



Självacceptans och förtroende för dina förmågor

Förmågan att acceptera sig själv och förmågan att känna förtroende för sig själv hör samman. Det ena bygger på det andra. Förmågan att acceptera dig själv som du är och att vara fri från krav som formuleras i termer av att du absolut måste, borde och skall vara annorlunda än du är, utgör själva grunden för tillit för dig själv, dina förmågor och dina färdigheter.

Acceptera dig själv

Att acceptera dig själv innebär ett erkännande av två saker: (1) att det inte finns någon absolut lag som säger att du skall vara annorlunda än du är, och (2) att du varken är värdig eller ovärdig.

1 Självacceptans innebär att du avvisar varje krav om att du skall eller måste vara annorlunda än du är. Du kan ärligt önska eller föredra att du var annorlunda och du kan bestämma dig för att det ligger i ditt intresse att förändra dig. Men låt det förbli en önskan eller en preferens istället för att tro att du måste eller borde förändra dig, se det som en möjlighet.

2 Försök att inte ”skatta” eller ”utvärdera” dig själv. Självacceptans är radikalt annorlunda än det som brukar kallas självkänsla som bygger på idén att du är en god eller värdefull person. Att vara värdefull implicerar att vissa kriterier skall uppfyllas, som till exempel att du presterar bra, att du bryr dig om andra, att du är godhjärtad eller osjälvisk, etc. Självacceptans bygger på den rakt motsatta idén. Du behöver inte prestera någonting överhuvudtaget och att du inte behöver skatta eller värdera dig alls. Istället för att använda din energi till att utvärdera dig själv, så kan du använda den till att utvärdera (1) dina beteenden och (2) hur god din livskvalitet är. Att värdera eller skatta dina beteenden är bra och produktivt. Du kan kontrollera att dina beteenden hjälper dig att leva ett gott liv och om du med hjälp av dem når dina mål. Det är också en god idé att fundera över om ditt liv har den kvalitet du önskar. Din livsglädje och din livskvalitet är betydligt mer intressant och viktigt än att skatta huruvida du är en tillräckligt bra eller värdefull person.

Att ha förtroende för dina förmågor

Kunskap om dig själv och självacceptans är förutsättningar för förtroende. Att ha förtroende för dina förmågor innebär att du vet vad du kan och inte kan och att du är beredd att pröva saker och dina gränser.

Här följer praktiska exempel på att ha förtroende för sina förmågor:

- * Att göra saker och ting utan absoluta krav på framgång och att kunna se på misstag som möjligheter för nyinläring. · Utvärdera dina handlingar och dina prestationer i termer av hur de hjälper dig att nå dina mål – inte vad de ”bevisar” om dig som person. · Att ta kalkylerade risker inom viktiga områden, som att välja karriär, byta arbete eller att gå in i ett nytt förhållande.
- * Att vara uthållig – att inte ge upp när du gör sämre ifrån dig än du önskar. Att avvisa föreställningar som att ”det måste gå lätt”. Att acceptera att många goda saker i livet innebär övervinnande av hinder och obehag och att tillbakagång är en naturlig del i utvecklingsprocessen. Att man är uthållig över längre tider.
- * Att lära från erfarenheter – pröva något, analysera dina erfarenheter, se vad som gick fel och arbeta på det som förbättrar din förmåga

Varför är detta viktigt vid stresshantering?

Om du har en benägenhet att globalt skatta ditt ”jag”, så kan du också vilja undvika att titta närmare på dina handlingar eller prestationer. Skälet till detta är att du då riskerar att hamna i självnedvärdering. Paradoxalt så leder obetingad självacceptans, inte självvärdering, till en konstruktiv förändring. Att ha tillit till sina färdigheter leder till en frihet att våga ta risker, att pröva nya upplevelser och att lära sig en ny läxa. Om du kan acceptera dig själv med dina unika karaktärsdrag och önskemål, så är du mindre benägen att leva ditt liv utifrån andras önsknings och viljor. Det är också viktigt att inse att det finns gränser för vad en människa kan göra för att förändra sig själv. Ingen människa är

perfekt. Om du förmår att acceptera ofullkomlighet hos dig själv, så är det mindre risk att du engagerar dig i farliga beteenden som stjälar din energi.

Att utveckla självacceptans och tillit.

Att se obetingad självacceptans som ett alternativ till självförtroende är inte helt enkelt. Benägenheten att skatta och utvärdera sig själv verkar mer eller mindre inbyggt i människans natur. Begreppen självkänsla och självförtroende håller också ett envist grepp om många människor tänkande.