

aksept - rom for det vanskelige

Øvelser for å møte ubehagelige følelser med vennlighet

Hva er aksept? Aksept handler ikke om å gi opp eller like det som er vondt. Det handler om å slutte kampen mot våre indre opplevelser. Når vi gir rom for vanskelige tanker og følelser uten å kjempe mot dem, bruker vi mindre energi på kamp og får mer energi til å leve.

Grunnprinsippet

Det vi motstår, vedvarer. Det vi aksepterer, transformeres. Aksept betyr å erkjenne at smerte er en del av livet, men at vi ikke trenger å legge ekstra lidelse oppå smerten. Ved å møte det vanskelige med vennlighet og nysgjerrighet, skaper vi rom for endring og helbredelse.

Smerte × Motstand = Lidelse

Vi kan ikke alltid kontrollere smerten, men vi kan redusere lidelsen ved å redusere motstanden.

Metaforer for aksept

Kvikksand

Jo mer du kjemper i kvikksand, jo forttere synker du. Ved å slutte å kjempe og spre vekten, flyter du opp.

Tautrekking

Se for deg at du drar i et tau mot et monster. Hva om du bare slipper tauet?

Bølger på stranden

Følelser er som bølger - de kommer og går. Vi kan ikke stoppe dem, men vi kan lære å surfe.

Været

Vi kan ikke kontrollere været, men vi kan kle oss etter forholdene og fortsette dagen.

Øvelser for aksept

1. Sitte med det vanskelige

En øvelse for å møte ubehagelige følelser med vennlighet:

- Finn et rolig sted og sitt komfortabelt
- Identifiser en mild til moderat ubehagelig følelse
- Legg merke til hvor i kroppen du kjenner den
- Si stille til deg selv: "Det er ok at dette er her nå"
- Pust rolig og gi følelsen rom, uten å prøve å endre den
- Observer med nysgjerrighet: Endrer den seg? Flytter den seg?
- Avslutt etter 5-10 minutter

2. Utvide vinduet

Øvelse for å se følelser i en større sammenheng:

- Når en vanskelig følelse dukker opp, stopp opp
- Si til deg selv: "Jeg legger merke til at jeg har [følelsen]"
- Utvid perspektivet: "Og jeg legger også merke til..."
- List opp 5 andre ting du sanser akkurat nå
- Følelsen er der, men den er ikke alt som er der

3. Vennlig berøring

Fysisk selvmedfølelse når det er vanskelig:

- Legg en hånd på hjertet eller kinn
- Kjenn varmen fra hånden din
- Si stille: "Dette er et øyeblikk av smerte"
- "Smerte er en del av livet"
- "Må jeg være snill mot meg selv"
- Hold hånden der så lenge det føles godt

Fra motstand til aksept

Hvilke følelser eller opplevelser kjemper jeg mest mot?

Hva koster denne kampen meg? (energi, tid, livskvalitet)

Hva kunne jeg gjort med denne energien hvis jeg ikke brukte den på kamp?

Villighet - Åpne dører

Villighet handler om å være åpen for hele spekteret av menneskelige opplevelser:

- ☐ Jeg er villig til å kjenne angst hvis det betyr at jeg kan delta på festen
- ☐ Jeg er villig til å kjenne usikkerhet hvis det betyr at jeg kan lære noe nytt
- ☐ Jeg er villig til å kjenne sorg hvis det betyr at jeg kan elske dypt
- ☐ Jeg er villig til å kjenne frykt hvis det betyr at jeg kan vokse

"Mellom stimulus og respons er det et rom. I det rommet ligger vår frihet til å velge vår respons. I vår respons ligger vår vekst og vår frihet."

- Viktor Frankl