

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

2009-11-22

**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 av motivation till förändring!

Här kommer en 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](http://www.dn.se/insidan). Där deltar jag i Insidans expertpanel där läsarna har möjlighet att ställa frågor. Syfte är att ni själva ska kunna få inspiration nu 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 eller 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**

["Alla bildar familj – utom jag" www.dn.se/insidan](http://www.dn.se/insidan)

Skrivet av [Liria Ortiz](#) 06:00, 6 november 2009 i kategori [Självhjälp och förändring](#), [Relationer](#)

**Svar:** Hej, jag har en klassisk trettioårskris. Har i mitt liv haft några längre förhållanden. Jag är nu singel sedan ett år tillbaka och alla mina nära vänner är gravida, nygifta och håller på att välja kakel till det nya härliga köket. För några år sedan var vi ute på krogen tillsammans och spanade killar, snackade skit och planerade tjejesor. Jag vill inget hellre än att få det som de, både för min egen skull och för att få vara i samma fas som de.

Jag vet att jag både är charmig och snygg och välutbildad och inte kommer gå omkring som singel resten av livet, men det känns som det liv jag har nu bara är en väntan på man och barn. Jag VET att man ska göra andra saker, passa på att njuta av livet och gå på drejarkurser, och jag tycker jag gör det. Jag har ett bra liv och mår i grunden väldigt bra men jag kan inte komma ifrån känslan av att var misslyckad i mina egna ögon, freaket som aldrig blev gift. Jag är bara SÅ redo för en ny livsfas och det känns som jag slösar en massa tid!

Hur ska jag göra för att stressa ner medan mina ägg skrumpnar i livmodern?

Jag hänger på dejtningssidor och flörtar på krogen och träffar lite killar men vi har inte haft ömsesidiga klick. Jag behöver inte tips på hur man träffar någon utan på hur jag ska tänka för att inte känna mig stressad och misslyckad och ensam. Jag vill ha en kärnfamilj och många barn och insåg inte det förrän jag nyss fyllde trettio, så det är en ganska ny stress som jag inte är van att hantera.

Har ni lite hjälp att bjuda på?

**Bridget Jones**

**Svar:** Hej! Du vill ha hjälp med att hitta nya sätt att tänka som inte leder till att du känner dig stressad, misslyckad och ensam för att du inte har barn och man. Tyvärr finns det inte något enkelt svar på din fråga. Jag vet inte om det här gäller dig men ibland händer det att det blir svårare att få en bestående relation när man är fokuserad på att relationen SKA leda till att bilda familj och få barn. Det kan till och med hända att en intressant partner flyr förskräckt när han inser att han är ett medel för att uppnå detta i stället för att ha ett eget värde och vara en individ värd att älska utifrån den person han är.

Att kvinnor i dag i allt större omfattning väljer att skaffa barn senare i livet än förr är vi kanske inte så uppmärksamma på. Medie-, mode- och reklamvärlden är tydligen med sitt budskap om att kvinnor ska ha eller planera för barn i trettioårsåldern. Många kvinnor i den åldern beskriver en rädsla för att bli ensamma, för att inte vara älskade eller för att inte kunna ingå i ett sammanhang, om de fortfarande är singlar och barnlösa.

Samtidigt är det kanske så att en kvinna som lever som singel och inte har skaffat sig barn gör det för att hon ställer rimliga krav, hon nöjer sig inte med en "kvasirelation", att "han är ju ändå bra nog". Hon ser kanske också att väninnor, som lever i relationer och har barn, inte har det som hon själv vill ha det.

**Ett annat problem** som uppstår i de situationer du beskriver är att vi börjar fokusera nästan enbart på det vi saknar i vårt liv och bortser från det goda vi redan har. Det kan bli en ond cirkel. Du undrar hur du ska tänka för att inte känna dig stressad, misslyckad och ensam. Jag lånar ett resonemang från psykologen Anna Kåvers nya bok om känslor, "Himmel, helvete och allt däremellan", som kan visa på vad som händer och öppna upp för en annan väg att gå för dig. Vår hjärna söker bristtillstånd, den är inte anpassad för att vara i ett tillstånd av "lycka". Hjärnan är utvecklad för att söka efter "mer av något" och uppmärksammar oss på faror och hot, hur tryggt och bekvämt vi än har det. Tankar och känslor om att vara oroad för något och känna sig missnöjd har "förkörsrätt" i vår hjärna och leder till att vi kan ha återkommande och påträngande tankar om våra "brister".

**Tankar** ställer till det, vi tror på dem, och de påverkar våra känslor på ett kraftfullt sätt. Men, allt du tänker och känner behöver inte vara sant! Även om du känner dig misslyckad behöver det inte innebära att du är det. Det finns en övertro på att vi alltid måste lyssna och tro på våra känslor men vi glömmer att känslorna är signaler på att något händer, men som inte alltid berättar sanningen för oss.

Ja, så är det, våra känslor och tankar lurar oss många gånger! På vilket sätt? Jo, om någon inte hälsar på mig kan jag känna mig avvisad och ledsen och börjar tänka på att den personen inte tycker om mig. Efter fem minuter träffar jag personen igen och då kan det hända att hon hälsar glatt på mig: "Vad roligt att se dig, har du varit här länge?" Personen hade inte sett mig tidigare. Att tro på sina tankar och känslor är i det här fallet att hamna i en fälla som kallas att känslotänka! Men det är möjligt att skruva ner volymen på sin inre självfördömande monolog!

**Här är en övning för att kunna hantera de besvärliga tankarna:**

1. När du tänker: Jag duger inte. Säg då till dig själv: Nu tänker jag att jag inte duger. Okej. Det här är bara en tanke jag fick just nu.

2. När du tänker: Jag är misslyckad. Säg då till dig själv: Nu fick jag en tanke om att jag är misslyckad. Okej. Det här är en annan tanke jag fick just nu.

Vilken skillnad uppstår när du tänker på det här andra sättet? För det första tror du inte på allt dina tankar står för. För det andra tar du känslomässigt avstånd från den besvärliga tanken med

hjälp av orden du sätter före tanken, det vill säga: Nu fick jag en tanke. Detta möjliggör att du lättare kan granska hur rimlig den egentligen är. Kom ihåg, tankar är bara tankar och inga absoluta sanningar.

**Mitt råd till dig är** att du släpper taget om målet: barn, man och det härliga köket. Fortsätt att dejta men mer förutsättningslöst, ha som mål att lära känna din dejt och ingenting annat. Var nyfiken på den unika personen du träffar, du kommer att ha det trevligare och dessutom händer det säkert efter ett tag att du träffar en härlig man på köpet.

Varma hälsningar och lycka till!

**Liria Ortiz, leg. psykolog och leg. psykoterapeut**