



Att acceptera verkligheten

Det verkar i allra högsta grad förnuftigt, i den mån det är realistiskt och möjligt, att förändra saker och ting som du är missnöjd med och som du inte mår bra av. Förmodligen kommer det dock alltid att finnas vissa saker som du inte kan förändra. Om så är fallet har du två alternativ – du kan anstränga dig att förändra det som inte är möjligt att förändra; eller du kan acceptera verkligheten som den är och gå vidare.

Principen för acceptans

Att acceptera något innebär att (1) erkänna att detta något existerar, (2) inse att det inte finns något som säger att det inte skall, får eller borde existera, och (3) se på det som uthärdligt även om det är obehagligt och ledsamt. Låt oss titta närmare på dessa tre aspekter :

1 Att inse verkligheten: Detta innebär att erkänna att verkligheten – också en otrevlig eller obehaglig sådan – existerar. Du inser att det oundvikliga i att saker har hänt eller kommer att hända som du inte tycker om. Du inser att osäkerhet, frustration och besvikelser är en del av det normala livet.

2 Frånvaron av krav på att verkligheten inte skall vara som den är: Detta innebär att även om du önskar eller föredrar att du själv, andra människor och omständigheter skulle vara på ett visst sätt, så finns det ingen lag i universum som säger att de ”måste” eller ”borde” vara annorlunda än de är.

3 Få perspektiv på negativa realiteter. Du kan ogilla vissa saker och finna dem obehagliga – men du undviker att ”fruktansvärdisera” dem genom att betrakta dem som ”fruktansvärda” eller ”outhärdliga”.

Ett accepterande av verkligheten inbegriper många saker

Det finns många realiteter som vi tvingas acceptera. Nedan följer ett antal exempel som är speciellt relevanta vid stresshantering.

- Osäkerhet. I den ”verkliga” världen finns det ingenting som är säkert. Följderna av vårt agerande kan aldrig garanteras. Det är en fördel att vara beredd på vad framtiden har i sitt sköte, men vi kan aldrig vara säkra på innehållet.
- Utopia är osannolikt. Du och jag kommer säkerligen aldrig att få allt vi önskar oss. Detta inkluderar total lycka eller perfektion. Vi kommer förmodligen alltid att få

erfara en del ångest, smärta eller nedstämdhet.

- Det finns begränsningar i hur mycket vi kan förändras. Det finns många saker som vi kan förändra, som exempelvis ångest- och depressionstillstånd, men det finns också saker som aldrig kommer att förändras hur mycket vi än anstränger oss. Att acceptera verkligheten kan hjälpa människor att undvika mycken onödig stress.
- Vi kan inte förändra andra. En sak som vi aldrig kan förändra är andra människor. De kan bara förändra sig själva. Att acceptera denna verklighet kan spara dig mycken frustration.

Vad accepterande inte är

Många människor har problem med idén om accepterande. De tror att accepterande innebär att de måste tycka om saker de ogillar, att de måste hålla med om eller försvara det de misstycker till eller att de måste vara likgiltiga eller resignerade inför sådant som upprör dem. Accepterande innebär inget av ovanstående. Du kan ogilla något, se det som orättvist och fortsätta föredra att det inte skulle existera. Du kan vara bekymrad över det och du kan försöka förändra saker och ting, om det är realistiskt eller möjligt. Men du kan fortfarande acceptera det genom att avvisa alla idéer om att det absolut inte får, måste eller borde förändras.

Varför är accepterande viktigt vid stresshantering?

Att sårta eller uppröra dig själv förändrar inte det som du besväras av och kommer bara att stjäla energi av dig som du kunde använda på ett bättre och mer konstruktivt sätt i dina försök att konfrontera eller lösa ett problem. Genom att minska intensiteten i dina negativa känslor så kommer du att bli mindre drabbad av dem. Accepterande kan paradoxalt nog öka dina förutsättningar att förändra det du inte gillar. Accepterande hjälper dig också att tolerera det du inte kan förändra och dessutom göra att du undviker att addera ytterligare obehagliga känslor till det obehag du redan känner inför det du ogillar. Accepterande leder också till att du undviker att odsla tid, energi och onödig emotionell smärta på att sträva efter det omöjliga.

Att utveckla en acceptans inför verkligheten

Se upp med:

- * Föreställningar om att människor eller saker ”skall” eller ”måste” vara annorlunda än de faktiskt är;
- * ”att världen skall vara en rättvis plats”
- * ”att det är fruktansvärt när saker inte är som de borde vara”
- * ”att man alltid skall bli rättvist behandlad”
- * ”att känna sig arg men oförmögen att göra någonting åt det hela”
- * ”att känna det som ett behov att andra erkänner att de har fel”
- * ”att undvika acceptans för att det känns som att man då mister sin känsla av att ha rätt”

Praktisk acceptans

- * Påminn dig regelbundet om att människan är ofullkomlig och inte perfekt.
- * Hämnas inte när folk gör något du inte gillar.
- * Ta världen för vad den är och alltid har varit – ofullkomlig.
- * Öva dig i att vara nöjd med kompromisser och mindre perfekta lösningar på olika problem.

Vi sammanfattar

Vi kan sammanfatta vår diskussion om acceptans med en parafra av en känd bön, ”sinnesrobönen”. Den föreslår att vi för att uppnå sinnesro, att acceptera det vi inte kan förändra, modet att förändra det vi kan och förståndet att inse skillnaden. Gör nu inte dessa principer till ett krav. De är ideal. Förmodligen kan ingen människa praktisera dem jämt. Istället för att se dem som ”måsten” för att hantera din stress, så använd dem som vägledande principer för ett bättre liv.