

Hitta den du är

Blunda eller halvblunda. Gå tillbaka till en händelse som har skett det senaste året, någon ganska vanlig händelse. Det kan vara vad som helst, till exempel ett besök någonstans, ett midsommarfirande, en födelsedag ... När du har valt en situation och kan minnas den, försök så klart som möjligt se framför dig vad som hände, vilka som var där och vad du såg, hörde och upplevde i situationen. Försök beskriva situationen tyst för dig själv så detaljerat som möjligt. Beskriv eller notera också vilka tankar och känslor du hade i den situationen.

Fundera på följande frågor:

Vem såg det du såg? (paus)

Vem tänkte eller försökte beskriva det där tyst för sig själv? (paus)

Vem kände de där känslorna och tänkte de tankarna? (paus)

Och vem observerade allt som skedde i den situationen? (paus)

Du förstår, men vilken del av dig? Djupt där inne finns det "du" som var med om den där situationen, på samma sätt som du är här och nu. Försök få kontakt med den person du är innerst inne.

Även om många saker kanske är annorlunda nu än de var i den situationen, så är du fortfarande du. Du har varit samma person hela tiden. Det "duet" är oföränderligt.

Även om det finns saker som har förändrats sedan dess, så är du i grund och botten samma person som upplevde och kände allt det där.

Gå sedan tillbaka till en händelse i din barndom. Det kan vara vilken situation som helst: du kan vara på resa, i stugan, på landet, eller så kanske du gjorde något med din pappa, mamma, bror, syster eller kompis. Kom ihåg en situation. Vad hände, vilka var där, vad hörde du, vad såg du, hur doftade det där? Vilka tankar och känslor upplevde du i den situationen?

Kan du se och uppleva att det är samma du, som var närvarande i den situationen och som är här och nu? Samma du som i sitt djupaste innersta var det där barnet som upplevde, såg, hörde och kände dofterna av allt det där?

Den du är innerst inne har förblivit oförändrad under alla dessa år. Trots allt du har upplevt under årens lopp så var du där då, och du är här nu. Många saker har förändrats i dig eller runt omkring dig – din kropp har förändrats, ditt beteende har förändrats, du har haft långvariga symtom. Men den du är innerst inne ändras inte, utan förblir densamma. Den du är innerst inne ser, observerar och upplever allt som du ser, observerar och upplever.

Tänk nu på en situation i ett skede i ditt liv då du mådde dåligt. Det kan handla om något som andra har sagt eller saker som du har upplevt. Välj någon situation eller händelse. Beskriv återigen situationen tyst för dig själv och gå igenom den. Vad hände då? Vilka var där? Vad såg du, upplevde och kände? Vilka tankar och känslor upplevde du i den situationen?

Tänk nu på att tiden har gått och din kropp har förändrats. Du var där då, och nu är du här. Innerst inne har du förblivit samma person. Det var samma du som var i den

där situationen och mådde dåligt. Det var samma du som var där som barn, och samma du som var i situationen för ett år sedan som du beskrev, och samma du försökte komma ihåg tidigare upplevelser. Och du är samma person här och nu. Den du är i ditt djupaste innersta har varit densamma hela tiden.

Du har varit du i hela ditt liv. Ditt du har växt och förändrats, upplevt glädje, sorg, ångest, sjukdomar, och har fått många erfarenheter. Ditt du har upplevt långvariga symtom, känt hopplöshet, smärta och ångest. Det där "duet" kan vara gömt. Det är inte trasigt eller dåligt, men det kan ha mycket ont.

Trots allt det så är du fortfarande du.