**Metafor om badbollen, om sug, – i original från spelbehandlingen**.

Tänk dig att suget är som en uppblåst badboll. Du står ute i vattnet på en badstrand med vatten upp till midjan. Din uppgift är att försöka med kraft och styrka att trycka ner hela bollen under vattnet. Föreställ dig hur det känns, hur du måste ta i med hela kroppen, använda all din kraft för att få bollen under vattenytan. Och så fort du slappnar av lite, så flyger bollen upp igen och lägger sig på ytan. Så, för att lyckas med att hålla bollen under ytan i 5 minuter, så måste du ta i för kung och fosterland i 5 minuter. Det blir efter ett tag ganska jobbigt. Försök att föreställa dig hur du kämpar med bollen, hur svårt det är och hur mycket energi som går åt. Att en badboll kan vara så svår att hantera...

Tänk dig sedan hur det skulle kännas om du istället lyfte upp bollen, och bar den med dig under armen. Hur skulle bollen kännas då? Tung? Ohanterlig? Motsträvig? Förmodligen inte. Du skulle nog kunna bära på den där bollen ganska länge utan att det blev särskilt ansträngande. Du skulle ju förstås märka att den fanns där under armen, men den skulle inte kräva att du la så mycket energi på att hålla ordning på den. Den skulle liksom mest bara finnas där.

Tänk om du skulle kunna förhålla dig till suget på samma sätt. Att bara acceptera att det finns där och att du kommer att bära med det med dig en tid. Men att du kanske inte behöver brottas med det varje gång det gör sig påmint. Du kanske kan träna dig på att lyfta upp det och bära det under armen istället för att lägga så mycket energi på att trycka ner det under vattenytan? Försök att föreställa dig hur det skulle kännas.