

Sosiogram – et kart over menneskene i livet ditt

Har du noen gang stoppet opp og kjent etter hvem du egentlig bruker tiden og energien din på? For de fleste av oss vokser relasjonene fram nesten av seg selv. Vi sklir inn i vaner, og plutselig har det gått år uten at vi har spurt oss selv om dette er menneskene vi vil ha tettest på.

Et sosiogram er en enkel måte å gjøre det usynlige synlig på. Du tegner deg selv i midten, og plasserer menneskene rundt deg etter hvor nære de føles – ikke etter hvor nære de *burde* være, men hvordan det faktisk kjennes akkurat nå. Noen vil overraske deg ved å havne nærmere enn du trodde. Andre, som du lenge har regnet som viktige, ender kanskje lenger ute enn du hadde sett for deg.

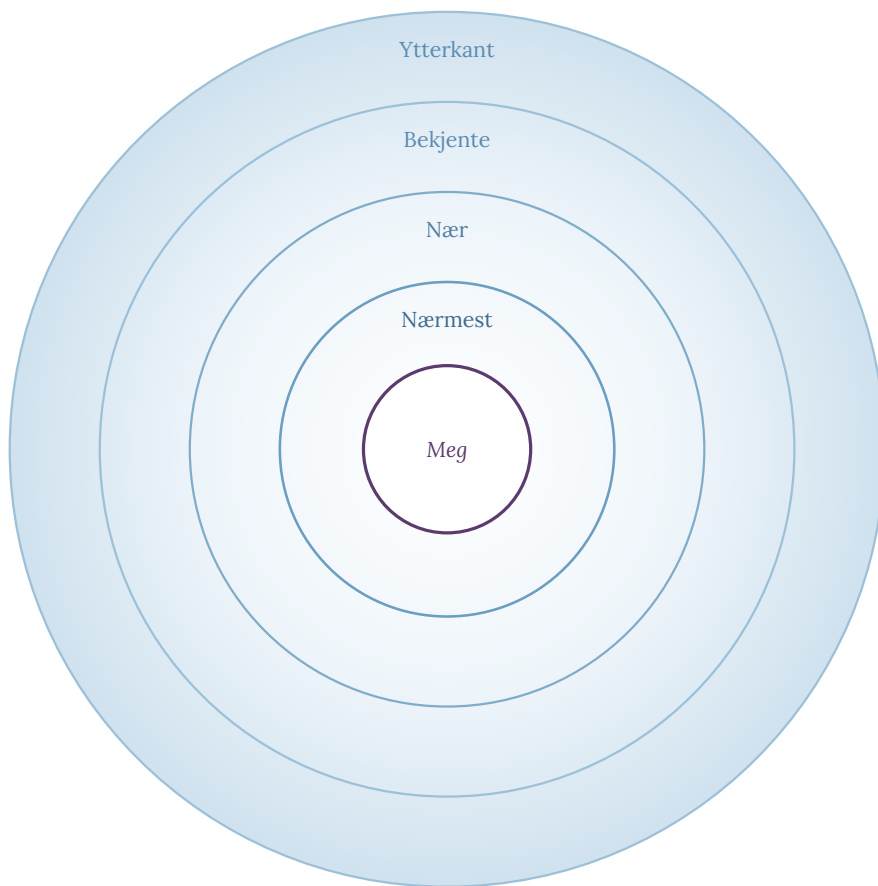
Slik gjør du det

- 1 Start med deg selv.** Den innerste sirkelen er deg. Dette er den viktigste relasjonen du har – du er tross alt med deg selv hele veien. Kjenn etter: lytter du til egne behov?
- 2 Skriv ned navn.** Tenk gjennom familie, venner, kolleger og bekjente, og før dem inn i sonen der de hører hjemme ut fra hvor nær du opplever dem.
- 3 Følg magefølelsen.** Det finnes ingen riktige eller gale plasseringer. La det første du kjenner få bestemme – det pleier å være ærligere enn hodet.
- 4 Se på helheten.** Trer det fram et mønster? Er det noen som tapper deg, og noen du gjerne skulle hatt nærmere? Legg merke til ubalansene uten å dømme dem.
- 5 Tegn piler.** Er det noen du ønsker tettere på? Sett en pil innover. Noen du kjenner at du trenger litt mer avstand til? Tegn en pil utover. Pilene er ikke en plan du må følge – bare en måte å kjenne etter hva du faktisk ønsker.

Relasjoner er i konstant bevegelse. Ta gjerne fram arket igjen om et halvt år – kjennes kartet annerledes ut da? Det forteller deg noe om hvor du har beveget deg, og om hvem du har valgt å gå nærmere.

Mitt sosiogram

Plasser navnene der relasjonen kjennes hjemme. Du står i midten.
Tegn piler innover eller utover for de du ønsker nærmere – eller litt lenger unna.



- **Meg** Deg selv – den relasjonen alt annet hviler på.
- **Nærmest** De du deler livet med og kjenner deg trygg hos.
- **Nær** Viktige mennesker du har jevnlig og god kontakt med.
- **Bekjente** De du møter i hverdagen, men ikke står deg helt nær.
- **Ytterkant** Mennesker i periferien – på vei inn, ut, eller midt imellom.

Dato: _____

