



## Identifiera mönstren

Syfte: bli medveten om livsmönster i relationer

### Sedvanlig avslappning

Ägna en stund åt att fundera över dina mest betydelsefulla relationer. Börja med dina kärleksrelationer eller några andra personer som stått dig nära. Kanske kan följande frågor vara till hjälp. Du kan skriva ner svaren allt eftersom.

1. När du granskar dessa relationer, den du har nu (om du är tillsammans med någon) och de du haft förut, ser du att du har blivit behandlad på ett liknande sätt?
2. På vilket sätt har du tillåtet att bli vilseledd, illa behandlad eller missförstådd?
3. På vilka sätt har du kompromissat med dig själv?
4. På vilka sätt har du varit den som har behandlat din partner illa, och finns det ett välbekant mönster även här?
5. Har dina partners gett dig samma omdömen om och om igen? Och reagerar du likadant varje gång?
6. Finns det mönster i hur du skyddar dig själv?
7. Vilka är de negativa föreställningar om kärleken och om att öppna sig som blir bekräftade om och om igen?

Fortsätt övningen med att gå igenom de mest betydelsefulla relationerna i ditt liv just nu: dina närmaste vänskapsrelationer, din relation till din chef och till dina barn. Märker du några likheter mellan dem och relationerna i din barndom? Exempelvis:

1. När det gäller dina vänner, finns det något som påminner dig om ditt förhållande till ett syskon?
2. När det gäller auktoritetsfigurer, finns det något där som påminner dig om din relation till din far eller till ett syskon?
3. När det gäller dina barn, ser du någon likhet mellan hur du är mot dem och hur dina föräldrar var mot dig?

Lägg märke till likheterna och skriv ner dem: Kanske har du skapat de här relationerna för att kunna avsluta något gammalt. Ofta är det de relationer som verkar svårast och som vi helst vill bli av med som vi har mest att lära av.