

Du behöver besvikelseträning



Alla som lever med smärtsamma tillstånd vet hur svårt det är för andra att förstå. Den fysiska smärtan är ändå något alla människor kan relatera till. Med den psykiska smärtan är det annorlunda. Den är abstrakt och kan vara svår att sätta ord på, ens för sig själv. Det liksom värker i själen.

Ja, livet bjuder sannerligen på en hel del smärta. Så, hur rustar man sig för att stå ut med allt det som livet slänger i ens väg? En term som det talas om inom psykologin är reseliens. Det innebär förmågan att hantera, anpassa sig till och återhämta sig från svåra situationer, kriser eller stress utan att fastna i problemutveckling. Reseliens, menar forskningen, är inte en fast egenskap som man antingen har eller inte har, utan något som kan utvecklas och byggas upp av individen själv. Goda nyheter förstås, men hur gör man? Det handlar om att lära känna och acceptera sig själv, ta hand om kropp och själ, kunna söka och få stöd av andra och, inte minst, lära av tidigare erfarenheter. Enkelt, eller?

Vi önskar att barn ska växa upp till vettiga, empatiska människor med så goda förutsättningar i livet som möjligt. Vi vill inte att barnen ska lida. Dels för att det är jobbigt för dem att lida men också för att det är jobbigt för oss att se dem lida. I vår strävan att hjälpa barnen att växa jobbar vi vuxna därför bort

livets trösklar så gott vi kan. Men gör vi dem en björntjänst?

Självklart ska inget barn behöva brottas med oöverstigliga hinder för att få sina basala behov tillgodosedda, men här kommer också paradoxen. Människan växer genom att övervinna prövningar. Att prövas kan vara spännande, utmanande och triggande. Men det är också ansträngande och ibland kommer vi att misslyckas. Vi blir besvikna, det gör ont. Men det är också utifrån de jobbiga känslorna vi har chansen att lära av situationen, se att världen inte gick under och våga testa ett annat sätt nästa gång. Alltså bygga upp vår reseliens.

Om vi tar bort prövningarna sker ingen utveckling. Det gäller oss alla, genom hela livet. Vad vi behöver för att växa är alltså besvikelseträning. Men hur många av oss blickar tacksamt tillbaka på våra smärtsamma misslyckanden som gjort oss till dem vi är? Hur står vi ut med att se någon vi älskar kämpa i motvind, och samtidigt tänka – nu utvecklas du?

Du behöver inte aktivt söka smärta och besvikelse för att utveckla din reseliens. De kommer ändå, jag lovar. Men kanske att du mår bättre av att se att du bygger upp din motståndskraft för varje gång du tagit dig upp ur den mentala källaren? Det är bra jobbat!

Malin Edgren