

## Lyssna noga till dina känslor – de har ett budskap till dig

Det finns mycket elände av existentiell karaktär som ingen undgår och som ingen politik och inget samhällssystem kan skydda oss från. Det kan vara svårt att inse och acceptera hur maktlösa vi faktiskt ofta är. Vi har en kulturellt understödd flykt från våra svårare känslor, som gärna ska ersättas med häftigare, mer tidsenliga sådana. Jag möter många som brottas med vanmakten. *"Jag lider, och jag borde inte behöva göra det. Någon är ansvarig för detta, någon måste ha ett ansvar för detta, någon är skyldig 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, smaka på den, fråga dig vad den står för och varför den nu kommit till dig. Invänta med nyfiket och öppet sinne utvecklingen. Ta in och upplev känslan fullt ut istället för att försöka göra dig av med den. Du märker då att den inte kan skada dig. Känslan bleknar av utan att det händer något dåligt, 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. Njut av Jalad Ad-Din Ar-Rumis kloka ord:

**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.**