



Tanker som kan hindre bedring

Det er helt vanlig at personer som oppsøker behandling har en del forventninger og tanker som kan gjøre det vanskeligere å få til en endring.

Hvis du kjenner deg igjen i noen av disse tankene, så fortvil ikke. Dette er helt vanlige følelser å ha i starten på en behandling. Et tips kan være å luften dine tanker med din behandler, og være så direkte og åpen som du kan.

1) Magisk behandling

Det er vanlig å ha for stor tro på behandlerens evne til å skape endringer, og tenker at behandler har triks på lager som kan skape store endringer på kort tid.

2) Behandlingen skjer bare i timene

Mange tenker at behandlingen bare skjer i selve terapitimene. Men selve jobben med å gjøre endringer må nødvendigvis skje når man er ute og møter utfordringer i hverdagen.

3) Vente på at noe eller noen andre skal endre seg

Noen opplever at alt ligger utenfor ens kontroll - Man kan tenke at andre personer, eller en endring i situasjon er det eneste som kan løse mine problemer.

4) Det finnes ikke håp for meg

Det er ikke uvanlig å tenke at jeg vil mislykkes med å få til forandring. Man har det vanskelig, men ønsker ikke å forandre noe selv, eller prøve ut nye ting. Hvis man har en underliggende tro på at man vil feile, kan det være vanskelig å orke å utfordre seg selv.