

Långsiktiga vanor eller kortsiktiga mål?

De flesta av oss sätter upp mål under livet. Mer eller mindre långsiktiga mål som att skaffa en utbildning eller ett jobb. Att hitta det rätta boendet eller skaffa barn. Du går den här utbildningen för att du har misslyckats med ett av dina mål, nämligen att gå ned i vikt och behålla vikten. Under denna kurs kommer jag inte i första hand be dig att sätta mål som har med vikten att göra, jag kommer istället be dig att fundera över dina egna värderingar.

Om du vet vad du tycker är viktigt i livet – vad är det som gör att du inte lever efter det idag? Om du tycker att det är viktigt att ha en hälsosam och stark kropp, vad är det som hindrar dig att arbeta för det idag? Nu är det dags att identifiera dessa och sedan i nästa steg bestämma vad du kan göra för att trots dessa leva det liv du vill leva.

En viktig anledning till att du inte har nått ditt mål att gå ned i vikt är att du hindrar dig själv att leva det liv du vill. Det gör du inte för att du avsiktligt vill sabotera för dig själv, utan för att du i stunden inte upplever att du har något val. Du bestämmer dig för att äta sunt, men plötsligt har du svikt ditt löfte till dig själv och äter istället helt galet. Troligen handlade det om att du upplevde stress, trötthet, ilska, rastlöshet eller någon annan obehaglig känsla – och för att stå ut med den känslan gjorde du det du har lärt dig lugnar känslorna för ett ögonblick – du stoppade något i munnen.

Undvika obehag

Alla har vi olika strategier för att hantera våra obehagliga känslor. Det kan vara att vi försöker undvika dem, vi kanske distraherar oss eller äter eller dricker. När vi ser på de hinder som finns framför oss, det vill säga – varför vi inte lever de liv vi önskar så kan det många gånger handla om jobbiga tankar och känslor. Vår stress står i vägen för oss att nå våra mål. Eller vår dåliga självkänsla. Vår oro eller vårt självförakt. För att stå ut med dessa obehagliga känslor har vi en massa olika strategier. Någon kanske jobbar massor, en annan äter godis, en tredje undviker allt som kan framkalla den känslan.

Vad har du försökt med för att undvika obehagliga tankar och känslor?

Hur har det fungerat på sikt?

Vad har det kostat dig?

Kanske äter du choklad för att undvika känslor av självförakt. Det kanske tar bort dina känslor för en kort stund. Men det har kostat dig att du känner ännu mer självförakt, går upp i vikt och blir besviken på dig själv. Eller kanske jobbar du massor för att slippa stress. Det tar bort den akuta stressen i stunden, men på sikt gör det att du förlorat tid med dina barn och dina vänner.

Vad är värderingar?

Lever du efter dina egna värderingar eller lever du för att undvika smärta och obehag? Här är tre olika sätt att motivera sig att gå till jobbet.

1. "Jag måste göra det här jobbet, för det är det enda jobba jag klarar av."
2. "Jag måste gå till jobbet för att slippa känna mig som en loser" eller "Jag går till jobbet för att ha något att göra på dagarna"

3. "Jag går till jobbet för jag tycker att det är värdefullt att kunna bidra." eller "Jag går till jobbet för att utvecklas personligen."

Nummer 1 styr av sina begränsande tankar om sig själv. Du är fast i tron om att du är tråkig, okunnig eller en bluff. Du undviker nya utmaningar, att prova helt nya saker därför att du är rädd för att misslyckas och bli bortgjord.

Nummer 2 styrs av undvikande. Du försöker bli kvitt oönskade tankar, känslor eller minnen av något obehagligt. Flyr ifrån tankar som "jag är värdelös" eller "ingen tycker om mig". Du distraherar dig hela tiden eller tar till droger, alkohol eller godis för att slippa möta dina egna tankar och känslor.

Nummer 3 styrs av sina värderingar. Styrs av det som du tycker är viktigt vad det gäller arbete, hälsa, privatliv, andlighet och relationer. Du gör saker för att sträva mot dina personliga mål.

Alla vi har olika värderingar, men de flesta av oss glömmar bort dem i den dagliga kampen mot oönskade tankar och känslor. Vi kanske tränar på dagen för att vi har en värdering att det är viktigt att ha en stark kropp, men på kvällen tappar vi greppet om vår värdering och äter massor av godis för att undvika de obehagliga känslorna som kommer på kvällen.

En del i att leva det liv man vill leva är att bli medveten om sina värderingar. Att fundera över hur de ser ut för dig och hur du ska göra för att uppnå dem. Eller kanske du lever nära dina egna värderingar redan idag på flera områden, men långt ifrån dem på andra. Att veta sina värderingar hjälper dig att hålla fokus på vad som är viktigt i livet.

Värderingar innan mål

Ett grundläggande begrepp i ACT är just värderingar, som innebär att du reflekterar över och gradera vad som är viktigt i livet (exempelvis vänner, familj, karriär med mera). Dessa värden uttrycks inte som enskilda mål, exempelvis att gå en viss utbildning, utan som en livsriktning. Det kan exempelvis vara att behålla och utveckla relationerna med nära vänner eller skapa möjligheter för att kunna (fortsätta) dansa och röra på sig. Syftet med att identifiera riktningar snarare än mål är att när målen väl uppfyllts (eller visar sig inte kunna uppfyllas) kan känslor av tomhet, förvirring och meningslöshet uppstå. Riktningar däremot kan ta sig många olika uttryck, vilket gör att man kan skapa nya mål när de gamla uppfyllts eller inte längre kan uppfyllas.

Det finns också andra fördelar med att fokusera på sin värden istället för mål. Om du har ett mål, blir det lätt prestationsinriktat och om du inte hinner att träna eller äter helt fel en dag, är det lätt att bli hård mot sig själv och helt tappa sugen. Om du däremot strävar efter att leva ditt liv efter dina värderingar, så upplevs även små små steg som någonting positivt. "Jag lämnade bilen hemma och gick till jobbet idag, eftersom det är viktigt för mig att leva ett aktivt liv." istället för "jag hann inte träna och jag åt en bulle till kaffet, usch vilken misslyckad dag."

Att arbeta för dina värderingar är även något du kan göra varje dag, med hjälp av val och handlingar. Du hämtar kraft och motivation ur dina värderingar. Värden ligger i nuet, medan målen finns i framtiden. Med hjälp av dina värderingar skapar du livslånga vanor.

Att gå ned 15 kilo i vikt är ett mål – att leva hälsosamt är ett värde. Att börja träna är ett mål – att sköta om sin kropp är ett värde.