

PASSAGERARE PÅ BUSSEN

Tänk dig att du kör en buss till en plats som du väljer, en plats som är viktig för dig. Du är chauffören. Med på resan finns flera passagerare. De representerar dina tankar, övertygelser, känslor, minnen och fysiska förnimmelser. Hör du röster räknas de ju också hit. Passagerarna har sina egna idéer om vart resan ska gå. När de inte är nöjda med riktningen på färden, skriker de och försöker övertala dig att göra som de vill. De tycker att du ska köra den gamla vanliga vägen, deras väg.

Det finns olika sätt som du kan reagera på och svara de här passagerarna: Du kan kämpa emot dem, genom att argumentera och på så sätt försöka få tyst på dem. Du kanske till och med skriker åt dem att hålla tyst. All din energi går åt till att argumentera med passagerarna – snarare än att du fokuserar på riktningen på resan, vägen som går i linje med dina värderingar.

Ett annat möjligt sätt är att du ger upp och på så sätt ger passagerarna rätt: Du undviker att göra saker som ligger i din värderade riktning för att slippa bråka och argumentera med dina passagerare. Det blir för tufft helt enkelt. Det kan kännas säkrare och lugnare på kort sikt att ge upp det som är viktigt för dig och göra som dina passagerare vill. Problemet är att på lång sikt kommer du ifrån det som är viktigt för dig och den väg du vill gå – din värderade riktning.

Det tredje sättet är att du noterar vad dina passagerare säger och vill. Du konstaterar att de finns helt enkelt. Du kanske inte håller med dem och du accepterar dem ändå. Du bjuder med dem ombord på resan som går i din värderade riktning. Du styr bussen i din värderade riktning, passagerarna är välkomna ombord de också. Du agerar inte på vad de säger och vill, utan styr bussen åt det håll som är viktigt för dig. Passagerarna skriker och argumenterar, kanske tjatar de till och med, och du kör vidare, du kastar inte av dem utan alla passagerarna är med ombord.

Kika nu i arbetsbladet och notera vad som händer med dina passagerare när du bjuder med dem, accepterar att de är med på bussen och fortsätter att styra i riktning mot det som är viktigt för dig. Skriv ner vad som händer i just din buss. Är passagerarna röster eller övertygelser? En känsla? Skriv också ner vilka värderingar som är viktiga för dig. I vilken riktning vill du färdas i livet? Skriv ner den riktningen som bussens slutstation. Vilka passagerare kan komma i din väg och hindra dig? Skriv också ner vad de säger. Du kan använda pratbubblorna i arbetsbladet, eller skriva på ett separat blad.

Denna version av "Passagerare på bussen" publiceras med tillstånd av Eric Morris, fil.dr och psykolog vid La Trobe University Psychology Clinic, Melbourne, Australien. Metaforen skapades från början av Steven Hayes. På www.drericmorris.com kan du läsa mer om ACT och psykos.

Ur *Psykos: förstå, bemöta, behandla* av Elina Arn & Magdalena Lindborg, Natur & Kultur, 2023.