

Tankelesing

Dette handler om å skille mellom det vi kan observere i den ytre verdenen og de historiene og evalueringene vi gjør inni hodet vårt.

Observasjon

Det du kan betrakte gjennom et videokamera eller se på en TV-skjerm. Du kan bruke øynene, ørene til å observere.

I tillegg kan du ta i bruk smak, lukt og kroppsforfølelser. Da er det imidlertid vanskeligere å være helt objektiv. Vær spesielt oppmerksom på kroppsforfølelser. Observerbare kroppsforfølelser er for eksempel nupper på huden, ei hånd som stryker på kinnet, ei hånd som klapper på hodet, en fot som sparker deg på leggen, vind i håret, dusjdråpene mot naken kropp, snø som smelter nedover ryggen på innsiden av genseren.

Evaluering

Når du går fra observerbart, til at du skaper ei mening eller betydning av det du observerer.

Du ser at noen snur seg bort når du snakker (observasjon). Det må bety at det jeg sier er helt uinteressant, jeg er bare dum, ingen liker meg (er et evaluende resonnement)

Han er trist (munnvikene peker nedover, det kommer tårer fra øynene)

Hun er fornærmet (hun snur seg brått bort, hun bikker hodet bakover, slik at nesen går i en bue oppover)

Hun liker meg ikke (hun rynker pannen og sperrer opp neseborene)

De er lykkelige (de går hånd i hånd, stopper opp og kysser hverandre)

Poenget er at selv om du har sett det som står i parentes, er det ikke sikkert betydningen du har tillagt observasjonen er riktig!

Tankelesing

Tankelesing er et saboterende mønster. Vi tror vi vet hva den andre mener og føler.

Vi kan imidlertid aldri vite, uten å spørre. Vi kan aldri vite, uten at vi har stilt spørsmål for å finne ut hva som foregår på andres indre kino.

Spesielt hvis vi «tankeleser» negative tilbakemeldinger fra andre, er det viktig å sjekke ut om det finnes ei anna forklaring enn lurehistorien vi har laget i eget hode.

Slik gjør du:

Øv på forskjellen mellom observasjon og evaluering ved å stille deg selv spørsmålet: ser jeg dette gjennom ei kameralinse eller er det en sannhet jeg har skapt i mitt eget hode?

Øv på å sjekke ut andre sin indre kino gjennom å stille spørsmål til du har fått et klart bilde (som om du ser det gjennom et videokamera)

Øv på å unngå å bli dratt inn i andre sine lurehistorier ved å stille spørsmål.

Mer om:

Skille mellom «ytre» og «indre» følelser i modulen «ubehag»