

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 5 Tjafs och bråk

Övning 1 Ditt val, och ingen annans

Övning 2 Gör en tidslinje

Övning 3 Vilka är era räkor?

Övning 4 Era taggar och ömma punkter

Övning 5 Era grälstilar

Övning 6 Vad är er vision för relationen?

Övning 7 Hos parterapeuten

Övning 8 Använd ett stoppord

Övning 9 Vilka är dina behov?

Övning 10 Lär er kritisera klokt

Mina bästa råd

Övning 1 Ditt val, och ingen annans

Skriv och läs högt för dig själv varje dag under en period:

"Jag har valt att leva med därför att Och det visar jag genom att kommunicera mer, visa ömhet och närhet och säga hur viktig hen är för mig. Och jag gör det för att **jag vill bidra till vår relation.**"

"Nissen flyttar med."

Danskt ordspråk som innebär att dina problem följer dig.

Övning 2 Gör en tidslinje

Hur har er relation sett ut fram till nu? Ibland är det svårt att erkänna att det finns problem i relationen. Att den andres åsikt har giltighet eller erkänna att du själv du bidrar negativt. Det krävs mod att våga öppna ögonen. Men här är ett verktyg som kan vara till hjälp.

Gör en tidslinje, ett streck uppifrån och ner i mitten av ett papper. Hur många år omfattar sträckan? Årtalet längst bort börjar längst ner på linjen, nuet ligger i toppen. Skriv gemensamma händelser som påverkat er på mittlinjen, tex första barnet. Och det som hänt var och en, på var sin sida av strecket tex pappa dog. Hur har den gemensamma resan varit? Har allt gått som på räls? Eller körde någon av er två, eller båda, in på ett stickspår vid något tillfälle? Vad var orsaken? Sorgen efter pappa blev olidlig tex. Hur tog ni er vidare? Avsluta med att summera, var och en, vad ni fått syn på. Skriv ner och spara.

Att tillsammans få vara konkreta i en tuff situation kan göra att ni får distans och ser orsaken till att ni inte har det bra just nu. Det som hänt er blir mer begripligt. Då kanske ni också kommer på hur ni vill hantera situationen.

Case: Så här gör vi

Den danske psykologen **Mattias Stölen Due**, författare till "Medan vi fortfarande älskar", berättar hur han tar hand om sin Anna.

Vi ger oss tid för varandra. I stället för att handla ett par gånger i veckan köper vi mat på nätet. Den tiden vi tjänar in är vår.

Pratar om dagen. Minst en kvart varje dag pratar vi om hur dagen varit och vad vi funderar på osv.

Tre mynt i fickan. Mattias har tre mynt i ena byxfickan och när han gjort något gott för sin partner, som ett kärleksfullt sms eller en kopp kaffe, flyttar han över ett mynt till andra byxfickan.

Fokus på henne. Han försöker ha fokus på vad han kan göra för sin fru Anna, för att hon ska må bra.

Övning 3 Vilka är era räkor?

Ställ samman en gemensam lista på era problem och försök spåra vad det handlar om – egentligen. Bristande respekt? Orättvisa? Eller kanske helt enkelt för stora ambitioner och för lite tid, eller? Skriv ner både problem och orsak. Sätt datum och är ni ambitiösa sparar ni det också i en plastmapp. När ni läst hela boken, ta fram listan och se om ni värderar räkorna annorlunda.

“Gräl är en effektiv metod för ensamhet. Man brukar säga att om vi behandlade våra vänner som vi behandlar vår partner skulle vi inte ha några vänner kvar.”

Stefan Einhorn, författare

Övning 4 Era taggar och ömma punkter

Är ni medvetna om varandras sårbara punkter? Börja med att skriva ner dem var och för sig, dela sedan med dig. En övning som kan påbörjas en dag och avslutas en annan, det kan krävas en del tanke- och känsoarbete. Taggar är oftast såriga och kan sitta djupt. Att berätta om dem kräver mod och ett tillitsfullt bemötande från din partner.

Övning 5 Era grälstilar

Blir du oftast **Pådrivare** eller **Undandragare**? Byter din partner position ibland när ni är osams? Och vilken grälstil känner ni igen er i? **Syndabocken? Onda cirkeln? Eller Hopplösheten?** Hur känns det när du nu ser det negativa mönstret? Vet du vad din partner känner när ni fastnat i tjafset och bråket?

Övning 6 Vad är er vision för relationen?

En vision är inget konkret mål, utan en färgstark, lockande bild som visar vart ni är på väg och varför. Tex ni om fem år, vad ser ni har hänt? För att nå dit **behöver ni hitta en riktning**, den gör att ni går åt samma håll i stort och smått. Tex ”Vi är skitbra på att prata om gnissel och räkor, utan att det blir laddat.”

En vision är med andra ord någonting mycket större än mål. Mål kan komma senare och gälla mer konkreta saker. Tex ”Vi tar ett snack samma dag vi tjafsar och vet att vi vill varandra väl”. Eller, ”Vi pratar ostört två gånger varje vecka eftersom vi vet att vår relation mår bra av det”.

Övning 7 Hos parterapeuten

För att hitta tillbaka till varandra, bli trygga och våga knyta an behöver ni tillsammans se att ni är ett team och att det är dansen som är fienden. På ett sätt kan vi beskriva det som att ni är offer för krafter som är svåra att hantera, dvs rädslan för att bli lämnad, om vi gör det enkelt. Men tillsammans kan ni stötta varandra, bryta mönstret och fördjupa relationen.

Hos terapeuten får ni hjälp att:

- Se den onda spiralen.
- Sätta ord på det som sker.
- Träna er i att sätta stopp innan dansen drar igång (se nedan).
- Ta ansvar för hur ni påverkar varandra. "Jag ser nu att när jag vänder mig bort, och då blir du rädd."
- Beskriva de sårbara känslorna, de ömma punkterna, som ligger bakom era beteenden.
- Ni får hjälp att anförtra er till varandra och dela era djupa och mjukare känslor.

Det kan verka enkelt när man läser det så här, men i verkligheten kämpar alla par en tuff kamp för att komma till sista punkten på listan. Men att komma en bit på vägen, att se hur ni agerar, och varför, är fantastiskt bra jobbat! Så börja på egen hand och prova, ni kanske är modigare än ni tror?

Övning 8 Använd ett stoppord

"Blodpudding", "Friåkning", "Tjillevippen", ja fantasin är det inget fel på bland mina par. Tanken är att när en part upplever att de är på väg in i en negativ spiralsituation så säger hen stoppordet. Då måste den andre respektera det och lägga ner stridsyxan. I överenskommelsen ingår också att paret pratar om det som var på väg att hända. När de är lugna och kan tänka efter.

Pådrivaren tycker ibland att Undandragaren tar till stoppordet alldeles för ofta och att det därför inte fungerar. Men det handlar också om träning, den med alla känslor får lära sig att inte agera på känslan. Den som drar sig undan får lära sig att möta partnern och prata om problemen.

Övning 9 Vilka är dina behov?

Vet du vilka behov du har – egentligen? Försök stanna upp när ni tjafsar eller bråkat och fundera på följande frågor:

1. **Vad är det du ser?** Håll dig till fakta, tolka inte, döm inte utan försök vara neutral och konkret.
2. **Vad är det du känner?** Vilka känslor är det som du får kontakt med?
3. **Vad är det du behöver?** Känn efter vad som skulle vara gott, bra, nödvändigt etc i den här situationen att få?
4. **Vad kan du göra för att få det?** Är det något du behöver göra? Din partner? Kort eller lång sikt? Osv.
5. **Hur kan du be om det du behöver?**

Övning 10 Lär er kritisera klokt

Vi svenskar är nog lite lite till mans och kvinnas konflikträdda. Rädda både för att sår den andre, eller väcka den andres ilska om den riktas mot en själv. I båda fallen riskerar vi att känna oss avvisade eller orättvis anklagade. Den som tog upp frågan väljer kanske att lägga locket på istället, tyvärr. Det mår inte relationen eller parterna bra av.

Frågan är HUR kritik framför mer än vad det innehåller. Här en flerstegsraket.

- Ta upp det du vill ha sagt **i lugn och ro**. Förspela gärna (se Kommunikationskapitlet.)
- Börja med att berätta att du vill prata därför att **din partner är viktig** för dig. (Du vill inte göra slut i och med det här samtalet med andra ord.)
- **Dela din upplevelse** av problemet med konkreta exempel. Håll fast i jag-perspektivet så du inte halkar in att skylla på den andre.
- Förklara hur det hen gör, eller säger, **får dig att känna**. (Använd Känslokorten om du inte hittar orden.) Tänk på att använda en lugn och bra ton.
- Nu lämnar du **utrymme åt din partner**. Känner hen igen det du pratar om? Vad är hens syn på saken? Lyssna! Respektera.
- Avsluta samtalet med **hur ni går vidare?** Eller om någon part behöver mer tid för att fundera, bestäm när ni pratar igen.

”Det här med förhållanden och att leva ihop med någon, det kan jag ingenting om och jag kommer aldrig bli klok på det. Men det är som ett plåster som gör att man står ut med livet. Det är ju något med att dygnet inte bara går i ens egen takt.”

Konstnären **Lars Lerin** i en DN-artikel

Tänk på

- Det **finns sunda och osunda gräl**. Lista era tillsammans. Handlar det om ”vad” eller ”hur” ni grälar? Hur blir ni mer konstruktiva?
- Ett ”förlåt” måste vara **omedelbart och äkta**, annars funkar det dåligt.
- **Klamra dig inte fast i ältande**. Sätt ord på känslorna som ligger undertill. Ge dig själv medkänsla. Släpp taget och gå vidare.
- Väcker grälet minnen från förr? Säg till dig själv: ”**Det var då, nu är nu**. Hur vill jag ha det?
- **Välj dina fighter!** Allt är inte värt att skapa dålig stämning för.
- Konflikträdda är nog de allra flesta otrygga. Men tänker vi att det är barnets ångest vi ser i den andres ögon, då **kanske du kan bli den trygga som tröstar istället** för att kritisera?
- **Tydligaste varningsflaggan** för om en relation är i farozonen är enligt professor John Gottman, sårande, nedlåtande eller ironiska kommentarer. Arg är ok, men att trycka till är ett elakt och destruktivt beteende.
- **Obearbetade känslor driver oss**, det märks särskilt när vi grälar. Var uppmärksam.
- Det finns ett ordspråk som lyder ”**Den som vill minst bestämmer**”. Och så blir det väl oftast i praktiken, till den ena partners sorg eller ilska. Använder du ordet ”NEJ”, sök efter de underliggande känslorna i dig innan du säger det.
- Upprörd? **Bryt dina egna reaktioner**, säg att du behöver gå ifrån en stund men kommer tillbaka. Andas djupt ett par gånger och känn hur det känns. Ta ett glas vatten.