

5. Instruktioner inför relationsdiagram

Intensitet

I denna övning ska du sätta ett relativt värde på intensiteten av dina upplevelser i relationen. De större händelserna har längre vertikala streck och de mindre har kortare. Negativa händelser symboliseras av streck nedåt, medan positiva händelser visas genom streck uppåt. Vissa händelser innehåller motstridiga känslor och då visas detta genom streck som går både uppåt och nedåt. Vid strecken skriver du sedan ett ord eller två så att du kommer ihåg vad det handlar om för händelse.

Specifika instruktioner

1. Sätt ut det år relationen påbörjades i början av linjen och dagens årtal i slutet av linjen.
2. Dela in tidsaxeln i fyra delar och skriv in aktuella årtal.
3. Markera ditt första medvetna minne av relationen.
4. Markera din mest smärtsamma händelse i relationen.
5. Markera därefter 2-3 andra större negativa händelser i denna relation.
6. Markera det bästa som hänt i relationen fram till idag.
7. Låt nu minnet vandra och markera in alla minnen som dyker upp. Är tanken som dyker upp inte kopplat till en händelse, t.ex. ett mönster eller egenskap kring personen, kan du antingen göra en klammer över aktuell tidsperiod eller helt enkelt skriva ner ett stödord i kanten på pappret.

Censurera inte

När du går igenom relationen blir du kanske påmind om händelser som fullbordades med motparten redan innan relationen upphörde. Censurera i så fall inte. Händelserna bör ändå skrivas ner, eftersom det kan leda till att andra obearbetade minnen upptäcks.

Liknande händelser

Om det finns många *väldigt snarlika* händelser i relationen, positiva eller negativa, så behöver inte alla skrivas ner. Ett eller två exempel räcker i så fall. Kom ihåg att det är sanningen vi är ute efter. Inga extra poäng ges för volym eller för prydlighet. Sammanfatta dock inte för mycket. När minnet dyker upp igen efter att kommunikationen fullbordats behöver du vara klar över att just den händelsen fullbordats.

Ordningen

Ibland är vi osäkra på i vilken ordning händelserna inträffat. Det är i så fall inte avgörande. Gör ditt bästa och släpp det därefter. Det viktiga är att händelsen är med på diagrammet, inte när den inträffade.

Svartmålning och helgonförklaring

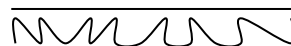
Vi kan bara bearbeta vår relation till sanningen, därför måste *minst två positiva och två negativa händelser* finnas med i relationsdiagrammet. Det behöver inte finnas en balans mellan positivt och negativt, men om vi ska vara sanningsenliga behöver vi undvika att svartmåla eller helgonförklara.



“Normal relation”



Helgonförklaring



Svartmålning