



Se sig själv

Syfte: Ökad självuppfattning och förmåga till desidentifikation

Klienten håller en spegel och ser sitt ansikte. Klienten skall, under 5 minuter, säga på ett icke-dömande sätt, precis vad han/hon ser FYSISKT i spegeln. Som en kamera som neutralt registrerar.

Terapeuten håller tiden.

Därefter – vad klienten ser om dennes KÄNSLOLIV. Hur ser ögonen ut? Ansiktsdrag? Tala om denne i tredje person "Jag tror den här personen..."

Terapeuten ger tiden.

Därefter – vad klienten tror personen i spegeln har för VÄRDERINGAR och REGLER i sitt liv.

Vad är det högsta, vackraste, mest kärleksfulla, hela, du ser hos den här personen i spegeln?

Terapeuten ger tiden.

Slut nu ögonen och reflektera en kort stund över vad eller vem det är som har förmågan att se allt detta. Utan att kanske förvänta dig ett klart svar (jaget).

Grunda genom att samtala med klienten kring dennes självuppfattning och förmåga till des-identifikation.