

Att klaga är som att gunga gungstol

Ibland är det inte så lätt att vara nöjd med livet. När relationer går sönder, när sjukdom sätter stopp för de planer man haft. När man drabbas av sorg, när semestern regnar bort, eller när ekonomin kör ihop sig. Livet är faktiskt inte alltid en dans på rosor. Det kan vi antagligen vara rätt överrens om, de flesta av oss åtminstone.

Därför är det viktigt att fokusera det goda, det vi har som vi är glada över och tacksamma för. Just för att livet är så pass krävande har vi inte råd att nonchalera det vackra, rika och inspirerande som vi *också* möter.

Vi ska inte låtsas att allt är bra, inte stoppa undan de smärtor vi behöver ta oss igenom, men kanske ändå lägga mest energi på att minnas det som är bra. Ibland kan det vara så att det finns en hel del bra som vi knappt lägger märke till, för att vi har så fullt upp med det som är dåligt. De finns ju arbetsdagar som flyter på, semesterdagar då det faktiskt är vackert väder och relationer där vi känner en självklar närhet. Bra saker som riskerar att komma i bakgrunden för att vi hakar upp oss på det som vi så gärna klagat över. Någon har sagt: Att klaga är som att gunga gungstol – man har något att göra men man kommer ingenvart.

Hjärnan mår bra av att minnas goda saker. Att varje kväll tacka Gud för allt som varit bra, är ett sätt att vara snäll mot sig själv. Och när det *går*, (och det är inte alltid) försöka se saker från den ljusa sidan, tolka det som händer oss som en möjlighet. Ibland är det verkligen möjligt att se glaset som halvfullt istället för halvtomt, om du förstår vad jag menar.

Så låt oss ibland unna oss att släppa allt som känns drygt och besvärligt en stund, och rikta vår energi på att uppmärksamma det vi har runt oss som gör oss glada!

*Unni Wiig Sandberg,
präst i Västanfors Västervåla församling*