

Blomman (parövning)

Övningen "Blomman" syftar till att göra oss medvetna om våra olika roller i livet, och möjligheten att observera dom och vidare hur de påverkar oss.

Del 1

- Var och en reflekterar över, och skriver var för sig ner vilka olika roller ni har i era liv.
- Välj ut 5-6 viktiga roller i ditt liv
- Ta sedan ett halvt blädderblocksblad där du skriver ner en av dina roller. Gör sedan likadant med resterande rollerna. När du är klar ska det finnas 6 st blad med en roll vardera
- Lägg ut bladen som blomblad på en blomma, utrymmet i mitten ska det vara tomt.

Del 2

- En agerar och en lyssnar
- Du som agerar utgår från mitten av blomman -det observerande jaget (se bild 1)
- Välj sedan en av dina roller att ställa dig på, där stannar du och känner in i både kropp och själ hur det känns att vara i den rollen (se bild 2)
- Du reflekterar och berättar för personen som lyssnar hur du upplever att vara i den här rollen
- Du som lyssnar kan vid behov ställa följdfrågor för att vidga perspektiven ytterligare
- När du som berättar känner dig klar, så går du tillbaka till mitten av blomman (det observerande jaget)
- Därefter väljer du att ställa dig på ett nytt blomblad/roll och upprepar proceduren
- Gå igenom alla roller på samma sätt. Kom ihåg att efter varje roll kliva in i det observerande jaget i mitten igen



- Sedan när du reflekterat över alla dina roller, så byter ni plats med varandra och personen som lyssnat ställer sig i mitten av sin blomma och börjar övningen från del 2.

Reflektionsfrågor efter övningen

Vilka känslor väcker övningen?

Har vi själva valt våra roller?

Vill vi ha våra roller?

Vill vi förändra något?

Är det något i rollerna som känns svårt att acceptera?

Annat?