



Mänskliga relationer

Syfte: Utforska kärleken i dess renaste bemärkelse

1. Gör upp en lista över de mest betydelsefulla av dina relationer till andra människor. Välj sedan ut fem av dem.
2. Ta ett stort pappersark och rita upp det här enkla diagrammet på det (Figur 1).
3. Punkten i mitten representerar dig. Punkterna runt omkring betecknar de fem personer som är andra parter i dina viktigaste relationer.
4. I tomrummet mellan mittpunkten och var och en av de yttre punkterna gör du en fri teckning som föreställer arten av ditt förhållande till den personen. Du kan uttrycka det på vilket sätt du vill, utan att behöva bekymra dig om tekniken. Gör detta för vart och ett av de fem förhållandena.
5. När du är färdig med teckningarna, skriver du ned eventuella synpunkter du kommer på beträffande ditt sätt att förhålla dig till andra, så att du får både visuella bilder och ord för hur du faktiskt uppträder mot andra människor. Att du blir medveten om detta kan leda till beslut om positiva förändringar och så småningom också till konkreta planer.