

Psykologi

ETT SKÖNARE LIV KOMMER INIFRÅN!

Här kommer jag!

Stäm av varje dag

→ För att undvika att tappa bort dig själv i högt tempo; ta en liten stund dagligen för avstämning om behov, vilja och känslor. Har jag kört över mig själv eller lyssnat? Behöver jag avboka något? Återkomma till den som sagt något jag blivit ledsen av?

TEXT CHRISTINA KENNEDY FOTO BULLS

Våga ta plats

→ Låter du andras behov gå före dina egna och har svårt att säga nej? Då kan du behöva öva på att ta kommando över ditt eget liv, något som mycket väl går att göra utan att trampa andra på tårna.

– Att våga ta plats handlar inte om att armbåga sig fram på andras bekostnad, utan att finna sin plats, säger samtals-terapeuten **Madeleine Åsbrink**, som har skrivit boken *Självklar – sju lektioner om att våga ta plats*. Hon konstaterar att kvinnor ofta är sämre på detta än män, eftersom vi uppfostrats med belöningar när vi är skötsamma, tysta och hjälpsamma. Dessutom tar vi i vuxen ålder gärna på oss rollen som Hjälpare – den som ständigt ser till att andra mår bra men glömmer bort sig själv. Vi förväntar oss att omhändertagandet ska uppmärksammas så att vi får lite tillbaka för allt vårt slit, men säger det aldrig högt. Och blir bittra när det vi väntar på aldrig kommer.

– Att bry sig om andra och vara vårdande är jättefina egenskaper som behövs i vårt samhälle. Men det är stor skillnad på något man gör för att man vill och mår bra själv, och det man gör för att man förträngt sina egna behov, konstaterar Madeleine Åsbrink. Hennes bästa tips för att komma på rätt köl:

✓ **VERKLIGHETSKONTROLLERA.** Sluta förvänta dig att andra ska ändra sig. Fokusera på vad du kan göra.

✓ **TÄNK EFTER.** Håll koll på dig själv: Vad behöver jag? Vad vill jag? Vad känner jag?

✓ **VAR MODIG.** Spela inga spel i relationer. Var beredd på att du kan få reaktioner när du börjar tala om dina egna behov, men det är alltid ok att vara öppen med vad du vill. Våga stå kvar: "Jag ser att du blir ledsen, men jag behöver vara i fred just nu."

✓ **BJUD IN ANDRA.** Bäst resultat får en relation där båda kör med öppna kort. Försök hitta kompromisser. "Vi kan vara tillsammans lite senare i kväll."