

Oplæg til dyads for par

Det spørgsmål I bruger i en dyad kan bringe jer endnu nærmere en forståelse af hinandens konfliktområder, længsler, drømme, følelser eller hvad I nu ønsker at udforske og skabe rum til. Det primære formål er absolut at skabe et trygt rum for kommunikation og en tydelighed af individualitet samt derigennem et møde imellem Jer.

Hvis I aftaler to dyads om ugen, kunne den ene vælge spørgsmål for den ene dyad og den anden vælge for den næste. Spørgsmålene skal starte med "fortæl mig...."

Forslag kunne være: Fortæl mig om dine ikke udtrykte følelser? Fortæl mig om din vrede? Fortæl mig hvad kærlighed er? Fortæl mig hvad du længes efter? Fortæl mig hvad der er vigtigt i dit kærlighedsforhold/ægteskab? Eller mere åbent: Fortæl mig hvad der fylder? Fortæl mig hvem du er?

En dyad (to-enig-hed) består af en 40 minutters sekvens delt op i perioder af 8x5 minutter. I skiftes til at være hhv. lyttende og kommunikerende part i 5 minutter ad gangen. For at det kan være helt trygt at sidde i øvelsen, er der visse regler som skal overholdes:

1. Spørgsmålet skal stilles nøjagtig som ovenfor/aftalt.
2. Den lyttende part skal til hver en tid holde øjenkontakt
3. Den lyttende part skal undlade at nikke, ryste på hovedet, smile anerkendende osv. idet der her enten ligger en bekræftelse eller en dom. Efterhånden vil der igennem den blotte øjenkontakt og den energetiske kontakt opstå en dybere forbindelse imellem Jer, end i sikkert normalt oplever. Den lyttende part siger "Tak" når klokken ringer og de 5 minutter er gået og der byttes
4. Den kommunikerende part skal forsøge at holde øjenkontakt og lade sig selv blive set af den anden uanset følelser og udtryk (en mulighed for healing opstår, når man tillader sig at blive set i sin smerte, grimhed, usikkerhed etc.)
5. Det er vigtig kun at tale for sin egen skyld og fordi der er noget der skal udtrykkes – ikke for den andens skyld. Det er også en god ide at stoppe op indimellem og lade spørgsmålet lande dybere i en, således at ordene også kan udspringe et dybere sted fra
6. Den kommunikerende part må kun tale ud fra et jeg-perspektiv og dermed ikke bruge ord som du eller dig, og heller ikke direkte referere til noget af det den anden tidligere har udtrykt. I tilfælde af at det ikke kan undgås at inddrage den anden, er det nødvendigt at omtale hinanden som "min kæreste", min mand/kone, mit ægteskab osv. Hensigtsmæssigt er det dog, at få bragt tingene helt hjem således at det udelukkende er et jeg-perspektiv der tales ud fra – på den måde undgås også konflikter og trygheden bibeholdes i rummet mellem jer. Det er denne tryghed og det voksende hjerterum, der gør det muligt at komme dybere end det ellers normalt lader sig gøre. Samtidig

opstår også en tydelighed af ”hvem er du og hvem er jeg” – en følelse af at eje sig selv og sine følelser samt en større lytten til den anden som et andet menneske.

7. Al kropskontakt undervejs er ikke tilladt – heller ikke at række hinanden kleenex☺

Kærlig hilsen

Lene