

FRÅN SKYLDIGHET TILL SJÄLVRESPEKT: ATT HANTERA KRAVEN FRÅN ANDRA

Många av oss kämpar med känslan av att vara skyldiga att tillfredsställa andras behov till priset av våra egna. Denna kompulsiva instinkt att aldrig göra någon besvikelse kan styra och begränsa våra liv på ett sätt som hindrar oss från att vara sanna mot oss själva.

Det kan härstamma från en historia där våra egna behov inte prioriterades, där vi lärde oss att tysta våra önskemål för att undvika konflikter eller besvikelse. Resultatet är en känsla av skyldighet gentemot andra, även när det går på bekostnad av vår egen välbefinnande.

För att bryta detta mönster måste vi börja ta våra egna behov på allvar. Det handlar om att lära sig att vara ärliga mot oss själva och andra. Att våga säga nej när vi behöver det och att sätta tydliga gränser för vad vi är villiga att göra för att tillgodose andras önskemål.

Det är viktigt att förstå att konsekvenserna av att sätta våra egna behov först sällan är så skrämmande som vi föreställer oss. De flesta människor kan acceptera ett nej och respektera våra gränser.

Vi kan också lära oss att vara artiga och bestämda i våra avslag. Att tacka för erbjudanden men tydligt förklara när vi inte kan eller vill delta. Det handlar om att hitta en balans mellan att vara vänlig och att vara ärlig mot både oss själva och andra.

Genom att våga vara sanna mot oss själva och att sätta våra egna behov först kan vi börja leva ett mer autentiskt och balanserat liv. Det är en process som kräver övning och mod, men som kan leda till ökad självrespekt och välbefinnande på lång sikt.

