

Spørgeguide til træning i parterapi - Blok 3

Fordybende spørgsmål:

Trigger

- Hvad er det, din partner gør, som kan trigge dig allermest?

Perception

- Hvad er det, i det han/hun gør, som rammer dig?
- Jeg prøver lige at udfolde det lidt, så jeg er sikker på, at jeg forstår det. Hvis jeg var en flue på væggen hjemme hos jer, hvad ville jeg så se ske, når han/hun gør det?

Følelser

- Hvad lægger du i det, når han/hun [opsummer hvad han/hun gør]
- Hvad vækker det hos dig?
- Lige nu og her hvor vi to sidder og taler om den situation, kan du så mærke noget?
- Tag mig lidt med ind på din inderside - hvad mærker du lige nu og her?
- Hvad mon der kommer der på spil for dig i den situation, som gør at det føles så vigtigt?
- Hvad sker der med den følelse? Varer den længe, selvom du forsøger at få den til at gå væk?

Krop

- Sidder det også et sted i kroppen?
- Kan du mærke det lige nu?

Impuls

- Og når det her sker [opsummer alt det du har hørt], hvad får du så lyst til at gøre?
- Hvad bliver din impuls?

Bro til udveksling:

- Så det jeg hører dig fortælle er, når XX [opsummer fordybningen med alle fire niveauer (perception, følelser, krop, impuls)]. Kan du prøve at vende dig om og fortælle det på den måde med dine egne ord til [observatør]?

Opfølgende spørgsmål:

- Hvordan var det for dig at sige det på den måde? (til den fordybende part)
- Hvis du skulle gætte lidt, hvordan tror du så at det ville være at høre for XX's partner? (til den "lyttende" part)