

# Så klarar du ålderskrisen

**Psykologen: Se hela dig, inte bara rynkorna!**

**Irena Makower**

**Ålder:** 59 år  
**Yrke:** Psykolog

- De flesta kan själv lära sig hantera åldersnojan, men vissa behöver hjälp, säger psykologen Irena Makower.

– Hur man upplever att bli äldre är individuellt. Somliga är trygga i sig själva, känner sig sedda och älskade och bryr sig inte så mycket. Andra har svårare att hantera det, säger **Irena Makower**, docent i psykologi och specialist i klinisk psykologi.

Hon har specialiserat sig på behandling och forskning kring svikande självkänsla, något som många kvinnor lider av när de börjar känna sig gamla.

– En del lider av bekräftelsemissbruk. De speglar sig i andras blickar på gatan och försöker läsa av hur de blir uppfattade, om de uppskattas. Om man upplever att negativa tankar tar över hela ens liv, då kan man behöva söka hjälp hos en legitimerad psykolog eller terapeut. Men de flesta kan själva ta sig ur åldersnojan.

Att bli sedd och bekräftad är ett grundläggande behov. Vi är sociala varelser som behöver bekräftelse från andra – och från oss själva.

– Om man ofta tänker saker som "jag är ful", "jag är gammal", "jag är oattraktiv", "jag är värdelös som kvinna", "ingen man kommer någonsin att tycka om mig" så mår man därefter, säger Irena Makower.

Den som tänker så har hamnat i tankefällor, automatiskt negativa tankemönster. Genom att bli medveten om sina tankefel kan man vända den neråtgående spiralen till en positiv. ●

## Så tolkar du testet!

Känner du igen ditt sätt att tänka i något eller några av ovanstående påståenden har du förmodligen hamnat i tankefällor som kan ge dig åldersnoja. Då finns det olika sätt att ta sig ur fällorna. Här ger Irena Makower sina råd:

### Lyssna en stund på dina tankar

Hur uttrycks din åldersnoja? Vad tänker du om dig själv i den ålder som du är nu? Vilka tankar dyker upp?

### Skriv ner tankarna

Läs dem högt för dig själv. Vad känner du när du läser upp vad du skrivit? Förändras din sinnesstämning? Blir du ledsen? Om svaret är ja är det ett tecken på att du är självkritisk och kanske har hamnat i flera tankefällor.

## Test: Har du hamnat i en tankefälla?

Det här enkla testet bygger på KBT, kognitiv beteendeterapi, där man arbetar med hur tänkandet påverkar hur man mår. Här är typiska tankefel man gör när man inte är nöjd med sig själv. Kolla vilka som stämmer på dig:

### Svart-vitt tänkande

Du ser saker onyanserat, antingen-eller, allt eller inget.

**Exempel:** Jag är rynkig och tjock och det finns inget jag kan göra åt det..

### Tankeläsning

Du tror att du vet vad andra tänker om dig utan att ha belegg för det.

**Exempel:** Han tycker nog att jag är gammal och oattraktiv.

### Borden/måsten

Du säger till dig själv att saker och ting bör eller måste vara på ett visst sätt och ställer orealistiskt höga krav på dig själv.

**Exempel:** Jag borde väga 55 kilo som jag gjorde när jag var ung.

### Känslotänkande

Du låter dina känslor styra din uppfattning om verkligheten.

**Exempel:** Usch, jag är gammal och helt värdelös.

### Jämförelsenoja

Du jämför dig med personer du upplever som överlägsna, exempelvis 25-åriga modeller, och känner dig mindre värd.

**Exempel:** Tänk om jag såg ut som hon!

### Etikettering

Du tillskriver dig själv allmänna, negativa egenskaper.

**Exempel:** Jag duger inte, jag är så ful.

### Personifiering & självanklagelser

Du tänker att allt är ditt ansvar och ditt fel. Du tar saker personligt, överskattar din roll och skuldbelägger dig för negativa händelser.

**Exempel:** Det är mitt fel att vi skildes.

### Förstoring/förminskning

Du överdriver när du misslyckas och du förringar dina framgångar. Du har svårt att ge dig själv beröm.

**Exempel:** Jag klarar aldrig någonting och nu är allt för sent!

### Beskriv dig med värdeneutrala ord.

I stället för att tänka "jag är ful" tänk "jag är lång, blond, normalviktig, ser allvarig ut".

● **Utgå från fakta** och avhåll dig från värderingar.

● **Se på dig som om du är en okänd person**, någon som är ganska sympatisk. I stället för att tänka "jag är gammal", tänk "jag ser ut som om jag var i 50-årsåldern (din ålder)". Nya tankar kan leda till ändrade beteenden.