

BRYT IHOP OCH GÅ VIDARE ETT TECKEN PÅ UTVECKLING

Att bryta ihop eller ha det svårt är kanske inte ett problem ur psykologiskt perspektiv, som det så ofta verkar i vardagen. En kris är inte ett problem, galenskap eller funktionsstörning. Det är istället en tydlig signal på utveckling och ett steg mot framtida välmående. Vi känner och krisar för att vi behöver.

Ett sammanbrott är innerst inne ett försök av en del av vårt inre att tvinga andra delar till en process av tillväxt, självinsikt och självutveckling, dvs något som vi hittills inte klarat att genomföra utan väldigt tydliga signaler från vårt inre.

Anledningen till att vi bryter ihop kan vara att vi inte lyssnat på oss själva under kanske många år. Det var saker vi behövde höra i vårt inre som vi inte lyckades lyssna på. Det fanns budskap som vi behövde ta på allvar. Det fanns signaler av känslomässigt lärande och inre kommunikation som vi ignorerade. Och nu, efter att ha hållit emot länge, alltför länge, så tar de känslomässiga urkrafterna över och försöker få oss att lyssna till slut. Vårt inre har blivit desperat och tar i så att vi till slut ska lyssna på våra behov.

Att bryta ihop säger till oss att allt inte längre kan vara som vanligt. Något måste förändras eller så kommer vi psykologiskt sett att dö.

Mitt i sammanbrottet undrar vi ofta om vi har blivit galna. Det har vi inte. Vi betar oss kanske konstigt i andras och ibland våra egna gamla ögon. Vi har inte heller blivit sjuka, vi har bara levt vårt liv psykologiskt ohälsosamt och under ytan är vi på väg mot en mer psykologiskt hälsosam situation. Vi är på väg att komma vidare tack vare vår kris.

Så bryt ihop och gå vidare är kanske en bra beskrivning av hur vi bygger vårt liv steg för steg. Ett liv som då till slut vilar på en mer autentisk, uppriktig och hållbar grund.

Försök minnas en kris eller situation då du bröt ihop.
Kom det något gott ur det till slut?
