

Övning: Mot ett mer avslappnat tänkande

Varför?

Du blir medveten om dina tolkningar och de slutsatser du drar. Du lär dig att förhålla dig till dina tankar lugnt och betrakta dem som bara tankar.

Hur?

Tänk på exempel och försök urskilja när det kan vara fråga om en förhastad slutsats.

Tänk på exemplen ur tre olika perspektiv:

- 1) det är mitt fel
- 2) det är andras fel
- 3) orsaken är situationsfaktorer eller slump.

Skriv ner tankar, känslor och handlingar relaterade till varje perspektiv.

Exempel

Tänk dig till exempel en situation där en vän inte svarar på ditt meddelande. Om din första tanke är att din vän inte vill träffa dig, överväg följande fråga:

Kan du vara 100% säker på att hen inte vill träffa dig? Skulle du slå vad om alla mina ägodelar att det är sant?

Om ditt svar är nej är det en gissning. Gissningen baseras på tolkningen att felet ligger hos dig. Även om din gissning verkar övertygande kan du inte vara helt säker.

Tänk först på ett exempelscenario. Vad händer?

T.ex. Kompisen svarar inte på mitt meddelande.



Synpunkt 1. Det är mitt fel:

T.ex. Hen vill inte träffa mig för förra gången vi sågs var jag riktigt trött och förmodligen irriterande. Nu skjuter hen upp sitt svar, eftersom hen inte vill träffa mig.

Synpunkt 2. Det är någon annans fel:

T.ex. Min vän är alltid sådan. Hen bryr sig bara om att svara när det passar hen. Hen ger aldrig ett snabbt svar. Kanske har det här inte har något med mig att göra.

Synpunkt 3. Orsaken är situationsfaktorer eller slump:

T.ex. Min vän var också riktigt trött förra gången. Hen nämnde att hen har mycket på gång. Hen nämnde också att hen har dåligt samvete när hen inte riktigt kan hålla kontakten med någon.

Tankar om jämförelsen:

T.ex. Jag tror inte att det handlar om mig. Hen är min goda vän. Även om jag var trött borde det inte irritera hen. Jag tror att hen har något på gång i sitt eget liv nu.