

Containerövningen

Jag skulle vilja att du för din inre syn ser en behållare, en riktigt stark behållare, kanske en kista, ett skrin eller en stor container, helt enkelt något du vet är mycket starkt och där du kan lägga det som stör dig. Denna behållare är tillräckligt stark för att kunna hålla och förvara dina smärtsamma minnen, bilder, tankar, kroppsörnimmelser, ljud, lukter eller känslor.

Om du nu går runt denna behållare eller tittar på den från alla sidor så vad är det som gör den tillräckligt stark för att kunna förvara allt detta obehag? Är det ett kassaskåp, en låda, en grotta eller ett bankvalv, eller...)

Hur ser den ut, vad har den för färg, hur stor är den, vad är den gjord av, vad är det som gör den säker och trygg?

Föreställ dig att denna behållare har ett lock, ett starkt, tättslutande lock, som du lätt kan öppna, men också lätt kan stänga. Föreställ dig det här stadiga locket som du öppnar och stänger. Locket sluter tätt till behållaren.

Föreställ dig att du flyttar dina smärtsamma minnen eller bilder till den här behållaren. Stäng sedan locket.

Ta nu alla dina smärtsamma tankar och flytta dem till behållaren på samma sätt. (Gå vidare med lukter, känslor, kroppsörnimmelser, osv)

Är det något annat som behöver flyttas dit?

Stäng nu locket. Försäkra dig om att det är ordentligt stängt, på ett säkert sätt. Hur gör vi locket mer säkert? OK, kan du göra det nu? Är det säkert nu? Är det något annat du behöver göra för att göra det ännu mer säkert?

Hur känns det nu?

Vill du låta behållaren stå kvar i detta rum, eller finns det någon annan säker plats där du kan förvara behållaren?

Under den kommande veckan kan du, så fort något störande eller smärtsamt kommer upp, flytta detta till den här behållaren.

Alternativt:

Stäng boken:

Föreställ dig att du placerar allt obehag på sidorna i en tom bok. Slå nu ihop boken och lägg ifrån dig den.

Bränn en DVD

Föreställ dig att du bränner alla minnen och bilder till en tom DVD-skiva. OK, har du gjort det? Föreställ dig att du lägger DVD-skivan i ett fodral och förvarar den på en säker plats.