

Utforska relationen

Sätt dig ensam och ostört under cirka en halvtimmes tid för denna övning. Börja med ett tomt papper framför dig där du skriver ner allt du kommer att tänka på kring relationen du ska bearbeta. Skriva ner alla tankar, minnen, känslor och åsikter du har om motparten, både bra och dåligt. Inget är för stort eller för litet att ta med. Skriv ner även det som inte känns politiskt korrekt. Döm inte dig själv och värdera inte det som kommer fram. Låt bara pennan flöda. Censurerar du dig själv riskerar tankarna att omedvetet ligga kvar i korttidsminnet och hindra nya minnen från att komma fram. Hellre att det blir för många anteckningar än för få. Om det däremot är väldigt många snarlika händelser som gör sig påmindra kan det räcka att du skriver ner ett par-tre exempel.

När du låtit tanken vandrat fritt ett tag och det inte längre dyker upp något nytt, kan du titta på nedanstående frågor och skriva ner korta svar i form av stödord. Du måste inte skriva något på varje fråga, utan frågorna är enbart förslag att reflektera kring. Dröj dock kvar en stund vid varje fråga. Ibland kan det ta lite tid innan du hittar något.

1) Vilket är ditt första minne av motparten?

2) Vilket är ditt mest smärtsamma minne kring relationen?

3) Har du ytterligare ett par-tre större smärtsamma minnen?

4) Finns det något i relationen som du är eller har varit arg, ledsen eller besviken på?

5) Har du dåligt samvete över något?

6) Vilket är ditt bästa minne kring relationen – och finns det fler positiva minnen eller sidor?

7) Bidrog du till något positivt och/eller negativt till relationen?

8) Finns det några mindre händelser eller karaktärsdrag hos motparten, och/eller hos dig själv, som har bidragit till att utforma relationen?

9) Vad saknade du i relationen eller vad skulle du velat ha fått mer av – vilka är dina brustna drömmar, förhoppningar och förväntningar kring relationen?

10) Finns det några gåvor med relationen och det som hänt – även kring det som varit negativt?

11) Är det något annat som du har svårt att acceptera i relationen kring det som har varit, kring det som nu är – eller kring det ska komma skall?
