

Vecka 1

Mitt kontrakt

Socker finns överallt i vardagen. Inte bara i form av ärliga godsaker vi lätt kan avstå ifrån. Till exempel en smaskig kaka eller nåt gott att hälla i kaffet. Nej tyvärr är det inte så enkelt. För numera finns det tillsatta sötningsmedel lite varstans och det gör livet så mycket svårare för många av oss.

Å andra sidan är det inte våra kroppar som ständigt kräver nya sockertoppar för att fungera ordentligt. Istället sitter suget i hjärnan. Därför är det så viktigt att du ställer in dig på ett nytt sätt att leva – en livsstil mer eller mindre helt utan socker.

Det enda du behöver är tid, papper och penna. Jo, nu när du dessutom vill bli e-terapeut behöver du internet också för att kunna ta del av varje veckas filmer, texter med mera samt vara med på Skype-möten med din triad. En portion mod är också bra.

Skriv nu ner hur du vill att framtiden ska se ut. Skapa ett kontrakt med dig själv.

I psykoterapeutiska sammanhang upprättas ett kontrakt mellan klient och psykoterapeut. Dr Eric Berne, Transaktionsanalysens fader, definierar ett kontrakt som en ömsesidig överenskommelse att följa en klart angiven handlingsplan. Kontraktet beskriver klientens mål och vad som krävs för att nå detta.

Ett sådant kontrakt innehåller ett antal väl definierade punkter:

1. Ditt mål med förändringen och vad resultatet ska bli.
2. På vilket sätt målet blir fördelaktigt eller angenämt för dig.
3. Vilka konsekvenser förändringsprocessen får för dig.
4. Målbeskrivning, så att du vet när målet är uppnått.
5. Vad du ska göra för att uppnå målet.
6. Inom vilken tidsrymd du ska nå målet.
7. Har du provat att bli sockerfri tidigare?
8. Om JA, vad var det som hindrade dig?
9. Hur ska du hantera sockersuget den här gången?

Varför behövs ett kontrakt?

Idén med ett kontrakt hänger samman med det filosofiska antagandet ”Jag är OK, du är OK”, vilket i sin tur betyder att varje människa har förmåga att tänka och ta ansvar för sitt liv. Ansvar gällande även de konsekvenser som ett beslut medför. Ett kontrakt blir därför ett tydligt bevis på att du accepterar det faktum att du själv är ytterst ansvarig för ditt liv.

Ditt kontrakt skulle kunna innebära starten på avgiftning av sockerberoende och att du ska bli sockerfri. Tufft, javisst men det finns ingen tid att förlora. För att tänk så underbart att vara fri från sockret!

Förändring börjar oftast med ett problem som vi vill eliminera. I många fall fokuserar vi på problemet, vänder och vrider på det, analyserar och bearbetar i all oändlighet. Men vi kommer aldrig till någon lösning.

Med ett kontrakt flyttar du uppmärksamheten från problemet till målet för förändringen. Du skapar en mental bild av det du vill uppnå. Det kan vara att du blir erbjuden en kaka till kaffet och inte har några problem att avstå. För nu ser du mat som näring och medicin. En positiv bild av det här slaget genererar inspiration och handlingskraft.

Kontraktet innebär också att du kommer att veta när du nått målet. Många av oss har säkert någon gång bestämt sig för att äta lite nyttigare. Men när vet vi att vi uppnått ett mål av det slaget? Hur definierar vi "lite nyttigare"?

I ett kontrakt specificerar du noggrant vad målet innebär, vilket betyder att du vet exakt när du passerar målnöret.

Låt hjärtat leda dig

Absolut viktigast för ett framgångsrikt kontrakt är att det skrivs utifrån Din personliga önskan om förändring. Du ska låta ditt hjärtas röst leda dig och inte styras av andras krav och förväntningar på dig.

När du skapar din mentala bild av målet ska du inte vara rädd för att teckna den i starka färger. Lägg också till vad förändringen kommer att få för positiva konsekvenser för dig (tänk gärna ut så många positiva konsekvenser som möjligt).

Om målet är att bli fri från sockerberoendet kan konsekvensen vara att du nu säger till säger nej till en bulle till eftermiddagsfikat.

God planering hälften vunnet

När du bestämt dig för att du vill förändra något i ditt liv är planering A och O för att lyckas. Viktigast är att tänka igenom situationer där problem uppstår och som utgör fallgropar för dig. Det vill säga, hur agerar du idag och vilka alternativ har du?

Tänk dig nu att du bestämt dig för att leva ett mer hälsosamt liv. Du har beslutat detta många gånger förut men alltid misslyckats. Varför? Kan det vara för att beroendet kidnappat din hjärna?

Det är viktigt att du i förväg har tänkt ut hur du ska bemöta eventuella kommentarer för att lyckas stå på dig. Ett bra svar kan till exempel vara: "Nej tack, socker är inte bra för min kropp så jag avstår från bullen."

Ett annat exempel kan vara att du fredag efter fredag kommer hem genomtrött och irriterad. Tröttheten tar sig uttryck i skrik och bråk med din partner och olycklig tar du till din sockerdrog för att få tröst.

Eftersom samma scenario utspelas varje vecka är det lämpligt att tänka igenom hur du ska agera nästa fredag. Finns det några alternativ till att bli arg och ledsen och trösta sig med socker? Kanske kan du och din sambo istället laga något ordentligt och nyttigt tillsammans.

Förändringsprocessen kan också innebära att du möter reaktioner från omgivningen som känns obehagliga. Om du alltid varit en "bullmamma" som använder kakor och fika för att skapa en mysstund kan omgivningen reagera negativt på förändringen.

Även detta måste du ha tänkt igenom för att kunna bemöta andras undran konstruktivt. Till exempel att förklara att du nu bestämt dig för att säga nej till socker.

Desto fler fallgropar du kan ringa in, desto enklare blir det för dig att genomföra förändringen och slippa ännu ett misslyckande.

Ett framgångsrikt kontrakt

Skriv ditt kontrakt i enkla, positiva och konkreta ordalag. Är målet att sluta med socker så skriver du rakt på sak "bli sockerfri" eller "att sluta tänka på godis och wienerbröd".

Det är också viktigt att målet är realistiskt. Om du vill komma i form fysiskt, lägg upp ett träningsprogram som är faktiskt möjligt för dig att genomföra med hänsyn till din kondition, familjesituation, arbete osv. Var inte rädd att för ta hjälp av en personlig tränare eller av en vän i din förändringsprocess.Handledning kan vara både stöd och uppmuntran.

Målet ska också anges så specifikt att det blir möjligt både för dig och för omgivningen att veta när det uppnåts. Undvik därför generella mål med komparativa formuleringar – till exempel att "bli en bättre arbetskamrat" eller att "vara mindre stressad på helgerna". Då går du aldrig i mål. Istället förblir du ständigt på väg mot något diffust långt borta...

Minns också att välja är att försaka något annat. Varje förändring medför ett pris som du måste betala. Det kan vara i form av en avgiftning och att avstå från sockerstinna godsaker som du kanske ofta tröstat dig med. Om du inte är beredd att betala priset är det inte lönt att påbörja förändringsprocessen.

Priset kan vara lite som att bryta upp från en dålig relation. Det smärta i början och påverkar kanske personer i din omgivning – men det är övergående. Och du blir bättre.

Priset för att må mycket bättre är att låta bli godsaker, byta ut tv-tittande mot en joggingrun- da och föreslå kollegerna att ni äter lunch på en restaurang med nyttig mat (annars kan du alltid ta med matlåda). Egentligen är det inget som någon annan direkt lider av. Ändå kan det kosta i form av en undrande omgivning.

Är du beredd att betala priset? Tänk noga igenom saken för dig själv så slipper du att misslyckas.

Som sagt, oavsett vad du vill nå är det viktigt att både målet och åtgärderna är så precist formulerade att du lätt kan checka av dem.

Lyckan att gå i mål

När du nått ditt mål kommer du förutom att vara nöjd med dig själv också uppleva nya känslor av frihet, självständighet och harmoni. Du har fått ett tydligt bevis på att du kan påverka din situation och att du av egen kraft tar för dig av livet. Du inte bara vill, du kan också!

Inom transaktionsanalysen talar man om att uppnå autonomi. Enkelt uttryckt betyder det att du ska frigöra dig från ditt livsmanus när det begränsar dig. Istället för att alltid tänka, tolka och fundera över det du upplever (till exempel att du till varje pris måste veta vem som spelar i en viss melodi) så bör du unna dig att bara vara och njuta av det som möter dig.

När vi uppnått autonomi kan vi uppleva livet med alla våra sinnen och ta in verkligheten mer så som små barn gör. Deras närvaro är total – de fascinerar av något och låter sig svepas med. Tid, rum och krav bara försvinner. Det är en härlig känsla!

Övning 1: Skriv ditt livs viktigaste kontrakt

1. Bestäm dig för något du vill förändra hos dig själv. Associera fritt och skriv ner det du kommer på. (Till exempel att minska helt eller delvis på sockerintaget.)
2. Formulera ditt mål så att det bara innehåller positiva uttryck.
3. Fundera över om förändringen är möjlig. Fråga dig själv: Har minst en annan person i världen lyckats med detta tidigare? I så fall skriver du att förändringen är realistisk. Anteckna även i detalj vad förändringen kommer att innebära för dig.
4. Skriv ner hur du och andra människor ska veta när målet är uppnått. Beskriv detaljerat hur det kommer att synas, höras och märkas. Om målet gäller relationer till andra: skriv ner personernas namn.
5. Fundera över vilket pris du kommer att få betala för att uppnå målet. Skriv ner konsekvenserna och ta ställning till om du fortfarande vill genomföra förändringen.
6. Anteckna minst fem saker du måste göra för att nå målet. Var tydlig när du formulerar dig. Välj sedan ut vilka saker du ska genomföra redan under kommande vecka. Skriv också ner namn på personer som du tror kan stötta dig i förändringsarbetet.
7. När du agerar terapeut i triaden, be din klient berätta om sitt kontrakt. Ställ frågor enligt punkterna ovan (1–6).