



## **En idealisk samtalsterapeut**

Syfte: Uppleva terapeutens närvaro, kvalitéer, ta in & använda dem själv

### **Sedvanlig avslappning**

Föreställ dig att du är i emotionell kris eller står inför ett svårt och avgörande beslut. Du kanske kan komma ihåg en sådan situation i ditt inte allt för avlägsna förflutna och återuppväcka den upplevelsen. Föreställ dig att du är i den upplevelsen nu...

Erinra eller föreställ dig hur din kropp känns, vilka kroppsställningar eller rörelser som uttrycker din inre situation... Vad känner du?... Vad har du för tankar?... Hur arbetar ditt intellekt?... Hur ser världen i stort ut från det perspektivet?... Ta dig tid att uppleva detta fullt ut.

Nu kan du föreställa dig att du har en ledsagare med dig, någon du litar på och känner dig lugn tillsammans med, även i en sådan påfrestande situation. Tillåt en känsla av denna personen att gro i din fantasi.

Vad är denna persons kvalité, den du har valt att dela din oordning och förtvivlan med? Hur är hans eller hennes gensvar gentemot dig? Vad om något blir sagt? Vad är det han eller hon kommunicerar utan ord?

Tillåt dig själv att fullt och helt uppleva denna persons närvaro, göra någon ändring av bilden som du behöver för att kunna känna dig fullständigt tillfreds. Om du känner att du vill ta ett nytt steg, föreställ dig att du är denna perfekta kompanjon, att dessa egenskaper är dina. Du kan se tillbaka på personen i kris och uppleva den känslan och tankar som du har gemensamt med honom eller henne.

Du kanske önskar att säga något till denna personen som är i kris om hurdan du, följeslagaren, ser på honom eller henne, om din välvillighet eller attityd med att vara där. Ta dig tid med att låta upplevelsen få påverka till eftertanke.

Föreställ dig att du tar med dig dessa kvalitéer och förhållningssätt in i relationer med andra, särskilt dessa som du vill förmedla växande till.

När du känner dig redo, öppna ögonen. Du kanske önskar skriva ned några anteckningar i din journal om din perfekta följeslagares kvalitéer. Dessa anteckningar kan vara värdefulla när du jämför din upplevelse med andras.