



Acceptans av svåra livshändelser

Det är lättare att acceptera oförberedda saker och plötsliga händelser som påverkar vårt liv, om det är positiva händelser. Tunga svåra händelser kan kännas helt omöjligt att acceptera, och man kan fastna i ilska, sorg, förtvivlan och en vägran att acceptera att detta hänt. Det gör att man mår ännu sämre, att smärtan bara växer.

En förståelse för "hur detta kunde hända" hitta den "kedja av tidigare händelser och logiska bakomliggande orsaker" utifrån de omständigheter som var, som ledde fram till den svåra händelsen, kan göra att vi har lite lättare att acceptera det som hänt. Det ger oss en möjlighet att "gå vidare" och kanske jobba för en förändring t.ex. att detta inte ska kunna hända mig eller någon annan igen. Kom ihåg att acceptans inte är lika med att gilla eller tycka att något är OK, utan bara att acceptera att det svåra har hänt.

Exempel;

Svår livshändelse:

Jag har förlorat min lillebror i en bilolycka för några år sedan, och mina tankar och känslor har fastnat vid denna smärta, sorg, och ilska, tankar på hur orättvist detta är och varför det kunde hända just min lillebror, mig och min familj. Jag är helt blockerad i min livssorg.

Logiska orsaker och omständigheter till att detta hände:

Min lillebror åkte pulka i en backe i närheten av en väg. Denna dag var det mycket halt i backen efter en regnig natt, och då åker en pulka mycket snabbt och är svår att få stopp på. Vägen nedanför har inte en hastighetsbegränsning som tar hänsyn till att barn brukar åka pulka där. Inget staket eller annat skydd finns mellan backen och vägen. En bil kommer i hög hastighet samtidigt som min bror korsar vägen med sin pulka. En kollision är ofrånkomlig.

Jag behöver acceptera att det som hänt har hänt och hur det kunde hända, för att kunna jobba mot förändring. Kanske arbeta för att ett skydd mellan väg och backe kommer upp och sänkt hastighetsbegränsning.

Övning

Min svåra livshändelse:

Logiska orsaker och omständigheter till att detta hände.