

LYLLOS DIG SOM ÄR LEDSEN – OCH LYCKLIG

För tänk om du bara var ledsen. Dygnet runt 24 timmar om dagen, dvs 1.440 minuter per dygn eller 86.400 sekunder per dygn. Eller tänk om du bara var lycklig jämt, då behöver du verkligen hjälp!

Som tur är, är det nästan omöjligt att vara bara det ena. Åtminstone väldigt ovanligt. Vi är som tur är både och. Vi tittar på soluppgången och njuter en stund. Vi möter en människa på gatan och ler inom oss åt något förunderligt. Livet är både ledsamt och lyckligt. Så är vi konstruerade. Upplevelser kommer och går. Där kom sorgen, där kom glädjen, avundsjukan, ilskan och så vidare och så vidare.

Utmaningen är kanske därför alltid att inte försöka förändra känslor utan förhålla oss till dom. Att lära oss njuta av ledsamheten. Lite mer teoretiskt menar vi här att lära oss vara lite mer desidentifierade, accepterande och empatiska mot oss själva när vi mår som vi mår. För vi mår alltid på något sätt och inget sätt är egentligen fel.

Så kanske kan du, nästa gång du blir ledsen, ge dig hän och sörja och gråta samtidigt som du säger tack. Tack för att jag känner, för annars hade jag ju varit "död".

Vad har du lärt dig när du varit ledsen? Vad har du lärt dig när du varit lycklig?

Hur är det för dig att vara empatisk mot dig själv när känslan kommer och går?
