



POLARITETER

Og bruk av billedkort



Hensikt

- Finne og erkjenne motsetningene (polaritetene) i deg selv og hvordan de gir seg til uttrykk gjennom tanker, følelser og kropp i relasjon til deg selv og andre
- Se verdien av *både* det jeg ikke liker så godt ved meg selv, som jeg kanskje ser på som svakheter, og det jeg ser på som mine styrker

Polariteter - motpoler

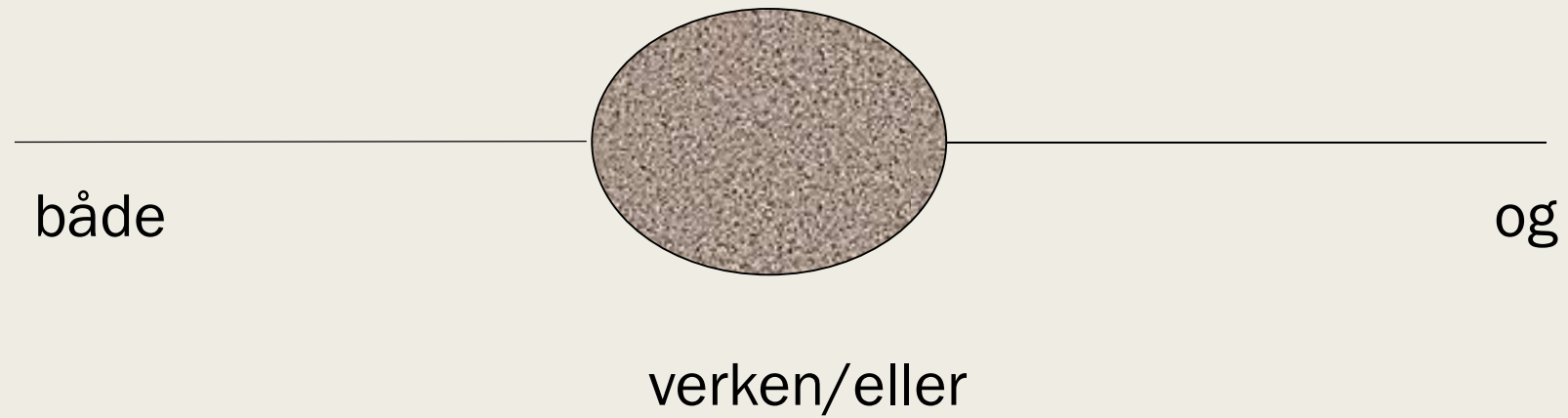


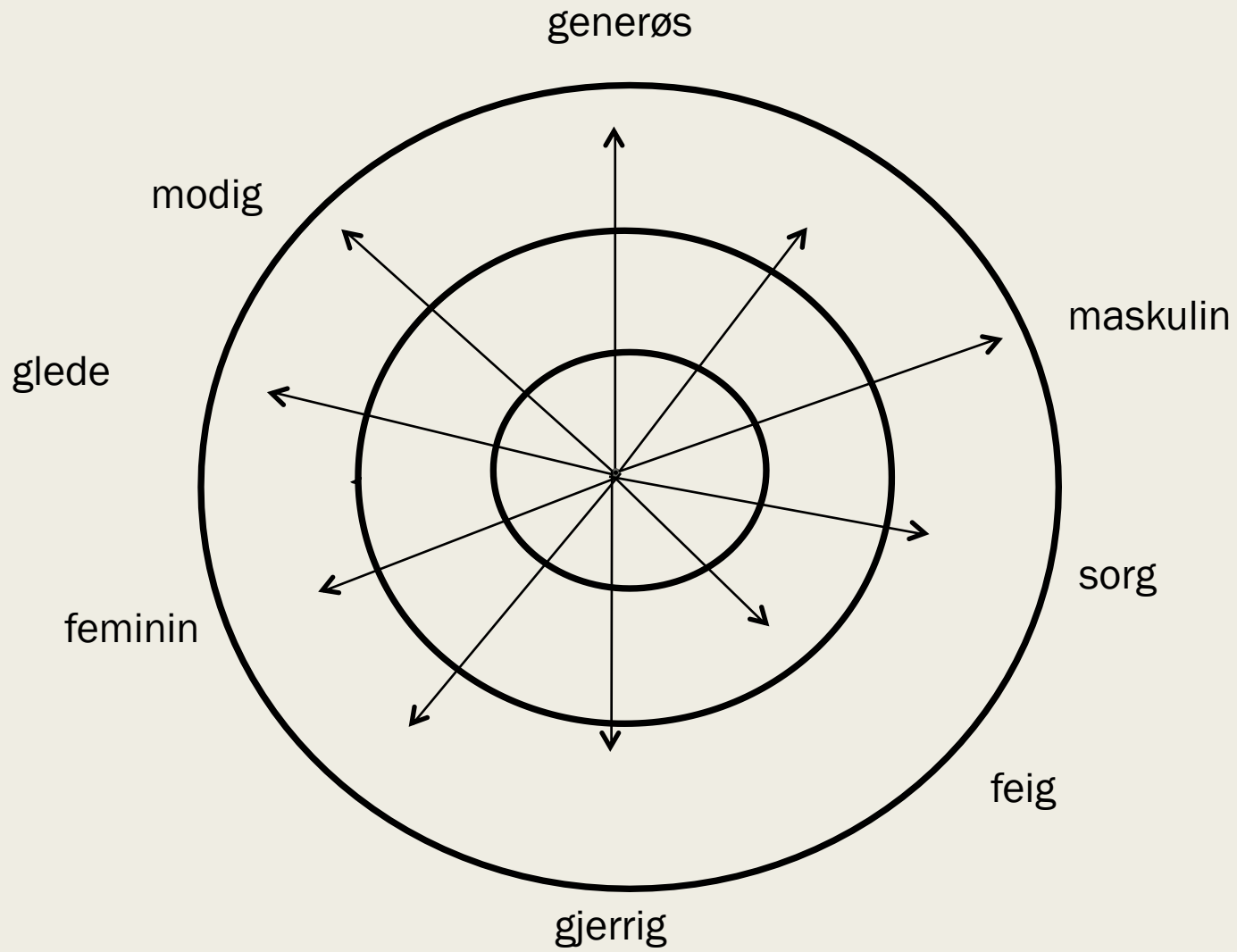
- Alle sider ser ut til å ha sin motpol. Dette ser vi i naturen. Ingenting består uten en motsetning til noe annet, f.eks. lys – mørke, dag – natt, varme - kulde, osv.
- Heraklit (544 – 475): Intet består uten i relasjon til noe annet, og uten i relasjon til noe motsatt

Polariteter og konflikter

- Interpersonlige og intrapersonlige konflikter
- Når vi klargjør de motsetningsfylte kreftene i oss – våre polariteter eller delpersonligheter – gjør det oss mer integrerte, tilpasningsdyktige og fleksible – og mer kreative
- Jo bedre jeg kjenner – og aksepterer en side av meg, desto mer vil jeg også akseptere og tillate av polariteten til denne siden: «å strekke polaritetene»

Polaritetslinjen





Polariteter og polaritetsarbeid

- Jo mindre oppmerksom jeg er på de sidene jeg nedvurderer hos meg selv, desto mer vil jeg ubevisst spille ut disse sidene i møte med andre
- Når jeg er vennligere mot meg selv og forstår meg selv bedre, vil jeg være tryggere i møte med andre
- Jeg trenger ikke skjule sider jeg ikke er så stolt av, verken for meg selv eller andre. Jeg blir mer ekte.

Polariteter og polaritetsarbeid

- <http://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss&sns=em>
- Zinker(1978): Polaritetsarbeid starter med å bli kjent den siden av meg (delpersonligheten) som jeg nedvurderer eller helst ikke ønsker å ha

Bruk av billekort - hensikt

- Hensikten med å bruke billedkort er den samme som for bruk av fargestifter og papir:
- Bildekortene kan være en vei til kunnskap om meg selv som er preverbal, kanskje kroppsliggjort. Kunnskap som jeg nødvendigvis ikke er bevisst enda
- Ved å bruke kreative metoder kan jeg gjøre oppdagelser som jeg kanskje ellers ikke hadde fått tilgang på gjennom bruk av ord alene

Bruk av billedkort

- Det kan oppleves som en spennende og annerledes uttrykksform som igjen kan stimulere til bevisstgjøring og refleksjon
- Bildene kan stimulere til assosiasjoner
- Mange opplever at de raskt kommer i kontakt med følelser når de presenterer seg gjennom bilder

Mal for veiledning med billedkort

- Introduksjon av øvelse, metode, hensikt
- Invitere til ledet oppmerksomhetsøvelse: komme i kontakt med det som skal være i fokus
- Invitere til å velge et kort som kan symbolisere det som er i fokus – for eksempel sterke sider
- Dersom noen bruker lang tid og ikke klarer å velge kort:
 - «La mer kortet velge deg enn at du velger kortet..»
- Invitere til å skrive ned denne siden i loggboka: Den....navnet til deltaker

Mal for veiledning, fortsetter...

- Invitere til ny oppmerksomhetsøvelse: komme i kontakt med det som for deltakeren er den stikk motsatte siden
- Invitere til å velge et kort som kan symbolisere denne siden
- Invitere til å skrive ned denne siden

Mal for veiledning, fortsetter...

- Veileder inviterer til å utforske polaritetene
- Start med kortet som symboliserer den siden som du nedvurderer/ikke setter pris på
- Snakk ut fra kortet og start hver setning med: Jeg er/har (eller andre verb)
- Vær oppmerksom på forskjeller mellom å snakke *om* den siden kortet symboliserer og i stedet for å snakke *som* den siden kortet symboliserer
- Den som snakker oppfordres til å være oppmerksom på hvordan hun/han har det

Mal for veiledning, fortsetter...

- Snakk så gjennom kortet som representerer den stikk motsatte siden
- Igjen: snakk *som* denne siden – ikke *om*
- Start hver setning med: jeg er/har (eller andre verb)
- La kortene snakke med hverandre: Hvis sidene skulle si noe til hverandre – hva ville de si?
- Er det noe den «sterke» siden trenger den «svake» siden til og omvendt?

Mal for veiledning, fortsetter...

- Bidra til bevisstgjøring knyttet til tema ved å bruke ulike grunnleggende veiledningsmetoder og åpne spørsmål. Eks: Hvordan er det å sette ord på det du oppdager gjennom bildet? Hvordan er det å si det?
- Er det sant for deg? (når vedkommende sier – jeg er... jeg har...)
- Grunnleggende spørsmål – tanker, følelser og kropp, følge den andre her og nå
- Tretrinnsraketten
- Ufullstendige setninger