

Ambivalens

Ambivalens er et ord som beskriver en tilstand der vi har motstridende følelser og opplever en indre konflikt. En slik følelsmessig indre konflikt er vanligvis utgangspunktet for å begynne å tenke på å gjøre noe med forholdet til mat og med egen livsstil. Etter hvert tar man en beslutning før en i neste omgang går til handling og tar fatt på forandringsarbeidet.

Vi vet at det svært ofte tar lang tid, noen ganger mange år, fra man begynner å bli bekymret for et problem og tenke på at "dette bør jeg visst gjøre noe med" - til en faktisk handler og tar fatt på problemløsningen. Tiden som ligger mellom den første uroen over et problem til vi tar en bestemmelse og gjør noe, er preget av nettopp av ambivalens. Vi veier for og i mot, men uroen, bekymringene og ubehaget over problemet er enda ikke sterkt nok til at vi går til aksjon.

Når vi jobber med ambivalensen som går forut for en beslutning om enten å fortsette med status quo eller å gjøre en endring, setter vi gjerne opp en firefelts tabell der vi ser på fordeler og ulemper ved ikke å gjøre en forandring og fordeler og ulemper ved å gjøre en forandring. En slik oversikt kan gi et godt grunnlag for å ta en beslutning om hva du skal gjøre videre.

Ambivalensen kan også være tydelig tilstede utover i det videre forandringsarbeidet. Du kan oppleve det i mange dagligdagse situasjoner, som for eksempel når du skal avgjøre om du skal ta den planlagte treningsturen eller når du overveier impulskjøp av usunn mat.

I hverdagen kan det oppstå mange situasjoner der du kan kjenne at de gamle vanene og mønstrene, som du har jobbet for å komme bort fra, river og sliter i deg og der du må mobilisere litt ekstra for å komme videre. Det å skulle avlære gamle vaner som er godt inngrodd og legge om livsstilen krever en bevisst holdning og at du hele tiden vet hvor du vil.

Hvordan skal du så komme videre når du kjenner at det butter i mot, og lysten til å fortsette med de nye og gode vanene begynner å fortape seg? Alle som tar en bestemmelse om å gjøre en større forandring i sitt eget liv har fått energi og handlekraft fra en krisepreget livssituasjon. I denne krisen ser man også klare de negative konsekvensene av å fortsette i samme mønster som før og de positive konsekvensene som man kan oppnå ved å endre livsstil. Å tenke seg tilbake til det avgjørende veiskillet der du tok den avgjørende bestemmelsen om å gjøre noe med problemet, kan være en god måte å hente tilbake noe av energien og drivkraften til å fortsette forandringsarbeidet.

«Gamle vaner er som betong, nye vaner er som spindellev». Du må selv ta ansvar for å holde vedlike overbevisningen om å velge forandring. Søk støtte hos noen du vet kan gi forståelse, inspirasjon og håp, når du kjenner at du vakler i din besluttsomhet.

- Kjell Agne Karlsen, psykolog

Dette brevet ble skrevet på oppdrag fra Evjeklinikken