



Tes-antites-syntes 2

Syfte: Föreställa sig en syntes mellan två motsatser

Sedvanlig avslappning

Gå tillbaka till din barndom kring den tid då du var mellan 5 och 10 år gammal. Lägg märke till hur du ser ut i dina minnesbilder. Försök nu dra dig till minnes en eller några gånger då du kände dig älskad, sedd, bekräftad, omtyckt och betydelsefull. Då du kände att någon verkligen brydde sig om dig. Stanna upp ett tag i den här känslan och låt dig fyllas intensivt av den nu... Vad hände just då, som fick dig att känna det du kände? Just då, på vilket sätt blev du sedd och bekräftad?

Låt nu spontant en inre bild dyka upp som får symbolisera din känsla av denna glädje nu. Gör bilden så tydlig som du kan för ditt inre. Lägg märke till vilka färger och former den har. Rita nu den här bilden på pappret under några minuter.

Lägg din teckning åt sidan för tillfället. Gå nu tillbaka och slut ögonen igen. Vänd din uppmärksamhet inåt. Du är nu mellan 5 och 10 år igen. Försök minnas ett eller några tillfällen då du istället kände dig ensam, ledsen, rädd, blyg... Vad hade hänt som gjorde att du kände vad du kände? Vem eller vad var du rädd för? Hur kändes det?

Låt en bild komma fram som för dig symboliserar känslan du har just nu. Gör bilden så tydlig som du kan för dig själv. Rita nu den här bilden på pappret.

Lägg också den här teckningen åt sidan för nu. Gå nu på nytt inåt och slut dina ögon. Se för ditt inre först din glada bild sedan din bild över sorgen eller smärtan. Försök att "hålla" båda bilderna samtidigt i ditt medvetande. Låt båda två få finnas där just nu. Låt nu en tredje bild spontant träda fram för ditt inre. Den tredje bilden kanske symboliserar båda de andra bilderna tillsammans, i förening, eller kanske är det något nytt som vill växa fram inom dig, utifrån de två första bilderna. Låt den här tredje bilden komma spontant till dig. Gör den så tydlig som du kan för ditt inre. Rita denna bilden under några minuter.

Efter att du ritat i fem minuter, ge din tredje bild ett "statement" över vad som vill komma fram i ditt liv just nu och som du fångat i den här inre bilden.

Grunda genom att ställa frågor som väcker klientens vilja, ex vis: Vad kan du göra här? Är du villig att ta ett litet steg åt din tredje bild? Hur kan du manifesteras detta i ditt dagliga liv?