
fra motstand til aksept

*hvordan skape mer trygghet
i nervesystemet*



motstand

oppstår sjelden uten grunn. som regel prøver den å *beskytte* oss i mot noe.

motstand er ofte **et forsøk fra systemet ditt på å beskytte deg** mot situasjoner, følelser og indre reaksjoner som en gang kjentes for *smertefulle, overveldende* eller *utrygge*.

det er mulig at dette ligger under mostanden du opplever: frykten for avvisning, følelsen av å bli forlatt, emosjonell smerte, skam, sårbarhet
hjelpeløshet, følelsen av ikke å passe inn.

ofte har denne beskyttelsen røtter langt tilbake:

noen ganger lærte vi tidlig å **undertrykke** følelsene våre for å bli likt, få kjærlighet eller **passe inn**.

vi lærte å tilpasse oss.
å være den andre ønsket at vi skulle være.
å skjule det vi egentlig følte.

det var ikke feil.

det handlet om overlevelse.

men det som en gang beskyttet deg,
kan senere holde deg fast i uro,
spenning og avstand til deg selv.



hva motstand gjør med nervesystemet

*mange av oss lever i en stille indre kamp
uten å være klar over det.*

*vi kjemper mot følelsene våre.
mot situasjoner vi ikke kan kontrollere.
mot fortiden. mot fremtiden. mot
symptomer.
mot det som er.*

motstand kan gjemme seg bak:

*«dette burde ikke skje.»
«jeg må bare skjerpe meg.»
«hvorfor klarer jeg ikke bare å være
annerledes?»
«Jeg vil ikke føle dette.»*

**når vi lever i denne
indre kampen,
oppfatter nervesystemet
det som fare.**

kroppen strammer seg.
pusten blir raskere.
tankene går raskere.

vi blir mer irritable, slitne eller urolige.
selv når ingenting utenfra truer oss,
kan indre motstand holde kroppen i
alarmberedskap.

dette er indre stress som påvirker alle
funksjoner i kroppen din.

det er ikke fordi noe er galt med deg.
det er fordi systemet ditt prøver å beskytte
deg.

men hva betyr egentlig aksept?

aksept

betyr **ikke** å gi opp.
det betyr **ikke** å like alt og alle heller.
det betyr **ikke** å være likegyldig.

aksept

handler om å godta ting slik de er – enten
det gjelder situasjoner, andre mennesker
eller sider ved deg selv.

det betyr ikke at du må like alt og alle, men at
du velger å møte det uten kamp og motstand.

aksept betyr å møte det som skjer med et
åpent sinn.

du godtar forskjeller hos andre og deg selv og
slipper det du ikke kan kontrollere.

aksept og nervesystemet

når du for eksempel begynner
å si litt oftere:

«dette er vanskelig akkurat nå.»

«jeg kjenner uro i kroppen.»

*«jeg skulle ønske det var
annerledes, men dette er det som er
nå.»*

når du møter deg med aksept...

da kan kroppen gradvis
slippe spenning.
pusten kan bli friere.
tankene roligere.

du vil få mer tilgang til klarhet,
energi og nærvær.

aksept skaper rom

og i det rommet kan nervesystemet
ditt begynne å regulere seg sakte men
sikkert.

dette kan også vise seg ved at
emosjoner kommer opp som aldri ble
følt tidligere.

gamle reaksjoner, minner eller
kroppslige symptomer kan komme til
overflaten.

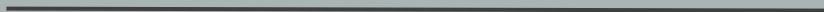
selv om dette noen ganger kan føles
uvant eller intenst, er det ofte et tegn
på at systemet ditt begynner å løsne
opp og bearbeide det som lenge har
vært holdt inne...

men når du møter det som
kommer med aksept,
ro og tålmodighet,
gir du kroppen mulighet
til å slippe lag for lag.

det er ikke gjort på én dag, men mange
opplever mer letthet, indre ro og frihet
over tid.

ta pauser når du trenger det, og søk trygg
og erfaren støtte dersom det blir for
mye.

**du trenger ikke gå gjennom
prosessen alene!!**



et forslag til hvordan du gradvis kan bevege deg fra motstand til aksept

det er en prosess du kan øve på – litt etter litt. små steg som regulerer nervesystemet:

1. skap *bevissthet* rundt når du kjemper
spør deg selv:

hva kjemper jeg mot akkurat nå?

2. sett ord på det som er sant

«jeg er sliten.»

«jeg er redd.»

«jeg kjenner press.»

3. møt deg selv på en vennlig måte

spør deg selv:

hva trenger jeg akkurat nå?

4. velg ett lite regulerende steg

et dypt pust

et glass vann

gå ut i frisk luft

legge hånden på brystet

si nei til noe som taper deg

be om støtte

5. gjenta ofte

små øyeblikk av trygghet skaper store endringer over tid.