



fyra

jag-du

Den kommunikativa nyckeln "jag och du" innebär att ha förståelse för att jag ansvarar, tänker och tycker för mig. Jag står för mina egna tankar och åsikter. Jag låter dig vara och respekterar dig för den du är. Detta gäller även den fysiska gränsen. Att ha god balans mellan jag och du innebär att du respekterar olikheter och gränser och gör ditt bästa för att leva efter det.

*Jag är jag
Du är du.*

*Jag respekterar dig för den du är och
de upplevelser du har.*

*Du respekterar mig för den jag är och
de upplevelser jag har.*



- I Lilla Fridolf och Selma upplever jag att Selma ofta talar om för Fridolf vad han skall göra och hur han skall vara.
- När jag ibland gör saker som jag tror är bra för andras skull, men som i själva verket är för min egen skull, så blir det rörigt.
- Om jag gör saker som andra vill eller tycker att jag ska göra, utan att jag själv tänkt eller känt efter, så kan det också bli tokigt.
- Det där med jag och du sortering är spännande och viktigt att ha koll på...

Otydlig jag-du sortering

- Att du säger *ja* för mycket, eller för mycket *nej*.
Lånar ut bilen fast du inte vill. Du hjälper någon att flytta fast du redan bestämt att gå på bio.
- Att du blir otydlig om dig själv.
Vi är arga. *Man* börjar bli lite trött nu. *Vissa* känner sig oroliga. *Många* med mig känner att...
- Att du tycker att någon annan ska uppmärksamma dina behov.
Han borde veta att.... Hon borde förstå....
- Att du tar över ansvar för andra.
Kalle borde faktiskt äta bananer för det är bra för honom...
Jag tycker att Anna ska få slippa att vara rastvakt eftersom hon har varit sjuk.
- Att du missbrukar dig själv.
Att du tränar för mycket eller för lite.
Att du äter/dricker för mycket eller för lite.
- Att du tar för liten eller för stor plats.
Du säger inte vad du tycker trots att kunskapen finns.
Du säger din uppfattning om saker som rör andra.

metaforer

Nyttigt, eller?

- Jag köpte en sallad till lunch åt dig. Det är nyttigt och det behöver du.
- Jag tycker inte om sallad.
- Men du behöver gå ned i vikt.
- Varför då?
- Det står ju i alla tidningar att man bör gå ned i vikt. Det vet väl alla att det är bra för hälsan.
- Men jag mår bra.
- Det tror jag inte, med tanke på hur du ser ut och vad du äter. Jag vet vad som är bra för dig, ät nu.

Någon borde

På en avdelning i ett företag jobbade fyra personer tillsammans. Deras namn var: Många, Någon, Någonannan och Ingen.

Gruppen hade en viktig uppgift framför sig och Många tyckte att Någon borde ta tag i denna.

Någonannan skulle också kunna göra det, men Ingen gjorde det.

Någon blev förbannad för det var ju faktiskt Mångas jobb.

Många ansåg nu att Någonannan skulle ha satt fart, men Ingen förstod att det var Många som borde ha gjort det.

Det slutade med att Många skyllde på Någonannan, när i själva verket Ingen kunde skylla på Någon....

”Nu ska vi gå och kissa”, kommentar från en anställd på ett äldreboende till en gammal kvinna...



Om du vill skriva sanningen, måste du skriva om dig själv. Jag är den enda verkliga sanning jag känner.

Jean Rhys

övningar

Reflektionsövning

Hur upplever du din jag och du balans i olika situationer?

JAG –DU

DU –JAG

JAG – DU



Trasdockan

Parvis. En står bakom den andre och håller den i händerna. Styr kompisens rörelser.



Leda – följa

Parvis med fingerspetsarna mot varandra. En blundar, den andra är John och leder rörelsen. Då man trycker till med fingret så blir den andra John.

Min tur – din tur

En person låter en annan person ta tag i sin egen arm och låter den personen röra armen långsamt, samtidigt som den själv säger "du". Efter en stund byter personen genom att säga "Jag" och rör armen själv. Växla flera gånger och lägg märke till vad du upplever under och efter övningen. Hur många gånger styr du vad andra "får" göra med dig?

Kroppen

Jobba parvis. En person ligger ned och är subjekt. Den andra har till uppgift att ge tryck där personen önskar. Tryck långsamt och öka successivt tills den andre personen säger "stopp". Släpp långsamt. Upprepa flera gånger. Byt uppgift.

"Stoppet" signalerar till vart gränsen går (för både dig och mig).

Labyrintspelet

Spela labyrintspel med någon annan, ta varsin "ratt" och styr kulan. Vi samarbetar, annars åker kulan i hålet.

PLATS FÖR EGNA IDÉER

