



## **Blomman**

Syfte: Lära känna delpersonligheter och identifiera med jaget

### **Moment 1**

Rita ditt centrum – ditt personliga jag – som en cirkel i mitten på papperet. Runt cirkeln ritas sedan sex ovaler eller cirklar så att teckningen blir som en blomma med sex kronblad. På varje kronblad skriver du ett av namnen på de sex delpersonligheter du valt ut och/eller ritas något som symboliserar delpersonligheten. När blomman är färdig lägger du papperet åt sidan och ställer dig upp. Se till att du har så mycket svängrum att du kan ta ett steg i sex olika riktningar från din utgångspunkt. Där du väljer att stå från början är ditt centrum.

### **Moment 2**

Slut nu ögonen och föreställ dig för din inre syn de sex delpersonligheter som omger dig. Rör dig långsamt runt i ditt centrum med slutna ögon och föreställ dig delpersonligheterna. Observera dem. Kanske kan du se hur de kommunicerar med varandra, en del vänligt, en del ovänligt, en del med hög röst, en del med låg röst, någon kanske är helt tyst. Bara observera delarna under några minuter....

### **Moment 3**

Reflektera nu över följande frågeställningar:

Vad har du lagt märke till?

Vem dominerar och vem underordnar sig?

Vem verkar eftertänksam och vem agerar pådrivande?

Är det några som har konflikter sins emellan?

Vilka stöttar varandra?

Är det någon som inte deltar alls?

Vilka repliker fäster du dig vid?

Ta några minuter på dig att reflektera över detta medan du fortsätter att bara observera från ditt centrum...

### **Moment 4**

Nu ska du gå från ditt centrum in i en delpersonlighet i taget. Välj den som du vill börja med. Ta ett steg in i delpersonlighetens plats. Stå där och identifiera dig med delen och säg det namn du givit den – "jag är nu (namnet)".

Försök att känna in hur det är att vara just denna del under några minuter...

Ta nu steget tillbaka till ditt centrum. Säg tyst för dig själv: Jag återvänder nu till mitt centrum, avidentifierar mig från (säg delens namn) och är helt och fullt mig själv – (säg ditt riktiga namn). Ta en stund på dig så att du känner kontakt med dig själv helt och fullt...

Välj sedan en annan delpersonlighet, ta ett steg så att du står på dess fysiska plats. Stå där och identifiera dig med delen och säg gärna det namn du givit den – "jag är nu (namnet)". Försök känna in hur det är att vara just denna del under några minuter...

Ta nu steget tillbaka till centrum. Säg tyst för dig själv: Jag återvänder nu till mitt centrum, avidentifierar mig från (delens namn) och är helt och fullt mig själv – (säg ditt riktiga namn). Ta en stund på dig så att du känner kontakt med dig själv helt och fullt...

Upprepa övningen så att du till slut varit identifierad med samtliga sex delpersonligheter.

Avidentifiera slutligen dig helt och hållet och gör en lång identifiering med dig själv i ditt centrum.

Ta några djupa andetag, rör på fötter, ben och armar, händer och axlar och slå långsamt upp ögonen.

### **Moment 5**

**Sätt dig vid ditt papper och din arbetsbok, skriv och rita det du har upptäckt genom övningen.**