

VISUALISERING &  
LIVSKVALITET

Få mere

# selvværd

OG BEDRE RELATIONER

2 effektive øvelser

PROFESSOR, CAND.PSYCH., DR.MED. **BOBBY ZACHARIAE**

Rosinante

## HVAD ER VISUALISERING?

Visualisering er en psykologisk teknik, der udnytter det forhold, at vi foruden at tænke i ord også tænker i indre ikke-sproglige billeder og forestillinger. Vi danner såkaldte *mentale forestillingsbilleder*. Vi kan fx forestille os billeder for det *indre øje*, høre lyde for det *indre øre* og forestille os kropslige følelser og fornemmelser for vores *indre sanser*. Denne ikke-sproglige tænkning foregår sideløbende med vores sproglige tænkning, men ofte uden at vi tænker direkte over det. Visualisering er en teknik, der hjælper os til at fokusere vores bevidsthed på de indre sanseforestillinger.

Når vi forestiller os noget kropsligt, påvirkes vores krop i større eller mindre grad. Hvis vi forestiller os selv i en positiv og behagelig situation, vil vi kunne fornemme en positiv følelse i kroppen. Og omvendt: forestiller vi os en skræmmende situation, fx at blive boret hos tandlægen eller at gå til eksamen, vil vi også i kroppen kunne fornemme de følelser, der er forbundet med en sådan situation. Nogle af de ændringer i kroppen kan man måle. Hvis vi forestiller os, at vi løber, vil man kunne måle ændringer i den elektriske aktivitet i de muskler, vi anvender, når vi løber. Hvis vi koncentrerer os om at forestille os, at vi bider i en sur citron, vil de fleste opleve øget spytproduktion. Undersøgelser har tilsvarende vist, at man kan påvirke håndens temperatur, hvis man i en afslappet og koncentreret tilstand forestiller sig, at den befinder sig i nærheden af en varm kaminild.

Visualisering er således en teknik, der ved at instruere lytteren i at danne og koncentrere sig om bestemte indre billeder og sanseforestillinger kan have en positiv indflydelse på lytterens psykiske og kropslige balance.

### At arbejde med visualisering

Når du lytter til øvelserne på denne cd, er det vigtigt, at du sørger for at ligge eller sidde så behageligt som muligt. Sørg desuden for, at du kan arbejde uforstyrret med øvelsen i den tid, det tager. Som ved de fleste andre færdigheder kræver visualisering øvelse, og

din oplevelse vil kunne ændre sig med tiden. Det er vigtigt ikke at anstrenge sig for meget. Visualisering er en *øvelse i fokuseret ikke-anstrengelse*. Lad tingene ske af sig selv, og lad kroppen og dine fornemmelser lede din oplevelse på vej. Vi er alle forskellige, vi oplever forskelligt, og der findes ikke en *rigtig* eller *forkert* måde at opleve visualisering på. Sørg derfor først og fremmest for at være åben og nysgerrig over for dine oplevelser med øvelserne.

Vær opmærksom på, at visualisering kræver øvelse som de fleste andre færdigheder. Det kan godt være, at du ikke de første gange opnår det, du forventede. Visualisering er ikke en passiv proces, hvor resultaterne kommer af sig selv. At påvirke og ændre dine tanker og følelser kræver et stykke mentalt arbejde.

Hvis du har særligt vanskeligt ved at slappe af under øvelserne, kan det måske hænge sammen med, at du har vanskeligt ved at give dig hen. Udbyttet af afspændings- og visualiseringsøvelserne afhænger bl.a. af, at vi er i stand til at give slip på kontrollen. Selvom du har vanskeligt ved at give slip – fortsæt med at træne. Efterhånden vil det føles mere naturligt, og du vil i højere grad kunne give slip. Hvis du er alt for træt og udmattet, kan det ske, at du falder i søvn under øvelserne. Det behøver dog ikke at bekymre dig. Sørg blot for at finde et andet tidspunkt, hvor du er forholdsvis vågen og frisk. Hvis du har tendens til at falde i søvn, kan du lade være med at ligge ned og i stedet bruge en behagelig stol under øvelserne.

### **Øvelserne på cd'en udgør to trin:**

- 1 Den første øvelse hjælper dig med at hente positive følelser og ressourcer, som kan bidrage til oplevelsen af positivt selvværd, der er forudsætningen for at kunne håndtere problemer i relationen til andre.
- 2 Den anden øvelse er et hjælperedskab til at håndtere konkrete tanker og følelser vedrørende bestemte personer, du ønsker at forbedre din relation til.

## ØVELSE 1: OPBYGNING AF GENERELT SELVVÆRD

Lav selvværdsfølelse kan være et generelt problem, som kan hænge sammen med opdragelse og/eller en række negative oplevelser. Lav selvværdsfølelse fungerer ofte som en selvopfyldende profeti, hvor lav selvværdsfølelse giver usikkerhed og dårlige præstationer såvel socialt som i arbejdssammenhænge. Denne øvelse er tænkt som en støtte til at bryde *den onde cirkel* ved at hjælpe lytteren med at hente positive følelser og ressourcer, som kan bidrage til øget selvfølelse og flere succesoplevelser, som igen kan øge oplevelsen af positivt selvværd. Når du lytter til øvelsen får du bl.a. lejlighed til at undersøge dit billede af dig selv og mulighed for at se på verden og på dig selv med friske øjne.

## ØVELSE 2: HÅNDTERING AF PERSONLIGE RELATIONER

Forudsætningen for at opretholde frugtbare relationer til andre mennesker er, at vi er i stand til at respektere andres oplevelser og følelser – uden at vi nødvendigvis behøver at være enige eller tænke ligesom dem. Når vi oplever problemer i forholdet til en person, kan vi ofte føle vrede, sorg, bitterhed, angst og usikkerhed, som forhindrer os i at tænke klart og gør det vanskeligt at respektere hans eller hendes tanker og følelser og at sætte os i den andens sted. Denne øvelse er tænkt som en støtte til at gennemtænke og bearbejde problemstillinger i forbindelse med personlige relationer og er et hjælperedskab til håndtering af tanker og følelser vedrørende personer, du ønsker at forbedre din relation til.

**VIGTIGT!** *Visualisering er et supplement – ikke en erstatning for lægelig eller psykologisk behandling! Hvis du har længerevarende smerter eller andre fysiske symptomer, bør du altid søge læge.*

ISBN 978 876 381 1132

©BOBBY ZACHARIAE OG ROSINANTE & CO 2009

Alle rettigheder forbeholdes den fonografiske producent og ejer af det indspillede værk. Uden tilladelse er kopiering, udlejning, udlån, anvendelse af dette fonogram til offentlig udførelse og radiospredning forbudt.

Grafisk design: Bettina Kjærulff-Schmidt

Musik: Christian Alvad

Rosinante&Co, Købmagergade 62, 4, Postboks 2252, 1019 København K, [www.rosinante-co.dk](http://www.rosinante-co.dk)