Maria – når omsorg blir ansvar

Mønsteret jeg ser

Du ser ikke ut til å ha mistet kontakten med hva du ønsker. Det vanskelige er at dine egne ønsker ofte må gjennom en ekstra godkjenning: Kan du prioritere dette uten at noen blir skuffet? Da blir familiens mulige behov en målestokk for om planene dine er legitime. Dette har fått konkrete følger: Du utsetter egne aktiviteter, skjermer mindre alenetid og planlegger sjeldnere noe bare for deg selv. Samtidig viser middagen med venninnene en viktig bevegelse: Du lot ikke skyldfølelsen bestemme handlingen. Utfordringen nå er derfor ikke bare å si nei, men å la et nei få stå uten å fortsette å forhandle med deg selv etterpå.

Det du kanskje ikke har lagt merke til

- Du beskriver at du ville forklart mindre dersom søsteren din møtte deg rolig og respektfullt. I den konkrete situasjonen godtok hun faktisk at du hadde planer, fant en annen løsning og ønsket deg en fin kveld. Det betyr ikke at du innbilte deg den korte tonen, men det antyder at du venter på en trygghet som ikke nødvendigvis kommer gjennom andres reaksjoner alene.
- Å beholde en avtale beskytter tiden din, men ikke automatisk oppmerksomheten din. Selv om du dro på middagen, tok grublingen og behovet for forsikring fortsatt plass. Neste steg kan derfor være å ta tilbake mer av gleden ved egne valg, ikke bare selve retten til å gjennomføre dem.
- Når du leter etter gode nok grunner til å si nei, kan en avtale med andre bli lettere å beskytte enn en kveld uten planer. Da risikerer særlig alenetid og spontanitet å tape, selv om nettopp dette gir deg energi. Ledig tid er ikke nødvendigvis tid du ønsker å gi bort.

Her står du fortsatt støtt

Du har tydelige verdier, kjenner egne behov og ønsker fortsatt nærhet til familien. Du har også begynt å omsette innsikten i handling: Du sier noen ganger nei og beholdt en avtale selv om det var ubehagelig. At du ikke kjente ro, gjør ikke valget mindre reelt. Du klarer dessuten å undersøke din egen rolle uten bare å legge ansvaret på andre. Det er en styrke, så lenge ansvar for egne valg ikke blir enda et krav om at du skal håndtere alt perfekt.

Her kan du utfordre deg selv

La det første svaret være hele svaret

Neste gang du vet at du ikke vil eller kan, prøv: «Jeg kan ikke denne gangen. Håper det ordner seg.» Vent med å tilby endringer. Legg merke til om kompromisset kommer av et faktisk ønske om å hjelpe, eller av behovet for å dempe skyldfølelsen.

Øv etter at grensen er satt

Når du får lyst til å sjekke om noen er sinte, skill mellom et praktisk spørsmål og et ønske om beroligelse. Hvis ingenting praktisk trenger avklaring, prøv å la være å sende én ekstra melding. Målet er ikke å bli likegyldig, men å erfare at litt usikkerhet kan få være der uten at du må gjøre noe med den.

Beskytt også tid uten en god forklaring

Sett av en kveld eller noen timer til deg selv uten å fylle dem på forhånd. Hvis noen spør om hjelp, vurder lyst og kapasitet, ikke bare om kalenderen er tom. Det gir både hvile og spontanitet en reell plass.

Skill et frivillig ja fra et ja for å slippe ubehag

Før du svarer, spør: «Hvis jeg visste at de tålte et nei, ville jeg fortsatt valgt å hjelpe?» Et ja kan koste tid og likevel være frivillig. Men hvis du først og fremst sier ja for å unngå skyld eller en reaksjon, er det et signal om å ta en pause før du lover noe.

Mitt personlige kompass

Jeg vil bevare

Omsorgen, humoren og nærheten til familien, sammen med vennskapene og friheten som gir meg overskudd.

Jeg vil øve på

Å være tydelig før jeg blir overbelastet, og la både ja og nei bygge på det jeg faktisk ønsker og har kapasitet til.

Når jeg begynner å tvile, skal jeg huske

Skyldfølelse er ikke i seg selv et tegn på at jeg har gjort noe galt. Jeg kan lytte til det andre faktisk sier, uten å gjøre den reaksjonen jeg frykter til en oppgave jeg må løse.

Min leveregel

Jeg kan være til å stole på uten alltid å være tilgjengelig.