



Glada ledsna barnet – vuxen

Syfte: Öva sin förmåga att återuppleva känslor och händelser

Sedvanlig avslappning

1. Försök nu återkalla minnet av ett tillfälle när du var liten och var glad och nöjd med livet. Försök återuppleva känslan så tydligt som möjligt. Se dig själv som barn när du sprudlade av glädje och harmoni...
När du kommit i kontakt med detta minne och återupplevt det så säg bara tyst för dig själv: Så glad kunde jag vara som barn.
2. Återkalla minnet av ett tillfälle ganska nyligen när du som vuxen varit glad och nöjd med livet. Försök återuppleva känslan så tydligt som möjligt. Gå in i denna händelse och försök återuppleva detaljerna med största möjliga skärpa. Känn glädjen fylla dig på nytt när du återupplever händelsen.
Skifta din inre synvinkel och försök se dig själv utifrån som en observatör. Iaktta dig själv utifrån, som om du kunde se dig själv på avstånd. Betrakta dig själv och säg tyst: Så glad kan (ditt namn) vara som vuxen.
3. Försök nu återkalla minnet av ett tillfälle när du var liten och var ledsen och förtvivlad. Försök återuppleva känslan så tydligt som möjligt. Se dig själv som barn hur du gråter och känner dig olycklig.
När du kommit i kontakt med detta minne och återupplevt det så säg bara tyst för dig själv: Så ledsen kunde jag vara som barn.
4. Återupplev nu minnet av ett tillfälle ganska nyligen när du som vuxen varit ledsen och förtvivlad. Försök återkalla känslan så tydligt som möjligt. Gå in i denna händelse och försök återuppleva detaljerna med största möjliga skärpa. Försök nu se dig själv utifrån som en observatör. Betrakta dig själv och säg tyst: Så ledsen kan (ditt namn) vara som vuxen.

Om du vill så kan du lägga till meningen: Jag har mina känslor – men jag är inte mina känslor.

Öppna långsamt ögonen, kom tillbaka. Gör anteckningar i din bok.

Övningen kan göras med olika variationer. Så är jag när jag är förtjust, engagerad, irriterad, uppgiven, arg, föraktfull, kärleksfull, omtänksam, oengagerad, apatisk, deprimerad, spontan, uppsluppen etc. Helst ska man komma fram till ett enkelt konstaterande.