

Afbryderen	Den som bliver afbrudt
<p>1. Hvordan stopper du dig selv? Prøv at være selvfablyderen for en kort periode. Skriv ned hvad du siger og gør mod dig selv for at stoppe følelsen. Vis ikke tristhed/vrede/frygt, fordi.... Se om du også kan få fat i, hvad du gør, som fx at trække musklerne sammen i maven, synke hårdt, synke for ikke at græde eller holde den vrede følelse i skak ved at bide tænderne hårdt sammen. «Du skal ikke vise din kæreste, at du er trist. Hun kan ikke lide det, og vil synes at du er uduelig. Så synk det bare og træk dig hellere tilbage i dig selv!»</p>	<p>Skriv punkt 1 her</p>
<p>Skriv punkt 2 her</p>	<p>2. Hvordan føles det at blive stoppet Læs budskabet fra selvfablyderen og mærk efter, hvad den gør ved dig. Mærk efter i din krop samtidig med, at du læser det. Mærk hvordan det opleves at blive stoppet. Skriv til din kritiker, hvordan det er for dig at blive stoppet. «Det er slidsomt at holde det på indersiden. Jeg bliver både ensom og træt af at have det på den måde».</p>
<p>Skriv punkt 3 her</p>	<p>3. Hvad trænger du til, at din selvfablyder gør / ikke gør? Mærk efter hvordan det er at have det sådan, som du har det når du bliver stoppet fra at føle eller vise følelser. Forsøg at sætte ord på, hvad du trænger til, og hvorfor det er vigtigt for dig at få lov til at vise disse følelser. Skriv det ned. «Du må holde op med at holde mig tilbage. Det føles så lammende og ensomt. Jeg trænger til at få lov til at vise min kæreste, at jeg er trist. Hun er glad for mig, og vil mig, så hun kan give mig den støtte, som jeg trænger til».</p>
<p>4. Som selvfablyder, hvordan er det at høre dette? Hvad får du lyst til at sige tilbage? Hvad har du egentlig prøvet på at opnå ved at hele den del tilbage? Har du prøvet at hjælpe ham eller hende? Er der noget meget vigtigt, som du er bange for vil ske, hvis følelserne kommer frem? Kan du møde det behov, som den anden beder om at få dækket? Prøv at sætte ord på dette og vis forståelse for den anden. Jeg ser, at det er lammende og ensomt at være overladt til sine enge følelser. Samtidig bliver jeg bekymret for, at du skal blive såret igen. Jeg kan godt at, at du har brug for at kunne have den følelse.</p>	<p>Skriv punkt 4 her</p>
<p>5. Hvad vil du gerne have, der skal ske med dette fremover?</p>	<p>Skriv punkt 5 her</p>
<p>Se ned over det du har skrevet ned og gjort. Tag en beslutning om, hvordan du vil bruge dette fremover: Vil du ændre noget? Vil du forpligte dig til noget? Vil du søge hjælp fra andre? Skriv det ned, som du vil gøre.</p>	