

### Handle Motsatt – filmmanus

Handle motsatt er en ferdighet kan bruke når du vil endre på den følelsen du har. Ferdighetene er særlig nyttig når det å handle på følelsen ikke vil bringe med seg nå godt eller til og med skade deg. La oss si at du har en frykt for å snakke offentlig og det hindre deg i å stille spørsmålet eller delta i grupper. Hver gang en slik situasjon dukker opp føler du for å flykte eller for å bli stille. En måte å overkomme frykten på vil være å gjøre det motsatte av det du vil: ved å ta ordet og delta i stedet for å unngå. Å handle motsatt går ut på det samme og du kan bruke denne ferdigheten for enhver følelse du vil endre.

For å øve på å handle motsatt må du for det første identifisere følelsen du vil endre. Er det frykt, sinne, tristhet, skam, sjalusi? Du må kanskje kjenne etter i kroppen din for å avgjøre nøyaktig hva det er du føler. Føler du for å gråte eller er den tunghet i kroppen din? kanskje det er tristhet. Løper tankene dine løpsk eller hendene dine klamme? kanskje det er frykt. For det andre: identifiser og beskriv hva du føler for å gjøre, hva din handlingstrang er. Alles handlingstranger er ulike: noen ganger er handlingstrangen for frykt å flykte. Når det gjelder sinne har noen en trang til å angripe mens andre føler for å ignorere den andre personen fullstendig. Spør deg selv: hva føler jeg for å gjøre eller hva slags trang har jeg? Videre identifisere det motsatte handlingene av din handlingstrang. Hvis du kjenner på skam og føler for å gjemme deg vil den motsatte handlingen være å slutte å gjemme deg, og fortelle noen som støtter deg om det du føler deg skamfull for. Hvis du føler deg trist kan handlingstrangen din kanskje være å trekke deg tilbake eller isoler deg. Motsatte handlinger vil være å holde deg aktiv og delta på aktivitet og du liker.

For at handle motsatt skal fungere er det viktig å gjøre den motsatte handlingen fullt ut: med ansiktsuttrykk, holdning, tanker og måten du sier ting på. Dette innebærer at når du står opp fra senga vil du istedenfor å tenke «dette er forferdelig. Jeg vil ikke gjøre dette. Dette er for vanskelig» tenke motsatt tanker som «jeg klarer dette, ett steg av gangen». Videre hvis trangen din er å bli i senga hele dagen vil det ikke være nok å bare komme seg opp av senga: Dytt skuldrene dine tilbake, kom deg aktivitet ved å forlate huset, gå en tur eller snakk med en venn.

For sinne: hvis trangen din er å skrike til eller kritisere en annen person vil den motsatte handlingen fullt ut være å skånsomt unngå personen, forsøke å føle med dem, å forstå deres synspunkt, og være snill. Til slutt er nøkkelen til å handle motsatt å gjøre det om og om igjen, til du merker at intensiteten av følelsen av redusert eller følelsen endrer seg fullstendig. Dette kan ta litt tid men det fungerer. Denne ferdigheten kan være veldig vanskelig å gjennomføre særlig når du står midt i en intens følelse: ta det steg for steg. Husk når du vil endre hvordan du føler deg: identifiser følelsen, beskriv handlingstrangen din, identifiser det motsatte handlingene av trangen din, handle motsatt fullt ut og gjenta til følelsen endrer seg.