



Övning: Lista över motargument mot bestraffande eller krävande mode

Mål

Du lär dig att känna igen tankarna som uppkommer i bestraffande eller krävande modes. Du lär dig också nya och effektivare sätt att tilltala dig själv när dessa tankar uppstår.

Anvisning

Nedan följer typiska tankar som framkallas av en bestraffande eller krävande mode. Känns någon av dessa bekant?

Under varje bestraffande eller krävande påstående listas motargument. Dessa nya tankar hjälper dig att tilltala dig själv på ett mer tillåtande, skonsamt och realistiskt sätt.

Försök aktivt att tala till dig själv med dessa alternativa meningar när du märker att en bestraffande eller krävande röst uppstår i dig.

1. Jag är dålig och otillräcklig

Du är god och värdefull precis som du är. Du behöver inte klara av allt. Du får behöva och be om hjälp. Ditt värde är inte beroende av hur du presterar. Alla människor är och får vara ofullständiga.

Vem sa så till dig? Ingen får säga så. Det är fel och gör det svårt att klara sig.

Du förtjänar att få uppmuntran och hjälp.

2. Jag är maktlös och hjälplös

Du får vara sårbar, och det finns alltid en anledning till det. Du får behöva hjälp. Alla är maktlösa och hjälplösa ibland.

Har du någonsin känt att du inte borde vara det? Jag är ledsen för dig att du har upplevt det. Ingen får säga så till dig.

3. Jag är inte omtyckt och jag blir avvisad

Du är viktig och värdefull.

Lyssna på var denna känsla kommer ifrån. Är den bara relaterad till denna situation, eller är det en återspeglning av dina tidigare relationsupplevelser?

Kom ihåg att det är viktigt att vara uppmärksam på hur du behandlar dig själv. Ingen av oss är någon som alla gillar, och ingen behöver heller vara det. Du får tycka om dig själv, och du får ta emot omsorg från dina närstående.

Du får leva precis som du är, och du behöver inte vara något visst för andra människor. Du behöver inte försöka få dem att gilla dig. Det är viktigare att vara sann mot vad du är och behöver.



Om denna tanke är kopplad till dina tidigare erfarenheter, kan rädslan i dig egentligen vara en rädsla från barndomen eller ungdomstiden som stannat i dig?

Jag är ledsen för det här barnets eller unga personens skull. Hen har varit i en orimlig situation och skulle ha behövt och förtjänat stöd, kärlek och kontinuitet från andra. Du har rätt att söka relationer där du känner dig trygg.

4. Allt är mitt fel

Vi alla gör misstag. Vi vill göra vårt bästa, men vi kan inte förutspå och förutsäga hur saker och ting kommer att gå. Vi gör val vid ett givet tillfälle med de kunskaper och förmågor vi har.

Du får vara ofullständig, precis som alla andra. Du är ändå värdefull.

Har någon beskyllt dig när du var barn eller tonåring eller lämnades du för ensam? Skuld känslor kan vara barnets eller ungdomens upplevelse som har stannat hos dig. Men du har inte kunnat bära på allt eller agera felfritt.

Att skylla ifrån sig är fel och hjälper inte. Du behöver och förtjänar förståelse och stöd för att hitta rätt sätt att agera.

5. Allt är hopplöst

Motgångar orsakar sorg och besvikelse. Jag är ledsen för din skull!

Du får söka hjälp från andra när saker känns överväldigande. Du är värdefull och ditt liv är värdefullt. Finns det skydd i känslan av hopplöshet? Använder du den för att förhindra dig själv från att lita på livet och undvika att möjligen bli besviken på nytt?

Du får tro och lita på livet. När saker känns överväldigande får du vara behövande och be andra om hjälp.

6. Jag känner att saker misslyckas, som en bestraffning för något jag gjort

Det gör ont att uppleva besvikelse. Det är sorgligt att du är besviken.

Alla behöver och förtjänar medkänsla och värme då. Om du inte tidigare har fått tillräckligt med stöd för dina känslor kan känslor av sårbarhet lätt höja din inre bestraffande attityd.

Straff hjälper ingen. Det får dig bara att må dåligt.

Jag vill uppmuntra dig att söka kontakt med andra och upplevelsen av att någon bryr sig