

ACTING OUT

THE
PASSENGERS
ON THE BUS

ACT METAPHOR

ØVELSE FOR ACT I GRUPPER: **BUSMETAFOREN**

"PASSENGERS ON THE BUS"

(SE HAYES, STROSAHL & WILSON
1999 FOR FULD BESKRIVELSE)

BUSMETAFOREN ER EN
FANTASTISK ØVELSE AT BRUGE
BÅDE INDIVIDUELT OG I
GRUPPER.

NÅR JEG BRUGER DEN
INDIVIDUELT TALER VI OM DEN
SOM EN METAFOR.

I GRUPPER UDLEVER VI
METAFOREN I EN ØVELSE, HVOR
FLERE AF GRUPPENS DELTAGERE
INDDRAGES.

SOM EN DEL AF GRUPPETERAPIEN
INVITERES DELTAGERNE SÅLEDES
TIL AT SPILLE DE FORSKELLIGE
ROLLER SAMTIDIGT SOM VI TALER
OM DE OPLEVELSER, DER ER
UNDERVEJS.

NEDENFOR FØLGER ET BUD PÅ,
HVORDAN METAFOREN KAN
UDLEVES I ET GRUPPEFORLØB.



PASSAGERER PÅ BUSSEN

OPSÆTNING AF ØVELSEN

SPØRG GRUPPEN OM DER ER NOGEN DER VIL VÆRE FRIVILLIGE.

DET ER VIGTIGT - I ALLE ØVELSER - AT BEDE OM LOV OG ALDRIG TVINGE NOGEN TIL AT DELTAGE.

EN DELTAGER ER BUSCHAUFFØR

EN AF DE FRIVILLIGE VÆLGES SOM BUSCHAUFFØR. BED DELTAGEREN OM AT FORTÆLLE OM EN SVÆR SITUATION, HVOR MANGE "PASSAGERERE" TYPISK KOMMER FREM I BUSSEN OG RÅBER HØJT. BED DELTAGEREN OM AT BESKRIVE DE MEST HØJTRÅBENDE PASSAGERER OG SKRIV DEM PÅ POST-IT LAPPER. SNAK OGSÅ LIDT OM, HVAD DET ER HVER PASSAGER TYPISK SIGER.

EN DELTAGER ER KLIENTENS VÆRDIER

TAL MED "CHAUFFØREN" OM, HVILKE VÆRDIER SOM DE AKTUELLE PASSAGERERE KOMMER I VEJEN FOR. SAMMENFAT DET TIL NOGLE ENKELTE ORD OG SKRIV DISSE PÅ PAPIR. LAD EN FRIVILLIG HOLDE DISSE ORD OG DERMED REPRÆSENTERE "CHAUFFØRENS" VÆRDI BASEREDE RETNING.

TRE TIL FIRE DELTAGERE ER PASSASERER

LAD TRE-FIRE FRIVILLIGE INDTAG ROLLEN SOM PASSAGERERE. GIV DEM POST-IT LAPPEN MED NAVNET PÅ DEN PASSAGER SOM DE REPRÆSENTERER OG TAL LIDT OM, HVAD DET TYPISK ER AT DISSE PASSAGERER SIGER.

DEBRIEFING EFTER ØVELSEN

EFTER ØVELSEN TALER I ALLESAMMEN OM DE 3 SCENARIER OG SAMMENLIGNER DISSE. KIG PÅ FORSKELLENE I DE 3 SCENARIER UD FRA PROCESSERNE I ACT MODELLEN (ACCEPT, DEFUSION, HER OG NU ETC.).





PASSAGERER PÅ BUSSEN

TÆNK PÅ

VÆR FLEKSIBEL OG LAD PASSAGERERNE BRUGE DE ORD, SOM "CHAUFFØREN" GIVER DEM. GIV PLADS TIL IMPROVISATION UNDERVEJS OG HOLD TILBAGE MED AT AFBRYDE FOR AT GIVE FOR MANGE INSTRUKTIONER TIL PASSAGERERNE.

ANTALLET AF PASSAGERER KAN VARIERE AFHÆNGIGT AF GRUPPENS STØRRELSE.

SKAB KLARHED OMKRING VÆRDIERNE - FOKUS PÅ VÆRDIER FREM FOR MÅL.

FORTÆL GERNE GRUPPEN HVOR LÆNGE ØVELSEN VIL VARE (CA. 10-15 MINUTTER).

VÆR OPMÆRKSOM PÅ "CHAUFFØREN" OG DENNES OPLEVELSER UNDERVEJS. DENNE ØVELSE KAN VÆKKE MANGE FORSKELLIGE OPLEVELSER.

DET KAN I NOGLE GRUPPER VÆRE EN GODT IDE AT LAVE NOGLE REGLER FOR ØVELSEN, DA DEN NETOP KAN VÆKKE UBEHAG. FX KAN DELTAGERNE BLIVE ENIGE OM, AT UDTALELSERNE FRA PASSAGERERNE IKKE SKAL VÆRE ALT FOR HÅRDE, OG AT CHAUFFØREN SKAL OPLEVE TRYGHED TIL TRODS FOR, AT ØVELSEN KAN VÆRE SVÆR.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ NUET OG TAL EFTERFØLGENDE OGSÅ OM DINE OPLEVELSER AF OG OBSERVATIONER UNDER ØVELSEN MED DELTAGERNE.

TÆNK PÅ AT MODELLERE MODELLEN! DELTAGERNE GÅR IKKE I STYKKER AF AT MÆRKE UBEHAG. HOLD TILBAGE MED "AT REDDE" DELTAGERNE. BALANCEN MELLEM AT PÅ DEN ENE SIDE VISE OMSORG, STØTTE OG FORSTÅELSE OG PÅ DEN ANDEN SIDE SIGNALLERE, AT DET ER FARLIGT AT MÆRKE UBEHAG - ER HÅRFIN.

FORSTÆRK EGENOMSORG FREMFOR UNDGÅELSE.

3

BUSMETAFOREN I ACT

SCENARIER

#1 - AT KÆMPE

LAD CHAUFFØREN KØRE BUSSEN (DVS GÅ RUNDT I LOKALET) ALT IMENS PASSAGERERNE GÅR OG SIGER DET, DER PASSER TIL DERES ROLLE. LAD CHAUFFØREN KÆMPE MED DEM (DVS DISKTUERE/ARGUMENTERE/TYSSE PÅ ETC). BRUG NOGLE MINUTTER PÅ DETTE OG TAG EN PAUSE OG TAL OM, HVAD CHAUFFØREN LÆGGER MÆRKE TIL. HVORDAN VAR DET AT KÆMPE? SPØRG GERNE PASSAGERERNE OM, HVOR MEGET KONTROL DE HAVDE OVER CHAUFFØREN.SPØRG GERNE "VÆRDI-DELTAGEREN" HVAD HAN/HUN LAGDE MÆRKE TIL. HVOR FORBUNDET VAR HAN/HUN MED CHAUFFØREN?

#2 - AT GIVE EFTER

I DETTE SCENARIO GIVER CHAUFFØREN SIMPELTHEN EFTER FOR PASSAGERERNE. LAD HAM/HENDE PRØVE AT FÅ RO PÅ DEM VED AT GIVE EFTER OG DERMED IKKE GÅ I RETNING AF DET, DER ER VIGTIGT. BRUG NOGLE MINUTTER PÅ DETTE OG TAG EN PAUSE OG TAL OM, HVAD CHAUFFØREN LÆGGER MÆRKE TIL. HVORDAN VAR DET AT GIVE EFTER? AT SLIPPE RATTET? TAL OGSÅ OM HVORDAN DET KAN FØLES RART PÅ KORT SIGT, MEN PEG OGSÅ PÅ DE LANGSIGTEDE KONSEKVENSER VED AT GIVE EFTER. SPØRG GERNE PASSAGERERNE OM, HVOR MEGET KONTROL DE HAVDE OVER CHAUFFØREN.SPØRG GERNE "VÆRDI-DELTAGEREN" HVAD HAN/HUN LAGDE MÆRKE TIL. HVOR FORBUNDET VAR HAN/HUN MED CHAUFFØREN?

#3 - VILLIGHED

I DETTE SCENARIO ØVER CHAUFFØREN SIG PÅ VILLIGHED SOM ET ALTERNATIV TIL OVENSTÅENDE. DER SÆTTES RETNING MOD VÆRDIERNE OG PASSEGERNE FØLGER EFTER OG SIGER DET, DE PLEJER AT SIGE. GØR DET NOGLE MINUTTER OG BED OM FEEDBACK. HVORDAN VAR DET AT FOKUSERE PÅ VÆRDIERNE SELVOM PASSAGERERNE GJORDE HVAD DE GJORDE? SPØRG GERNE PASSAGERERNE OM, HVOR MEGET KONTROL DE HAVDE OVER CHAUFFØREN.SPØRG GERNE "VÆRDI-DELTAGEREN" HVAD HAN/HUN LAGDE MÆRKE TIL. HVOR FORBUNDET VAR HAN/HUN MED CHAUFFØREN?



INDIVIDUELLE SAMTALER

BUSMETAFOREN

"PASSENGERS ON THE BUS"

(SE HAYES, STROSAHL & WILSON 1999 FOR FULD BESKRIVELSE)

BUSMETAFOREN ER EN FANTASTISK ØVELSE AT BRUGE BÅDE INDIVIDUELT OG I GRUPPER.

NÅR JEG BRUGER DEN INDIVIDUELT TALER VI OM DEN SOM EN METAFOR.

NEDENFOR FØLGER ET BUD PÅ, HVORDAN METAFOREN KAN BRUGES I INDIVIDUELLE SAMTALER. BRUG ENDELIG EGNE ORD OG VÆR FLEKSIBEL OG IMPROVISERENDE.

PASSAGERER PÅ BUSSEN INDIVIDUELT FORLØB

Forestil dig, at du er chauffør på en bus. Og det er dig, der bestemmer, hvor bussen kører hen.

Forestil dig, at du kører i retning af det, der giver dit liv mening og vitalitet. Hvilken retning ville det være (tal her lidt om klientens værdier - hvad er vigtigt, hvem er vigtige, hvordan ønsker man at være overfor andre, overfor sig selv?).

Ombord på bussen er der en række passagerer. Visse af dem er stille, andre er højtråbende. Nogle er neutrale, andre er støttende og nogle er virkelig ubehagelige.

Kunne du fortælle lidt om, hvilke ubehagelige passagerer som dukker op på din bus som gør det svært for dig at leve et meningsfuldt og vitalt liv? Hvad siger de til dig?

Og når de står lige bag dig i bussen og råber højt, hvad får du så lyst til? (Her vil klienten typisk svare "smide dem af bussen" eller "få dem til at holde mund").

(Tal så lidt om klientens undgåelsesstrategier (fx selvskade, passivitet, misbrug, ruminering etc) og peg på kampen, der er i at få bugt med passagererne).

Det lyder som om du har travlt med at holde styr på dine passagerere. Hvor meget er du i kontakt med dine værdier, når du kæmper med passagererne?

Hvordan ville det være, hvis dette forløb handlede om, at køre bussen med de passagerer der nu engang er, og lade dem råbe hvad de vil? Hvordan ville det helt konkret se ud for dig i dit liv?

(Hvis metaforen "lander" hos klienten kan det være en god idé at pege på, når passagererne råber højt under sessionen. Fx sige "hvad siger dine passagerer til dig lige nu, som vi sidder her og taler om [det vi taler om]? Kunne vi vælge at lade dem råbe her og nu uden at lade dem kontrollere, hvad du gør").



BUSMETAFOREN

Metaforen kan varieres og kan pege på alle processerne i ACT hexaflexen.

Fx kan man tale om ACCEPT når klienten vælger at køre bussen MED passagerer uden at lade disse diktere, hvad han/hun gør.

Fx kan man tale om DEFUSION når man peger på tanker, følelser og kropslige sensationer SOM passagerer.

Fx kan man tale om NÆRVÆR, når klienten beskriver hvad passagererne siger og gør lige her og nu.

Fx kan man tale om SELVET SOM KONTEKST når man observerer hele scenariet med en chauffør, passager, en retning, en kamp etc.

Fx kan man tale om VÆRDIER når man taler om, hvilken retning bussen skal køre i og hvad det er passagererne hindrer chaufføren fra at udleve

Fx kan man tale om ENGAGERET HANDLING når klienten udviser villighed og kører bussen i retning mod værdierne uanset hvad passagererne siger.

Do more of what makes you happy!