

Övningarna, kopplade till boken "Knyt An!" är förslag och kommer inte i någon speciell ordning. Välj en som ni/du känner är viktig att arbeta med. Eller lägg till ett eget område ni vill utforska tillsammans.

Kapitel 2 Anknytningen

Övning 1 Känner du igen dig?

Övning 2 Lyssna på ditt inre barn

Övning 3 Bli medveten om hur du fungerar

Övning 4 Förstå din anknytningsprofil

Övning 5 Vad kan du kontrollera?

Övning 6 Tysta din inre kritiker

Mina bästa råd

Den röda tråden i boken kan väcka både funderingar och känslor, fint! Du är på väg. De här övningarna vänder sig till dig som individ. Att vara i en relation kräver arbete på flera fronter. Ska du/ni skaffa barn framöver är det ännu viktigare att du förstår dig själv och vad du bär med dig. Kom ihåg att kunskap är en lätt börda att bära.

”Allt som är värt något har djupa rötter.”

Gammal kunskap

Övning 1 Känner du igen dig?

När du läst om anknytningsmönstren, känner du igen dig i någon profil? Med vem, eller vilka, blir de olika beteendena tydligast? Och vilka hos din partner? Kan du nu bättre förstå dina, och din partners, reaktioner vid otrygga situationer? Vad händer när ni båda blir otrygga samtidigt? Skriv ner dina insikter och dela med någon du är trygg med.

Övning 2 Lyssna på ditt inre barn

Begreppet vårt inre barn kanske en del av er har svårt för. En känslomässig del av dig som du kanske förtränger eller inte låter ta för stor plats. Jag vågar skriva att många av oss skäms för våra sårbara, ömma känslor. Vi har fått lära oss att det som värderas är att vara skärpt, smart, logisk, kontrollerad osv. Därför lyssnar vi inte på barnet, som står för det äkta i oss. Men, det är det inre barnet som behöver läka om du har en otrygg anknytning. Och den som håller i den processen är den vuxna delen av dig. Ibland kan du i din tur behöva ta hjälp av någon: din partner, en klok vän eller en bra legitimerad psykoterapeut eller psykolog. Det går inte här att fördjupa sig i ett sådant arbete, för ett jobb är det. Men om du kan se, och inse, att du som barn behandlades på ett sätt som gjorde dig otrygg, då har du tagit första steget. (Om det inte var något som hände dig senare i livet.) Du föddes full av tillit till omvärlden, att det fanns människor som brydde sig om dig, tog hand om dina behov och säkert älskade dig. Men något hände.

Och kvar blev ett inre barn, rädd för att relationer fortfarande inte är att lita på. Det barnet behöver få kliva fram, få berätta hur svårt det var att leva i osäkerheten. Hur ensam och ledsen hen var och är. Historien behöver bli bekräftad, synliggjord och det gör den som lyssnar på dig och därmed blir ditt vittne, sent men dock. **Du hade det tufft men det var inte ditt fel. Och, det går att skriva om historien.**

1. Skriv ner dina barndomsminnen, gå på känslan. Virvlar det förbi minnet av en person, ett ljud eller något annat du inte vet vad det är? Skriv bara skriv, och senare kan du läsa och se om du som barn kliver fram. Var du ett glatt och lyckligt barn? Orolig och nervös? Stöddig? Skapa dig en bild av den där lilla tjejen/killen som var du. Rita om det känns bra.
2. Finns det gamla foton? Annars använd din fantasi för att placera barnet på din soffa. Ålder? Frisyr? Hur ser kläderna ut? Har hen med sig någon leksak etc? Hurdan känner sig hen just nu?
3. Byt perspektiv, titta på dig själv som den vuxne som ser på barnet. Efter en stund kanske du känner en varm känsla, kanske är det ömhet eller medkänsla. Tala till barnet och berätta vad du känner för henne/honom. Hur viktig hen är för dig och vad du vill berätta för ditt inre barn. För **vad hade barnet behövt få höra?**

Gör om den här övningen flera gånger de närmsta veckorna. Barnet kanske svarar dig och den kontakten ska du vara rädd om.

Case: Sören chillar

”Terapisessionen inleds med att Sören och Kristina resonerar kring konsten att vara sin egen vuxen. Kunna härbärgera sin ångest och ta ansvar för sina känslor. Jag har tidigare berättat om en man som fick förslaget att umgås med sin inre lille kille. Sagt och gjort. Mannen köpte öl och godis för att de tillsammans skulle se en fotbollsmatch på tv. Efteråt berättade han hur kul de hade haft och till slut nöjda somnat på soffan.

(Fantasier kan vara verkliga.)

Berättelsen dyker upp i samtalet och visar sig ha varit en viktig nyckel för Sören. Han har tränat på att ”chilla”, dvs lugna ner sig själv, och ger stolt ett par exempel från veckan. Överlag konstaterar paret: ”Bästa veckan vi haft.”

Att prata med sitt inre barn är effektivt! Kanske känns det tramsigt i början, men strunt i det. Du kommer bli förvånad över hur positivt ert ”samtal” kan utveckla sig.

Övning 3 Bli medveten om hur du fungerar

Ju mer du lär dig desto mer kan du göra det omedvetna medvetet och därmed börja hantera de svåra situationerna. **Då får du nämligen möjligheten att göra ett val.** Om dina föräldrar inte förmådde ge dig det du behövde, blev din slutsats kanske att du inte förtjänade kärlek, kunde bli älskad eller hur den loopnen lyder i dig. Hur tänker du om dig själv? Börja enkelt ”Jag är en..... människa.” Fortsätt att skriva ner den envisa tankeloop som dyker upp när du blir osäker etc.

Så här kan resan förändras: Du träffar en varm och genuin person som står kvar, är tydlig och ser det du inte ser hos dig. Vad tror du händer? Ja, antingen klamrar du dig fast vid dina gamla negativa föreställningar om dig själv. Eller så börjar du ifrågasätta dem. Något i dig rör på sig och den resan kan förändra din självbild till det positiva. Känslan av att ”hen finns där när jag behöver det”, dvs en grundläggande trygghet behöver inte heller försvinna även om ni separerar. **Vi kallar det för förvärvat trygg anknytning.**

Det motsatta, att tryggheten byter plats med otryggheten, kan däremot gå fort. Säg att du är med om en fruktansvärd trafikolycka ensam i ett främmande land. Din tillit till omvärlden får sig en riktig smäll och du vågar nästan inte ens åka buss till stan längre. Man vet ju aldrig när det hemska kan hända igen.

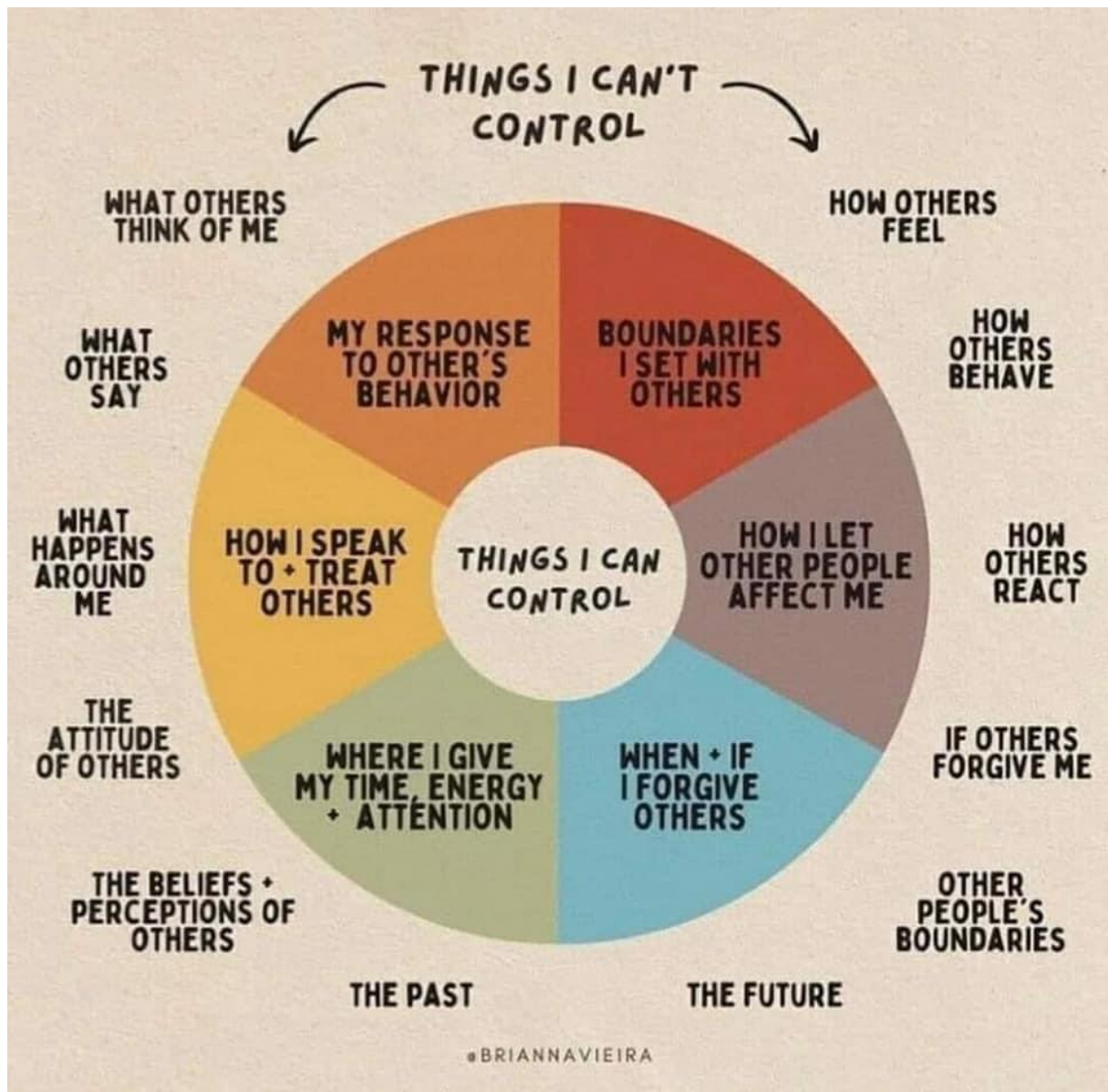
Fler exempel, personen du träffade visar sig vara en manipulerande skitstövel som utsätter dig för verbala och fysiska övergrepp tills du inte känner igen dig själv längre. Du förlorar ett barn eller tvingas fly undan ett krig. Exempelen är många och vi är olika robusta att möta hemskheter. Men, med hjälp av andra, tex en partner, familj, vänner eller en stödgrupp kan vi förändra vårt inre tillstånd. Det gäller ”bara” att börja våga känna tillit igen.

Övning 4 Förstå din anknytningsprofil

Hur hanterar du relationen till människor som står dig nära? Hur uppfattar andra dig? Vågar du fråga din partner och närstående så kanske de får syn på något du inte är riktigt medveten om. Tacka och ta emot, försvar nyttar inte till om du verkligen vill förändra dig. Se det som en utvecklingsresa med ett fint mål. Det finns också många gratistester på nätet du kan ta hjälp av. **För du kan inte ändra på andra, bara på dig själv.** Och börjar du med det brukar det också hända något positivt i relationen. Skriv ner det hur du är i relationer.

Övning 5 Vad kan du kontrollera?

Brianna Vieira, bosatt i New York, delar sina inspirerande och kloka bilder på sitt Instagramkonto. Är det något område du inte kan kontrollera, testa dig själv.



Övning 6 Tysta din inre kritiker

Bli medveten när din inre kritiker försöker attackera och trycka ner dig. Vad säger att du måste tro på den rösten? Svara tillbaka; "Jaha, där är du igen, hej då!" Vi ska **aldrig mata fel tanke, dvs** aldrig ge uppmärksamhet till hackande och skitprat från vårt eget inre. Bryt och byt tanke! Ge dig något positivt istället. Upprepa det varje gång du tänker en negativ tanke om dig själv! Du förtjänar bättre.

Mina bästa råd:

- ✓ Om du lider, ta hjälp, gå i terapi. Sök en legitimerad psykodynamisk psykoterapeut med kunskap och erfarenhet. Terapi kan ta sin tid, men hur många år tog det inte att skapa och befästa din otrygghet? Dyrt? Vad kostar en Thailandsresa eller vad du hittills lagt pengarna på?
- ✓ Ha medkänsla med dig själv! Du kunde inte göra så mycket då. Men nu har du chansen!

“Barn börjar med att älska sina föräldrar,
när de blir äldre dömer de dem.
Ibland förlåter de dem också.”
Oscar Wilde, engelsk författare