

Övningarna, kopplade till boken "Knyt An!" är förslag och kommer inte i någon speciell ordning. Välj en som ni/du känner är viktig att arbeta med. Eller lägg till ett eget område ni vill utforska tillsammans.

Kapitel 1 Smörgåstårtan

Övning 1 Pajen

Övning 2 Kartlägg och Konstatera

Mina bästa råd

Eftersom du/ni läser boken och har öppnat Verktygslådan säger jag: "Bra gjort!" Det krävs mod att ta itu med det som kan kännas jobbigt. Försök se er som ett team med en gemensam uppgift: en bättre relation.

Case: Mattias

"Han ser olycklig ut.

- Jag vill inte vara resten av pajen. Orden kommer först lite trevande, men så får han fatt i sin känsla och då kommer allt på en gång.

- Så här, om du tänker dig frugans tid som en paj. Hon ger barnen en del av pajen, helt okej. Men jobbet... ja, det tar säkert halva pajen. Sen är det träningen och släkten och väninnorna och Resten av tiden hon får över, om det blir någon, går till mig.

Efter en stund tillägger han:

- Men ingen vill väl vara resten?"

Det här är kärnan i många parrelationer av idag. Och det kunde lika gärna vara sagt av en kvinna. Allt för många par prioriterar inte sin relation. Det får bli som det blir, med en resa som något sorts reparationskit emellanåt. Då försöker vi sopa missnöjet och sorgen under mattan. För vi vill ju helst inte skiljas. "Vi älskar ju varandra trots allt." Och "det går ju upp och ner för alla". Men tänk om det kunde vara annorlunda: innerligt, tryggt och kärleksfullt?

Övning 1 Pajen

Hur ser era pajer ut? Börja med en lista på vilka områden ni vill ha med. Sen fördelar var och en, hur stort utrymme olika aktiviteter tar under en månad. Tycker du tex att barnen tar en fjärdedel av tiden, blocka en kvarts cirkel. Jämför sedan varandras pajer och se, hur stämmer era bilder med varandra?

Gräla inte, var och ens upplevelse behöver respekteras. Vilka känslor väcker det här? Låt det ta tid att utforska era olika bilder. På vilka punkter är ni överens? Vill ni, och i så fall hur ska det gå till att förändra fördelningen av tiden?

Övning 2 Kartlägg och Konstatera

Fråga er, vad gör en bra relation? Kryssa i det ni håller med om. Fyll på med era förslag. Prata sen om punkterna.

- När du litar på att den andre tycker du är ok, även om du inte är på topp.
- Att ni connectar tillräckligt ofta för att känna er som ett team.
- Tillgänglighet, att ni finns där för varandra när det behövs.
- Lyhördhet finns för både de egna och den andres behov.
- Engagemang i den andres både yttre och inre liv.
-
-

Känner ni igen en dålig relation?

- Fokus ligger på det negativet, när ni pratar, i vardagen och i bristen på närhet.
- Det är inte vad den andre gör som kritiseras, utan mer hur den är.
- Ni försöker övertyga varandra i stället för att samarbeta.
- Ingen vågar visa sig sårbar.
- Ni har nästan slutat prata utan vänder ryggen till istället.
- Ert sexliv är inte vad ni vill det ska vara.
-
-

Vad behöver ni jobba på? Börja med små och konkreta förändringar.

-
-

Mina bästa råd

- ✓ Båda parter är lika delaktiga i problemen. Därför också lika ansvariga. Punkt.
- ✓ Se varandra i ögonen och lyssna på den andre. Håll gärna hens hand samtidigt.
- ✓ Få in humorn, skratta åt eländet ibland.

”Det du vill ha, det behöver du ge.”

- ✓ **Philip Dias**, kickass coach, Lyxfällan