

Dina känslor har du fått av en anledning, så lyssna till dem

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.

Det finns mycket elände av existentiell karaktär som ingen undgår, och som ingen politik och inget samhällssystem kan skydda oss från. Många verkar ha svårt att inse och acceptera detta faktum. Vi har en kulturellt understödd flykt från våra jobbiga känslor, som helst omgående ska ersättas med häftigare, mer tidsenliga sådana.



Jag möter många som på olika sätt uttrycker: *"Jag lider. Jag borde inte behöva lida. Någon är ansvarig för detta, någon måste ha ett ansvar för detta, någon har en skyldighet att se till att detta inte händer mig. Jag anklagar (...) och jag kräver (...)"*. Vad kan man svara? *"Lycka till"*? Denna bristande insikt om människans predikament och livets villkor, och denna brist på personligt ansvarstagande gagnar inte välbefinnandet. Vi skulle mogna som människor och på sikt må bättre om vi undvek att med alla medel (droger, sex, mat, TV, underhållning, våld, självskadehandlingar) försöka fly från våra plågsamma känslor. Det kan vara vilken känsla som helst - leda, irritation, ilska, sorg, förtvivlan, oro, självhat, ensamhet, skam, skuld. Känslorna finns där för att säga oss något och de är inte farliga. Utan känslor skulle vi sakna roder för vårt handlande och inte veta vad vi ska göra härnäst. Så stanna kvar i känslan en stund, känn den på pulsen, fråga dig vad den står för och varför den nu kommit till dig. Invänta med nyfiket och öppet sinne fortsättningen. Upplev känslan fullt ut istället för att försöka göra dig av med den. Du märker då att det inte är så farligt. Känslan bleknar av utan att det händer något, och själv står du kvar oskadd, en smula klokare än nyss. Dina känslor kan inte skada dig, bara det du gör på grund av dem.

***Att vara människa är som att ha ett pensionat.
Varje morgon kommer en ny gäst.
En glädje, en depression, en gemenhet,
någon plötslig insikt kommer
som en oväntad besökare.
Säg välkommen och ta hand om dem alla!
Även om det är en samling sorger
som med våldsamt kraft sopar rent ditt hus
från allt dess bohag,
skall du fortfarande behandla varje gäst med aktning.
Han kanske röjer upp hos dig
för att bereda plats för en ny glädje.
Den mörka tanken, skammen, illviljan,
möt dem alla med ett leende i dörren
och be dem stiga in.
Var tacksam för var och en som kommer
ty de är alla vägvisare
sända fjärran ifrån.***

Jalad Ad-Din Ar-Rumi