

Övning 7 – Att arbeta med våra negativa grundantaganden

De negativa grundantaganden vi gör om oss själva är precis som de låter – antaganden och inte fakta. De består av tankar djupt rotade i vårt psyke, ofta formade i ungdomen, och de brukar ha väldigt liten sanningshalt. Om sådana tankar förblir omedvetna kan de få stor makt över oss. Ett första viktigt steg är därför att identifiera och bli medveten om dessa tankar. Så fort dessa antaganden kommer i dagen börjar de förlora sin makt över oss. Det är som att avslöja "Trollkarlen från OZ" och inse att han inte har de magiska krafter som han har påstått utan bara är en vanlig bedragare från Kansas. Det kan dock vara utmanande att arbeta med negativa grundantaganden, särskilt för dem som har varit med om trauman i barndomen. Lyssna inåt och känn efter om du har mentalt och känslomässigt utrymme att göra den här övningen – det kan vara mer självmedkännande att hoppa över den i stället. Eller om du just nu går i terapi kanske övningen skulle fungera bättre för dig med vägledning och stöd från din professionella terapeut.

Instruktioner

Här kommer en lista på vanliga negativa grundantaganden. Skriv ner dem som du ibland har om dig själv och försök att identifiera om de brukar dyka upp i några särskilda sammanhang (på jobbet, i en relation, med din familj, etc).

- Jag är otillräcklig.
- Det är fel på mig.
- Jag är misslyckad.
- Jag är dum.
- Jag är hjälplös.
- Jag är oduglig.
- Jag är en bluff.
- Jag är dålig.
- Jag är inte värd att bli älskad.
- Jag är oönskad.
- Jag är värdelös.
- Jag är oviktig.
- Jag är onormal.
- Jag är svag.
- Jag är maktlös.

I nästa steg ska du se om du kan få de tre egenskaperna i självmedkänsla att påverka dina negativa grundantaganden:

Medveten närvaro

Skriv ner, objektivt och bekräftande, hur det känns att göra dessa negativa antaganden. Till exempel: "det är så smärtsamt när jag har tanken att jag inte är värd att bli älskad". Eller: "det är svårt att känna att jag är maktlös".

Allmänmänsklighet

Skriv ner hur dina antaganden är en del av att vara människa. Till exempel: "det är förmodligen miljoner människor som känner som jag". Eller: "jag är inte ensam om att känna på det här sättet".

Vänlighet

Skriv nu ner några vänliga och förstående ord till dig själv som uttrycker att du bryr dig om det lidande som du går igenom på grund av dina negativa grundantaganden. Du kan försöka skriva till dig själv som om du talade till en vän som just erkänt att hon eller han gjorde detta antagande om sig själv. Till exempel: "jag är så ledsen för att du känner så här. Jag kan förstå hur smärtsamt det är för dig. Hoppas du vet att jag inte tror det om dig".

Reflektion

Hur kändes den här övningen för dig? Kunde du identifiera ett eller två negativa grundantaganden? Hur kändes det att föra in medveten närvaro, allmänmänsklighet och vänlighet till erfarenheten av att göra detta antagande?

Om människor håller sina negativa grundantaganden i medkänsla märker de ibland att dessa verkar bli ännu starkare. Då kan det handla om obehagliga känslor upplevs – kärleken väller in och den gamla smärtan väller ut. Något annat som ofta inträffar är att den del av oss som har identifierat sig med det negativa grundantagandet blir rädd, som om vi försöker göra oss av med den här delen. Det är viktigt att komma ihåg att vi inte helt försöker bli av med våra negativa grundantaganden och få dem att försvinna. Utan att i stället försöka att förhålla oss till dem på ett mer medvetet och omsorgsfullt sätt så att de inte får sådan makt över oss.