

Merkelapper

Merkelapper er et problem fordi det låser oss fast. Vær spesielt oppmerksom utsagn som: Jeg/du er eller jeg/du har..... som er merkelapper knyttet til deg som person, til identiteten din.

Merkelapper på seg selv

Snakker du stygt om deg selv? Sier du ting som: jeg er ubrukelig, jeg er en fiasko, jeg er ikke elskverdig, jeg er deprimert

Merkelapper forteller bare en liten del av historien. De skaper en lurehistorie.

Identifiser negative merkelapper du setter på deg selv. Omformuler fra ER til GJØR. Dette gjør vi fordi ting vi GJØR er mye lettere å GJØRE annerledes enn når vi tror at merkelappen er PERSONLIGHETEN vår, selve identiteten vår.

Er	Gjør
Jeg er ubrukelig	Jeg er kanskje ubrukelig til å X, men jeg er god til A, B, C, D.....
Jeg er en fiasko	Jeg fikk ikke til X, men jeg fikk til Y
Jeg er ikke elskverdig	Å gjøre X er kanskje ikke så elskverdig, men mye av det jeg gjør, for eksempel A B C, er elskverdig
Jeg er deprimert	Jeg deprimerer meg
Jeg har ADHD	Jeg sliter med å sitte i ro lenge av gangen
Jeg har angst	Jeg engster meg lett når X
Kroppslige lyter (endre perspektiv)	
Jeg er hun med den store nesa	Folk med stor nese er mer x enn andre (smartere, snillere, flinkere morsommere.....)
Jeg har klumpfot	Klumpfoten hjelper meg å x (jobbe konsentrert, være tålmodig, fullføre ting.....)

Andres merkelapper på deg

Selv om en person kommer med en negativ karakteristikk, er ikke denne nødvendigvis sann. Du skal ta stilling til om du skal ta imot den negative merkelappen eller ikke.

Hvis du ønsker å utforske hva den endre egentlig prøver å si, kan du stille følgende spørsmål:

Hva er det jeg GJØR som fortjener en slik merkelapp? Be personen om å være konkret.

Datter: DU ER SÅ SLEM!!!!

Mor: Hva er det jeg gjør som er så slemt?

Datter: Jeg får ikke lov til å ha sjokoladepålegg på matpakken min. Alle de andre i klassen får det.

Hva er den positive hensikten eller kvaliteten bak merkelappen?

Hva er kvaliteten til den «slemme» mora i eksemplet over? Mora tar vare på dattera sin helse.

Han har ADHD? Han er entusiastisk og får virkelig gjort ting!

Hun har asbergers. Hun har evnen til å fordype seg i sine interesseområder

Finn den positive hensikten bak merkelapper folk setter på deg, merkelapper du setter på andre.

Ulike typer merkelapper

Diagnostisering: ADHD, asbergers, depresjon, angst

Demonisering: narsissistisk, psykopat, egoist, godhetstyrann

Karakteristikker: slem, dum, udugelig, fiasko, snill, hjelpsom

Båser: svart/hvit, katolikk, hedning, kvinne/mann

Hendelser som er dømt til å definere: ransoffer, voldtektsoffer, trafikkoffer

Slik gjør du:

Ta et oppgjør med merkelapper du setter på deg selv

Vær oppmerksom på om DU pleier å sette merkelapper på andre

Nekt å ta imot negative merkelapper andre setter på deg

Finn den positive hensikten bak adferden som skaper merkelappen

Mer om:

Å nekte å ta imot negative merkelapper fra andre under modulen «grensesetting».

Endre perspektiv under modulen «bli kvitt ubehaget»

Dette henger også sammen med stoffet som ligger under modulen «optimisme»

Teknikken «boksen» vil hjelpe deg å løse opp dine egne negative merkelapper på deg selv. Du finner teknikken under «bonuser».

Merkelapper er også tåketale, se modulen «dialog»