

Publicerad 2008-10-26 00:19 av sophie på väg

fick en idé om hur det skulle vara att gå i gruppterapi för en viss psykolog och spann vidare på den tanken
nej tack jag mår bra II

Jaha, nu ska ni vara välkomna hit idag. Idag ska vi prata om känslor och hur man hanterar dem. Alltså vi ska lära oss vissa färdigheter som att kunna bekräfta sig själv, att vara medvetet närvarande och acceptera verkligheten som den är.

Men senast jag träffade dig så visste du inte hur du skulle hantera att någon sade hej till dig på gatan och blev jätterädd.

Jag? Nej då, lilla vän, jag blev bara förvånad. Det måste du ha misstolkat.

Jaså. Och när du började ge mig komplimanger och prata om andra som skaffat barn så handlade det inte alls om att du inte kunde hantera känslor?

Nej då. Det var bara som jag konverserade förstår du. Jag tror att det är en färdighet vi skulle kunna öva på här, att kunna konversera på ett naturligt och avspänt sätt, samtidigt som vi är medvetet närvarande.

Så att du kan kladda runt och tolka allt vi säger då menar du? Nej tack, herr jag-vet-inte-hur-man-beter-sig-runt-folk-men-jag-kan-teorin. Du vet ju inte ens vad medvetet närvarande betyder.

Nej, men nu får du nog ta och lugna ner dig. Det där har du missförstått hör jag. Du får låta andra komma till tals lite grann också.

Du eller?

Det där är just en sådan där sak som du kan lära dig att acceptera och hantera i den här gruppterapin. Oj, nej, jag menar kursen. Att inte prata när andra har ordet och hålla inne med dina impulser.

Så jag borde acceptera din verklighet menar du? Är det det du säger? Att du har tolkningsföreträde?

Jag tycker att du låter lite aggressiv nu, lilla vän. Jag är inte din fiende. Ta det lugnt.

Jag är alldeles lugn. Jag ifrågasätter, det är inte samma sak. Har du lite svårt att hantera vrede? Vill du ha en crash course i konsten? Eftersom jag redan har talat om för dig vad du gjorde för fel med ditt ex, så kan jag lära dig det också om du vill. Det är inte så svårt. Man bara känner den och låter den vara som den är. Acceptans kallas det. Man får öva för att bli bra på det, förstår du.

Ja, det har du rätt i. Och det är just det vi ska öva på i den här kursen.

Men du. Hur ska du kunna lära ut någonting som du inte ens kan själv? Du tror ju att jag är intresserad av

dig bara för att jag pratar med dig, herr full-of-himself. Och du startar gruppterapi var du än jobbar, istället för att göra något åt dina egna relationssvårigheter.

Nej men snälla du. Jag tror att det här är en dålig idé.

Jä. Det var ju det jag sa från början.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren sophie på väg med Poeter.se id #12942 innehar upphovsrätten