

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 4 Kommunikationen

Övning 1 Att prata kan behöva ett förspel

Övning 2 Känslor och Behov

Övning 3 10 minuters friskvård

Övning 4 Lär er Giraffspråket

Övning 5 Omskakande repliker

Övning 6 Vad är ditt ansvar?

Övning 7 Byt teknik

Övning 8 Ge tillbaka essensen

Övnings 9 Lyssna efter – vadå?

Övning 10 TLE - samtalet, kärleksbyggets nyckel

Mina bästa råd

Kommunikation är A o O i en relation, här följer 11 övningar vars syfte är att ni ska komma varandra närmare. Har ni gjort er läxa vid Kapitlet om Smörgåstårten, nämligen att hitta en vision för hur ni vill att er relation ska vara, är det dags att ta fram den nu. Påminn varandra om den riktning ni bestämt er för att hålla, ta varandra i handen och börja gå. Ni klarar det även om det känns avigt ibland.

Övning 1 Att prata kan behöva ett förspel

Vi talar ofta om vikten av förspel när det gäller sex. Dvs en längre startsträcka som leder till en känsla av trygghet som i sin tur väcker längtan efter att möta sin partner.

Men att prata känslor, speciellt upprörda sådana, att det kan vara lika otryggt som överrumplande pang-på-sex pratar vi sällan om. Nej, inte bra. Så nu inför jag ordet **Förspelsprata**.

Min erfarenhet är nämligen att många kan sätta igång och prata känslor utan någon startsträcka alls. Så här har det beskrivits på mottagningen många gånger. ”Det räcker med orden ”Vi behöver prata” för att jag direkt ska få ont i magen. Den röda varningslampan lyser, aha, nu vill hen att vi ska grotta ner oss och älta något. Det betyder att jag kommer känna mig anklagad och hjälplös. Jag vill inte prata! Jag vill fixa problemet.” En annan klient har beskrivit det så här:

- 1) ”Min första reaktion är alltid att säga nej. Jag blir nästan lite chockad och vet inte alls vad jag ska säga. Stress, stress.
- 2) Sen måste jag få närma mig ämnet långsamt. Cirkla kring det ...
- 3) ... för att sakta ta in det.
- 4) Till sist, det kan till och med ta en dag eller två, sen accepterar jag att prata eller säger nej.”

Gör så här:

- Den som vill ta upp något med sin partner, flaggar för det. ”Har du tid idag/om en stund/ i helgen för jag behöver att vi pratar?”
- ”Jag vill gärna lyfta frågan om ... Höra din åsikt om ...”.

Med frågan skickar du ett lugnande budskap istället för att väcka rädsla. Den andre behöver inte slänga på sig skyddsutrustningen och inta strids- eller flyktiläge. Och bara för att du vibrerar av ilska eller frustration så betyder inte det att du måste hålla det i din partners knä meddetsamma, eller hur? Det är ju sällan lyckat och leder ofta till att den andre känner sig angripen (vilket den ju blir) och försvarar sig. Låst läge.

Om du istället för att släppa fram din ilska tar ett par djupa andetag. Primärkänslan följs alltid av sekundärkänslan. Vänta in den, efter ”heligt förbannad” kommer kanske

besvikelse eller frustration. Skruva inte upp känslan **för vad är det du vill?** Tala om att den andre är en skitstövel? Eller prata igenom ett problem? Andas!

Övning 2 Känslor och Behov

Jag har låtit göra en kortlek med 55 känslkort och en lek med 55 behovskort. Det är inte lätt för alla att sätta ord på det som känns. Därför är korten tänkta som ett enkelt hjälpmedel. Att dessutom kunna koppla känslorna till behoven som följer med känslan, det gör att du och din partner förstår varandra bättre. Ni hittar korten på följande adress. Där ligger också en film som visar hur ni kan arbeta med korten.

<https://anneliahlmmer.se/produkt/kanslor-och-behovskort>.

- Börja alltid med Känsl-korten. Tar du Behovskorten först är risken stor att det blir en krävande önskelista som din partner inte kan uppfylla.
- Bläddra igenom Känslhögen och plocka ut de kort som känns rätt för situationen du vill prata om. Det kan vara två, 12 eller 22, det spelar ingen roll. Lägg upp dem så din partner också kan läsa. Läs korten högt för dig och hen.
- Vilka kort känns viktigare än andra? Plocka ut dem och prata om känslorna utifrån **ditt** perspektiv. ”Så här känns det för **mig**.” ”**Min upplevelse** är...”.
- Blir du överväldigad av alla känslor (inte ovanligt) och har ett hav av känslkort framför dig, andas djupt och långsamt och gå upp i huvudet en stund. Sortera text utifrån vad du kände innan, under och efteråt. Eller de tre viktigaste korten. Och när ångesten lagt sig (det gör den ju alltid) så berättar du för din partner om de viktigaste känslorna.
- Är du rädd för att erkänna sårbara känslor? Din partner kommer med stor sannolikhet att älska det! Då får hen tillträde till ditt inre, och det är vad hen längtar efter! Det stärker er relation snarare än gör den mer osäker.
- Till sist Behovskorten som kopplas till känslorna, tex: ”Eftersom jag känner mig Maktlös, har jag behov av Respekt”. Då får din partner chansen att förstå vad hen kan bidra med. En bra början på ett nytt sorts samtal er emellan.

Övning 3 10 minuters friskvård

Att prata en stund tillsammans varje dag, utan barn eller andra närvarande, är rena friskvården för relationen. Och det låter ju inte så märkvärdigt eller svårt. Men gissa hur många som gör det?! Speciellt om det är lite svajigt undviker vi att se varandra i ögonen och blotta oss. Dags att relationsarbete. I den här övningen ska ni **inte** gå på djupet och ta upp svåra saker, vitsen är lika mycket att träna på att lyssna, som att prata.

Rekommenderas att ni kör den här träningspasset två gånger i veckan tills ni fått in en rutin. Då kan det räcka med tex varje söndag och att samtalet får ta längre tid. Tre frågor att beta av:

1) Hur har veckan varit för dig / oss? 2) Hur ser kommande dagar/vecka ut? 3)

Känslomässigt, här är jag.

Nästa steg i konsten att prata och lyssna:

- Välj tid och plats så ni inte blir störda, tex när barnen lagt sig. Eller i bilen.
- Var och en får exakt 10 minuter att prata på. Sätt äggklockan eller en timer.
- Du börjar, **tänk på att inte kritisera, anklaga eller vara passivt aggressiv.** Använd jag - budskap. Det kan handla om vad som helst som **inte är laddat** mellan er och kan ses som kritik. Hur dagen på jobbet har varit på jobbet, tankar kring att köpa en ny diskmaskin eller vad du längtar efter att göra på er nästa semester. Högt och lågt.
- Du som lyssnar **ska inte kommentera**, tipsa, kritisera eller på andra sätt tala om för din partner vad hen borde gjort. Om det är något du inte förstår kan du givetvis fråga, men gör det värderingsfritt. Annars bör du bara lyssna engagerat och visa att du förstår genom att nicka eller humma. Vitsen är att träna på att tona in på den andre. Vad känner hen?
- Efter 10 minuter byter ni. Är det färdigpratad (tror du) efter 6 minuter, så sitt kvar ändå utan att byta position. **I tystnaden kan mycket hända.** Det kommer mer, jag lovar.
- Efteråt pratar ni om hur det var. Driftade du bort i egna tankar eller förmådde du stanna kvar i nuet? Var det frustrerande att inte få kommentera, ge råd etc? Och hur var det att bli lyssnad på? Avsluta med att **ge varandra en komplimang.**

Bonus: När ni blivit varma i kläderna kan ni samla post-it lappar under veckan i en burk. Avsätt tid för att gå igenom lapparna, sortera och prioritera dem (räkor eller känslor?). Hur lång tid får varje hög ta? På så sätt **tränar ni er till att bli mer rationella när det gäller problem med räkorna. Och att prata om svåra saker utan att det blir drama.**

”Djur förstår varandra utan att prata.
Människor pratar utan att förstå varandra.”

G. Cepparullo

Övning 4 Lär er Giraffspråket

Bakom varje aggressivitet, kritik och avisande beteende finns det **en människa med känslor och behov som inte blivit mötta**. Hur gör vi då rent konkret för att förstå våra egna behov och kommunicera dem? Hur kan vi vara vad Non Violent Communication (NVC) kallar, en giraff i vardagen istället för en varg? Giraffen ser långt och agerar långsamt, medan med vargen är det tvärtom, snabbt och huggande. NVC-modellen bygger på fyra steg, kan du prata utifrån de stegen är chansen stor att den andre lyssnar:

1) **Observation.** Vad är det du ser eller hör?

Inga tolkningar eller värderingar, på så sätt undviker du en diskussion. Var bara rent konkret och objektiv.

”Du har fyllt baksätet i bilen med skärmar, plastkassar och väskor ...

2) **Känner?** Vad känner du?

... det gör mig frustrerad eftersom det är mycket som ska få plats.

3) **Behov?** Vad är det du behöver?

Jag har ett behov av ordning och reda för att veta att allt kommer med.

4) **Dina önskemål.**

Hjälp mig genom att ställa sakerna bredvid bilen istället, så packar jag in dem.”

Vi kallar det jag-budskap. Du pratar nu om dig själv och dina behov, vilket gör att den andre inte kommer i försvarsposition. Jag - budskap kan också låta så här: ”Jag vet att jag låter arg och skriker, men egentligen känner jag mig liten och ensam. Jag behöver att

du bara kramar om mig och att vi kan prata i lugn och ro. Då kan jag lyssna bättre.” Hur känns det i dig när du läser detta? Att prata från hjärtat är att ge bort nyckeln till ens inre, vilken kan kännas skrämmande men också moget.

Och en annan viktig del i giraffspråket är just att **bekräfta den andres känsla**. ”Du känner dig ensam och liten, det låter jobbigt. Kom hit så ska du få en kram, även om jag inte riktigt lugnat ner mig så vill jag inte att du ska känna så.” Att hejda sig från att ge igen med andra ord. Jag brukar säga att vi behöver **sätta vårt eget vuxna jag på axeln så det kan viska i vårt öra**, ”Hej, nu andas du ett par gånger. Det ordnar sig.”

Starka känslor är alltid länkade till behov. Därför har jag i asken med Känslkort lagt till Behovskort. Tex ”Jag känner mig *förvirrad* ... och behöver därför din *trygghet*.” Eller ”Jag känner mig *maktlös*... och vill att vi *delar verklighet*.” Vi behöver alla träna på vad det är vi känner och behöver – egentligen. Sen kanske partnern inte förmår ge det, men hen kommer försöka, det är min erfarenhet.

Övning 5 Omskakande repliker

En gång lyssnade jag på en föreläsare, som beskrev en otäck trafiksituation där ett barn var nära att bli påkörd av en bil i hög fart. I ren ilska kastade han en sten efter bilen. Föraren tvärnitade, ett muskelpaket klev ut, granskade sin bil och älgade fram till föreläsaren. ”Idiot, min bil kunde fått en buckla, och det hade blivit jävligt dyrt för dig!” Föreläsaren stod som fastfusen, både chockad av vad som kunde hänt barnet och livrädd för föraren. Det enda han kunde klämma ur sig var orden: **”Det kan du ha rätt i.”** Föraren blev alldeles tyst, tvärvände och for.

Att säga till den andre ”Det kan du ha rätt i”, även om du inte är säker på det, kan lösa knutar. För hen *kan* ju ha rätt, eller hur? Att erkänna detta innebär att man backar och då behövs ingen strid.

- ✓ Testa att säga det fem gånger på lika många dagar. Vad händer?

En variant på det temat är den känslomässiga som erkänner **”Jag vet att jag är knepig /jobbig etc”** och därmed visar sin sårbarhet. Denna självinsikt kan få den andre att verbalt sluta slå tillbaka.

- ✓ Vad behöver du erkänna?

Här en annan replik som kan få stor effekt. Jag höll i en workshop för ca 50 personer. Vi stod i en cirkel när en man utmanade mig genom att slänga ur sig en ”skämtsam” taskighet ämnad att göra mig till åtlöje och skapa osäkerhet. (Det var givetvis han som kände sig otrygg och behövde ta plats i gruppen.) Folk fnissade till men mitt spontana svar fick alla att tystna: **”Aj, det där gjorde ont. Var det meningen?”** Mannens leende stelnade och sen hade jag inget problem med vare sig honom eller gruppen. Ett bra exempel på att **när vi tala från hjärtat, lyssnar också människor med sina hjärtan.**

- ✓ Hitta ett tillfälle när du känner dig orättvist angripen. (Men förbered dig också på att repliken väcker känslor hos den andre. Hur vill du hantera det?)

Övning 6 Vad är ditt ansvar?

Kommunikation, vare sig den är verbal eller fysisk, kräver delaktighet. Det är en livsnerv i varje relation. Du säger och gör saker exklusivt med din partner. Och ju mer du vågar öppna upp, desto bättre är förutsättningarna för att ni ska få en bättre relation.

Se det som en glidande skala med ett skjutreglage. I ena änden Pratar den ena mest, i mitten delar ni på pratutrymmet och i andra änden råder Tystnad. Du kan bidra till att ni får balans på kommunikationen. Även om du inte tycker ”det är någon idé”, ”aldrig gillat att prata” osv så **får du inte överlåta ansvaret för att hålla i gång relationen till den andre!** Ni är två om att få det bättre.

”Att öppna upp”, ja det låter ju enkelt. Men jag vet att många har svårt eller till och med mycket svårt, med det. Tänk så här: Oftast vet vi vad vi tycker, med andra ord att vara i huvudet är inget problem. Däremot att veta vad vi känner och behöver, där döljer sig svaret i magen.

- ✓ Ge dig sjutton på att träna, varje gång du tänker en känsla, säg till dig själv ”Oops, hur känns den i kroppen?” Det kan ta sin lilla tid att få fatt i den känslomässiga känslan men, det går.

Övning 7 Byt teknik

När ni ska resonera er fram till något, pröva en helt ny samtalsteknik. Gör en **mindmap** tillsammans. Tänk er en prästkrage med Frågan/Uppdraget etc i mitten som den stora knappen i blomman. Sen får varje uppslag bli ett kronblad dit du knyter det som hör ihop med ämnet i bladet. Ös på, sen när ni tömt ur era tankar och känslor, kan ni börja gå igenom de olika kronbladen och prioritera för att se ta ett beslut. Här arbetar båda på mer lika villkor, bådars röster hörs och sjunger ibland i kör.

Övning 8 Ge tillbaka essensen

En gång arbetade jag med mediechefer på Sri Lanka. Kulturen på tidnings- och radioredaktionerna var minst sagt hierarkisk. Chefen talade och de anställda tog emot. Givetvis var det här en grogrund för missnöje och mobbing (kan du inte slå uppåt, slå omkring dig - stilen) bland medarbetarna. Chefernas fråga till mig var: "Hur ska vi få dem att lyssna på oss?" När jag svarade: "Genom att lyssna på dem förstås" blev det tyst. De förstod inte heller vitsen med mitt förslag, att de på kvällen intresserat skulle lyssna på sin fru, utan att svara emot. Lägga på minnet essensen av det hon ville säga och fråga: "**Har jag förstått dig rätt när jag hör att du tycker...?**" Det var ingen populär uppgift kan jag lova.

Men nästa dag kom en av de yngre cheferna fram till mig med glittrande ögon. "Jag gjorde som du sa, och hon blev så lycklig att hon grät...!" Han hade knäckt koden till ett nytt sorts samtal som direkt ledde till mer närhet.

- ✓ Testa att "eka" väsentligheterna din partner vill säga. Du behöver givetvis inte hålla med, men du visar att du har förstått hens argument.

Övnings 9 Lyssna efter – vadå?

Prova på tex jobbet att lyssna selektivt, dvs efter vissa saker. Det kan tex vara:

- **Ren information.** (Arbets schemat behöver ändras och det påverkar alla.)
- **Känslor.** (Vibrerar chefen av återhållen irritation?)
- **Sägs något mellan raderna?** (Att ni inte jobbar tillräckligt effektivt kanske.)
- **Vilka värderingar finns** i det som sägs? (Anställda ska hålla tyst och bara jobba på.)

- ✓ Träna på att lyssna med ett skärpt öra, politikerintervjuer på nyheterna brukar vara bra övningsmaterial. Vad säger de – egentligen? Samtidigt tränar du på att inte svara.

Översätter vi det här till din nära relation så **känner vi oss sedda och hörda när den som lyssnar gör det för att – förstå**. Inte väntar på att säga emot, argumentera, ge goda råd etc.

Övning 10 TLE - samtalet, kärleksbyggets nyckel

Det här verktyget vill jag kalla **Relationens hemförsäkring eller Juvelen i kronan**, för den dag ett par kan TLE-samtala då har de kommit långt. Vi vet nu att människans mest basala behov är en trygg hamn där vi kan knyta an till någon. Och att alla inte fått den här tryggheten och därför kanske inte kan ge den.

Men att vi, som tur är, kan bygga trygghet. Precis som det lilla barnet behöver känna sig förstod av sina föräldrar behöver vi samma sak idag, men av vår partner. Vägen dit går genom hur vi möter och bemöter varandra. Och inom EFT, Emotionellt fokuserad parterapi, kallar vi alltså den goda karamellen för TLE-samtalet. Där

- **T står för tillgänglig**
- **L för lyhörd**
- **E för engagerad**

Case: Kristina och Sören

”Jag tränar TLE-samtal med Sören, som ska prata, och där Kristina bara ska lyssna.

Sören är mycket orolig för deras ekonomi. Han ger det ena konkreta exemplet efter det andra på deras bristande ekonomiska framförhållning, hur ska de klara det här? Men han hinner inte långt innan Kristina fullkomligt pepprar luften med motargument och lösningsförslag. Vi bryter, vad händer?

- För mig känns det bara så fel att inte få hjälpa till! Det här är som att lära sig cykla igen. Jag vill verkligen åt höger, alltså bara lyssna. Jag tror att jag styr åt höger, men istället sitter jag i min bil som kör åt vänster i rasande fart! säger hon ångestfyllt.

- Instängd med en massa plåt som skydd också... tillägger Sören och vi skrattar gott.

Ja, det kräver träning att hejda sina impulser. Det kan till och med vara så att det känns ologiskt, ja rent fel att inte försöka dämpa sin partners oro, som i det här fallet.

- Som att arbeta emot en naturlag, suckar Kristina.

Kan det vara så här? frågar jag henne, att Sörens prat väcker en rädsla i dig? Och för att komma undan den går du upp i huvudet och börjar lösa problemet istället? Känslor trigger ju beteenden. Jo, så kan det vara, nickar hon och vi utforskar vad som får henne att reagera så starkt.

- Vi var ju jämt fattiga när jag växte upp. Falukorv var lyx, försöker Kristina skoja till det. Men det är minnena av en orolig mamma som förde bok över varenda krona och aldrig köpte nya kläder till sig själv, som spökar. Men det var då, enas vi. Nu har hon och Sören möjlighet att hantera situationen tillsammans och därmed få kontroll. Viktigast just nu är att Sören får dela sin oro, och att Kristina kan ta emot som den vuxne, inte hennes inre barn.

- **Ja, för om vi direkt ska gå på lösningen är det som om min känsla är fel**, förklarar Sören och vi sitter tysta en stund. Nej, det handlar inte om pengarna - egentligen. Som vanligt är dom räkorna.

Efter en stund gör vi om övningen som nu går mycket bättre. Efteråt frågar jag Sören hur det kändes när Kristina klarade av att vara både tillgänglig, lyhörd och engagerad?

- Skönt! Jag blev alldeles mjuk inuti ... Han ser kärleksfullt på henne, det här är ju en ovan situation.... Särskilt härligt var det när du sa "Berätta mer". Berätta MER! Förstår du hur fantastiskt det var... Han ler stort och sträcker fram handen mot Kristina."

Den känslomässiga närheten som TLE-samtalet skapar är bästa vägen till en trygg relation och till fysisk intimitet. Behöver jag säga mer?

Spelreglerna

Vitsen med TLE-samtal är *inte* att ni ska lösa ett problem. Utan att den som pratar får lov att, ocensurerad och ostörd, uttrycka sina känslor, även om de är negativa.

Den andre ska med andra ord inte:

- ifrågasätta
- komma med sin syn på saken
- argumentera om lösningar/vilja fixa något

- berätta hur det blir för hen
-

Jag kallar det också väninneprat, för dig som inte vet hur det går till, här en idé.

- Kvinnor prioriterar att dela sina känslor, det är oftast det som står i fokus. Inte alltid händelserna som ledde dit.
- **Vitsen med att berätta är att få sina känslor bekräftade.** Precis som när mamman säger till det gråtande barnet, ”Lilla gubben, jag ser vad ledsen du är...” Hon speglar barnets känsla och det leder till att barnet känner sig sedd och tröstad. Att bli känslomässigt bekräftad innebär också att få hjälp med den känslomässiga bearbetningen och slippa känna sig ensam med det jobbiga.
- Känslorna får vara där utan att någon försöker ta bort dem med hjälp av goda råd och lösningsförslag. De är ok.
- Tvärtom följer väninnan med i känslorna, uttrycker ofta sin empati via ljud, nickanden eller bekräftande kommentarer som ”Åh, det låter jobbigt” eller ”Stackars dig.” Orden står för ` Jag är med dig ´ och ska jag ge er en bild, är det **som när delfiner simmar.** Ni har säkert sett det i naturprogram, hur de simmar intill varandra och svänger som vore de ett enda djur. Fram och tillbaka böljar deras kroppar tillsammans i en flock.
- Och det är vad du som lyssnare ska försöka göra, fokuserat simma som en delfin med din partner.
- Vad många män gör är att dunka varandra i ryggen och säga: ”Det där fixar du.” Tillit till att kompisen kan ordna det är bra, men ändå... Att inte få dela känslorna gör en ensam.

Case: Claes

””Inga problem, jag fixar det här” sa Claes och hoppade in övningen på direkten. Hans tjej Lena var misstänksam, hur skulle Claes kunna låta bli att komma med goda råd och tips? Det kunde han inte. Så fort Lena pratade om sin chef morrade Claes: ”Dra in facket för Guds skull, så där kan du inte ha det!” Och Lena tittade ledset på mig och sa ”Där

ser du, det går inte”. ”Men jag står inte ut med att du mår så dåligt” svarade Claes. Han skämdes över sin känsla av maktlöshet. Lenas känslor däremot fanns inte på kartan längre och hon suckade ”Ensam igen.”

Claes var dock inte dummare än att han fortsättningsvis höll tyst och efteråt tittade på sina egna känslor. Dom kunde han ta upp med Lena senare i ett annat samtal. Tredje gången fick Lena prata klart och njöt av att ha sin mans fulla uppmärksamhet. Och han fick detsamma i det fjärde samtalet. De lärde sig med andra ord.”

Byggstenarna

I våra konflikter döljer sig nästan alltid bristen på en eller två av de tre grundläggande byggstenarna i trygghetsbygget. Nu gäller det för dig att förstå vad som saknas i era samtal, och hos dig.

Tillgänglighet

Tillgänglighet handlar om att i lugn och ro, se och bekräfta den andre. Tyvärr är det här en bristvara i vårt samhälle. Hur många ser kassörskan i ögonen och säger ”Tack”? Hur många barn säger inte ”mamma, mamma, maaammaa...” irriterande många gånger därför att mamma inte ”är där”?

Hur får vi då någon att känna sig sedd och bekräftad?

- Dels ska du vara **fysiskt på plats**, alltså inte vara på Zoom eller på väg någonstans.
- **Mentalt närvarande**, inte ha tankarna på annat håll samt kunna vara
- **känslomässigt närvarande**. Det senare är det **absolut viktigaste**.

Känslomässigt närvarande betyder att när du lyssnar, **kan du härbärgera, dvs ta hand om dom känslor som väcks hos dig själv** och samtidigt finnas där för din partner. Låter det svårt? Vi testar:

1) Tillåter du dig att bli berörd av det din partner säger, då är det ett halvt tick i boxen. Ta Kristina som blir rädd när sambon Sören berättar om sin oro för ekonomin.

2) Hade hon bara kunnat konstatera att `jaha, så här känner jag nu´ dvs accepterat sin egen oro. Men om hon lagt den åt sidan för att fortsätta lyssna på Sören, hade det blivit silverstjärna.

3) Om hon plussat på med att simma med honom, hade det blivit guldstjärna direkt!
”Du måste ha tänkt mycket på vår ekonomi, berätta mer!” När han pratat till punkt kan hon komma med frågorna för det hon inte förstått. (Det är inte alltid nödvändigt att avbryta mitt i ett resonemang.) Här brukar ofta en tystnad komma, båda funderar på det som sagts. Sören kanske vill lägga till något och Kristina reflekterar. ”Jag har nog mest sopat det under mattan, men du har rätt. Vi behöver prata igenom läget tillsammans.”

Men hade hon istället slängt ur sig ett ”Jävla tjat” innan hon lämnade rummet hade hon saboterat deras möjlighet att fördjupa relationen och – lösa ett problem. Med andra ord; hon ville inte se sin egen rädsla, försvarade sig med ilska och valde istället att ”fly”.

Men Tillgänglighet är också den svåraste byggstenen eftersom många ju aldrig fått lära sig att förstå eller uttrycka sina känslor. Att öppna upp och våga vara sårbar är svårt för många av oss, mig med ibland. Det räcker med att vi ser på Bonde söker fru eller andra känslösa så förstår vi det.

Men, det här går att lära sig! Och, det finns få saker som är så attraktivt för en människa som när partnern äntligen delar med sig av sitt inre! Så att lära sig att våga vara känslomässigt närvarande, det är rena dunderhonungen för relationen!

Lyhördhet

Nästa grundsten i trygghetsbygget som leder till kärlek är: Lyhördhet. Här krävs lite fingertoppskänsla, det handlar både om att höra det som kanske inte sägs, och kunna **tona in på den andre**. Kalla det att ana, gissa eller tro. Gå i någon annans skor. Simma som delfiner. Vara där och våga ta in den andres känslor. Fler förslag?

Tona in innebär att försöka höra vad som kanske inte sägs med ord, men med känslorna. Och sen bekräfta känslorna och visa att du bryr dig. Kanske säga: ”Det låter jobbigt.” ”Tufft att vara med om ett sånt möte.” Lägga en hand på den andres arm, vad som helst. För när vi känner att den andre anstränger sig och vill dela det jobbiga med oss, då kommer upplevelsen av connection. Du och jag.

Konsten att misslyckas med att vara lyhörd är enkel: Kom med förslag på hur problemet ska lösas. Reaktionen blir då oftast: ”Du lyssnar ju inte!” vilket är sant. Du har hört personens problem **men - inte fångat upp dennes känsla**. Istället har du fokuserat på lösningen, i alla fall om du är den distanserade typen.

Engagemang

”Hur ska jag visa att jag faktiskt bryr mig?” frågade mannen. ”Säg till mig: Berätta mer!”, svarade kvinnan. ”**Visa att du är intresserad.**”

Den tredje byggstenen är Engagemang. Bryr du dig om mig? Vill du veta hur min dag har varit, hur jag tänker i en fråga? etc. Att få känna sig som sin partners viktigaste prioritet (förutom barnen då kanske) är väl nästan ett måste i en bra relation? Men också, är du engagerad i vår relation? Är det vi två eller betyder jobbet mer för dig? Finns du där när jag behöver dig? Du hör hur frågorna vibrerar av otrygghet hoppas jag. Ställ dem till dig själv innan du frågar din partner.

Om du fortfarande inte riktigt fått kläm på vad TLE innebär finns det en klagande och rolig kortfilm på Youtube som heter ”Spiken i pannan”, den rekommenderas varmt.

Mina bästa råd

- ✓ När en part fokuserar extra mycket på tex snickrande eller barnen, då är det ett varningstecken. Att sysselsätta sig med annat handlar i många fall om att smita från att prata med sin partner. Är ni i riskzonen?
- ✓ Talar du **mot** din partner? Dvs bara för att övertyga eller köra över hen? Talar du **med**, dvs lyssnar du och tar in den andres budskap? Eller pratar du **till** honom eller henne? Likt en förälder till ett barn. Fråga din partner hur hen upplever det.
- ✓ Stötta varandra, alla agerar vi olika i jobbiga situationer! Du valde din partner av en god anledning, kom ihåg den.

”Bekräftelse; att bli sedd, förstådd och känna sig omtyckt är nog den viktigaste nyckeln till harmoni. Försök därför att förstå istället för att påstå.”

Anneli Ahlmér