Acceptans

Övningsmaterial

”Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden”
(Sinnesrobönen)

Om acceptans

Vad menas med acceptans?

Med acceptans menas att välja att se, ha och stå ut med både den inre och den yttre verkligheten utan att fly, undvika, förvränga eller döma den och att handla utifrån denna verklighet effektivt och i riktning mot sina värderingar och mål.

Att acceptera innebär alltså att göra en aktiv handling, det är ett val man gör. Det är viktigt att påpeka att villighet att acceptera en viss företeelse eller upplevelse inte är detsamma som att man ”vill ha” den eller “tycker om den”. Att acceptera innebär snarare att man ser verkligheten som den är.

Kanske har du hört eller själv använt uttrycket ”det finns inget dåligt väder, det finns bara dåliga kläder”. Detta uttalande är ett bra exempel på acceptans. Att anpassa sin klädsel och sina aktiviteter efter vädret är att acceptera verkligheten precis som den är, just här och nu. Men för den sakens skull behöver man ju inte tycka om regnväder! Att inte acceptera regnvädret skulle kunna vara att envisas med att gå ut utan regnkläder eller att ägna dagen åt att titta ut genom fönstret och förbanna att det regnar så att man inte kan genomföra en planerad utflykt... Det är viktigt att veta att de olika reaktionerna varken är rätt eller fel, bara mer eller mindre hjälpsamma i stunden.

Att inte acceptera innebär ibland att vi hindras från att handla på ett effektivt sätt i stunden. Att acceptera regnvädret som i exemplet ovan skulle kunna vara att man istället planerar en inneaktivitet, som att se en mysig film, ha picknick på vardagsrumsgolvet eller baka kanelbullar.

Vad behöver vi acceptera?

Vi behöver acceptera sådant vi inte kan förändra. Detta innebär inte att vi ska godta situationer, händelser och beteenden som det går att göra något åt. Däremot kan vi behöva acceptera att situationen just nu kanske inte är så som vi helst skulle vilja.

Vi behöver även acceptera det vi känner, de tankar och minnen vi har och att vi ibland känner smärta. Eftersom vi inte kan kontrollera våra känslor och tankar är det inte lönt att försöka kontrollera dem. Det kommer helt enkelt inte att fungera. Att försöka kontrollera känslor och tankar hindrar oss från att acceptera vår nuvarande situation och kanske göra något åt en svår situation.

Vissa saker är lättare och andra är svårare att acceptera. Det kan vara svårt att acceptera vissa av sina egna beteendemönster och impulser, minnen och inre bilder, kroppsliga förnimmelser, känslor och tankar. Det som är svårt att acceptera tenderar vi att undvika på olika sätt. Det är förståeligt att vi ibland gör allt vi kan för att slippa tänka på plågsamma minnen eller mötas av situationer som riskerar att väcka svåra känslor. Samtidigt är det nödvändigt att acceptera vissa saker.

Acceptans är inte att ställa villkor. Det funkar inte att tänka:”Jag är beredd att acceptera det här förutsatt att det inte blir för jobbigt…”. Däremot kan man sätta en tidsgräns i tid. Exempelvis: ”Jag är bered att utsätta mig för det här i fem minuter”.

Övningen är tänkt att hjälpa dig att få bättre överblick över vad du behöver acceptera och vilket pris icke-acceptans har i ditt liv.

Övning

Övningen är tänkt att hjälpa dig att få bättre överblick över vad du behöver acceptera och vilket pris icke-acceptans har i ditt liv.

Vad behöver jag acceptera? Det kan vara svårt att acceptera sina egna tankar, känslor, minnen, kroppsliga förnimmelser, beteendemönster och impulser.

Fundera på vad du behöver acceptera och vad du har svårt att acceptera?

Vilket pris har du fått betala för att du undvikit dessa beteendemönster, impulser, minnen, kroppsliga förnimmelser, känslor och/eller tankar?

Hemuppgift:

Fundera kring vad du behöver acceptera i ditt liv. Försök att ha ett mer accepterande förhållningssätt till saker och ting som inträffar under den kommande veckan.

Ungdomsmottagning
Västra Götaland
www.vgregion.se/ungdoms-mottagning