

## ÅTERFÅ GREPPET OM LIVET

Med jämna mellanrum, ibland så ofta som varje några dagar, är vi benägna att tappa bort handlingen i våra liv. Vi talar inte här om sinnessjukdom, utan snarare om en mycket förståelig och rimlig tendens att glömma varför vi gör det vi gör, vad som betyder något, vart vi är på väg och - för att sätta det på dess högsta nivå - vem vi är.

Det är att vanligt liv kräver av oss att vi ägnar uppmärksamhet åt varje steg vi tar, vilket kan beröva oss förmågan att hålla den större resan i åtanke. Vi är förpliktigade att titta ut för varje sten och vattenpöl och slutar därför utan tid att lyfta våra huvuden och överblicka landskapet. Djupt inne i en specifik paragraf eller mening missar vi den övergripande känslan av vår egna historia. Dagar kan passera utan möjlighet att kolla in oss själva. Vi står alldeles för nära.

Vi bör tillåta oss själva varje rätt att tappa bort handlingen, tiden att hitta den igen - och tillgång till några enkla verktyg för att göra det.

I ett lugnt ögonblick, med en dator eller ett papper nära till hands, bör vi försöka väcka våra sinnen med hjälp av några av följande frågor: Vad njuter jag fortfarande av? Vad kan jag släppa taget om? Vad har jag försökt göra nyligen? Vem beundrar jag? Vad finns det inte längre tid för? Vem kan jag räkna på? Vad är ett bra liv för mig? Vad är fortfarande spännande? Jag vill bli känd som någon som...

Dessa frågor kan låta grundläggande i överkant. Några av våra svar väntar fullständigt formade bakom en gardin; andra måste återmonteras som fragment av en krossad vas.

Det finns en speciell sorts nervös utmattning som förtjänar att förstås för vad den verkligen är; inte bara trötthet utan en ansamling av ångestfylld förvirring över vår övergripande riktning. Vi bör inte skämmas; vi är helt enkelt varelser som ständigt tappar tråden i våra mycket komplexa handlingar. Det är ett tecken på högsta förnuft - och ett liv som är ödestyrt att gå i några mycket intressanta riktningar - att regelbundet glömma vad i hela friden det som vi håller på med. Samtidigt det är värt att påminna oss själva om vår egen livsplan.

