



Övning: Dragkamp med ett monster

Hur?

Läs eller lyssna på berättelsen nedan. Fundera sedan på frågorna som följer.

Dragkamp med ett monster

Det kan kännas som om du kämpar mot ett monster och drar i ett rep med det. Monstret är stort, fult och mycket starkt. Mellan dig och monstret finns en bottenlös avgrund.

Om du förlorar kampen kan du falla ner i avgrunden, och det vill du verkligen inte. Därför drar och drar du i repet och hoppas att du ska vinna kampen.

Men ju mer du drar i repet, desto mer drar monstret, och kanten på avgrunden verkar komma närmare. Ditt liv är en ständig kamp mot monstret.

Men tänk om din uppgift i stället är att släppa taget om repet? Tänk om din uppgift är att lätta på en kamp som du inte kan vinna?

Det betyder inte att ge upp eller underkasta sig, utan att göra ett klokt val för ditt välbefinnande. Du kan sluta kämpa. Du kan sluta vara rädd för att förlora dragkampen. Du behöver inte vinna, du behöver inte kämpa.

Det räcker att du lär dig att leva med monstret. Kanske blir det inte din bästa vän, men det kan bli ett mindre skrämmande väsen som du inte längre behöver försöka kontrollera. Det går bredvid dig, men du kämpar inte längre mot det.

I stället för att kämpa kan du använda din energi till sådant som är viktigt för dig och som stöder ditt välbefinnande. Vad skulle du kunna göra redan i dag?

Känner du igen några situationer i ditt eget liv som har med smärta att göra i berättelsen om dragkampen med monstret?

Kan du identifiera situationer där det kunde vara klokt att sluta med dragkampen? Känner du igen saker som du har möjlighet att påverka, men som du ännu inte har agerat kring för ditt eget välbefinnandes skull?



