

## Fra selvmordstanker til livsmod.

Kære selvmorder!

Du syntes temmelig sikkert, at det er noget rædsomt møg alt sammen og at alle er dumme - eller i hvert fald nogle enkelte mennesker eller situationer. Måske er det dig selv, du er enormt led ved, og nu vil du væk.

Lad nu vær med at tro, jeg kommer med en eller anden moralprædiken om, at det er dumt. For det første vil det sikkert irriterer dig at høre, og for det andet har du sikkert allerede hørt den sætning fra andre (hvis der er andre, der kender din situation) eller fra dig selv.

Jeg vil blot spørge, om du ønsker at slå hele dig selv ihjel, eller bare noget af det. Jeg mener, at måske kunne der være en eller anden menneskelig værdi ved dig, som du ærgrer dig over ikke kan reddes, når det nu ikke kan være anderledes.

Du undrer dig nok, men hvad enten du er enig med mig eller ej, så lyser der en positiv god bekræftende livskvalitet ud fra dig lige nu. Din smerte er et tydeligt tegn på, at der er en meget bedre livskvalitet, du er gået glip af. Selv om denne egenskab, for dit vedkommende, er medvirkende årsag til, at du vil dø, så er det ret beset, et kæmpe plus du har. Denne personlige kvalitet vil det være ærgerligt at slå ihjel. Uanset hvad du vælger, må du godt være lidt stolt af den, for den har sikkert (måske ubevidst) præget dine beslutninger gennem livet indtil nu.

Du er absolut ikke dum, bare fordi du er havnet i denne situation, som du er i nu. Du har uden tvivl taget nogle beslutninger og gjort nogle handlinger, som du troede ville føre dig et andet sted hen, og så udviklede tingene sig bare anderledes. Du er nået dertil, hvor det er de dårlige følelser, der styrer dig og kommer i vejen for din dybere fornemmelse af bedreviden. Det gør næsten ondt at erkende, for følelserne har jo godt fat i dig. De vil gerne bestemme over netop din dybere fornemmelse af bedreviden.

Du er ved at læse dette brev, det er en handling af de gode, som du sikkert har taget mange af gennem dit liv.

Prøv bare at tænke på to,

- en hvor du har hjulpet eller trøstet en anden
- en hvor du var rigtig tilfreds med dig selv.

Hvis du tager livet af dig selv nu, afskærer du dig totalt fra at gøre ordentlige beslutninger og handlinger fremover. Du afskærer dig også fra, at tage din følsomhed alvorlig på en konstruktiv måde. Du afskærer dig også fra, at drage erfaringer fra, at du

har været helt der ude og vende hvor du er nu, og drage erfaringer af den dybde tankerne kan tage i sådanne en situation..

Jeg tror ikke, at du vil anbefale andre at havne i sådanne en situation, men jeg tror det er den ”livsmedicin” du har godt af og som kan føre dig videre.

En skønne dag så skal du dø, og du bliver bestemt ikke spurgt. Personlig er jeg gået meget op i nærdødsoplevelser og læst en del om det. Flere fortæller at der er en mening med at vi er her og at vi ikke skal begå selvmord. Det vil da være ærgerligt, hvis Vorherre siger: *”Du kom for tidligt og du har ikke den livserfaring med, som du kunne have opnået, hvis du var blevet”*.

Hvis du begår selvmord vil din hud se forkert ud fordi kroppen ikke får ilt, du har skidt og tisset og derfor lugter du også. Ud over det, har du også afskåret dig selv fra, at styre dit liv én gang for alle.

Tålmodighed er al den styrke du trænger til, og den erkendelse vil være dig en god hjælp, *det er vigtigt for dig, fordi du er vigtig*. Du fortjener det. Du syntes måske ikke, at alle kan lide dig, dem der ikke kan, går glip af et godt bekendtskab.

- Behandl andre som du selv vil behandles, også selv om de er nogle røvhuller, for de ved ikke bedre, disse afstumpede stakler.
- Bed, men ro alligevel mod land.
- Den kloge narre den mindre kloge, men den rigtig kloge narre ikke nogen, ej heller sig selv.
- Hvis livet gør ondt så skriv ned, hvad du føler, tænker, syntes osv. Det giver en form for hold på det hele med alt tankemylderet. Søg eventuelt professionel hjælp.
- Der er kun en ting, der er værre end at have det dårligt, og det er ikke at gøre noget ved det.
- Ingen kan lide lidelser, alle kan lide lykke, hvorfor så gå rundt og være hårdhjertet.

De kærligste hilsener

Hans Peter Rebien