Akceptacja

„Boże, daj mi pogodę ducha, abym zgodził się z tym, czego zmienić nie mogę.
Daj mi odwagę, abym zmieniał to, co zmienić mogę
i co zmienić trzeba.
I daj mi mądrość, abym zawsze potrafił odróżnić jedno od drugiego."
Marek Aureliusz

Jedną z rad na radzenie sobie z sytuacjami trudnymi w naszym życiu jest przyjęcie postawy akceptującej. Akceptacja ma wiele aspektów. Można mówić o akceptacji siebie, akceptacji innych, akceptacji sytuacji, akceptacji emocji, akceptacji bieżącego doświadczenia.

Akceptacja pomaga nam zobaczyć całą sytuację, ocenić na co mam wpływ, a co jest absolutnie poza moją kontrolą, po czym zdecydować, gdzie i w jakim celu chcę przekierować swoją energię.

Może łatwiej ją zrozumieć przyglądając się jej odwrotności: brak akceptacji rzeczywistości, walka z nią. Czasami to odruchowa reakcja, nie chcemy pogodzić się ze złym losem. Płaczemy, krzyczymy, próbujemy odwrócić bieg historii. Na przykład mówiąc: „To nie w porządku", „Dlaczego ja", „To nie powinno się było zdarzyć".

Nic nie możesz poradzić na to, że pada deszcz, że jest korek,czy pandemia. Możemy wziąć odpowiedzialność za swoje reakcje. Dlatego warto nauczyć się akceptować rzeczy, których nie da się zmienić. To pomaga radzić sobie ze stresem – popatrz się na sytuację, która jest dla ciebie niewygodna i zapytaj siebie, czy możesz ją zmienić.

Akceptacja nie oznacza, że mamy wszystkie wydarzenia przyjmować z optymizmem lub uznawać za dobre. Oznacza, że przyjmujemy, że się wydarzyły, że są dla nas trudne, a czasem wolelibyśmy, by nigdy się nie wydarzyły, ale nie mamy już teraz (a może nigdy nie mieliśmy) wpływu na to, aby je powstrzymać.

Akceptacja siebie umożliwia zrobienie przestrzeni w życiu dla własnych wad i zalet, a także zrozumienie, że człowiek składa się zarówno z jednych, jak i drugich. Konsekwencją akceptacji jest stawianie sobie wymagań na miarę własnych możliwości i przyjmowanie porażek (dawanie sobie prawa do błędu), a także umiejętność cieszenia się z sukcesów. Trudno jest akceptować innych, kiedy brakuje własnej akceptacji. Akceptacja pomaga nam również zrozumieć własne emocje i uczucia, dzięki niej pozwalamy sobie na ich przeżywanie.

Akceptacja emocji oznacza, że pozwalamy jej być, nie próbując zmienić uczuć, doświadczeń ani wydarzeń, które ją wywołały. Akceptacja uwalnia od dodatkowego cierpienia.Może być trudna,kiedy często myślimy o przeszłości lub martwimy się o przyszłość. Ale przeszłość już odeszła, a przyszłości jeszcze nie ma. Między przeszłością a przyszłością znajduje się teraźniejsza chwila, w której dochodzi do akceptacji.Gdy zaczniemy akceptować istniejący stan rzeczy, możemy otworzyć się na nowe możliwości, których wcześniej nie zauważyliśmy.

Umiejętność akceptacji życia takim, jakie jest to ciągła nauka. W życiu zdarzają się różne sytuacje: popełniamy błędy, możemy kogoś zawieść lub ktoś może zawieść nas, może się coś nie udać. Trzeba się nauczyć akceptować te doświadczenia i umieć traktować je, jak lekcję.

I mogłoby się wydawać, że akceptować oznacza bierność czy aprobatę. Czy to, iż akceptujemy fakt, że na świecie są wojny i katastrofy, ludzie wzajemnie się krzywdzą lub panuje światowa pandemia koronawirusa – oznacza, że to aprobujemy, popieramy? Tymczasem musimy zaakceptować tylko to, co jest zastane w tym momencie (i przeszłość), a potem możemy już pracować nad zmianą. Tak naprawdę, by dokonywać zmian – musimy najpierw nauczyć się akceptować fakty. Trudno jest pracować nad zmianą czegoś, czego nawet „nie przyjmujemy do wiadomości". Oczywiście, są rzeczy, na które nie mamy wpływu i które zmianie nie ulegną – na przykład śmierć kogoś bliskiego, choroba. To, że się na coś godzimy, że akceptujemy coś takim, jakie jest to często pierwszy krok do działania. Nie tracimy niepotrzebne energii na rozpamiętywane, roztrząsanie, domysły.

Rodzice mają wpływ na to, czy dziecko czuje się akceptowane, a dzieje się tak kiedy opiekun:

- dostrzega i szanuje dziecięce potrzeby, indywidualności, pojawiające się emocje;
- akceptuje etap rozwojowy dziecka i dopasowuje wymagania do jego możliwości;
- unika porównywania (niszczy ono pewność siebie);
- stwarza okazję do podejmowania przez dziecko wyborów/decyzji, a także bierze jego zdanie pod uwagę;
- stroni od etykietowania dziecka („Ale z ciebie leń") - słowa mają moc sprawczą i rzucone nawet niedbale, tak „przy okazji" trafiają do uszu dziecka;
- daje dziecku informację zwrotną w kontekście zachowania („Przybiegłaś jako ostatnia na linię mety"),a nie oceny tego, jakie dziecko jest („Jesteś ślamazarna!");
- stwarza okazję do doświadczania przez dziecko nowych sytuacji i odnoszenia przez nie sukcesów;
- docenia zaangażowanie, intencję i włożony wysiłek, a nie tylko rezultaty starań dziecka.

Ból, złość , radość, w życiu każdego człowieka są nieuniknione. Po co to akceptować? Akceptacja, może prowadzić do smutku, ale zazwyczaj po nim następuje pokój.

Poniżej link do fragmentu bajki ,, W głowie się nie mieści", który pokazuje, właśnie co? Zachęcam do obejrzenia i własnych refleksji.

https://www.youtube.com/watch?v=hxiCmfFZmvsi

Opracowały: Anna Rękawek
Renata Strzelec
Beata Pożarska