



## **Motstånd**

Syfte: Se hinder och motstånd mot förändring

Vad gör du här? Varför har du kommit hit?

Det verkar som om du är helt låst? Fortsätt att stänga till, att låsa om dig!! Gör det mer!

Säg högt det där NEJ! Som du vill säga åt mig!

Om du inte vill använda ord - hur kan du då säga nej åt mig?

(Terapeuten kan sitta tyst. Längre. Effektivt!)

Hur känner du dig nu?

Motarbete mig ännu mer! Jag vill se hur du gör.

VEM eller VAD i dig säger NEJ! NEJ? Känner du igen behovet att säga NEJ? Varifrån?

VEM ville/vill inte höra dig säga nej?

Jag har en känsla av, att du sitter på en hemlighet.. du behöver inte berätta den för mig. Men vet DU vad det är?

Är det OK för dig att ha kvar din hemlighet ett tag till?

Finns det någonting i dig som säger JA?

Kan du sätta dig på min stol? Nu ser du dig själv framför dig på stolen. Vad skulle du vilja säga till dig själv, X?

Sätt dig på den tredje stolen. Du har nu hört vad X har sagt.

Vad skulle behöva hända? Vad vore bra för X? Vad tror du X skulle vilja göra nu, om han/hon vågade? Vad är han/hon rädd för? Hur kan vi hjälpa honom/henne?