

## 5. Begynn og utforsk en relasjon

Sett deg alene og uforstyrret i ca. en halvtime før denne oppgaven. Begynn med et tomt papir foran deg der du skriver ned alle dine tanker rundt den relasjonen du skal bearbeide. Skriv ned alle tanker, minner, følelser og meninger du har om motparten, både bra og dårlig. Ingenting er for stort eller for lite til å ta med. Skriv også ned det som ikke føles politisk korrekt. Ikke døm deg selv eller vurder det som kommer frem, bare la pennen gli. Sensurerer du deg selv risikerer du at tankene blir liggende, dette kan hindre at nye minner kommer frem. Det er bedre å skrive ned for mye enn for lite. Er det derimot mange like hendelser holder det at du skriver ned to-tre eksempler.

Når du har latt tankene vandre fritt en stund og det ikke lengre dukker opp noe nytt, kan du se på spørsmålene nedenfor og svare kortfattet på dem. Du må ikke skrive noe på hvert spørsmål, de er kun forslag å reflektere rundt. Ta deg allikevel litt tid ved hvert spørsmål. Noen ganger tar det litt tid før svaret kommer.

1) Hva er ditt første minne av motparten?

---

2) Hva er ditt mest smertefulle minne i relasjonen?

---

3) Har du ytterligere et par-tre større smertefulle minner?

---

4) Finnes det noe i relasjonen som du er eller har vært sint, lei deg eller skuffet over?

---

5) Har du dårlig samvittighet for noe?

---

6) Hva er ditt beste minne rundt denne relasjonen – og finnes det flere positive minner eller sider?

---

7) Bidro du til noe positivt og/eller negativt i relasjonen?

---

8) Finnes det noen mindre hendelser eller karaktertrekk hos motparten, og/eller hos deg selv, som har bidratt til å utforme relasjonen?

---

9) Hva savnet du i relasjonen eller hva skulle du ville ha fått mer av – Hvilke er dine knuste drømmer, forhåpninger og forventninger i relasjonen?

---

10) Finnes det noen gaver med relasjonen og det som har skjedd – også rundt det som har vært negativt?

---

11) Er det noe annet du har vanskelig for å akseptere i relasjonene rundt det som har vært, det som er nå eller rundt det som skal komme?

---