

Besvikelse – förväntningar som inte alltid kan infrias

Ibland blir vi grymt besvikna. Vi har planerat och gjort överenskommelser, och så ställs de in av en orsak vi inte rår på som till exempel vädrets makter. Det är klart att vi blir besvikna. Vi har engagerat oss, reserverat tid och pengar för att göra något tillsammans. Här talar vi om förväntningar som slås i spillror och som istället utfaller i en stor besvikelse. Nu gäller det att erkänna känslorna vi hemsöks av och våga känna efter.

**HÅLLBAR
LIVSSTIL**

Det är okej att vara ledsen, arg och frustrerad. Det är svårt att identifiera tillståndet. Känslan av tomhet, som i ett ihåligt skal men med så många ord som vi vill ut ur kroppen. Nu gäller det att skapa ett tillfälle där du i tysthet får gnälla lite, tycka lite synd om dig själv. Tänka lite självdestruktiva tankar som ”det händer ALLTID mig”. Många gånger är det bara det som behövs och plötsligt känns det redan lite bättre. Ibland är det viktigt att få vältra sig i sin egen självömkan, så länge man inte fastnar i den. Att förtränga och förneka det man känner slår tillbaka som en boomerang. Det är lika bra att ta skiten direkt för att sen ladda om med positiv energi och hoppfulla tankar. Ut med det som stjäl energi för att ge utrymme till det som ger. Ge dig lite ställtid. Det är vår förmåga att komma tillbaka efter en besvikelse som avgör om vi blir en vinnare eller förlorare i det långa loppet.

Känner du igen dig i känslan att vara dränerad och tömd på energi, och handlingsförlamad när besvikelsen känns som störst? Ett faktum är att det finns en stark koppling mellan förväntan och besvikelse. Minns du senaste gången du var besviken? Vad var det som hände? Viktigt är att reflektera över sina känslor. Vad utlöste känslorna av besvikelse? Vad säger det dig? Vad kan du dra lärdom av? Kanske ogillar du vissa av de känslor som hemsöker dig, men det gäller att acceptera dessa. Om du försöker ignorera din besvikelse kommer den högst troligt att ta ännu större plats. Genom att inte låtsas om den, så förstör du i själva verket känslan. Undvik att koppla din besvikelse till förväntan. Påminn dig istället om hur trevlig och spännande en förväntan är.

Forskningen visar på att det är lika farligt att fastna i bitterhet som att röka. Besvikelse är en komplex upplevelse med många känslor i omlopp samtidigt. Det gäller att lära sig att acceptera läget och ha förståelse för att det rymmer massor av känslor i din kropp. Då går du vidare som en vinnare. Det kunde ha varit betydligt bättre men det kunde snabbt ha varit värre. Ingen dröm, ingen mardröm utan något mittemellan. Insikten om att det kunde vara värre innebär inte att man skall avstå att göra det bättre, men det ger perspektiv på tillvaron.

Det är få förutnat att klara sig undan oförutsedda händelser under sin livsresa. Att ständigt vara förberedd blir en för stor insats för din hälsa liksom resonemang som ”det är bäst att inte ha några förväntningar för då riskerar jag inte att bli besviken”. Eller att fastna i negativa tankemönster som att ”det drabbar alltid mig”, ”jag visste väl att det skulle gå så här” och så vidare. Det är mycket vi kan styra över men inte allt. Som jag tidigare nämnde är vädrets makter en faktor vi får ge efter för. Ibland måste vi försonas med att vi råkar ut för händelser som i vissa sammanhang skapar känslan av lycka hoptvinnad med sorg. Vi vill så mycket trots alla omständigheter. Våga bli besviken och plötsligt känns livet fullt av nya möjligheter, när du tillåter det. Det gäller att våga ha förväntningar trots risken att bli besviken. Besvikelsen gör ont i de flesta av oss. Men när vi vågar känna dem, så vågar vi också leva fullt ut och även satsa på att det kan gå vägen. Och då ökar vi chansen för att lyckas.

Hur lyckas man? Ett sätt kan vara att stå ut med verkligheten som den är, att den inte alltid är som du vill. Och undvik att ta allt så personligt. Jobba med din egna personliga utveckling och självkännet. Lär dig mer om dina reaktioner som du får då livet kommer med överraskningar, och acceptera att du inte kan förutspå alla dina känsloreaktioner oberoende hur väl du utvecklas. Acceptera att du faktiskt är besviken och kanske både ledsen, sårad och arg. Det är okej! Fly inte känslan utan upplev den med full kraft. Du är inte din besvikelse.

Du behöver komma till insikt om att den största risken i att inte våga är att ångra sig och bli bitter på ”äldre dagar”. Så fort du ”landat” och återhämtat dig så var stolt över att du är besviken. För hade du inte satsat, försökt eller haft en dröm så hade du inte tagit vara på vad livet erbjuder. Skriv tacksamhetslistor. Hitta din egen balans mellan att tillåta dig att känna dig besviken samtidigt som du behandlar dig själv väl. Fokusera på det du har och det som har ”gått vägen”. Troligtvis kommer du fram till att det inte ALLTID händer dig. Var det som hände verkligen så farligt? Kan det till och med komma något bättre ur en besvikelse? Tänk att ur varje besvikelse som du har kommit helskinnad ur ger dig värdefulla erfarenheter och rustar dig för kommande utmaningar. Det gäller att använda alla motgångar smart. Bästa ”hämnden” är att se till att må bra!



Jessica Eriksson

Övervinn besvikelsen genom att:

- sluta älta
- acceptera/försonas- och gå vidare
- gör andra saker
- ”städa bort” det gamla och
- ”inred” med nytt
- belöna dig själv- ett belönings-system med ”må bra” saker
- sök hjälp- om du fastnar och inte kommer vidare



FLAGGDAG Nordens dag uppmärksammas runt om i Norden och man kommer bland annat att flagga med nordiska flaggor på flera offentliga platser den 23 mars. Foto: Erkki Santamala

Flaggning på Nordens dag

Den 23 mars 1962 blev Helsingforsavtalet, det nordiska samarbetets grundlag, undertecknat. Norden fick ett avtal som reglerar det officiella nordiska samarbetet och som lägger grunden för en väsentlig del av vår kontakt med grannländerna idag. Den 23 mars är därför utsett till Nordens dag till minne av detta.

Dagen kommer att uppmärksammas runt om i Norden och man kommer bland annat att flagga med nordiska flaggor på flera offentliga platser den 23 mars.

Det nordiska samarbetet har bred förankring i hela Norden. Många invånare i de nordiska

länderna har både personliga och jobbrelaterade kontakter över nationsgränserna. Skolelever har i generationer fått möjlighet att resa på klassresa över landsgränserna till grannländerna. Detta har bidragit till att styrka språk- och kulturförståelsen för eleverna och invånarna i övrigt.

Att kunna tala med varandra på ett gemensamt språk i Norden, ger en stor samhällsvinst och stärker den nordiska samhörigheten. Detta bygger grunden för nordisk interaktion. Undersökningar visar dessutom idag att många nordiska medborgare önskar ett bredare och mer utökat nordiskt samarbete än vad vi har idag.

Helsingforsavtalet är något medborgare i Norden har stor glädje och nytta av. Avtalet säkrar bland annat tillgång till högre utbildning och tillgång till social service vid uppehälle i ett annat nordiskt land. Nordiska medborgare skall behandlas lika vid utformandet av lagar och regler. Inte minst har vi stor glädje av den gemensamma nordiska arbetsmarknaden, som i enlighet med avtalet skall bevaras och vidareutvecklas. Danmarks, Finlands, Islands, Norges och Sveriges regeringar är också eniga om att undervisningen i skolan ska omfatta kunskap om språk, kultur och allmänna samhällsförhållanden i de övriga nordiska länderna.

Vi från Föreningen Norden på Åland kommer att uppmärksamma Nordens dag med att hålla gäststudien den 29 mars på Stallhagen. Se mer information www.norden.ax

Vi hoppas att Nordens dag kommer att uppmärksammas runt om på Åland, i skolor, i media, på arbetsplatser. Vi är många som har praktisk nytta och glädje av detta avtal som undertecknades 1962, via studier, jobb- och utbildningsmöjligheter, underhållning och umgänge.

Sofie Norrlund
Verksamhetsledare
Föreningen Norden på Åland r.f.
Projektledare
Nordjobb Åland

Lägg ej ned tidskriften Skärgård!

I egenskap av nuvarande och tidigare ordföranden för Nordenskiöld-samfundet i Finland r.f. väddar vi till ledningen för Åbo Akademi att säkra det fortsatta utgivandet av tidskriften Skärgård. Nordenskiöld-samfundet i Finland har allt sedan det grundades 1939 haft utforskandet och gynnandet av skärgårdens natur och kultur samt dess befolkning som ett huvudtema. Efter en samlad forskarinsats kunde redan år 1948 den monumentala ”Skärgårdsboken” utges. Den har följts av bland annat ”Atlas över Skärgårds-Finland”, ”Skärgård i omvandling” och ”Kontakt och konflikt i skärgården”.

Tidskriften Skärgård, som utges av Skärgårdsinstitutet vid Åbo Akademi har sedan det första häftet gavs ut år 1978, utvecklats på ett anmärkningsvärt sätt till en både högklassig och angelägen kanal mellan den akademiska världen och det lokala samhället och dess aktörer.

Under sin nuvarande ytterst kunniga huvudredaktör har den utvecklats till ett både innehållsmässigt och estetiskt högt stående ”brand” för Åbo Akademi, ja till det viktigaste språkröret där skärgårdens

Centret för livslångt lärande Skärgårdsinstitutet
VID ÅBO AKADEMI OCH KRÄKSHÖGSKOLEN I ÅBO

• Skärgårdsinstitutet

Tidskriften Skärgård

ARTIKELREGISTER 1978-1987

Årgång 1 Nr 1 1978 Redaktör: Margareta Nybacka-Wilner

Förord: Bo-Jungar Wikgren 2
Skärgårdsinstitutets verksamhet 3 – 4
Samarbetet mellan Åbo Akademi och Ålands landskapsstyrelse kring Husö biologiska station: Bo-Jungar Wikgren 5 – 7

HÖGKLASSIG Tidskriften Skärgård, som utges av Skärgårdsinstitutet vid Åbo Akademi har sedan det första häftet gavs ut år 1978, utvecklats på ett anmärkningsvärt sätt till en både högklassig och angelägen kanal mellan den akademiska världen och det lokala samhället och dess aktörer, skriver insändarskrivbenterna.

aktörer och universitetsvärlden möts.

I och med att Åbo Akademi nya styrelseordförande, professor **Marianne Stenius**, kommer från en högskola, som i sin krets haft den kanske mest meriterade vetenskapsmannen och samhällspåverkaren med skärgårdsbefolkningens väl och ve som

forskningstema, professor **Ilmari Hustich**, som i Svenska Handelshögskolans skriftserie utgav boken ”Finlands skärgård. En ekonomisk-geografisk översikt”, hyser vi gott hopp om att Åbo Akademi skall finna de medel som behövs för att tidskriften Skärgård också i fortsättningen skall utkomma.

Nordenskiöld-samfundet i Finland r.f.
Torsten Stjernberg, doc., ordf. 1986–1994
Henrik Wallgren, prof.em., ordf. 1995
Björn Federley, fil.mag., ordf. 1996–2007
Lena Huldén, doc., nuvarande ordförande