



Drodleøvelse om invitasjoner og svar

Her kan dere få småprate litt rundt temaet invitasjoner og svar.

Det viktigste i denne øvelsen er å prøve å praktisere en godlynt innstilling og en imøtekommende tone.

a) Hvilke erfaringer fikk dere da dere rollespilte tabellen i øvelse 1? Var det noe i den dere kunne kjenne dere igjen i?

.....

.....

b) Er det noen av dine vanlige invitasjoner (henvendelser eller væremåter i hverdagen) som du mistenker kan være utfordrende for partneren å tolke eller besvare imøtekommende?

Og, eventuelt: Vil du gjette på hvor du har dette fra?

(For eksempel: Lært av foreldre, andre omsorgsgivere, søsken? Eller utviklet som en måte å beskytte seg på, under oppvekst eller senere?)

Utforsk temaet med så lyst og vennlig sinn som mulig, uten å skli over i diskusjon. (Det anbefales ikke å foreslå væremåter du synes den andre burde nevne – hvis du ikke mot formodning blir spurt om det.)

Husk at det ikke er farlig om du får bekreftet at det iblant kan være en smule slitsomt å være partneren din! Slik er det i alle varige parforhold. Det å nevne en vane eller væremåte betyr heller ikke at du heretter forplikter deg til aldri å gjenta den mer.

.....

.....

c) Mange strever med å oppfatte og besvare partnerens invitasjoner til kontakt i en travel hverdag. Er dette noe dere kjenner igjen? Hvordan kan dere hjelpe hverandre med å skape daglige små, gode øyeblikk av kontakt?

.....

.....

