Cancer, sinnet och själen

**När cancerbeskedet kom lyckades hon förvandla känslan av förlamande maktlöshet till ökad styrka och livsmod. De erfarenheterna delar Christin Ekstrand Simryd nu med sig av i sin bok ”Cancer är inte hela berättelsen” som ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.**

Intresset för kropp och själ har Christin Ekstrand Simryd alltid haft. När beskedet om cancerdiagnosen landade i hennes liv, förstod hon därför med hela sitt väsen att vissa livshändelser hade varit med och skapat denna benägenhet för sjukdomen. ­– Ett stort trauma senare i livet var startskottet för att kroppen inte själv skulle kunna ta hand om de cancerceller som skapats, berättar hon.

**”Cancer är inte hela berättelsen”, heter din bok. Vad handlar den om i ett koncentrat?**  
– Den handlar om den inre och yttre resa som jag gjorde under den tid jag levde med cancern i livmodern – från beskedet som fullkomligt slog undan benen på mig och hela vägen igenom, med allt vad det innebar. Vad som hände i mig fysiskt, men också vad som skedde i sinnet och hur jag tacklade rädslor och alla de mörka tankar jag hade under den här tiden.

**Varför har du skrivit boken?**    
– Jag vill gärna inspirera andra som drabbats av en kris på något sätt – oavsett om det är ett sjukdomsbesked eller i form av något annat – att jobba med kropp och sinne och på så sätt öka kontrollen och släppa känslan av att vara ett offer för situationen. Vi kanske inte kan förändra vår sjukdom men vi kan definitivt påverka hur vi mår mitt i allt. Helt enkelt skapa lugn och ro och i sinnet.

**Det låter så lätt. Var det så för dig?  
–** Nej, det var det så klart inte.Men jag har alltid jobbat med mig själv på olika sätt för att förändra de reaktioner, tankar, känslor, och fysiska och psykiska tillstånd jag befunnit mig i. Försökt att känna efter hur jag mår och hur jag kan påverka och hjälpa min kropp och mitt sinne på olika sätt. Jag har bland annat fått mycket hjälp av yogaformen MediYoga. Ibland har svackorna varit djupa och mitt liv har kantats av olika alternativa behandlingar, träningssätt, och olika filosofier. Allt detta, hela mitt liv, visade sig vara en bra grund för att senare kunna jobba med cancersituationen.

**Vad är ditt centrala budskap?**    
– Att aldrig ge upp. Oavsett vad du går igenom så finns det sätt att jobba med dig själv som hjälper till att skapa lugn och ro. Det skapar en frid i ditt inre även om omständigheterna inte går att påverka. Och samtidigt: Att acceptera din situation med hela kroppen istället för att spjärna emot. Jag tror dessutom att vi har änglar omkring oss. De hjälpte mig mycket under sjukdomen, och de hjälper dig om du ber dem, avslutar Christin Ekstrand Simryd.

Gabriella Lücke