

6. Instruksjoner for relasjonsdiagram

Intensitet

I denne øvelsen skal du sette en relativ vurdering på intensiteten av hendelsene i relasjonen. De større hendelsene har lengre vertikale strek og de mindre kortere. Negative hendelser symboliseres av strek nedover, mens positive hendelser vises med strek oppover.

Spesifikke instruksjoner

1. Sett inn det året relasjonen startet på begynnelsen av linjen, og dagens årstall i slutten av linjen.
2. Del inn tidslinjen i fire deler og skriv inn aktuelle årstall.
3. Marker ditt første bevisste minne av relasjonen.
4. Marker din mest smertefulle hendelse i relasjonen.
5. Marker deretter 2-3 andre større negative hendelser i denne relasjonen.
6. Marker det besta som har hendt i relasjonen frem til i dag.
7. La nå minnet vandre og marker inn alle minner som dukker opp. Er tanken som dukker opp ikke koblet til en hendelse, f.eks et mønster eller egenskap ved personen, kan du enten gjøre en klammer over den aktuelle tidsperioden eller helt enkelt skrive ned et stikkord i kanten på papiret.

Sensurer ikke

Når du går gjennom relasjonen blir du kanskje påmint om hendelser som ble fullbyrdet med motparten før relasjonen tok slutt. Sensurer i så fall ikke. Hendelsene bør likevel skrives ned, ettersom det kan lede til at andre ubearbeidede minner oppdages.

Lignende hendelser

Om det finnes mange *veldig* like hendelser i relasjonen, positive eller negative, så behøver ikke alle skrives ned. Ett eller to eksempel holder. Kom på at det er sannheten vi er ute etter. Ingen ekstra poeng gis for volum eller for ryddighet. Sammenfatt likevel ikke for mye. Når minnet dukker opp igjen etter at kommunikasjonen er fullbyrdet, behøver du være klar over at akkurat den hendelsen er fullbyrdet.

Rekkefølge

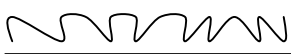
Iblant er vi usikre på når eller i hvilken rekkefølge hendelsene har inntruffet. Det er i så fall ikke avgjørende. Gjør ditt beste og gi slipp etterpå. Det viktige er at hendelsen er med på diagrammet, ikke når den inntraff.

Svartmaling og helgenforklaring

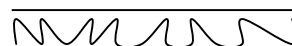
Vi kan bare bearbeide vår relasjon ut i fra sannheten, derfor må *minst to positive og to negative hendelser* være med i relasjonsdiagrammet. Det behøver ikke være en balanse mellom positivt og negativt, men om vi skal være ærlige og autentiske behøver vi unngå svartmaling eller helgenforklaringer.



“Normal relasjon”



Helgenforklaring



Svartmaling