



Konfliktsökning

Syfte: Identifiera delpersonligheter

Ta fram din anteckningsbok och dela in sidan i tre kolumner och skriv rubrikerna: "Självanklagelser", "Känslor av obehag", "Signaler från kroppen".

Självanklagelser

I första kolumnen, ska du identifiera beteenden som medför att du inte uppnår det du egentligen önskar. Drag dig till minnes misstag du gör om och om igen, viktiga beslut som du har synnerligen svårt att komma fram till och sätta i verket, mindre bra vanor som du inte kan ta dig ur och relationer som jämt blir fel trots att du inte vill det. Skriv ned allt det som du anklagar dig själv för och börja meningen med ingångsorden: "Det är mitt eget fel att..."

Känslor av obehag

I den andra kolumnen är det utrymme för irritation, rädslor, tillkortakommande, avund, bitterhet, osäkerhet och misstro. Skriv spontant ned det som du upplever som obehagliga känslor och gör gärna en anteckning om vid vilka tillfällen dessa känslor uppstår eller har uppstått. Exempel: "Misstror oftast den som ger mig beröm".

Signaler från kroppen

Den tredje kolumnen är till för alla kroppsliga symptom, exempelvis huvudvärk, ont i magen, ryggont, spända käkar etc. Anteckna särskilt sådant som är ofta återkommande och specificera de tillfällen då kroppen reagerar. Exempel: "Biter ihop käkarna varje gång telefonen ringer" eller "får ont i magen när jag tänker på..."

Välj nu ut de tre viktigaste punkterna ur kolumnerna. Formulera sedan en mening för varje kolumn som börjar med orden "Vem är du inom mig som får mig att....." Avsluta meningen med en formulering som beskriver ditt problem.

Självanklagelser

Exempel: Du har kanske skrivit meningen "Det är mitt eget fel att jag hela tiden tar fel beslut i livet". En omformulering kan se ut så här:

"Vem är du inom mig som får mig att ständigt tveka på min förmåga att ta rätt beslut?" Sätt dig bekvämt och slappna av några minuter. Säg sedan tyst den första meningen och ta en stund att meditera över din frågeställning. Sitt i stillhet och låt en inre bild träda fram som svar på din fråga. När bilden är någorlunda klar så öppnar du ögonen och skriver några anteckningar i din bok.

Känslor av obehag

Gör avslappningen om igen och gå till din andra fråga. Exempel här: "Vem är du inom mig som ständigt misstror beröm från andra?" Gör om proceduren tills du har en bild och har skrivit ned vad som kommit upp för dig.

Signaler från kroppen

Gör avslappningen en sista gång med din tredje fråga. Exempel: "Vem är du inom mig som ständigt ger mig ont i magen..."

Nu har du en beskrivning på tre delpersonligheter som motsvarar dina frågeställningar. Ge varje delpersonlighet ett namn, försök säga hur gammal den är, hur den är klädd, osv.