

Vilka informatörer har du på ditt kontor?

Automatiska tankar kan liknas med informatörer på ett kontor där du är chef. Du är en vänlig och tillåtande chef, samtidigt som det är du som bestämmer på kontoret. Platsen för ditt kontor är ”här och nu”. Det är här du arbetar (lever).

Du kanske är ute i skogen och går med din hund. Du har kontakt med ditt här och nu genom alla sinnesintryck du har av att gå, av att se din hund och skogen, av att känna marken under fötterna, vinden i ditt hår, att höra fåglarna och kanske känna lukten av barrskog.

Vi kan föreställa oss att du har en informatör som är oroligt lagd, han har uppfattat som sitt uppdrag att informera dig om allt farligt/tråkigt som kan hända i framtiden. Du kanske har anställt honom en gång i tiden för att du trodde att hans information kunde förebygga olyckor. Nu har han dock blivit lite väl ivrig i att hela tiden informera dig om olika tråkiga saker som kan hända i framtiden. Han säger ”nu högg det till i ditt ben, tänk om du håller på att bli allvarligt sjuk.. vad skulle det innebära.. att du kanske aldrig mer kan gå ut med din hund ... vem skulle då gå ut och gå med hunden..”. Eftersom du är en vänlig chef så säger du ”tack för informationen” och sen återgår du till ditt ”här och nu”. Du vet att om du går i dialog med informatören så känner han sig bara ännu viktigare och kommer tillbaka oftare. Bästa sättet att få honom att lugna ner sig är därför att bemöta honom med vänlighet men utan att gå i dialog.

Du återgår till din ”arbetsplats”/ditt liv.. du känner marken under fötterna, ser hur de första blåsipporna börjat komma, känner en svag vind... Du kanske även har en depressivt lagd informatör, nu dyker han upp och säger ”snart försvinner blåsipporna p.g.a. miljö-förstöringen. . tänk vad hemskt när allting bara dör...”. Du är lika vänlig mot honom, tackar för informationen och återgår till ditt ”här och nu”, genom att ta kontakt med dina sinnen. Du observerar himlen med alla moln, alla hus du går förbi. Du möter nu en bekant. Då kommer den oroligt lagda informatören fram igen och säger ”tänk om han inte tycker att du ser okej ut! Du har ju en väldigt smutsig jacka på dig. Han kanske tycker du ser slarvig och smutsig ut. Vad pinsamt!” Du tackar vänligt för informationen och fortsätter därefter att prata med din bekant.

Du har ju lärt känna dina informatörer och vet att de håller på så här. Du vet att de ibland är lite väl ivriga i sina uppdrag att hitta hot eller tråkigheter. Du är inte arg på dem eftersom du också vet att de inte vill dig illa, de är bara så här de arbetar.

Du vet att det bästa du kan göra är att acceptera informatörerna och ge dem ett vänligt bemötande. De kan inte skada dig. De kan bara ge dig råd och information som du inte behöver bry dig om. Vilka råd du än får av dina informatörer så behöver du inte tro på dem eller göra som de säger. Du är chef!

Tankar som passagerare

Föreställ dig att du är en busschaufför.

Passagerare kliver av och på bussen.

Du behöver inte bry dig om vad passagerarna säger.

Det är du som kör och du har kontroll över vart bussen kör (över vad du gör).

