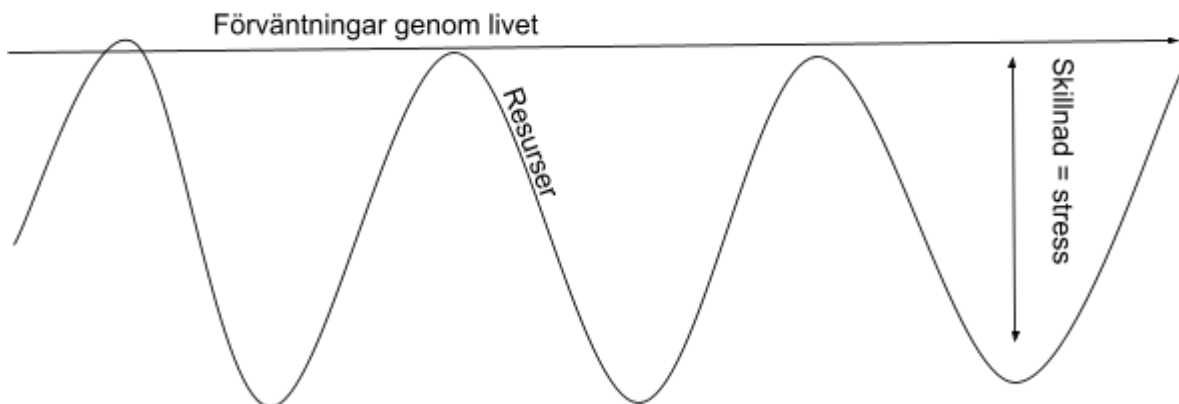


Förväntningar vs resurser

Det kan vara en stor mental utmaning att ställa om från att ha kunnat göra något till att plötsligt inte längre klara av det. I den processen behöver du ställa om dina egna förväntningar utifrån dina aktuella resurser. Risken, om vi inte lyckas acceptera förutsättningarna och justera förväntningarna, är att vi adderar en underliggande belastning som helt i onödan vidhåller en stress eller förlänger en eventuell rehabilitering.

Att våra resurser varierar över tid är lika oundvikligt som naturligt och det i sig behöver inte vara ett problem. I min erfarenhet uppstår problemen när vi förväntar oss att vi ska kunna må- och prestera på topp oavsett vad som händer i livet. Inte sällan är det nog så att våra förväntningar till och med överskrider våra resurser även när dessa är som bäst. I bilden nedan ser vi hur skillnaden mellan förväntningar och faktiska resurser skapar en stress.



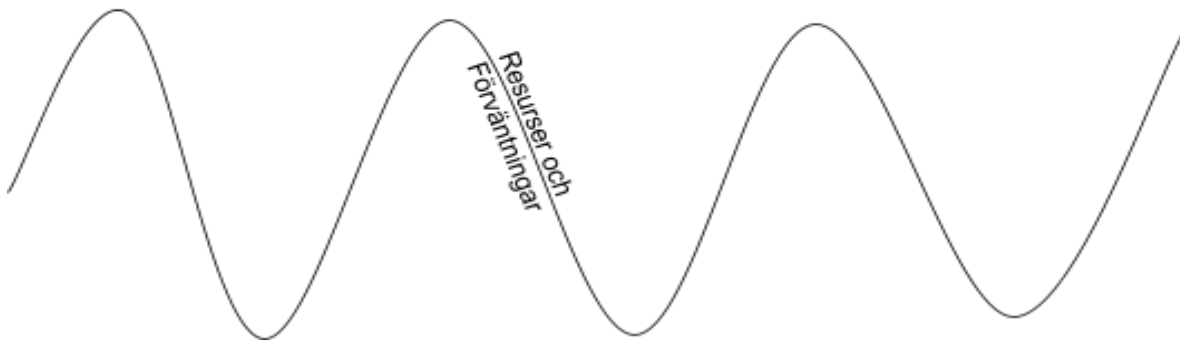
Genom livet händer saker som påverkar våra resurser. Under framförallt uppväxten har vi en stadig ökning av resurser genom kroppslig utveckling, utbildning, ökade färdigheter och mer erfarenhet. Denna utveckling fortsätter även i någon mån när vi blir äldre då vi fortsätter att lära oss och generellt blir klokare som ett resultat av fler erfarenheter. Samtidigt kommer en del av de utmaningar vi möter att tillfälligt eller ihållande ta på våra resurser. Sjukdomar, olyckor, förluster, stress och utmattning, småbarnsår och inte minst ålderdom är exempel på utmaningar som gör det rimligt att förvänta sig lägre resurser under delar av livet.

Reflektera: Brukar du ställa om och anpassa dina förväntningar på dig själv utifrån förutsättningarna?

Flexibilitet

Att ha en hög psykologisk flexibilitet brukar visa sig som en stark skyddsfaktor för att inte drabbas så svårt av psykisk ohälsa. En viktig del i en sådan flexibilitet är att kunna anamma ett funktionellt förhållningssätt utifrån de förutsättningar som råder i varje given situation.

Funktionellt förhållningssätt



Som bilden visar uppstår det ingen ytterligare stress om vi klarar av att acceptera att våra resurser varierar och då också anpassa våra förväntningar därefter.

Att göra: Försök att sträva efter att bli mer medveten om skillnaden mellan dina resurser och förväntningar.

Efterhand kanske du kan se fördelarna med att försöka anpassa livet efter hur du fungerar snarare än att pusha dig själv mot en föreställning om hur du själv och livet "borde" vara.