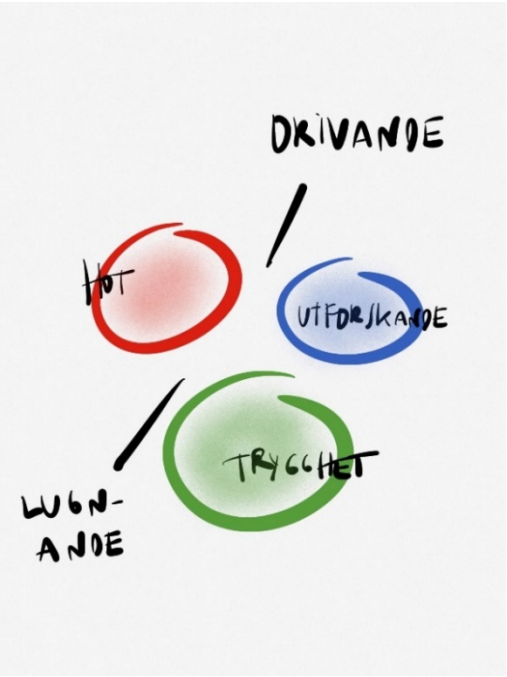
CFT-ÖVNING I PAR-/RELATIONS-SAMTAL:

Denna första övning kallas Cirkelsystemet efter vad man inom CFT kallar Trecirkelmodellen. Det kan vara en metod du testar med dina klienter under utbildningens samtalsövning i delmoment 11.

Övningen går ut på att klienterna ska titta inåt och få en tydlig bild över sina behov och brister. Man pratar om hur känslosystemen fungerar och vilket system som är mest och minst aktiverat. Detta blir ett sätt att ytterligare förstå varandras behov och var man kan mötas eller hjälpa varandra med. Detta ska göras med klienternas nyfikenhet och så mycket med- och självmedkänsla som möjligt.



Övningen inleds med att terapeut berättar för klienterna om våra tre känslosystem:

Hot- och skyddssystemet (cirkel kan ritas med röd penna). Fundera över alla de saker i ditt dagliga liv som kan trigga igång ditt hotsystem. Det kan vara små saker som att komma till skolan eller jobbet i tid, oro för ett evenemang eller att bli klar med en uppsats. Eller så kan det vara stora saker som om du ska flytta, eller om du ska börja med någon ny aktivitet. Oro över relationers varande. Reflektera över hur mycket tid du spenderar i hotsystemet och hur ofta dom känslorna uppstår inom dig. Kanske kan du lägga märke till hur tankar och känslor från det här systemet poppar upp i ditt huvud när du tänker på saker som är utmanande och ovissa.

Driv- och ambitionssystemet (cirkel kan ritas med blå penna). Fokusera på allt i ditt liv som ger dig en känsla av energi och glädje. Saker som gör dig exalterad och som du ser fram emot. Positiva saker som gör att du vill stiga upp på morgonen varje dag. Det kan vara något som du vill uppnå eller tankarna på att åka på semester eller äta en god middag med en kompis. Huvudsaken är att det du tänker på får dig att känna dig energisk. I ditt dagliga liv, hur upptagen är du av att tänka på saker som gör dig exalterad och ger dig en känsla av mening och riktning? Stora som små.
Ibland, eller kanske ganska ofta, gör vi saker för att vi är rädda för vad andra ska tycka om vi inte gör dem (sådana saker hamnar i hot- och skyddssystemet istället).

Trygghets- och omsorgssystemet (cirkel kan ritas med grön penna). Rikta nu din uppmärksamhet mot saker i ditt liv som ger dig en upplevelse av att ta det lugnt, av att sakta ner, av att vara tillfreds och att känna dig väl till mods och rofylld. Det är ett tillstånd där du inte vill eller ska göra en massa utan du är bara helt tillfreds med hur saker och ting är just nu. Vad är det för saker, aktiviteter eller relationer som ger dig den här känslan av ro, trygghet, samhörighet och tillfredsställelse? Hur mycket tid spenderar du i det här systemet och med de här känslorna?

Om ni använder en whiteboard, Ipad eller ett papper spelar inte så stor roll. Du berättar för paret att de enskilt ska få rita tre cirklar var.
En cirkel ska representera livets hot- och skyddssystem, en ska representera trygghetssystemet och en ska representera driv- och ambitionssystemet.
Klient ska rita dem i storleksordning så att den cirkel de känner att de spenderar mest tid i blir störst och de andra i storleksordning därefter.

När cirklarna är ritade låter du klienterna i tur och ordning fundera på och berätta vilket system denne själv spenderar mest tid och energi i. Vilka får minst tid? Varför tror klient att det är så? Vilket system skulle klient vilja utveckla mer? Det är inte alls ovanligt att personer upptäcker att de

spenderar mer tid än de vill i hotsystemet och känner sig stressade, oroade och att de ständigt rusar från det ena till det andra. Vissa kan till och med känna sig stressade om de spenderar för mycket tid i trygghetssystemet. Inte minst om driv- & ambitionssystemet sätter i gång och man känner sig skyldig till att inte göra så mycket som man kanske kunnat.

Detta sätt att se på livets innehåll är en väg mot att nå önskad balans. Så även i en relation. Att arbeta med och prata om de ”cirklar” som är över- eller underutvecklade. Utifrån behoven kan man planera fortsatt fokus på samtal och fler övningar i att hitta varandra utifrån upptäckterna. ”Mina cirklar-övningen” kan också göras som en hemuppgift för paret.

KOMMUNIKATIONS-ÖVNING ATT PROVA I PAR-/ RELATIONSTERAPI (IBCT):

Klienterna (ett par) skriver ett brev, var för sig. Övningen bygger på att de skriver varsitt meddelande till sin partner och sedan svarar på varandras meddelanden utifrån givna ramar.

Mall för meddelande till min partner:

Så här skulle jag beskriva vår relation:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Så här kände jag i början av vår relation:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Såhär känner jag mig i vår relation nu:

_____
_____

Såhär känner jag mig i konflikter med dig:

Så här känns det för mig nu när jag tänker på vårt gemensamma liv framåt:

När klienterna läst varandras brev ska de svara på dessa frågor utifrån partnerns brev (och bara svara utifrån dessa frågor):

Jag uppfattar dina känslor för vår relation så här:

Så här känns det för mig att läsa om dina känslor:

_____
_____
_____
_____
_____

Jag vill möta dessa dina behov:

_____
_____
_____
_____
_____

Samtala om breven och svaren efter denna övning är gjord. Gör en kartläggning av vad som känns viktig och realistiskt att fokusera på i relationen och i era kommande samtal.