

Var positiv!

Alla mår vi bättre av att försöka se det positiva i tillvaron, även när livet består av motgångar och bekymmer. Detta kan låta flåshurtigt, som i den klassiska klyscha, "Don't worry, be happy", men är ack så sant. Jag menar nu inte att vi alla ska gå omkring och missionera glädjens och kärlekens budskap, de som missionerar är ofta både självupptagna och olyckliga, utan bara att vi ska försöka se något positivt även i det som kan verka negativt - enbart för vår egen skull. Sisifys-legenden tycker jag illustrerar detta på ett klokt sätt; man är en förlorare när man känner sig som en förlorare och följaktligen, man är en vinnare när man känner sig som en (se vidare i mina inlägg "Sisyfos" och "Drömmar" under fliken *Livet och döden* i min blogg). Man kan påverka sin inställning till saker och ting även om man inte kan påverka de faktiska förhållandena man lever under. Den som mår dåligt av att gräva ner sig i sina problem är man själv. Att se något positivt i något som kan uppfattas som negativt behöver inte betyda att man tycker om den faktiska situationen man befinner sig i. Kan man inte påverka det faktiska förhållandet kan man dock alltid hitta något intressant eller positivt i det oundvikliga. Jag är till exempel indragen i en rättstvist som tar mycket tid och energi. Jag hade gärna varit utan denna men kan nu inte göra något åt detta faktum. Jag försöker dock att använda denna erfarenhet till att lära mig mer om hur rättsvårdande myndigheter fungerar, hur ett tvistemål i Tingsrätten går till, hur svårt det kan vara att avhysa en andrahandshyresgäst som vägrar flytta ut och så vidare... Genom denna inställning känns inte processen jag tvingas genomgå lika jobbig. Man kan även lära sig om sig själv genom att analysera och fundera över hur man reagerar i olika situationer.

Att se positivt på tillvaron kan även spilla över på omgivningen. Om jag kommer hem efter jobbet och säger "fy vad jag är trött" eller "fy vilket dåligt väder" till sin familj sänder jag ut en negativ stämning som riskerar att påverka dem resten av kvällen. Om jag i stället inleder med att säga "vad kul att komma hem till er" eller "vad bra att det regnar, nu växer grönsakerna" så sprider jag en positiv stämning som kommer att sprida sig som ringar på vattnet. Men här gäller det såklart att man menar det man säger, men det går alltid att hitta något positivt om i princip alla situationer om man anstränger sig lite. Om man försöker tillräckligt länge så kommer man automatiskt att se det positiva före allt det nattsvarta. På samma sätt så påverkas barn på ett positivt sätt av att få höra att man som förälder tycker det ska bli kul och spännande att få gå och titta på uppspelningar och framträdanden i jämförelse med om barnet får höra att föräldrarna tycker det är jobbigt och besvärligt med alla dessa evenemang som de tycker sig tvingade att delta i när de har så mycket annat viktigt att syssla med.

Men som sagt, den som tjänar på att se det positiva och ljusa i tillvaron är primärt man själv, den som lider av att man gräver ner sig i bekymmer är även detta man själv. Sekundärt påverkas dock även omgivning genom min inställning till livet.