

KBT

Jag vet hur man ska äta, jag kan GI. Träningsmetoder kan vi snacka om hur mycket som helst. Varför äter jag då som jag gör. Varför mår jag så dåligt?

För mig blev vikten ett ständigt återkommande frågetecken, som tyngde ner mitt sinne och framförallt min kropp, och den mängd kilon jag såg på min våg och i spegeln störde mig. Enda sättet att mota bort mörkret inom mig verkade vara att äta. Resultatet blev en viktökning som varje gång den återkom, blev svårare att vända till viktnedgång. Varför?

Detta energikrävande ältande tog stor plats i mitt liv, och jag pratade och pratade om det, och jag läste böcker om träning och viktnedgång och fick en bok om medberoende, och en bok om KBT i min hand och dom berättade om tankemönster, självbilder och förhållningssätt. Ord som för mig verkade sanna och ofta besvärande i sin träffsäkerhet, på mig och mitt liv.

Att läsa böcker och att känna igen ett klokt agerande är en sak, sedan att omsätta detta i verkligheten, det är ju två helt skilda saker. Teorin bakom mitt ätande upplevde jag som gripbar, att omsätta till praktik var det värre med. Så jag försökte göra som tidigare gånger, och som aldrig har fungerat fullt ut, en jätteanstängning genom att flytta, köpa ny bil, byta jobb eller vadsomhelst som kostade mig i energi, tid och pengar. Och visst, till en början var det kul med förändringen. Ett flöde av positiv energi gjorde att jag kände mig duktig. Efter en tid ramlade jag ner i samma svarta hål av konstiga känslor och ätande och frågade mig varför? Varför? Varför?

Människor i min omgivning hade sedan en tid talat om en kurs i viktnedgång, med KBT, och de som hade gått kursen var smått lyriska över sina resultat. Till och med jag kunde se att det jag hade hållit på med i massor av år inte fungerade, och jag ville så gärna må bra.

Höstmörkret kröp närmare och jag hittade Lisbeth Stahres böcker, som Monica Arnoldsson på Limeenergy arbetar med. Övervikt är känslor är titeln och det är något jag kan instämma i till fullo. Efter studerande av artiklar och information på hemsidan anmälde jag mig till kursen hos Monica på Haga Norra kliniken.

Efter första träffen med Monica träffades gruppen en gång i veckan, och vi fick arbeta med vissa frågor och skulle skriva tankedagbok. Frågorna och skrivandet klargjorde mitt negativa tankemönster, och jag kunde koncentrera mig på att fånga tanken bakom känslan som ledde till mitt ätande i tid och otid. Förändring är ofta jobbig, och det kändes tufft att inse vissa saker om sig själv, men det gick att förändra mina tankar och jag upplevde att det var lättare att låta bli ätandet, och att fokusera på viktigare saker i mitt liv. All den energi och tid som mitt tidigare fruktlösa ältande tog, det kunde jag nu lägga på förändringsarbete hos mig själv.

Frågorna varför finns fortfarande kvar hos mig, det som jag nu upplever är att den ställs mer relevant, varför tänker jag så, och är det bra för mig? . Om jag tidigare försökt att lösa problem på fel ställe, kunde jag nu med KBT som verktyg angripa problemet på rätt ställe. Det jag upplevde var en stor förändring i hur jag mådde, då jag ändrade förhållningssätt till, kändes det som, en massa saker som tidigare skapat oro och åtlust, som i sin tur ledde till en oönskad övervikt.

Att gå ner i vikt har aldrig varit särskilt svårt. Stötestenen för mig har varit att stanna på önskad vikt.

Det jag upplevde som viktigast för mig, det var gränsdragningar och ansvarsdefinieringar. Vem bär ansvaret för mitt välbefinnande, och vem bär ansvaret

KBT

för mitt ätbeteende? Svaret som kan tyckas outhärdligt i sin självklarhet är naturligtvis jag själv. Som med allt annat så ger övning färdighet, och för varje gång jag lyckas med en rättning av mitt tänkande så blir jag bättre på det.

Tidigare gånger har viktresultatet varit främst i fokus och allt annat skulle komma per automatik inbillade jag mig. Denna gång var det viktigaste hur jag kunde förändra mina förhållningssätt och på det viset också gå ner i vikt, genom kontroll över ätande och förhoppningsvis framtida målvikt. Och övergripande mål som att må bra. Respekt för mig själv och mina tankars kraft är stort för mig, och det vill jag bära med mig i framtiden. De verktyg som KBT och Monica har försett mig med får mig att känna ett lugn inför framtida prövningar, och det är en fantastisk känsla.