



Grottan – hur vi lärde oss att kompensera

Syfte: bli medveten om hur andra påverkar mig

Sedvanlig avslappning

Föreställ dig nu att du befinner dig i en grotta. Den här grottan är din trygga och skyddade plats. I grottan är du säker men ensam och isolerad. Ingen kan komma in. Du har hittat sätt att vara kreativ i din grotta – du kanske skriver, målar, spelar musik eller något annat du tycker om att göra. Se dig själv i din grotta. Hur ser den ut, hur känns den? Se dig omkring. Vad har du tagit med dig till din grotta?

Föreställ dig nu att du går till grottans öppning och tittar ut. Du ser på världen utanför din grotta. Vad ser du? Finns det någon där? Känns det tryggt att komma ut? Föreställ dig att det finns någon utanför grottan och att du av någon anledning känner en stark dragning till den personen. Sakta och försiktigt kliver du ut.

Du kommer ut med en förväntan om att bli bemött med kärlek och värme. Du skulle vilja bli sedd och uppskattad. Du är ung, oskuldsfull och osäker på dig själv. Du skulle vilja att den här personen ger dig lite erkännande och gillande. I stället är den energi du möter hård, fördömande och sårande. Kanske personen talar till dig på ett nedsättande eller förödmjukande sätt. Kanske blir du bara ignorerad. Kanske är personen alltför upptagen och har inte tid med dig. Kanske talar personen om för dig vad han eller hon förväntar sig av dig.

Tillåt dig att känna vad som händer inom dig. Hur känner du smärtan? Blir du chockad? Blir du arg? Och hur reagerar du på den här personen? Försöker du mildra den här personens energi, i en önskan om att bli vän med honom eller henne och få kärlek? Försöker du behaga den här personen? Dukar du under för den hårdhet eller den ilska som du känner kommer emot dig? Drar du dig undan i dig själv för att undkomma den kränkande energin? Tar du strid, rasande över besvikelsen och förräderiet? Ta tid på dig och fundera över de olika reaktionerna.

Föreställ dig nu att du lämnar den här personen eller personerna och återvänder till din grotta. Hur känns det? Känns det annorlunda jämfört med tidigare? Skulle du vilja gå ut igen? Kanske du inte vet vilket du föredrar? Dröj kvar i den här känslan ett tag. Ta nu ett djupt andetag och kom långsamt tillbaka.