

SOMMERFUGLEN – VORES VI OG DE TO JEG'ER.

Med billedet af en sommerfugl, der som bekendt primært består af to vinger forbundet af en "midterstamme"/brystet kan man beskrive parforholdets grundsten. Den ene vinge af sommerfuglen beskriver det ene jeg; altså den ene part i relationen. Og den anden vinge, beskriver naturligvis den anden part. Brystet på sommerfuglen som altså er forbundet via to jeg'er, symboliserer her vi'et i parforholdet. Det vil sige det "magiske tredje", samhørigheden og fællesskabet, der opstår, når to mennesker danner et par.

Generelt er sommerfuglen symbolet på forvandling og udvikling, hvilket også er det vi inviteres til, når vi involverer os i en dyb kærlighedsrelation. Det må forandre os og inviterer både igennem smerte og glæde, til en nødvendig udvikling af de sider i os som måtte være umodne.

For at sommerfuglen kan flyve, må dens to vinger være intakte og ca. Lige kraftfulde – og de må være forbundet til brystet/midterstykket, hvilket kan symbolisere den overgivelse ind i vi'et der således er en forudsætning for at de tre enkelte dele danner et hele. Hvis den ene eller begge parter ikke rigtigt har sagt ja eller overgivet sig ind i relationen, vil vingerne være i fare for at falde af.

Opgave:

Start med individuelt at arbejde med at definere dit eget jeg ud fra følgende spørgsmål og hvad der ellers popper op undervejs. Du kan eventuelt arbejde med et stort stykke papir, hvorpå du tegner en sommerfugl. I første del fokuserer du på at definere den ene vinge/dig.:

Hvem er du?

Hvilke kvaliteter har du som menneske?

Hvilke oplevelser i dit liv og din opvækst har præget dig og hvordan viser det sig i dit væsen eller i din personlighed nu?

Hvilke menneskelige kompetencer identificerer du dig med?

Hvilke livsværdier har du?

Hvad er vigtigt for dig, i dit liv og i din dagligdag?

Hvilke visioner har du for dig selv i dit liv?

Når I begge har defineret Jeres egen vinge, tager I en snak om de to jeg'er. Start med bare at fortælle hvem du er og hvad du består af imens din partner bare lytter. Dernæst kan din partner spejle yderligere kvaliteter som han/hun oplever at du også består af, eller spørge kærligt ind for at få mere at vide. Vis respekt for hinandens jeg'er og grænser.

Slut af med at "kigge" på de to vinger/jeg'er. Fylder det ene jeg mere end det andet? I så fald, hvilken betydning har det for dig? Hvordan er forskelligheden i de to jeg'er? Hvordan rummer du disse forskelligheder? Hvordan kan disse forskelligheder bidrage til en afbalancering af

relationen eller til en udvikling hos jer hver især? Hvordan ligner vingerne hinanden? Hvilke fordele og eventuelle udfordringer giver denne ensartethed i relationen? Ser du umiddelbart et behov for udvikling i din egen eller din partners vinge, hvis sommerfuglen skal få bedre vilkår i at lette og flyve harmonisk?

Hvem er vi?

Næste del af opgaven handler om at definere vi'et i relationen – dette gøres ligeledes først individuelt.

Sid nu igen selv med din store tegning af sommerfuglen. Definér brystet/midterstammen ud fra følgende spørgsmål eller andet der popper op undervejs:

Hvilke kvaliteter lever i det fælles vi?

Hvad består fællesskabet af; mentalt, følelsesmæssigt, fysisk ? (uddybende spørgsmål nedenfor)

Hvordan er Jeres fælles interessefelter?

Hvordan oplever du Jeres evne til at få nogle gode snakke?

Hvordan er kvaliteten af jeres mentale møder?

Hvordan mødes I i hjerterne?

Hvilke kvaliteter lever i Jeres følelsesmæssige møder?

Hvordan er Jeres følelsesmæssige kommunikation, verbalt og nonverbalt?

Hvilke udfordringer opstår imellem jer, på det følelsesmæssige område? (eksempelvis forskellige behov for nærhed, dybde, gamle sår der viser sig i relationen, udfordringer ved følelsesmæssigt at rumme sider af den anden)

Hvordan mødes i fysisk igennem kropslig berøring og seksualitet?

Hvordan er I tiltrukket af hinanden på det fysiske plan?

Hvordan har I indrettet jer rent fysisk sammen, og hvordan trives I i denne form? (Bolig, familie/mine/dine/vores børn, økonomi, arbejde, travlhed mv.)

Generelt:

Hvilke kvaliteter lever I jeres vi?

Hvis I skulle beskrive Jer selv som par, hvilke ord ville I så sætte på?

Hvordan oplever andre Jer? Og hvad er det andre eventuelt ikke får at se af Jeres vi?

Hvilke aspekter som ikke er nævnt allerede, lever I jeres vi?

Hvordan ser du jeres fællespotentiale som par (på alle plan lige fra boform til seksualitet)?

Når I hver især har beskrevet Jeres vi, tager I en god snak om det. Start med blot at give din partner taletid og lyt åbent og interesseret i hvordan han/hun oplever Jeres vi. Når I begge har været på med det, tager I en snak om de forskelligheder I eventuelt oplever og ikke mindst om de ubalancer samt vækstmuligheder der er . Lav sammen en fælles beskrivelse af jeres Vi's potentiale, når det er fuldt udfoldet. Hvad skal der til for at arbejde Jer derhen.