

Konsten att gnälla

Stoppa gnäll – hos andra och dig själv



Liria Ortiz, leg. psykolog, leg. psykoterapeut,
utbildare i motiverande samtal (MINT).

Liria.Ortiz@gmail.com



Liria Ortiz,

**leg psykolog, leg psykoterapeut
och handledare (KBT), utbildar
och handleder i MI (MINT)**

E-mail: Liria.Ortiz@gmail.com

Hemsida: www.liriaortiz.com

Twitter: [@PsykologLiria](https://twitter.com/PsykologLiria)

**Finns också på Facebook,
LinkedIn, Youtube och**

[#psykologensvarar](https://www.instagram.com/psykologensvarar)

VAD ÄR OCH INTE ÄR GNÄLL?

- ✗ **OBS!** Det är **INTE** gnäll att försvara eller kämpa för egna eller andras rättigheter på en arbetsplats eller i samhället.
- ✗ **Gnäll definieras här som:** Något man ägnar sig åt **OCH** när man nästan ständigt bara fokuserar på problem och det man är missnöjd med.

Man är inte så intresserad av att göra något för att hitta lösningar eller göra något åt situationen. **Det är andra som ska göra det.**

GNÄLL PÅ ARBETSPLATSER, VAD GÖRA?

- ✖ Organisationens öppenhet påverkar. **Hur?**
- ✖ Brist på möjligheter att ge **konstruktiv kritik**
- ✖ Chefens beteende och vad hen **GÖR**

Är chefen bra på att ta emot kritik? Sker en omorganisation med bristfällig information och/eller delaktighet...? Kan man påverka?

MEN! DU bidrar också till gnäll genom att:

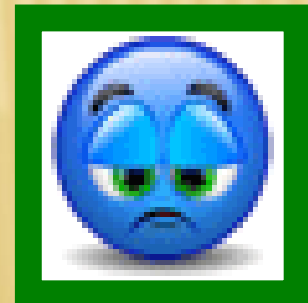
Ge uppmärksamhet på gnället, ställa frågor och kommentera det!!

ÖVNING: TVÅ OCH TVÅ

Vad är skillnaden mellan
konstruktivt kritik,
och
vardagsgnället?

GNÄLLETS INVERKAN PÅ HJÄRNAN OCH LIVET

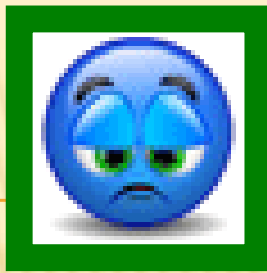
- ✖ När vi börjar GNÄLLA förändras kemin i hjärnan, halterna av må-brå-signal-substanserna **endorfin** och **serotonin** sänks och vi tappas vår lust och vår handlingskraft och blir passiva.
- ✖ Gnäll fungera som ett långsamt verkande gift som påverkar allt från kroppens immunförsvar till vår handlingskraft, vår livsglädje och våra relationer.



GNÄLLET'S OLIKA FUNKTIONER

**Varför prata om funktion
och inte dålig självkänsla
eller
dåligt självförtroende?**

VARFÖR? GNÄLLETS FUNKTION



Gnället fyller **FUNKTIONEN** att lura mig så att jag slipper göra något.

- ✖ Jag gnäller för att jag jobbar för mycket

- ✖ Konsekvens i stunden

Tillfällig lindrig

Lättnad

”Jag gör något åt det”

- ✖ Jag säger: *Det är för mycket jobb* istället för *Jag VALDE att tacka ja till så mycket jobb och KONSEKVENSERNA är...*

VARFÖR? GNÄLLETS FUNKTION



- ✖ Det är bekvämt att skylla på faktorer **UTANFÖR** en själv för att förklara varför man inte är så nöjd som man skulle vilja vara med sitt liv eller jobb.
- ✖ Vi slipper ta **ansvar** för vara **VAL** och handlingar och för hur livet gestaltar sig för oss just nu.
- ✖ **Men** det bidrar till en känsla av att vara ett **passivt offer**

VAD GÖRA på individnivå?



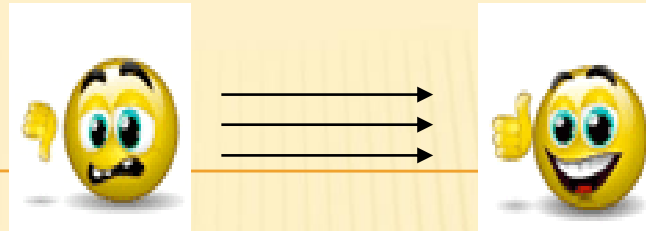
**GNÄLL, EN SPARK
FÖR
SINNESSTÄMNING**



**BEKRÄFTELSE EN
PRESENT FÖR
SINNESSTÄMNING**



VAD GÖRA?



- ✖ Lär dig att **IDENTIFIERA** skillnaden, är det jag känner äkta sorg. Det jag gör är konstruktivt kritik eller gnäll?
- ✖ Fråga dig själv: vilken **FUNKTION** fyller det jag säger eller tänker just nu? Vad **får** jag av gnällande **just nu**?

Vill jag må bra i stunden? Vill jag slippa ta itu med en konflikt eller besvärlig situation?

- Istället?** *
- Vad kan jag göra för att ta hand om mig själv eller det som händer?
 - * Acceptans eller förändring?

VAD GÖRA?

- ✖ Ha en gnäll – eller klagostund på ca. **15 minuter** ensam eller tillsammans med andra.
- ✖ Inrikta dig på vad du vill göra åt det.
- ✖ Acceptans eller förändring?



En förklaringsmodell om gnäll baserad på ACT, Acceptance and Commitment Therapy

ÄR



Smärta (*acceptans*)
Obehag (*acceptans*)

BORDE VARA



Lidande
Gnäll

ÄR



Acceptans?



Kämpa för förändring?

ATT ACCEPTERA DET SOM ÄR KONTRA DET BORDE VARA

- ✖ Många gånger är vi låsta i uppfattningen om hur livet **BORDE** vara (+ lidande) istället för hur det **ÄR** (och gör ont/smärta)
- ✖ Att acceptera det som **ÄR** innebär en aktiv handling och ger oss **frihet** att **välja**
- ✖ Acceptans hjälper oss att
 - utforska hur det **är**
 - se **skillnaden** mellan verkligheten (= smärta) och våra "borden" (= långvarig lidande) och
 - gör oss **friare** för att kunna **hitta utvägar/nya förhållningssätt** (välja att kämpa eller acceptera)

ÖVNING: ATT ACCEPTERA DET SOM ÄR OCH FÖRHÅLLA SIG TILL DET

1. Lista dina BORDE VARA och dina ÄR i dina svåra situationer

BORDE VARA



ÄR

2. Hur vill du förhålla dig till det som ÄR i dessa situationer? Gnälla?

Kämpa för förändring? Acceptera?

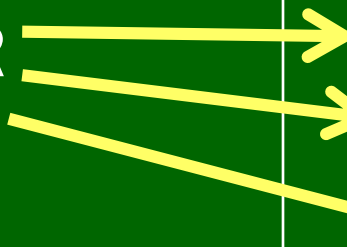
Om du vill använd följande arbetsblad

Arbetsblad **BORDE VARA** kontra **ÄR**

BORDE VARA

ÄR

FÖRÄNDRING,
ACCEPTANS,
GNÄLL?



KÄLLOR OCH LITERATURTIPS

- ✖ Bowen, W. (2009). *En klagofri värld: sluta klaga och börja leva ditt liv som du alltid har önskat det*. Ica Bokförlag.
- ✖ Harris, R. (2009). *Lyckofällan*. Natur & Kultur.
- ✖ Hayes, S. (2007). *Sluta grubbla börja leva*. Natur & Kultur.
- ✖ Kåver, A. (2007). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans*. Natur & Kultur.
- ✖ Nilsonne, Å. (2007). *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro*. Natur & Kultur.
- ✖ Ortiz, L. (Kommer att publiceras 2019). *Konsten att gnälla. Stoppa gnäll – hos andra och dig själv*. LLOA Förlag.

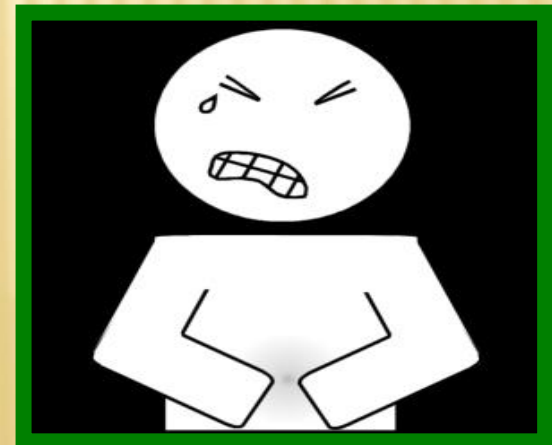
PUBLICERAT I DAGENS NYHETER

- ✖ Hur kan vi komma ifrån allt gnäll på jobbet? -
Läs Liria Ortiz svar publicerat i tidningen
Dagens Nyheter 2019-03-29

<https://www.dn.se/insidan/alla-pa-jobbet-gnaller-hela-tiden-hur-kan-vi-komma-ifran-det/>

GNÄLL!

- ✖ Fritt efter artikeln: "Vardagsgnäll – skönt snack eller ett dödligt gift?" i tidningen *PS! Personlig utveckling och psykologi*, nr 3 Mars-Maj, 2008.
- ✖ Boken: *A complaintfree world. Take the 21-day challenge* av Will Bowen, Doubleday 2007.
www.acomplaintfreeworld.org



Konsten att gnälla

Stoppa gnäll – hos andra och dig själv



FRÅGOR? *Liria Ortiz*, leg. psykolog,
leg. psykoterapeut,
utbildare i motiverande samtal (MINT).

Liria.Ortiz@gmail.com