

Nyhetsbrev om kraftfulla sätt att få **MOTIVATION TILL FÖRÄNDRING!**



2009-08-28

Liria Ortiz, leg. psykolog och leg. psykoterapeut, författaren till boken: *"Förändra ditt liv med kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI)"* och *"När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal"* Natur & Kultur.

Hej ni som vill få lite mer motivation till förändring!

Här kommer ett annorlunda nyhetsbrev om motivation till förändring. Jag strävar efter att det ska bli ett nytt sätt att kommunicera med er. Var tredje månad kommer jag att skicka några kraftfulla frågor och svar som har publicerats på Dagens Nyheter, www.dn.se/insidan. Där deltar jag i Insidans expertpanel där läsarna har möjlighet att ställa frågor. Syftet är att ni själva ska kunna få inspiration och kanske tillämpa de enkla övningar jag föreslår.

Det skulle vara väldigt givande för mig om ni vill bidra med synpunkter, kommentarer och egna inspirerande berättelser som ni har upplevt, hittat i en bok eller på nätet (viktigt att ange källan då!). Jag är öppen för förslag om ämnen ni skulle vilja att jag tar upp. Vill ni sprida det här nyhetsbrevet vidare på nätet, vänner eller anlagstavlan är ni välkomna att göra det. Nästa nyhetsbrev kommer i slutet av mars.

Bästa hälsningar!

Liria

"Jag vill kunna ge svar på tal"

Skrivet av [Liria Ortiz](#) 06:00, Publicerad i Insidan – Dagens Nyheter den 26 augusti 2009.

FRÅGA:

Jag går ofta omkring och känner mig överkörd för att jag inte tycker att jag kan stå upp för mig själv. När någon säger något som sårar mig eller, som jag upplever det, kör över mig, så blir jag alldeles tyst, i stället för att säga ifrån direkt. Då går jag i stället och grämer mig och mår dåligt flera dagar efteråt. Tänker på vad jag borde sagt och arbetar upp en riktigt stor ilska och snackar skit om den som sårat mig.

Ibland händer det dock att jag efter ett par dagar går och tar upp det som hände med berörd person. Men det känns inte som om jag blir tagen på allvar när det sker i efterhand. Den här situationen uppstår inte i mitt förhållande, för där kan jag säga ifrån, men i relationen till min pappa och min syster och även på jobbet händer detta ofta.

Varför blir jag stum? När jag säger ifrån känner jag mig inte heller helt övertygad, utan känner mig som en liten skolflicka som står och skrapar med tån i marken och ursäktar mig för att jag säger till och finns till.

Min uppväxt var ganska strulig, och ju mer jag tänker på det så har alla (mamma, pappa och syster) bara förväntat sig att jag ska vara snäll och när jag inte varit det har de förebrått mig och sagt ”vart har den snälla flickan tagit vägen?”. Pappa förminskar mig fortfarande när jag blir arg ”du blir så upprörd över småsaker”. Min syster säger att jag ska säga ifrån när hon sårar mig, men om jag gör det blir hon mycket upprörd och kan säga i princip vad som helst, för att hon känner sig attackerad.

Vad ska jag göra för att stå upp för mig själv och inte bli mållös? Kan jag öva på att förbättra detta själv eller ska jag pröva terapi?

Anonym

SVAR:

Hej! Att hävda sig själv är inte det lättaste när man inte har varit bekräftad och förstärkt tidigare i livet. Din familj har förväntat sig att du skulle vara snäll och lydig, du har anpassat dig och upprepar samma beteende i andra relationer. Detta ger upphov till ilska hos dig och nu vill du ändra på det. Däremot har du lyckas bryta detta mönster när det gäller ditt förhållande, där du kan hävda dig själv.

Du undrar hur du kan stå upp för dig själv. Till att börja med skulle jag vilja att du observerar dig själv med din partner, hur gör du då för att hävda dig själv? Vad tänker, känner och gör du? Syftet är att du ska kunna lära dig av det och prova att överföra det till andra situationer, där du vill bli bättre på att hävda dig.

Några funderingar som jag hoppas är till hjälp för dig: Vi kan inte helt och hållet undvika att bli sårade eller kränkta, men det är oerhört individuellt vad det är som kränker och sårar oss och hur vi reagerar. Vissa av oss kan acceptera att vi ibland inte kan hävda oss och ganska enkelt släppa taget om händelsen och gå vidare. En del av oss kan tydligare se att problemet finns hos den andra, men några av oss blir upptagna av det som hänt och ältar. Vi kan gå och ältar det som hänt och må ännu sämre på grund av våra egna självkritiska tankar och anklagelser för att vi inte sade emot direkt eller för att vårt svar inte var tillräckligt smart.

Det som kan vara sårande och kränkande för mig behöver inte vara kränkande för dig. Det beror bland annat på vår livshistoria, våra värderingar, vår självkänsla, hur vi mår för stunden och våra grundantaganden om oss själva och om hur andra bör behandla oss, till exempel: ”Jag har ett egenvärde som person oavsett vad den här personen tycker om mig” eller ”Jag behöver att den här personen ska säga att jag är värdefull för att jag ska känna det.”

Vi kan inte styra om andra kommer att kränka eller sårar oss. Däremot kan vi arbeta med oss själva för att lära oss att förhålla oss till dessa personer och känslor som de utlöser, på ett annorlunda sätt.

Första steget är att fundera över är hur det kommer sig att dessa personer har makten att sårar och kränka oss. Handlar det om att vi tror på vad de säger om oss? Handlar det om att vi vill bli accepterade och älskade av dessa personer? Är deras åsikter om oss egentligen så viktiga?

Om svaret på den sista frågan är nej, fundera då på hur du kan lära dig att ta distans och förstå att dessa personer kan ha egna intressen när de säger sårande saker till dig, i ditt fall att din familj vill ha en ”snäll flicka”, en medgörlig och lydig person.

Om svaret på frågan är ja, det vill säga att deras åsikter om dig är väldigt viktiga, då ber jag dig tänka på att det är du och ingen annan som ger dem makten över ditt känsloliv. Du ser på dig själv med deras glasögon i stället för dina egna. Med andra ord, när du tror på att deras åsikter om dig är sanningar, när du mäter ditt värde utifrån deras värderingar och åsikter om dig, och mår bra eller dåligt beroende på vad de säger om dig, ger du dem samtidigt makten att styra hur du mår.

För att inte gå ilsken i dagar och för att kunna säga emot snabbare, skulle jag vilja föreslå att du börjar med att ge dig en viss tidsram, till exempel 24 timmar, innan du ska säga emot. Använd dig gärna av kommunikativa färdigheter, som att säga hur du känner dig, när den andra personen kränker eller sårar dig: ”Jag har funderat på det du sade till mig häromdagen och vill berätta hur jag känner när du säger så till mig. Jag blir?...”

Det är viktigt att du samtidigt ger personen ett förslag om hur du vill bli bemött: ”Jag vill att du i stället?...” Om det är någon som är väldigt påträngande kan du be den personen hålla dessa åsikter om dig för sig själv.

Att tillämpa dessa och liknande kommunikativa färdigheter har två syften, det ena är att du tydliggör vad du känner och vill och inte börjar med att kritisera den andra. Detta minskar risken för att den andra känner sig attackerad, börjar försvara sig och att du inte får möjlighet att berätta hur du upplevde situationen. Det andra syftet är att du erbjuder ett konstruktivt alternativ vilket innebär att andra får lära sig hur du vill bli bemött. I bästa fall kan du och den andra personen använda det som hände till en gemensam lärosituation som öppnar dörrar för ett bättre sätt att umgås.

Efter en tid kan du korta ned den tiden du väntar på att gå fram och prata med en person som sårat dig till 12 timmar, sedan till 6 timmar, sedan 3, 2, 1... tills du närmar dig ditt mål att kunna säga ifrån direkt. Anteckna varje gång vad du lärde dig, vad du skulle vilja göra annorlunda nästa gång och vad du är stolt över. Kom ihåg att träning ger färdigheter, det handlar om att du provar dig fram tills du hittar ett sätt som passar dig.

Prova dig fram med detta och gå gärna i psykoterapi om du känner att du vill ha ytterligare hjälp. Legitimerade psykoterapeuter kan du finna på bland annat www.kbt.nu och www.kognitiva.org.

Lycka till och varma hälsningar,

Liria Ortiz, leg. psykolog och leg. psykoterapeut