

Trøst deg selv - filmmanus

En av DBT-kriseoverlevelsesserferdighetene kalles Trøst deg selv. Tanken bak Trøst deg selv er å faktisk være snill med deg selv ved krise. For noen kommer det å trøste seg selv ganske naturlig, mens andre kan oppleve å møte på noen hindringer. Et hinder er å tro at dersom du er i en krisesituasjon, eller hvis noen andre er det, så fortjener du ikke trøst på dette tidspunktet. Et annet hinder er å være i den tro at andre mennesker burde trøste deg, å tro at: «Jeg burde ikke trenge å trøste meg selv». Begge disse tingene kommer i veien for å øve på ferdigheten. Gjør ditt beste for å legge merke til disse hindringene når de dukker opp, og gjennomfør ferdigheten likevel.

En måte å huske på ting du kan gjøre for å trøste deg selv er å tenke på de fem sansene: syn, hørsel, lukt, smak og berøring, og finne beroligende ting å gjøre knyttet til hver sans.

Med synet kan du forestille deg bilder som beroliger deg. Du kan se ut av vinduet. Du kan se opp på nattehimmelen. Du kan finne et bilde av et maleri på nettet. Du kan se på fotografier. Du kan gå deg en tur, og virkelig bare ta inn synet av naturen.

Med hørselen kan du lytte til beroligende musikk. Musikk som du virkelig elsker. Du kan nynne eller synge på en beroligende sang. Du kan spille et instrument. Du kan høre på at andre spiller instrumenter. Du kan lage en spilleliste med sanger som alle beroliger deg på en bestemt måte.

Med lukt: tenk på å bruke dufter som er beroligende for deg. Lys med duft. Lukten av matlaging, eller bruk av sitronolje, eller til og med vaskemidler som kanskje har en behagelig duft. Lag deg en kopp kaffe, eller gå inn på en kafé og trekk inn duftene. Lukt på nylig hogd ved eller barnåler. Eller kom deg ut, gå en tur og legg merke til lukten av natur eller frisk luft.

Med smak, dette er ofte alles favoritt: å trøste deg selv med smak er å spise noe av det beste du vet, drikke te eller annen drikke som har sterke og beroligende smaker, spise noe fra barndommen som du forbinder med trøst, selvfølgelig i moderate mengder. Eller med godteri, eller en liten bit av noe spesiell mat som du ikke vanligvis bruker penger på. Disse er alle måter å trøste deg selv på med smak.

Og med berøring: Ta et langt varmt bad eller en dusj. Klapp et dyr. Pakk deg inn i et komfortabelt teppe, eller kjølig sengetøy. Gi deg selv en massasje. Klem en pute. Kjenn på leire. Ta på deg din favoritt-joggebukse i et behagelig stoff. Eller smør deg inn med fuktighetskrem, og bare legg merke til følelsen av kremen på huden din.

Avslutningsvis tenker vi på disse fem sansene som et utgangspunkt for å komme i gang med aktiviteter eller ting som gir oss en følelse av velbehag, og også for å forsterke intensjonen med å være snille med oss selv. Dette er ferdigheten, «Å trøste deg selv», som vil hjelpe oss å håndtere våre kriser mer effektivt.