

“LÆG PÅ HYLDEN” – EN ØVELSE MED FOKUS PÅ ACCEPT OG UNDGÅELSE

- Inviter din klient til at identificere og beskriv en smerte/et ubehag, som plager.
- Gør den nærværende ved at beskrive den i nutid, beskrive sanseindtryk og kropslige fornemmelser, følelser.
- Bring din klient i kontakt med smerten/ubehaget (visualisering, seneste gang du oplevede det etc.) så den virker tilstedeværende i nuet.
- Når der beskrives aspekter af undgåelse foreslår du at lægge denne handling på en imaginær hylde med lovning om at din partner nok skal få denne handling med hjem igen.
- Vend tilbage til undersøgelse af smerten/ubehaget, og hver gang der dukker undgåelse op lægges den på “hylden” og vend så tilbage til undersøgelse af smerten/ubehaget.
- Gentag til der ikke beskrives flere undgåelsesstrategier.
- Slut af med at undersøge hvordan det så er, at stå der med den rene smerte.

Frit efter Joanne Dahl