

Øvelse 6. Vi visualiserer og skaper gode relasjoner 😊

Psykologisk øvelse av psykologspesialist Andreas Aamodt 😊 2017-22 ¹

Vi skaper trygge og gode relasjoner som gjør livet godt og meningsfullt

I denne øvelsen skal vi fantasere og leve oss inn i at vi har trygge og gode relasjoner med idealiserte vise og varme personer, eller, hvis vi vil, med noe åndelig eller guddommelig som alltid møter oss med visdom og kjærlighet, som gir oss lys og varme. Dette er personer eller høyere makter som hjelper og støtter oss uansett hvem vi er eller har gjort. Med visdom og kjærlighet hjelper de oss til å forstå og gjøre noe godt ut av alt som skjer!

Visualiseringer med følelsesmessig innlevelse i positive forestillinger og fantasier er mye brukt i moderne psykologi. Dette kan hjelpe oss til å få det bedre og utvikle forskjellige ferdigheter. Visualiseringsøvelsen vi nå skal gå gjennom kan være til god hjelp og støtte i livene våre. Den kan spesielt være til hjelp når våre relasjoner til andre er vanskelige, eller når vi er ensomme. Øvelsen kan i tillegg gjøre det mye lettere for oss å finne mennesker vi kan få gode relasjoner til i hverdagen. Idealiserte personer eller høyere makter kan bli gode støttespillere og rollemodeller. De hjelper oss til å få mer mot, styrke, helse og livskvalitet. Dette kan hjelpe oss til å leve gode og meningsfulle liv, til glede for oss selv og andre.

Vi mennesker har behov for trygghet, tilknytning og tilhørighet for å trives og ha det bra. De fleste av oss har imidlertid en del uforløste lengsler etter trygge gode og relasjoner hvor vi føler oss forstått og elsket akkurat som vi er, uansett hva vi måtte ha gjort. Menneskene rundt oss har i varierende grad utviklet visdom og kjærlighet, og de gir oss kun i varierende grad lys og varme. Det er derfor vanskelig å få helt trygge og gode relasjoner til mennesker. Det er slett ikke alltid de møter oss med følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring når vi har behov for dette, eller at de forstår og tilgir alle feil og mangler som vi har. Relasjonene vi har til andre mennesker har alt i alt mange begrensninger.

Visualiseringer av idealiserte trygge og gode relasjoner er brukt i mange psykologiske, åndelige og religiøse tradisjoner. I tusenvis av år har mennesker brukt bønn, ritualer og andre metoder for å oppleve kontakt med noe stort og godt utenfor oss selv. I moderne psykologi er visualiseringsøvelser mye brukt fordi de kan ha en stor og positiv effekt. Opplevelsene våre påvirkes i stor grad av vårt fokus, samt av våre tanker, forestillinger og fysiologi. Hvis vi bruker dette på en god måte, kan det ha en veldig positiv innvirkning på hvordan vi har det, og tar det. Denne visualiseringsøvelsen baseres på anerkjent kunnskaps- og evidensbasert psykologi som kan vise til gode resultater med å fremme gode og meningsfulle liv. Hvis vi i tillegg tror på noe guddommelig eller åndelige, kan visualiseringene gjerne kobles til dette, og gjøre opplevelsene med de høyere maktene sterkere og bedre.

¹ Øvelsen er inspirert av professor Paul Gilberts og kollegers medfølelsesfokuserte terapi, og medfølelsesfokuserte mentale trening. Medfølelsesfokusert terapi er sentral innen nyere kognitiv adferdsterapi, og passer godt sammen med effektive terapiformer som for eksempel affektbevissthetsterapi. Øvelsen bygger på faglig anerkjente kunnskaps- og evidensbaserte behandlings- og selvutviklingsmetoder som kan vise til svært gode resultater med å hjelpe oss til å leve gode og meningsfulle liv. Et viktig mål med øvelsen er å hjelpe oss til å leve gode liv basert på gode verdier som kan hjelpe oss til å utvikle mer trivsel, læring, helse og livsmestring, til glede for oss selv og andre. Øvelsen kan gjerne benyttes sammen med øvelsene på visdomskortet, solskinnspansjen eller andre øvelser. Øvelsen hjelper oss til å møte oss selv og andre positivt med visdom og kjærlighet.

Vi skal bruke forestillingsevnen vår til å fantasere frem trygge og gode relasjoner til noe godt. Noen liker å forestille seg menneskelignende personer som for eksempel en varm og vennlig vismann, eller en varm og klok kvinne. Andre liker kanskje å forestille seg noe åndelig eller guddommelig. En forestilling om en forståelsesfull, kjærlig, medfølende og støttende makt, gud eller guddom, kan være veldig positivt. En forestilling om naturen, mor jord, solen, universet, eller noe annet som gir oss lys og varme, kan føles godt og være bra for mange. Andre synes kanskje det er best med forestillinger om et klokt og varmt dyr, et tre, et fjell eller havet. Det viktigste er at personen eller makten alltid møter oss med visdom og kjærlighet som gir oss lys og varme. Vi får alltid følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring. Bortsett fra dette er det helt opp til vår egen fantasi å finne noe som føles godt for oss. Det kan kanskje være til hjelp å forsøke å huske på noen som har vært forståelsesfulle og støttende tidligere. Dette kan hjelpe oss til å få en god følelse vi kan bygge videre på. Personene eller maktene har en varm og kjærlig oppmerksomhet med fokus på oss, uansett hvem vi er eller har gjort. Vi er velkommen inn i lyset og varmen.

De idealiserte personene eller maktene sviker oss aldri. De er aldri kritiserende eller anklagende. Personene eller maktene er alltid rolige, varme og vennlige, og de forstår og ønsker å være til hjelp og støtte i absolutt alt. I de trygge og gode relasjonene kan vi fullt og helt være oss selv, på godt og vondt. Det er ikke nødvendig å skjule noe som helst. Absolutt alt vi er, tenker og gjør, blir i disse relasjonene møtt med forståelse, støtte og oppmuntring. Visdom og kjærlighet gir lys og varme. Med lys og varme får vi god hjelp og støtte ☺

Det er ikke nødvendig at vi utvikler klare forestillinger eller fantasier i visualiseringene. Vi kan gjerne begynne med å fantasere om noe, så kan vi kanskje fylle mer inn i forestillingen andre ganger vi bruker øvelsen. Dette er mental trening som styrker forestillingsevnen slik at vi etter hvert kjenner på den gode følelsen av å bli møtt med full forståelse og støtte fra noen eller noe som har gode verdier, kvaliteter og styrke basert på uendelig visdom og kjærlighet.

Nå kan vi begynne å praktisere øvelsen på en rolig, varm og vennlig måte

*Vi begynner med å finne et rolig, trygt og godt sted. Vi inntar en god og behagelig stilling ... Vi gjør en mental oppvarming for å sette oss i en positiv sinnstilstand. Vi kan gjerne bruke første avsnitt på visdomskortet eller solskinnsplansjen, hvis vi har fått veiledning i dette: «**Jeg puster rolig med magen mens jeg smiler varmt til meg selv og mine medmennesker. Jeg lar lys og varme vise vei ☺ Rolig, varmt og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer**».*

Vi pustet rolig med magen mens vi smiler varmt til oss selv og våre medmennesker. Vi fokusere på selv å være her med lys og varme ... Vi reflekterer så over hvilke kvaliteter vi ønsker at de idealiserte personene eller høyere maktene skal ha ... Kanskje vi fokuserer på at de smiler varmt til oss mens de ønsker oss velkommen inn i lyset og varmen ☺ Kanskje vi liker å fokusere på at de møter oss med følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring i alle utfordringer, og at de forstår og tilgir alle feil og tabber som vi gjør. Kanskje vi ønsker å fokusere på at de er store og sterke, kloke og snille. Det kan være til hjelp å lese gjennom de visdomsbaserte setningene på visdomskortet eller solskinnsplansjen for å finne positive verdier, tanker og kvaliteter vi forestiller oss at vi blir møtt med ...

Vi bruker litt tid på å begynne å fantasere frem forestillinger eller visualiseringer som vi liker, og som passer for oss ... Vi lar fantasien få fritt spillerom med fokus på å skape en opplevelse av varm tilstedeværelse fra noen eller noe som gir oss lys og varme: Ønsker vi en vis og varm person ..., en kraft eller høyere makt ..., noe guddommelig eller åndelig ..., et dyr eller en

ting? ... Rolig, varmt og vennlig bruker vi litt tid på å fantasere og reflektere over hva vi aller mest ønsker og har behov for i slike trygge og gode relasjoner

Hvis fantasiene og ideene er mange er det bra, men i første omgang kan vi rolig, varmt og vennlig fokusere på å utvikle en av dem. Vi kan senere fantasere frem andre varianter ...

Vi fokuserer så mer på hvordan vi ønsker at personen eller makten ser ut ... Ønsker vi oss en god, vis og varm person? ... Vi fantaserer og forestiller oss noe ... Ønsker vi noe ungt eller gammelt? ... Ønsker vi oss en høyer makt? ..., eller kanskje et tre? ..., et fjell? ... eller naturen? ... Vi lar fantasien flyte ... Hvis vi har et livssyn eller livsfilosofi som betyr mye for oss, kan vi forestille oss noe som har med dette å gjøre ... Gud, en gud eller guddom kanskje? ... En åndelig person eller kraft kanskje? Et forbilde, en helt eller heltinne kanskje? ... Det er viktig at personen eller makten alltid er glad i oss, og aldri kritiserer oss for noe ... Den idealiserte makten vil alltid forstå og være oss til hjelp, den vil gi oss lys og varme. Hvis vi blir selvkritiske, vil personene eller maktene alltid forsøke å endre dette til at vi heller møter oss selv med mest mulig følelsemessig forståelse, støtte og oppmuntring. Dette er nemlig klart best for alt og alle, og det hjelper oss til å lære og gjøre noe godt ut av alt som skjer.

Hvis vi har bilder, figurer, kjæledyr eller noe annet godt, som kan symbolisere ubetinget kjærlighet og medfølelse, kan vi bruke dette som hjelp og støtte ... Det kan være til god hjelp hvis vi finner noe som kan symbolisere visdom og kjærlighet, lys og varme. Symboler som kan gjøre det lettere for oss å forestille oss relasjonene, og forestille oss at vi blir omfavnet av kjærlighet og medfølelse ... I psykologiske, filosofiske, åndelige og religiøse tradisjoner er dette mye brukt. Vi kan finne bilder, eller kanskje statuer av noe slag. Det viktigste er at vi finner noe som symboliserer full forståelse og støtte til oss ... Noen kan ha nytte av en bok, en fin sten, et smykke, et kors, en amulett, en åndelig figur, et bilde av et forbilde, en helt eller heltinne, eller noe annet som betyr mye for oss. Kjæledyr eller naturen kan være godt for noen. Vi reflekterer over mulige symboler vi kan bruke for å støtte opp om våre trygge og gode relasjoner ... Vi kan gjerne finne en god lukt fra en olje eller parfyme, som kan brukes sammen med dette. For noen kan det være bra å finne noe musikk som støtter opp om opplevelsene. For noen kan levende lys være en del av alt dette, og forsterke opplevelsene. Vi reflekterer nå litt over hva vi kan bruke som hjelp til å føle at vi er i lyset og varmen ... ☺

Vi puster fortsatt rolig, varmt og vennlig. Vi lar fantasien flyte og ser hva slags fantasier og forestillinger som dukker opp ... Det er ikke så viktig om vi ser noe klart bilde, men et omriss av en varm tilstedeværelse kan være fint å fantasere frem ... Rolig, varmt og vennlig åpner vi opp for fantasiene våre ... Hvis vi fantaserer og forestiller oss noe menneskelignende, kan vi fokusere på hvordan de viser oss forståelse og omsorg med kroppsspråk og ansiktsuttrykk ... Noen liker at de er litt på avstand, men for noen kan det føles bedre at de er nære. Vi kan også forestille oss hvordan personen eller makten på en rolig, varmt og vennlig måte sier noe varmt, vennlig og støttende til oss ... Vi kjenner på hvor godt dette kan føles ... ☺

Vi kan gjerne forestille oss at vi er sammen med de gode personene eller maktene på trygge og gode steder. Vi kan forestille oss at vi er i en trygg og god havn eller base. Vi føler at vi er hjertelig velkommen inn i lyset varmen ... Vi føler oss trygge, beroliget og avslappet. Vi puster rolig med magen mens vi smiler varmt til oss selv og våre medmennesker ... Vi kjenner at vi kommer inn i lyset og varmen, at vi blir omfavnet av kjærlighet og medfølelse ...

Når vi føler på at vi er sammen med de gode personene eller maktene, og vi føler på at vi er omfavnet av deres uendelige visdom og kjærlighet, er vi trygge og kan slappe av ... ☺

*Vi kan gjerne forestille oss at de gode personene eller maktene sier noe vist, varmt og vennlig til oss, som for eksempel noe fra visdomskortet eller solskinnsplansjen. Med lys og varme får vi hjelp og støtte ☺ De kan for eksempel si: - **Vi gir deg lys og varme ... - Vi synes du er god nok og verdt å være glad i, akkurat som du er ... - Vi ser det gode i deg, og møter deg med vennlighet og respekt ... - Vi støtter deg i alt som kan bidra til at du forstår og håndterer dine følelser, ønsker og behov, slik at du kan leve et godt og meningsfullt liv ... - Vi gir deg følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring ... - Vi støtter deg i å løse opp i problemer, og til å lære og gjøre noe godt ut av alt som skjer ... - Vi vet at livet er urettferdig, og veldig vondt og vanskelig iblant ... - Mye som skjer er utenfor din kontroll og absolutt ikke din skyld ... - Vi forstår og tilgir alle feil og tabber som du gjør ... - Vi er medfølende og løsningsfokuserte, og aldri kritiserende ... - Må lyset og varmen være med deg ...** Vi kan gjerne bruke noen av disse visdomsordene, eller andre, som en del av øvelsen. Det viktigste er å finne noe vi føler er til hjelp og støtte ☺*

Hvordan kan vi bruke de idealiserte trygge og gode relasjonene i hverdagen?

Det kan være positivt å sette av tidspunkter hver dag til å gjøre øvelsen med å visualisere og oppleve at vi er i idealiserte trygge og gode relasjoner. Vi kan gjerne lage gode vaner ut av dette. Dette kan gjerne gjøres hvis vi ønsker å meditere eller reflektere over noe. Vi kan også koble visualiseringen til noe som kan gjøres på en rolig, varm og vennlig måte i hverdagen. Vi kan for eksempel visualisere mens vi ligger i sengen før vi står opp, mens vi pusser tennene, spiser frokost, tar en liten pause i hverdagen, tar en kopp kaffe, går en tur eller noe annet ...

For noen kan det som sagt være til stor hjelp å ha et symbol på relasjonene. Dette kan være et bilde, en figur eller noe annet som representerer gode personer, krefter eller makter. ²

Hvis vi strever med noe som er vondt og vanskelig kan vi bruke refleksjonsøvelsene på visdomskortet sammen med øvelsen. Da har vi god hjelp og støtte. Vi kan bruke det første avsnittet for å føle mer trygghet, ro, varme og vennlighet, og til å fokusere på å møte oss selv med mest mulig visdom og kjærlighet. Deretter kan vi reflektere over tanker og følelser som vi får. Hvis det føles naturlig kan vi rolig, varmt og vennlig gå gjennom refleksjonsspørsmålene på visdomskortet eller solskinnsplansjen. Hvis vi vil, kan vi forestille oss at de gode personene eller maktene varmt og vennlig sier noen av de gode setningene. Vi kan også forestille oss at de spør spørsmålene, og hjelper oss til å finne gode svar. Iblant kan det være til veldig god hjelp å skrive ned noen av svarene vi kommer på. ³ For de av oss som tror

² Vi kan gjerne eksperimentere med forskjellige måter å gjøre øvelsen bedre på. Vi kan lage den slik vi ønsker. For å forsterke opplevelsen av gode og beroligende følelser, kan vi eksperimentere med forskjellige måter å bruke sansene våre på. For å bruke synssansen kan vi finne et eller flere bilder eller symboler på idealiserte trygge og gode personer eller makter vi kan bruke. Vi kan også forsøke å forstørre visualiseringene eller la dem komme veldig nær oss, og bruke fine farger i dem. Vi kan tenne levende lys og finne noe som lukter godt. For å bruke hørselen kan vi finne beroligende lyder eller musikk vi liker, Vi kan også bruke internett som en ressurs til å søke etter bilder, symboler og musikk. Det er for eksempel mye bra på YouTube. Gode kroppsfølelser kan også aktiveres av en behagelig temperatur, eller ved å finne noe vi kan berøre som føles godt.

³ Noen refleksjonsspørsmål fra Visdomskortet er: *-Hva føler jeg nå? -Hvorfor føler jeg dette? Vi sier så: Det er forståelig og naturlig at jeg føler slik nå. Jeg gjør så godt jeg kan og det er godt nok ☺ Vi reflekterer videre: - Hva er mine ønsker og behov? -Hva kan jeg lære, gjøre og bruke dette til? -Hvor kan jeg finne hjelp og støtte? Og til avrundning: -Hva er jeg glad for og stolt av i livet mitt? Og: -Hva vil jeg fokusere positivt på fra nå? ☺*

på noe åndelig eller guddommelig, kan vi som nevnt finne hjelp og støtte i dette. De av oss som liker det, kan i tillegg be bønner, eller gjøre andre ritualer som vi liker.

Det er viktig å være klar over at alt dette også kan gjøre det lettere for oss å etablere trygge og gode relasjoner til virkelige mennesker. Vi kan i alle relasjoner fokusere på å være til stede med lys og varme ... De gode personene eller maktene kan bli en slags rollemodeller. Vi kan identifisere oss med de gode personene, og de gode egenskapene de har. Hvis vi for eksempel bruker visdomskortet i dagliglivet, kan vi holde et positivt fokus på å skape og vedlikeholde trygge og gode relasjoner til oss selv og andre mennesker.

De idealiserte trygge og gode relasjonene er alltid tilgjengelig for oss når vi måtte ønske det. Vi er på en måte aldri helt alene lenger, og vi kan når som helst fokusere på noen eller noe som gir oss følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring. Når vi vil fokusere positiv og skape en positiv sinnstilstand, kan vi bruke instruksjonene: **«Jeg puster rolig med magen mens jeg smiler varmt til meg selv og mine medmennesker. Jeg lar lys og varme vise vei. Rolig, varmt og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer»**. Vi blir ved dette selv gode medmennesker som har støtte av gode krefter. Vi er til stede for å hjelpe og støtte alle vi møter på. Det holder ofte å hilse vennlig og forestille oss at vi gir dem lys og varme. Dette hjelper oss til å finne mer ro, trygghet og hvile i det vi gjør, og til å få mer visdom, kjærlighet, mot, styrke, helse og livskvalitet. Dette er godt for oss selv og alle som vi bryr oss om 😊

Hvis vi bruker dette i dagliglivet, kan vi leve gode og meningsfulle liv. Det kan det hjelpe oss til å bli visere og varmere versjoner av oss selv. De gode støttepersonene eller maktene blir gode idealer og rollemodeller. Dette fremmer en positiv selvutvikling som kan bli til glede og nytte for oss alle. Det vil hjelpe oss til å møte oss selv og andre med mest mulig visdom og kjærlighet; med lys og varme. Dette kan hjelpe oss til å gjøre noe godt ut av alt 😊

Andreas Aamodt © 2017-22. E-post: andreas@solskinnspsykologi.no

Noen få referanser:

Aamodt, A. (2018). Visdom og kjærlighet gir mot, styrke, helse og livskvalitet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*. 10, 963.

Aamodt, A. (2023). *Visdomskort og plansjer*. Internettsted som kan legges på hjemskjermen på mobiltelefoner: <https://andreaaamodt.weebly.com>

Skogstrøm, L. (2013). De sykeste får mest ut av terapi. Oslo: *Aftenposten* 28.mai. Dette viser at alle kan få det bedre med god psykologi: <https://www.aftenposten.no/norge/i/8mBvG/De-sykeste-far-mest-ut-av-terapi>

Her er en link til professor Paul Gilbert og medarbeideres nettsted: <https://www.compassionatemind.co.uk>

Her er en link hvor Paul Gilbert snakker oss gjennom en lignende øvelse som kan være til inspirasjon: <https://soundcloud.com/compassionatemind/compassionate-image-and-compassionate-community/s-oQoMN?in=compassionatemind/sets/compassionate-minds>

Her er en link til en arbeidsbok av professor Gilbert og medarbeidere, med praktisk psykologi og øvelser: https://solskinnspsykologi.weebly.com/uploads/4/9/2/7/49279/gilbert_p._2010_an_introduction_to_concepts_and_compassion-focused_exercises.pdf