerna, för att verkligen se och förstå allt.

Bakom gardinerna kan resten av ditt liv ha hamnat i skuggan av symtomen under lång tid, medan livet pågår där bakom. Människor som du bryr dig om går förbi ditt fönster och försöker få din uppmärksamhet, men du ser dem inte, för du är helt fokuserad på gardinerna. Tänk om livet bakom fönstret inte väntar på dig?

Därför ska du fokusera mer på livet, och lägga mindre energi på att hitta symtom, förklaringar och orsaker. Det kan hända att det som ligger bakom dina symtom är att nervsystemets alarmsystem har aktiverats för mycket, och att din kropp befinner sig i ett konstant stresstillstånd. Då handlar det om ofrivilliga, automatiserade reaktioner från det sympatiska nervsystemet.

Du kan påverka dina reaktioner och symtom med hjälp av att ihärdigt öva, och på så sätt få kontroll över situationen. Du kan lära dig metoder som du kan använda för att öka din självkänedom och ditt mod. Du kan försöka dra undan gardinerna mer. Du kan först dra dem till sidorna, och sedan dra undan dem från hela fönstret. Du kan få ditt liv tillbaka.