

Sucka mitt hjärta men brist icke... håll ihop!

Höga berg och djupa dalar. Har du någonsin haft känslan av att allt börjar rasa omkring dig, allt går emot dig på en och samma gång? Förändringar sker som du inte har efterfrågat och som stjälar den sista gnuttan av energi som du har kvar? Känslan av press tas till yttersta kant och allt du ska göra blir att kännas övertungt?

Ibland blir det bara för mycket när man orkar för lite och det är bara att konstatera att nu är måttet rågat och sista droppen har runnit över. Hur många gånger har man inte hört uttrycket ”det var droppen som fick bägaren att rinna över”. Istället för att ställa sig frågan hur kommer det sig att vi tillåter det att gå så långt? Å andra sidan utsätts vi ibland för händelser och situationer som vi har svårt att påverka och då blir det extra knepigt.

I de flesta sammanhang handlar det inte om den dropp som rinner över utan den som bygger på. Istället för att stirra sig blind på den sista droppen behöver vi fundera över vad vi fyllt bägaren med. Vilken var den första droppen, den andra och de resterande?

Alla stöter vi på kritiska stunder i vår tillvaro men hur mycket ska till innan vi ber om hjälp? Och särskilt när fler påfrestande händelser avlöser varandra och intensiteten av negativa inslag är hög och försvårar ”time out” för att hämta in nya krafter. Alla händelser, oavsett om vi valt dem själva eller inte, innebär en anpassning och det stjälar energi. Och när händelserna avlöser varandra påverkar det vår förmåga att hantera dem.

Det är ofta här den så kallade ”onda cirkeln” uppstår och vi börjar blockera de många känslor som vi borde få utlopp för. Känslan att kvävas är inte helt främmande eller att allt går i baklås och klumpen i magen växer sig starkare. Kanske ditt inre ropar: ta hand om mig, bara för ett ögonblick!

Det är alltså möjligt att dra slutsatsen om att en liten obetydlig faktor i förlängningen kan ge upphov till ett stort kaos, åtminstone ett inre kaos. Fast kaos handlar inte bara om negativa händelser, det kan också leda till något bra. Det sägs att all utveckling uppstår i mötet mellan kaos och ordning, vilket låter som en trovärdig tes.

Det mesta handlar om att rätt förutsättningar skapas. Det fungerar inte att gräva ner sig och tro att grönskan kommer av sig själv. För det mesta är tillvaron någorlunda förutsägbar, men ibland sker saker som man kan vara utan. Kaos kan ge näring åt nya kreativa idéer, men blir den för stor kan den blir övermäktig att hantera.

Finns förutsättningar för tillit, öppenhet och styrka att be om hjälp så är oddsen höga för att vi går stärkta ur den formsvacka vi befinner oss i.

Det vi känner så känner vi. Ingen annan kan veta hur det känns just för dig eller hur du upplever någonting. Det är omöjligt att känna fel känslor. När vi omges av energikrävande händelser i vår tillvaro så är det vårt tankesinne som i det stora hela avgör förutsättningarna för hur vi hanterar den aktuella situationen.

Med tankens kraft kan du påverka dina känslomässiga upplevelser beroende på hur du tänker. Att tänka ”jag orkar inte mer” kan till exempel ersättas med ”det är tungt men jag ska ta mig igenom det här”. Ännu ett bekant uttryck är: ”slå inte på den som redan ligger”, något vi behöver påminna oss själva om mer ofta när vi drabbas av formsvackor. Sluta låtsas att allt är så himla bra och att du mår bättre än du gör.

Är du av kött och blod är det fullt normalt att inte alltid vara på topp. Precis som det ska vara, uppåt och nedåt som väderprognoserna visar. Något ingen ifrågasätter, eller? Att slira lite utanför banan emellanåt är ingen katastrof. Men om det blir som jag lyfte fram tidigare svårt med ”time out”, då behövs strategier för att ta sig tillbaka på banan.

Små enkla knep finns. Kanske ändra mobilsignalen? Ladda med **Kenta**: Just idag är jag stark, Just idag mår jag bra, Jag förs framåt av kraftiga vindar... , Jag har tron på mig själv på min sida osv.

Sänk kraven på dig själv, på hur mycket du ska klara av- det räcker med tillräckligt bra. Tänk att du gör så gott du kan utifrån dina förutsättningar. Avskärma dig inte från andra. Ofta drar vi oss tillbaka och isolerar oss när vi har en formsvacka, det är ett inlärt beteende. Behovet är social samvaro i tryggt och för dig trivsamt sällskap.

Våga berätta om din situation och dina upplevelser, det finns garanterat fler i din situation eller liknande. Fastna inte i sista droppen. Öva dig att flytta fokus till nuet. Öva dig i att hitta och bevara en positiv känsla.

När du hittat känslan någonstans i din kropp lägger du en hand där. Håll kvar den, ta tag i den och stoppa tillbaka den där den började. Det öppnar upp möjligheterna för dig att bli på ett lättsammare humör. Öva regelbundet på detta och gör det när du behöver.

Det blir att kännas bättre med tiden, bara du ser till att ”jobba” dig igenom formsvackan och ge dig själv möjligheten att må bra!

HÅLLBAR LIVSSTIL

Öka din förmåga att hantera din formsvacka genom:

- ”de 3 klassiska”: motion, kost och sömn
- social samvaro, roliga aktiviteter och mindfulness
- beröring, massage och intimitet
- acceptera situationen och underlätta för dig där det behövs.

JESSICA ERIKSSON

