

Livets teaterscen

Syfte: Identifiera delpersonligheter

Sitt eller ligg bekvämt... Slut ögonen och börja med att bli medveten om din andning... Tänk dig nu att du besöker en biograf och kliver in i en biosalong... Stanna upp ett tag och lägg märke till hur biosalongen ser ut... Du har abonnerat hela salongen för din egen skull, så det finns gott om plats... Du tittar dig omkring och väljer ut den sittplats där du just nu vill sitta... Du slår dig ner och ger biomaskinisten längst bak i salongen ett tecken att du är redo... När du gör det så sänks belysningen i salongen långsamt, ridån går upp och filmen startar... Du kommer nu att få se en film du aldrig sett förut. En film i vilken du själv spelar huvudrollen... De rörliga bilderna framträder på den stora vita duken. Just nu ser du dig själv i någon form av vardaglig situation ur ditt liv som du är van vid... Du bara iakttar, utan att värdera eller bedöma huvudrollsinnehavarens skådespelarprestationer... Vad är det du ser?... Vad är det för situation denna filmsekvens skildrar?... Lägg märke till hur du, i egenskap av huvudrollsinnehavare, ser ut i denna scen. Vilka kläder har du på dig? Vad är det du säger och med vilken attityd framför du ditt budskap?... Lyssna noggrant till orden du väljer och ditt röstläge... Titta också lite närmare på kroppsspråket... Kanske finns det fler personer i scenen? Vilka är de och vad är deras relation till dig?

Hur svarar de dig? Hur går dialogen er emellan?... Från din plats i biosalongen, bli medveten om vad du kommer i kontakt med för känslor nu när du tittar på denna filmsekvens... Vad väcks i dig när du ser filmen? Hur känns det i kroppen? Vad är det, tror du, som huvudrollsinnehavaren innerst inne försöker förmedla till de övriga i filmen?... Från din sittplats i biosalongen är det ofta lättare att se saker på distans som man missar när man är mitt uppe i något. Vad är det, ser du, för underliggande behov som hon eller han försöker tillgodose genom sitt sätt att agera, reagera, vara på?... Hur lyckas hon eller han med det?... Kan du kanske se ett mer konstruktivt sätt att få behoven uppfyllda på?... Hittills har du passivt tittat på men tänk dig nu, att du kan ta ett kliv rakt in i filmduken och besöka huvudrollsinnehavaren precis där hon eller han befinner sig i just denna situation!... Du sätter dig ned bredvid honom eller henne och närmar dig huvudrollsinnehavaren med respekt och känslighet...

Utifrån vad du sett på filmen, vad vill du förmedla för känslor och tankar till huvudrollsinnehavaren, inled en dialog och lyssna till vad ni båda säger... Kom ihåg att din uppgift är att hjälpa, inte att straffa eller få honom/henne att känna sig illa till mods. Var stödjande och förstående... Du vet så väl hur det känns att befinna sig i den här personens skor och du förmedlar detta till honom/henne... Du vet hur hon eller han har kämpat så länge för att få vad hon/han vill... Du förstår att hans/hennes agerande är en strategi för att få något som är viktigt för personen... Fråga nu huvudrollsinnehavaren om hon/han ser något annat sätt att agera på, som skulle fungera bättre och vara mer konstruktivt än det förra? Uppmärksamt lyssnar du till svaren och fortsätter den inre dialogen... Fråga om det finns något som hon eller han behöver från dig, i egenskap av den visdom och erfarenhet du besitter... Se för ditt inre hur du på ett symboliskt sätt ger honom/henne det hon behöver och längtar efter... Tala om för honom/henne att du alltid finns med och aldrig sviker... Lägg nu märke till hur det känns i kroppen när du talar om för honom eller henne att du alltid finns med som ett gott och verkligt stöd i fortsättningen... Låt huvudrollsinnehavaren uttrycka sig till dig och, efter att ha förmedlat att hon eller han är välkommen att ta kontakt med dig när som helst från och med nu, avsluta samtalet och lämna scenen...

Kom långsamt tillbaka till det här rummet och bli åter medveten om din kropp, underlaget som du sitter eller ligger på och din andning... Ta god tid på dig och när du återvänder, fokuserad och i kontakt med vad du just upplevt...

Efteråt sätter du dig för dig själv med penna och papper och reflekterar över följande:

- Börja med att ge den här delpersonligheten ett passande namn.
- När, med vem, i vilka situationer dyker just denna delpersonlighet upp?

ÖVNINGAR

- Hur ser den ut, hur låter den och med vilken attityd gör den sin röst hörd?
- Vad försöker denna delpersonlighet att göra för dig? Hur tjänar den dig?
- Hur förstör den dina möjligheter? Hur begränsar den dig?
- Vad längtar den här delpersonligheten efter?
- Vad behöver den innerst inne?
- Hur kan du, bättre än tidigare, från och med nu tillgodose delpersonlighetens behov?
- Är du villig att göra det?