



MODUL 6: DIN SJÄTTE BEHANDLINGSVECKA

# KOMMUNIKATION

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUKTION .....</b>                                | <b>1</b>  |
| <b>KOMMUNIKATIONEN BRISTER I EN KONFLIKT .....</b>       | <b>3</b>  |
| ILSKA FÖDER MER ILSKA .....                              | 3         |
| KÄNSLOMÄSSIG JÄMVIKT .....                               | 5         |
| MÖNSTER I KONFLIKTER.....                                | 6         |
| Din partners ryggsäck.....                               | 6         |
| TA EN TIME OUT .....                                     | 7         |
| <b>STRATEGIER FÖR TALAREN OCH FÖR LYSSNAREN .....</b>    | <b>8</b>  |
| TALAREN VS. LYSSNAREN .....                              | 8         |
| <b>STRATEGIER FÖR ATT UNDERLÄTTA FÖR LYSSNAREN .....</b> | <b>9</b>  |
| DÄMPADE UTTALANDEN .....                                 | 9         |
| ATT UTTRYCKA KÄNSLOR.....                                | 9         |
| JAG-BUDSKAP .....                                        | 11        |
| Hur man använder jag-budskap.....                        | 12        |
| ÖPPEN FÖR FÖRSÖK TILL REPARERING .....                   | 13        |
| FALLGROPAR.....                                          | 13        |
| KROPPSSPRÅK.....                                         | 14        |
| VALIDERA DIN PARTNER.....                                | 15        |
| TEKNIKER VID VALIDERING .....                            | 17        |
| Omskrivning .....                                        | 17        |
| Reflektion .....                                         | 17        |
| Medhåll .....                                            | 17        |
| Ta hänsyn till partners ryggsäck.....                    | 17        |
| <b>MER OM ACCEPTANS.....</b>                             | <b>18</b> |
| <b>AKTIVERA ER .....</b>                                 | <b>18</b> |
| FÖR LITE POSITIV INTERAKTION .....                       | 19        |
| AKTIVERA DITT FÖRHÅLLANDE IGEN .....                     | 20        |
| Börja med en lista och håll den uppdaterad.....          | 20        |
| Förslag på aktiviteter .....                             | 21        |
| Små handlingar kan göra skillnad .....                   | 21        |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>SAMMANFATTNING MODUL 6.....</b> | <b>22</b> |
| HEMUPPGIFTER .....                 | 23        |

# INTRODUKTION

Välkommen till modul sex i behandlingen!

I de förgående modulerna har du bland annat fått lära dig om hur ilska, utbrott och våld trappas upp samt fått kartlägga ditt eget våldsbeteende. Du har fått ta del av olika verktyg och strategier som du kan använda dig av för att reglera dina känslor. Dessutom har du börjat ifrågasätta och förhålla dig annorlunda till dina negativa tankar och fått en ökad förståelse för vad våra egna tolkningar kan ha för inflytande på såväl våra egna tankar som våra känslor. Vi vill passa på att säga att du hittills har gjort ett enormt arbete!

Fokus i den här modulen kommer vara; hur vi kommunicerar. Sammanfattningsvis kommer du få läsa om följande:

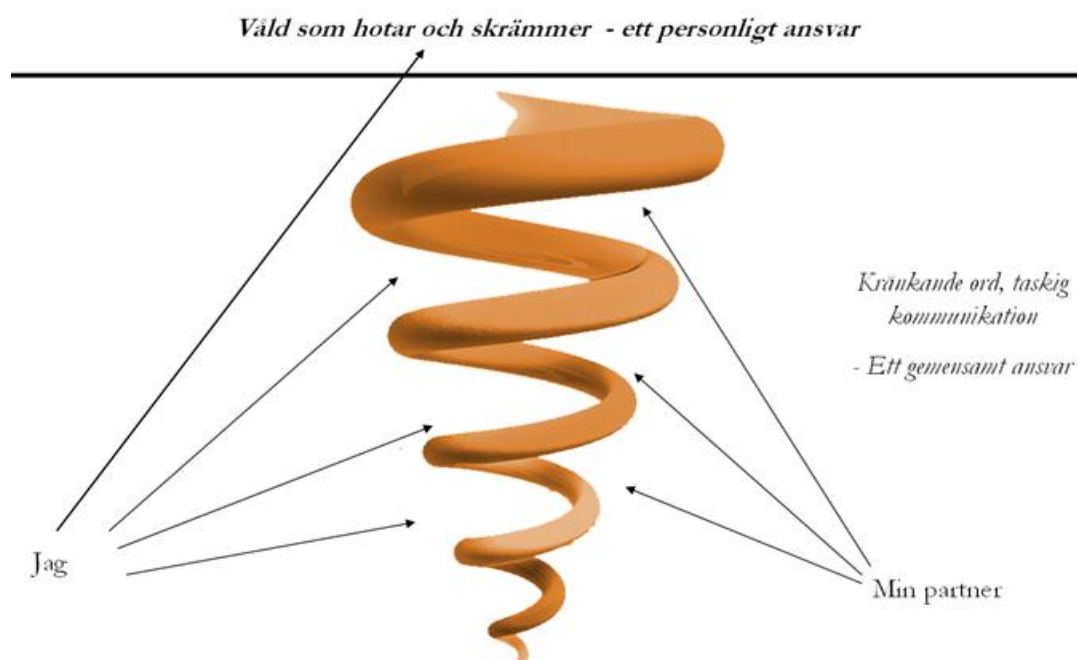
- ☐ Kommunikationstekniker
- ☐ Hur ditt kroppsspråk och lyssnande påverkar samtalet
- ☐ Vikten av att spendera tid tillsammans

I den här modulen kommer du få en ökad förståelse för varför dina samtal med din partner kanske sällan blir som du har tänkt dig. Du kommer få ta del av information och tekniker som kan hjälpa dig att bli bättre på att kommunicera med din partner och förbättra ditt lyssnande. Att bli bättre på att kommunicera vad du känner och förbättra ditt lyssnande är stora steg på vägen till en mindre konfliktfylld relation. Det är även vanligt att man successivt gör allt mindre saker tillsammans, i en konfliktfylld relation. I den här modulen kommer du därför bland annat få i hemuppgift att försöka öka positiv interaktion med din partner. Modulen inriktar sig först och främst på kommunikationen mellan dig och din partner, och därför är det också det som texten fokuserar på. Har du en odefinierad relation eller kanske ingen parrelation alls så fungerar det även att tänka på partner som någon annan viktig närstående som du ofta hamnar i konflikt med.

Mål med denna modul är att du ska:

- ☐ Bli bättre på att kommunicera med din partner
- ☐ Få en fördjupad förståelse för vilka fallgropar du lätt kan fastna i under ett samtal
- ☐ Förbättra ditt lyssnande
- ☐ Förbättra relationen till din eventuella partner. Detta genom att återuppta aktiviteter som ni förr tyckte var stimulerande men inte längre gör på grund av er konfliktfyllda relation

Innan vi sätter igång med modulen vill vi påminna om ett par viktiga saker. Redan i modul 1 och 2 förde vi fram att våld är ett individuellt ansvar, men att många av oss, på grund av skuld och skam, tyvärr lägger skulden på en "jobbig partner". Vi hoppas att du nu kommit så långt i arbetet med dig själv att du sett vad du själv kan göra för att stoppa allt kränkande, skadade, skrämmande eller smärtande beteende. Kommer du ihåg konfliktspiralen, som vi visade i modul 1? Där försökte vi tydliggöra att våld ofta utövas *i samband* med en konflikt, men att våld inte är *samma sak* som konflikt. I en konflikt är båda ansvariga för vad som sker, men när en av parterna (i synnerhet om det är den starkare) gör något som kränker, skadar, skrämmer eller smärtar är det inte längre båda två som bär ansvaret för det beteende som utövats – nämligen våld. Då behöver den person som utövat våld vara stark nog att titta på sig själv, och göra allt som står i hans/hennes makt att förhindra att det någonsin sker igen, t.ex. genom att gå denna behandling.



Vi vill också understryka att behandlingen du valt att delta i är en individuell behandling. IVIN är inte par- eller familjeterapi. Stora delar av materialet i denna modul skulle dock kunna vara möjligt att jobba med tillsammans med sin partner. Men det är inte säkert att din partner är redo för detta arbete, eller har lust med det. Så vi uppmanar dig återigen till att ha fullt fokus på dig själv i arbetet med denna modul. Vi är övertygade om att du får ut mest av den då. Genom åren har vi också märkt att det absolut mest effektiva sättet att hjälpa sin partner till bättre kommunikationsförmåga, är att visa vägen genom att själv göra förändringar i sitt egna sätt att kommunicera.

Lycka till!

# KOMMUNIKATIONEN BRISTER I EN KONFLIKT

Konflikter är nästan oundvikliga i relationer. Konflikter behöver inte betyda att relationen är i fara. Men vi mår i regel bättre i vår relation om vi kan hantera konflikter på ett konstruktivt sätt. Konflikter startar ofta med att en partners beteende trigger reaktioner hos den andra partnern. Inte sällan utvecklas konflikten till att handla om hur vi hanterar konflikten, det vill säga att vi bråkar om hur vi beter oss när vi bråkar. De här kommunikationsproblemen har en tendens att sprida sig även till vardagen utanför själva konflikterna, och vi kan börja uppleva att vi har svårt att kommunicera med vår partner överhuvudtaget.

## Exempel

*Christer: Men herregud Karin, säg inte att du lämnade kvar soporna i köket innan vi åkte bort över helgen! Det luktar ju i hela huset, säkert har vi fått flugor också!*

*Karin: Äh vadå, jag tänkte inte på det, jag hade tusen andra saker att göra i fredags.*

*Christer (höjer rösten): Du skojar! Hur kan du vara så jävla virrig?*

*Karin (höjer rösten) Vadå virrig? Hur kan du kalla mig virrig? Fan vad otrevlig du är!*

*Christer (höjer rösten ännu mer): Otrevlig!? Det är du som är otrevlig!*

*Karin: Skrik inte åt mig!!*



### Övning 6.1

*Känner du igen dig? Tänk efter själv om dina konflikter med din partner ofta byter fokus och snarare börjar handla om hur ni bråkar, än det ni började bråka om.*

## ILSKA FÖDER MER ILSKA

Som tidigare nämnts, händer det ibland att vi säger saker som vi inte menar och som vi sedan ångrar, när vi blir upprörda, ledsna eller arga. Kanske har du kastat anklagelser, skällsord eller nedsättande kommentarer i din partners ansikte och efteråt inte riktigt

förstått varifrån allt kom? Kanske har du fått utstå liknande behandling av din partner? ”I stridens hetta” brukar vi tycka att vi själva har rätt och att vår partner har fel.

Ytterligare ett problem med ilska är att när man känner sig arg ökar ofta antalet kritiska tankar om den andra parten. När antalet kritiska tankar ökar får man ett högre påslag i kroppen, vilket i sin tur leder till ännu mer kritiska tankar. Det leder till en ond cirkel som kan vara svår att bryta. Du ska nu göra en övning där du själv ska få känna på hur kritiska tankar kan leda till ilska.



### Övning 6.2

*Tänk på en vän eller familjemedlem som har gjort något dumt mot dig, det ska inte vara en speciellt allvarlig händelse. Tänk nu kritiskt på vad den här personen gjorde, tänk på hur dumt det var, att personen borde vetat bättre, att det var fel osv.*

Kände du hur ilskan växte? Nästa gång du är arg försök att notera vad du tänker på. Är det mycket kritik som tar upp dina tankar? Försök påminn dig själv att kritiska tankar föder ilska som i sin tur föder kritiska tankar. Vi vet att det inte är lätt men om du kan, försök bryt den onda cirkeln. De kritiska tankarna får oss nämligen att glömma det som vi faktiskt tycker om hos den andra personen.

### Exempel

*John tänkte på sin vän Erika. Erika hade flera gånger lånat pengar av honom utan att lämna tillbaka en krona. Till saken hör att han tyckte Erika var väldigt snål och tänkte tillbaka på den gången då de hade varit ute och ätit. Hon hade sagt att hon inte var hungrig men hade ändå ätit upp all hans mat som han inte hade orkat äta upp. Plötsligt ploppade det upp fler minnen från liknande händelser. Desto mer han tänkte på Erika desto mer irriterad blev han. Tillslut kom han på sig själv att tycka att hon var en dålig vän som inte uppskattade honom.*





### Övning 6.3

Efter att du tänkt på det någon gjort mot dig:

- Notera så tidigt som möjligt dina kroppsliga förnimmelser och känslor av obehag (spänningar, irritation, frustration osv)
- Stanna kvar i den kroppsliga förnimmelsen och känslan och bara observera
- Lägg märke till förändringar i förnimmelse och känsla
- Notera eventuell ny insikt
- Försök att släppa tanken

### Exempel

Johns kritiska tanke blev startskottet till en lavin av kritiska tankar mot Erika och han var rejält irriterad på henne efter att han gjort övning 6.2. När han gjorde övning 6.3 kom han på att han ju egentligen verkligen tyckte om Erika. Hon hade alltid ställt upp för honom. Vid uppbrottet med hans förra flickvän hade han fått bo hos henne, hon kunde alltid få honom att skratta och var en av de få personer han kände sig trygg med. Han tänkte tillbaka på samma situation igen och kände sig då inte lika irriterad längre.

Filmen nedan visar hur negativa/arga tankar om ens partner försämrar förmågan att kommunicera respektfullt. Som vanligt, fokusera på det som du känner igen dig. Försök att vara så närvarande som möjligt i övningen som du kommer få göra under filmen.



### Film 6.1: Arga tankar om min partner

## KÄNSLOMÄSSIG JÄMVIKT

Har man svårigheter med att reglera ilska är det viktigt att veta hur lång tid det tar att nå tillbaks till sin känslomässiga jämvikt. Känslomässig jämvikt är det tillstånd du normalt är i. När en person blir känslomässigt upprörd kommer den ur balans. Hur lång tid det tar att nå tillbaka till jämvikt beror på händelsen men även på personen i sig. Innan man hittar till sin känslomässiga jämvikt är man alltså extra känslig för nya konflikter. Det är därför viktigt att du vet ungefär hur lång tid det tar för dig att återfå din känslomässiga balans. Om man vet att det kan ta flera timmar, bör man undvika att ta upp nya diskussioner med sin partner under den här tiden då det är ökad risk att det inte kommer bli en konstruktiv dialog. Du kanske minns när du, i modul 4 övade på att surfa på känslan, och då tog tid på hur länge det gick innan känslan ebbade ut, för att återigen nå jämvikt. Gå tillbaka till dina anteckningar om du inte minns hur lång tid det tog. Kom också ihåg att använda dig av strategier, såsom att *surfa på känslan* och *andas i fyrkant*, för att snabbare återgå till känslomässig jämvikt och balans.



## MÖNSTER I KONFLIKTER

Oftast kan det kännas som att man agerar impulsivt i en konflikt men om man tar ett steg tillbaka och studerar händelsen närmare så kan man ofta se ett mönster och kopplingar till tidigare konflikter. Det här är något som du har jobbat med tidigare. I både modul 2 "Våldets upptrappning" och i modul 4 "Känsloreglering" arbetade du med vad som triggade din ilska för att på så sätt få en större förståelse för ditt beteende och underlätta hanteringen av din ilska. I och med att detta var ett par veckor sedan kan det vara bra att gå tillbaka och påminna dig själv om dina specifika triggers. Att vara medveten om vilka triggers man har är ett av de viktigaste stegen för att förbättra kommunikationen med sin partner och på så sätt minska konflikterna. Desto bättre kännedom du har om dina triggers desto mindre kraft kommer de att ha när du kommer i kontakt med dem. På så sätt kommer det vara lättare att föra en bra dialog.

### Din partners ryggsäck

Vid diskussion med din partner är det även viktigt att komma ihåg att bägge parter i en relation har känsliga erfarenheter som har format dem och kan ligga till grund till varför den ena partnern reagerar så kraftigt som den gör. Kom ihåg att det våld du utövat hamnar i din partners ryggsäck, och kan påverka henne/honom mer än vad du kanske anar.

### Exempel

*Lisa och Jon är gifta. Jon har problem med att hantera sin ilska och har nu arbetat med det en tid. Han känner nu att han är i bättre balans. I en diskussion om vart de ska åka på semester vill de olika saker. Jon vill åka på en dykresa och Lisa vill åka till London. I diskussionen märker snart Jon att Lisa tystnar, drar sig undan och säger "ok, vi gör som du vill". När Jon frågar Lisa någon dag senare vad det var som hände, berättar hon att hon blev nervös och rädd när han blev så engagerad och argumenterade så hårt för sin sak. Detta var viktig information för Jon, eftersom han kunde se vad som fanns i hennes ryggsäck.*



#### Övning 6.4

*I modul 2 jobbade du med din psykologiska ryggsäck. Fundera nu på om du vet några ämnen som är extra känsliga för din partner. Fundera även över om din partner är medveten om dina känsliga erfarenheter. Har du inte en partner för tillfället tänk tillbaka på ditt senaste förhållande. Vill du skriva ner och spara övningen gå till hemsidan och klickar på fliken "övning".*

Har man dålig insikt i vilka ämnen som är känsliga för en själv och för ens partner och om man har svårt att kommunicera kring dessa i sin relation, kan det lätt leda till konflikter.

## TA EN TIME OUT

Om du känner att du i en diskussion börjar bli väldigt irriterad på din partner och har väldigt många kritiska tankar om din partner, såsom "hon är för logisk", "han har fel", "hon är för känslomässig", eller om du har för många borde tankar, såsom "hon borde veta bättre" "han borde inte tänka så", bör du överväga att ta en time out, något som vi diskuterat i tidigare moduler. Har du allt för högt påslag när du ska diskutera med din partner är det stor risk att diskussionen inte leder någonstans utan snarare utmynnar i en konflikt.

Men varför går vi då in i nära relationer om de så ofta blir konfliktfyllda? Vi har inte nära relationer för att vi ska ha någon att vinna över i diskussioner, men det är lätt att vi hamnar där. Det är viktigt att du påminner dig regelbundet om dina mål och din värderade riktning, exempelvis att vilja ha en kärleksfull relation.



### Övning 6.5

*Det här är en övning i medveten närvaro likt dem i modul 3. Denna övning handlar om din uppfattning om en annan person.*

*Sitt tyst. Andas med ett litet leende på läpparna. Föreställ dig en bild på den person som orsakat dig mest lidande. Se på de drag hos den personen du avskyr mest. Försök att undersöka vad det är som gör den här personen glad och vad som skapar lidande i vardagen för den personen. Fundera över den personens uppfattning, försök att se vilka tankemönster och anledningar personen har. Undersök vad som motiverar personens förhoppningar och handlingar. Överväg om personen är medveten om vad han eller hon gör. Se om hans eller hennes syn och förståelse är öppen och fri eller om han eller hon har påverkats av fördomar, trångsynthet, hat eller ilska. Är det verkligen han eller hon som bestämmer? Till sist, se om du kan känna någon slags förståelse eller medkänsla för personen. Forstått med denna övning flera gånger kring samma person.*

# STRATEGIER FÖR TALAREN OCH FÖR LYSSNAREN

Du kanske nu undrar "vadå ska jag aldrig få försvara mig?" Detta är en naturlig reaktion på det du läst, men så är inte fallet. Utan målet är att hitta en tredje väg mellan att passivt ta emot attacker från din partner och att själv trappa upp konflikten.

Vi kommer nu att gå igenom strategier och tekniker vars mål är att förbättra din förmåga att kommunicera. När du övar på dessa kommer du säkert känna och tänka "jag skiter i detta", speciellt hög risk är det när du är i en konflikt. Samma sak gäller därför här, som i tidigare moduler, att du måste öva innan det är skarpt läge för att strategierna och teknikerna ska fungera när du väl är i en konflikt. En vanlig föreställning är även att man tror att om man inte attackerar när man själv blir attackerad, så är det samma sak som att ge upp och indirekt visa sig svag. Föreställningen är oftast problematisk då den inte löser problemet utan istället förvärrar och intensifierar konflikten. Att backa eller undvika att trappa upp en konflikt är tvärtom en styrka och inte en svaghet!

## TALAREN VS. LYSSNAREN

Kommunikation består inte bara av det vi säger till varandra, utan minst lika viktigt är hur vi lyssnar på varandra. Beroende på vad vi säger och hur vi lyssnar påverkar vi den vi pratar med på olika sätt. I ett typiskt samtal pratar en person och den andra lyssnar, och vice versa. Konstruktiv kommunikation bygger alltså på att det är två aktiva partner i samtalet: en *talare* och en *lyssnare*. Talaren kan underlätta kommunikationen genom att uttrycka sig på sätt som sätter lyssnaren i en position av förståelse och omtanke, snarare än att sätta lyssnaren i försvarsposition och därmed riskera att trigga en ny konflikt. Lyssnaren kan i sin tur använda aktiva lyssningstekniker för att visa sin förståelse för talarens budskap och upplevelser.

# STRATEGIER FÖR ATT UNDERLÄTTA FÖR LYSSNAREN

## DÄMPADE UTTALANDEN

Att dämpa innebär att anstränga sig för att få det man säger att låta mindre definitivt, att låta alternativet "jag kan ha fel" få finnas med. När en konflikt har nått sin kulmen så kan detta vara något som är väldigt svårt att göra, då man själv är så fast övertygad om att man har rätt. Men att enbart argumentera för att partner har fel och att du äger den absoluta sanningen leder ofta bara till att bråket förvärras.

Målet med en diskussion eller förhandling bör vara att hitta en överenskommelse som är bra för er båda, inte att en av er ska "vinna". För att nå dit underlättar det att vara flexibel när ni letar lösningar istället för att hålla benhårt på ett enda alternativ. Goda lösningar kan ta tid att komma fram till, kanske kan ni inte lösa era meningsskiljaktigheter under en enda diskussion utan det kan behövas flera diskussioner under lång tid.

### Exempel

*"Jag förstår att du hade det stressigt i fredags, men nu när jag ser att soporna blev kvarlämnade i köket så blir jag orolig att vi ska få in flugor i huset. Det var så besvärligt att bli av med dem förra gången."*

## ATT UTTRYCKA KÄNSLOR

I modul fyra fick du öva på att identifiera och beskriva dina känslor. Det är också av stor vikt att kunna kommunicera det du känner vidare till din partner eller dina nära och kära, så att de också kan bli mer medvetna om dina känslor. En känsla kan ofta uttryckas med ett ord i en kort mening: "Jag känner mig övergiven". Att säga "Jag känner att du struntar i mig" är snarare en tanke eller tolkning än en beskrivning av en känsla. I vilket exempel tror du att lyssnaren har lättast att förstå talaren utan att känna ett behov av att försvara sig?

Som tidigare nämnts i modul tre och fyra kan det vara svårt att uttrycka sina känslor, vilket kan bero på att man känner sig sårbar när man visar sina känslor. Det kan även vara så att man skäms över känslorna, eller tycker att de är så obehagliga att man helst vill undvika dem. Ibland kan det helt enkelt vara svårt att sätta ord på sina känslor. En vägledning i hur man ska kommunicera sina känslor bygger på att vi i teorin skiljer på "mjuka" och "hårda känslor". Mjuka känslor är de som i regel skapar närhet mellan den som talar och den som lyssnar, medan hårda känslor ofta ökar avståndet mellan dem. Hårda känslor kan vara till

exempel ilska, frustration och irritation. Genom att uttrycka hårda känslor kan vi uppleva att vi får lätta lite på trycket och släppa ut frustration och ilska. Tyvärr leder detta ofta till att konflikten eskalerar eftersom hårda känslor lätt sätter lyssnaren i en försvarsposition där han eller hon slår tillbaka. Mjuka känslor, å sin sida, visar en sårbar sida av talaren. Ledsnad, skam, besvikelse och rädsla är exempel på mjuka känslor. Mjuka känslor leder oftare till att lyssnaren närmar sig talaren.

Ofta uppstår både hårda och mjuka känslor i en konfliktsituation. Vi kan känna oss arga men samtidigt rädda och övergivna. De mjuka känslorna kan vara svårare att uttrycka eftersom de lämnar oss sårbara. Samtidigt är chansen större att andra visar förståelse för våra upplevelser om vi uttrycker mjuka känslor.

### Exempel

*Anders och Helena bråkade på ett sådant sätt att det tog dagar för dem att återhämta sig. Båda visste precis vilka knappar de skulle trycka på för att komma åt varandra. Egentligen ville de inte såra varandra. Men de hade kommit in i en ond cirkel som var svår att ta sig ur. I själva verket längtade de efter att gå tillbaka till hur deras relation hade varit tidigare, när de hade varit varandras bästa vänner. Då Anders mer eller mindre visste vad som triggade Helena beslöt han sig för att försöka att ändra sina svar till Helena. Han var medveten om att han skulle behöva öva på att ändra sina svar innan det var skarpt läge för annars skulle han oundvikligt svara på samma gamla negativa sätt. Anders övade på att säga. "Helena jag saknar dig, de här konflikterna tar så mycket energi. Jag vill inte göra det här längre. Kan vi inte ta en paus och ta upp det här igen när vi både har lugnat ner oss". Han repeterade det om och om igen. Men vid nästa konflikt blev han förvånad över hur svårt det var att motstå frestelsen att skrika tillbaka. På grund av att han hade tränat lyckades han att motstå impulsen. När han äntligen fick fram orden så blev han överraskad och lättad över att Helena höll med. På så sätt avbröt de en konflikt som säkerligen annars hade resulterat i tre dagars helvete.*

## JAG-BUDSKAP

Läs de två alternativen nedanför och reflektera över vilket du skulle reagera kraftigast på.

### Alternativ 1

- ☐ Kan du inte sluta med ditt jävla tjat någon gång
- ☐ Du bryr dig inte om mig
- ☐ Du är en jävla hora
- ☐ Kan du aldrig hålla käften
- ☐ Varför är du alltid så kritisk
- ☐ Du lyssnar aldrig på mig

### Alternativ 2

- ☐ Jag behöver dig
- ☐ Jag känner mig irriterad nu
- ☐ Jag skulle vilja att du lyssnade på mig och sänkte rösten
- ☐ När du säger att jag är dum i huvudet så blir jag sårad.
- ☐ Jag känner mig lite uppgiven nu och har svårt att förstå vad du menar
- ☐ Det där känns svårt för mig att svara på

Förmodligen skulle det gå lättare att lösa meningsskiljaktigheter om du använde dig av alternativ 2, eller hur?

Jag-budskap skulle kunna sammanfattas i följande tre punkter:

- ☐ Vid en konflikt har du nog känt känslan av att bli attackerad med en instinktiv reaktion att attackera tillbaka. Attacken brukar vanligtvis innehålla en rad anklagelser mot den andra som resulterar i att den känner sig attackerad och det är ofta startskottet på en ny konflikt. Du-budskap uppfattas ofta negativt av den man pratar med eftersom du-budskap ofta påstår saker om den andra personen genom att anklaga eller etikettera. Meningar som inleds med "du gör..." "du är..." eller "du borde..." kan ifrågasättas och uppfattas ofta som en attack av den andra personen.
- ☐ För att inte sätta sin partner i en position där han eller hon känner behov av att försvara sig kan det vara bra att utgå ifrån "jag-budskap" och därmed utelämnat partnern ur budskapet. Att börja meningar med "jag" istället för "du" skiftar fokus från anklagelse till egen upplevelse

- ☐ Jag-budskap bidrar med att förmedla till andra vad du tänker samt hur du känner och upplever en viss situation. Andra behöver på så sätt inte gissa eller tolka.

## Hur man använder jag-budskap

Jag-budskap får inte användas på fel sätt då det snarare kan få motsatt effekt, t ex. att säga till sin partner "jag tycker att du är dum i huvudet" skiljer sig inte från att säga "du är dum i huvudet". Nedan presenteras ett antal steg i hur du kan använda dig av jag-budskap. Du behöver inte använda dig av alla stegen utan kan anpassa efter vilken situation du är i.

- ☐ Beskriv problemet i jag-termer tillsammans med din känslomässiga reaktion.  
Till exempel: "Jag upplever att...", "Jag blir ledsen/irriterad när.."
- ☐ Sätt din reaktion i ett sammanhang, i vilken situation reagerar du som du gör?  
Till exempel: "... när du klagar", "... att du inte finns där för mig"
- ☐ Tala i positiva termer om hur du skulle känna inför en förändring.  
Till exempel: "Jag skulle tycka det var skönt om du kunde fråga mig om det"
- ☐ Ge konkreta förändringsförslag, alternativt tala om att du är intresserad av en förändring.  
Till exempel: "Istället för att skrika på mig kan du väl nästa gång be mig att"
- ☐ Visa för den andra personen att du förstår dess situation också.  
Till exempel: "Jag förstår att du var trött när du kom hem från jobbet och blev besviken när jag inte hade lagat mat "
- ☐ Lämna över ordet.  
Till exempel: "Vad tycker du?", "Hur tänker du kring detta?", "Har du något förslag?"



### Övning 6.6

Öva på att använda dig av jag-budskap. Öva först i lite lugnare situationer där du och din partner, eller någon annan i din närhet, är i känslomässig jämvikt. Hur fungerar det? Hur reagerar den andra personen på ditt jag-budskap?



Efter att du har gjort övning 6.6 kan du börja med hemuppgift 6.3.



## ÖPPEN FÖR FÖRSÖK TILL REPARERING

Efter en konflikt med din partner kan det lätt bli så att, du på grund av bitterhet, säger saker som är precis motsatsen till vad du egentligen menar och vill. Till exempel, din partner försöker närma sig genom att fråga om du är trött och föreslår att du kanske ska gå och vila. Trots att din partner har läst av dig rätt, du är ju faktiskt väldigt trött, så säger du det motsatta: "nej jag är inte trött", eftersom du fortfarande är irriterad på din partner. Problemet med det här är inte att det skapar mer ilska och aggression utan att det försvårar läkningsprocessen efter en konflikt. Det snäsiga svaret kan även underminera din partners tro på sin förmåga att läsa av dig rätt och osäker på sin förmåga att korrekt avgöra om du behöver hjälp och tröst eller inte. Tänk efter själv om du kan komma ihåg någon situation då du eller din partner har gjort så här. Hur påverkade det repareringen?

## FALLGROPAR

Det finns en rad fallgropar som det är lätt att man hamnar i när man ska kommunicera. Fallgroparna leder ofta till att partnern börjar försvara sig istället för att lyssna och förstå.

- ☐ **Generaliserande beskrivningar** av lyssnaren som person. Handlar inte om lyssnarens beteende, utan om att hon eller han har dåliga personlighetsdrag. I stunden kan talaren tycka att beskrivningarna är riktiga men de leder ofta till minskat förtroende och ökar avståndet. Exempel på generaliserande beskrivningar är att partnern är dum, knäpp, sexistisk, värdelös, en idiot eller självisk.
- ☐ **Att dra upp en gammal historia** är en vanlig fallgrop. I en konflikt är det lockande att dra upp sådant som hänt tidigare, som en åklagare som bygger ett brottsmål, med bevis efter bevis. Ibland är det konstruktivt att se problem på lång sikt men ofta används historia som bevis för att partnern är dålig och inte bättrar sig trots tillsägelser. En enkel regel är att inte ta upp gammal historia när vi är arga, eftersom ilska ofta gör historien till ett slagträ istället för en förklaringsgrund.
- ☐ **Hot** är lätt att ta till när vi känner oss pressade. Att hota sin partner med att lämna honom eller henne kan vara effektfullt på kort sikt, men på lång sikt kan det vara förödande för er relation och för förtroendet mellan er.
- ☐ **Alltid och aldrig** är två ord som gärna letar sig in i våra konflikter. Det är en form av generalisering som snabbt ökar motståndet hos lyssnaren. Sällan är det så svart eller vitt.
- ☐ **Läsa tankar.** Allt för ofta tycker man att partnern borde veta vad man tänker och tycker, men allt för ofta sätter man sin partner i en situation där den måste gissa sig till vad man vill. Känner du igen dig? När du försöker läsa din partners tankar istället för att lyssna på honom/henne, är risken att du misstror vad din partner faktiskt säger och istället gör din egen tolkning av vad han/hon "egentligen" menar.

## KROPPSSPRÅK

Ofta glömmer man att kommunikation är så mycket mer än bara ord. Andra viktiga faktorer är ditt ansiktsuttryck och kroppsspråk. För att din partner ska förstå vad du säger och för att du ska kunna förmedla dina känslor på bästa sätt är det viktigt att ditt kroppsspråk och dina ansiktsuttryck stämmer överens med vad du ska säga. Trots att du försöker kommunicera på ett mildt sätt kanske det inte mottogs på rätt sätt av din partner om det är så att du har ett hotfullt uttryck. Ansiktsuttryck som hur öppna dina ögonlock är, riktning och intensitet i blicken, vidgade näsborrar, rynkad panna är exempel på ansiktsuttryck som kommunicerar en hel del av vad du tycker och känner.



Kroppsspråk som knutna nävar, muskelspänningar, kroppsposition, rörelser och andning är kroppsspråk som påverkar hur folk tolkar dina avsikter. Något av dessa små beteenden kan med andra ord motsäga vad vi säger och avslöja ens subtila kritik eller fientlighet.



### Övning 6.7

*Försök minnas den senaste gången du bråkade med din partner eller någon annan närstående. Vilket kroppsspråk och ansiktsuttryck använde du dig av då? Kan du se något mönster av beteenden som du brukar använda dig av när du bråkar?*

# AKTIVT LYSSNANDE

Lyssnandet är ofta en av de första sakerna som faller bort när en konflikt trappas upp. Istället för att lyssna på varandra är det lätt att fastna i att försöka överrösta och övertyga varandra om sin egen ståndpunkt. Risken är stor att man hamnar i ett ställningskrig med allt mindre chanser att lösa konflikten. Att lyssna på sin partner i detta läge kan vara svårt, men nödvändigt för att nå förändring. Har du ibland upplevt att det är svårt att lyssna på personen som du har en konflikt med?

Även om det kan vara svårt att lyssna på sin partner i en konflikt krävs det ofta inte någon stor ansträngning för att partnern ska känna sig mer hörd. Simpla saker som att sluta med de aktiviteter man för tillfället håller på med när partnern vill prata, t ex. stänga av TV:n/datorn eller sluta läsa, kan vara ett första steg. För att talaren ska känna att den har ditt fulla fokus och att du lyssnar tänk på att ha ögonkontakt och ett avslappnat ansiktsuttryck, samt kroppshållning. Genom att emellanåt nicka och humma under samtalets gång visar du också din partner att du följer med i diskussionen.

Du kommer långt genom att aktivt lyssna på din partner, men det finns även mer uttalade tekniker där lyssnaren ger feedback på vad talaren sagt. Vi ska nu ta upp några. Även om det vid en första anblick kan kännas främmande att använda sig av nedanstående tekniker, ge dem gärna ett försök då användandet av dem kan komma att ha en positiv effekt på din kommunikation med andra.

## VALIDERA DIN PARTNER

Att validera en person kan ses som att du bekräftar den. En av grundbultarna för god kommunikation är att validera/bekräfta vad den andra personen gör, säger, känner eller vill. När vi validerar någon så kommunicerar vi att hennes eller hans känslor går att förstå och är giltiga i en särskild situation. Många får den felaktiga uppfattning att validera en person alltid innebär att man håller med om allt vad personen tycker och känner. Validering är ett effektivt verktyg att använda för att visa att man instämmer med den andra personen, men det är absolut inte en nödvändighet. Bara för att du validerar den andra personens känslor betyder det inte att du automatiskt håller med om vad den tycker och tänker. Det betyder istället att du förstår varför han eller hon känner, tänker eller gör på just det sättet.

### Exempel

*David känner sig väldigt ensam och säger det till sin partner Lisa. "Lisa jag har känt mig väldigt ensam på sista tiden." Då är det väldigt lätt för Lisa och validera Davids känsla genom att säga "jag ser att du är ledsen". Men om det skulle vara så att David tycker det är Lisas fel att han känner sig ensam och säger till Lisa "jag känner mig ensam och det är ditt fel då du alltid kritiserar mig" så kan det vara väldigt frestande för Lisa att säga "men vadå det är ju*

*för att du klagar så mycket på mig”. Det här leder dock bara till att konflikten blir värre och Lisa misslyckas med att validera vad David känner. Om Lisa skulle bemöta Davids känsla likt första exemplet och säga ”ja, jag ser på dig att du är ledsen” så visar Lisa att hon är öppen för att lyssna och förstå vad David känner. Men det här behöver inte betyda att hon håller med David om att det är hennes fel att han känner sig ledsen.*

Ibland tror vi att vi förstår vad vår partner känner och menar men är inte helt säkra. I en relation som har en lång historia av konflikter kan frågor lätt uppfattas som utmaningar och ifrågasättande. Det är då bättre att be din partner att förtydliga vad den menar istället för att försöka bevisa för partnern att den har fel. Men för att inte ifrågasätta legitimiteten i vad personen säger eller upplever är det viktigt att på ett skonsamt sätt beskriva vad du inte förstår och fråga om förtydligande.

För ytterligare exempel där validering förtydligas genom rollspel titta på film 6.1. Du kommer att få titta på tre filmklipp (på engelska). Kommunikationstekniken som används kallas för non-violent communication och är skapad av den amerikanska psykologen Marshall Rosenberg. Tekniken uppmanar till att:

- Säga vad vi önskar och vill, på ett sätt som ökar sannolikheten att bli hörda
- Höra vad andra känner och behöver, även när de uttrycker sig på ett anklagande eller aggressivt sätt
- Lyssna på och ta hand om oss själva
- Förebygga och lösa konflikter på sätt som fungerar för alla

När du tittar på filmerna försök uppmärksamma detta, och fundera över hur du själv skulle kunna använda dig av det här.



### Film 6.2: Kommunikation

Del1: [https://www.youtube.com/watch?v=8ltr\\_JUkXiA](https://www.youtube.com/watch?v=8ltr_JUkXiA)

Del 2: <https://www.youtube.com/watch?v=KuuLF1b11Pw>

Del 3: <https://www.youtube.com/watch?v=tYDa8Zl0AMq>

Efter att du tittat på filmerna gå till hemuppgift 6.4 och besvara frågorna där.

## TEKNIKER VID VALIDERING

När man ska börja öva på att bekräfta sin partner är det lätt att man bara upprepar vad partnern sa, likt en papegoja. Det är en enkel fälla att fastna i och då misslyckas du med att förstå den andra personens upplevelse, och det är förståelse som är grundbulten i validering. Vi kommer därför beskriva olika sätt att validera sin partner, utifrån exemplet om Christer och Karin som du läste om i början.

### Exempel

*Christer: Men herregud Karin säg inte att du lämnade kvar soporna i köket innan vi åkte bort över helgen! Det luktar ju i hela huset, säkert har vi fått flugor också!*  
*Karin: Äh vadå, jag tänkte inte på det, jag hade tusen andra saker att göra i fredags*

### Omskrivning

I en omskrivning försöker lyssnaren förmedla sin förståelse för talaren genom att summera vad han eller hon har sagt. Det kan göra att talaren känner sig hörd, och säker på att budskapet nått fram. Det är också ett sätt för lyssnaren att försäkra sig om att han eller hon verkligen förstått vad talaren menar.

Karin alternativ 1: *"Du tycker inte om att ja lämnade kvar soporna i köket när vi åkte bort över helgen"*

### Reflektion

En reflektion är aningen mer komplicerad än en omskrivning. En reflektion sammanfattar inte bara talarens budskap, utan försöker också fånga talarens känslor i situationen. En reflektion kan göra att talaren känner sig förstådd.

Karin alternativ 2: *"Du är verkligen upprörd över att jag lämnade kvar soporna i köket när vi åkte bort över helgen"*

### Medhåll

Medhåll innebär att lyssnaren faktiskt håller med talaren och förmedlar detta.

Karin alternativ 3: *"Jag håller med om att det var dumt att lämna kvar soporna i köket när vi åkte bort över helgen."*

### Ta hänsyn till partners ryggsäck

Kommer du ihåg det tidigare exemplet med Jon och Lisa, där Lisa tystnade när Jon blev så engagerad i sin dykresa? En stor del av Lisas tystnad handlade om det våld som Jon hade utsatt henne för. Ett sätt för Jon att validera Lisas reaktion skulle kunna vara att säga:

*"Jag förstår att det jag gjort mot dig tidigare fortfarande kan påverka dig. Det gör ont att se det, men jag förstår att det är så det är. Det måste jag påminna mig om framöver."*

## MER OM ACCEPTANS

Nu har vi gått igenom flera olika strategier som handlar om att göra annorlunda för att förhoppningsvis få en mer positiv respons från sin partner. Vi utgår från att det är lättare att börja med vårt eget beteende, det vi gör och säger, än att försöka förändra vår partner.

Det låter enkelt, samtidigt kräver det en hel del av oss. Men trots att du kanske har försökt att ändra ditt beteende, kanske du inte får den respons från din partner som du önskar. Det här är något som du behöver vara medveten om. Börjar du förändra ditt beteende så kan det vara så att din partner behöver tid för att förändra sitt beteende mot dig. Ge därför inte upp, fortsätt så kommer du med stor sannolikhet se en förändring även i din partners beteende.

Acceptans som du fick träna på i modul fyra och fem är ett bra redskap att använda sig av i sådana här situationer när man inte får den respons som man hade förväntat sig. Istället för att börja skrika tillbaka på sin partner och falla tillbaka i gamla mönster, låt obehagliga tankar och känslor få finnas, samtidigt som du gör det som är viktigt just för dig. Återigen dra dig till minnes vad du värderar som viktigt här i livet. Kom ihåg: gör du det du alltid har gjort, får du det du alltid har fått.

## AKTIVERA ER

Den här delen vänder sig främst till dig som är i en parrelation och upplever att din relation har blivit lidande av alla konflikter. Det kan vara så att du upplever att du inte är den enda bidragande faktorn till att ert förhållande har blivit lidande utan att din partner även har en del i det. Det är förståeligt att du kan känna så, och i parterapi är det viktigt att båda parter tar ett lika stort ansvar för att förbättra relationen. Fokus i den här behandlingen är dock på vad du kan göra för att förbättra dina relationer. Om du känner att din partner är villig och du känner dig redo, så är det inget som säger att du inte kan fråga din partner om hon på något sätt vill vara delaktig i den här delen. Även om det inte har gått så långt för just er så kanske du ändå känner igen dig i vissa delar, och man kan alltid jobba på att förbättra sin relation. Två förutsättningar för att jobba tillsammans med den här delen är att det inte förekommer något våld i relationen och att båda känner sig trygga med att säga vad man känner innerst inne. En annan förutsättning är att båda har en önskan om att vara kvar i relationen.

För dig som inte är i en parrelation kan det även vara av stor vikt att läsa följande avsnitt. Detta då du kanske kommer att hamna i någon slags parrelation i framtiden. Informationen är lika tillämpbar och viktig att använda sig av som individ som för par för att öka betydelsefulla aktiviteter i vardagen. Kom ihåg, att ens egna välmående är en grundbult för att hantera svårigheter i svåra relationer. I modul 4 tog vi upp varför det är viktigt att lämna utrymme i sitt liv till att göra aktiviteter som man själv tycker är stimulerande. Genom att skapa fler positiva upplevelser för en själv så ökar det i sin tur positiva känslor. Vår förhoppning är att du har fortsatt med det arbete som du påbörjade i modul 4. Du får under de här veckorna väldigt mycket ny information så det är förståeligt att du inte har möjlighet att ta till dig all information du får. Men gå gärna tillbaka till övningarna 4.2 och 4.3 i modul 4 för att uppdatera dig själv. Det här är så pass viktigt att det bör betonas ytterligare en gång: mår man själv inte bra försvårare det att få fungerande relationer, så glöm inte ta hand om dig själv!

## FÖR LITE POSITIV INTERAKTION

När man har mycket konflikter i sitt förhållande leder det ofta till att man successivt slutar att göra saker tillsammans. Alternativt om man gör saker tillsammans så vågar man inte delta fullt ut, utan man letar efter tecken på att det ska uppstå en konflikt eller så slutar man sig inåt och bara fokuserar på sig själv. Det här blir i sin tur en ond cirkel. En minskning av gemensamma stimulerande aktiviteter leder till ökad spänning i er relation och resulterar i fler konflikter. Det kan vara så att problemet i sig inte är att man spenderar för lite tid tillsammans. Många par spenderar mycket tid tillsammans i form av tv-tittande, sitter tysta vid samma matbord och sover i samma säng etc. Man är alltså passivt fysiskt närvarande med varandra. Problemet ligger i att tankarna är någon annanstans och att man inte är emotionellt närvarande.

Många känner igen sig i att just TV:n har blivit ett sätt att undvika att vara närvarande med sin partner. Man använder TV:n som ett sätt att fylla tystnaden. Undvikandebeteendet kan vara beroendeframkallande. Trots att en relation blir sämre och sämre så kan man inte sluta med det, utan man använder mer och mer undvikandebeteenden i takt med att förhållandet blir allt sämre.

Som nämnts i tidigare moduler har undvikanden en negativ långsiktig konsekvens även om det kortsiktigt upplevs som positivt. Klart det är skönt att undvika att aktivt engagera sig med sin partner då det kan kännas väldigt främmande när man inte har gjort det på väldigt länge. På lång sikt medför det dock bara att er relation blir sämre.

**Övning 6.8**

*Tänk över vilka undvikandebeteenden som du och din partner eventuellt brukar använda er utav. Du hittar också övningen under fliken "övning" på hemsidan.*

## AKTIVERA DITT FÖRHÅLLANDE IGEN

Många par upplever att de sällan gör något roligt tillsammans längre. All tid går till "måsten i vardagen" exempelvis hem, renoveringsprojekt och praktiska detaljer. Har du barn kan det ytterligare komplicera det då det kan vara svårt eller dyrt att hitta en barnvakt. Att regelbundet göra roliga saker tillsammans är dock en väsentlig del av vad det innebär att vara i en relation. I början av en relation tenderar vi att vara mycket uppskattande mot varandra. Efter en tid är det dock vanligt att den här uppskattningen och de positiva upplevelserna gradvis minskar. Det som var nytt och spännande i början blir vardagligt och förutsägbart och effekten av det positiva blir inte längre lika stor.

Om du drar dig till minnes tiden när du och din partner precis blev tillsammans så kommer du säkert tycka att ni gjorde mycket mer saker tillsammans då än vad ni gör nu. I takt med att konflikterna har blivit allt fler så är risken stor att ni har slutat att göra aktiviteter tillsammans. Ni kanske har gjort försök att reparera er relation genom att göra flera saker tillsammans men det har ändå inte fungerat. Förhoppningsvis har du idag bättre förutsättningar, att försöka att börja umgås igen.

*Tänk först efter en stund vad du och din partner brukade göra i början av ert förhållande som ni tyckte var roligt och vad du skulle vilja se att du och din partner gjorde mer av i framtiden.*

I början när man gör en aktivitet tillsammans får man vara beredd att det kommer kännas jobbigt men man måste ha tålamod och inte ge upp, utan ge det tid och engagemang. Trots att det kan kännas jobbigt så ger det mer energi än vad det tar.

### Börja med en lista och håll den uppdaterad

När du brainstormar en lista med möjliga aktiviteter försök dra dig till minnes aktiviteter som ni fann stimulerande, *vad gjorde ni förr som ni inte gör längre?* Det är hjälpsfullt om hälften av aktiviteterna på listan är relativt billiga och inte kostar så mycket eller är gratis. Fokus bör kanske inte vara på långa semesterresor, eller aktiviteter som kostar mycket pengar, utan försök komma på aktiviteter som man kan göra veckovis och som inte behöver vara en belastning för er ekonomi. Har ni barn tillsammans så kan barnen vara en del av vissa aktiviteter, men fokus bör vara på att du och din partner får tid tillsammans. Har ni



svårigheter med att få barnvakt så försök att planera in aktiviteter när barnen har gått och lagt sig eller när de är med vänner.

### Förslag på aktiviteter

Träna tillsammans, utöva någon form av sport, fönstershoppa, ta en kaffe eller ät frukost ute. Öppna din lokala tidning ta fram delen där tidningen rapporterar om lokala aktiviteter blunda och välj en rent slumpmässigt. Ät lunch ute, ordna en parmiddag, gå på fest eller spela instrument tillsammans, gå på museum eller sportengagemang. Blanda aktiviteter som kräver spontanitet och planering. Aktiviteter som kräver planering kan ju vara att ni vill gå ut och äta på er favoritrestaurang, om ni planerar att kanota eller åka skidor eller gå på konsert. Var äventyrlig och kreativ och inkludera saker på listan som ni tidigare aldrig har gjort, utmana er själva och gör aktiviteter som inte är ordinära, ta en risk tillsammans. Kom ihåg att desto större variation av aktiviteter desto bättre. Nya situationer och aktiviteter bidrar till att vi blir stimulerade och vårt liv blir mer intressant.

### Små handlingar kan göra skillnad

Utöver att det är viktigt att ni börjar göra saker tillsammans igen så får man inte glömma att de små sakerna som man kan göra för sin partner, kan vara minst lika viktiga i ett förhållande. Det kan vara små saker som att bära ut soporna, ge komplimanger och överraska med frukost på sängen. Logiken är ganska enkel. Om man inte gör positiva saker för varandra så blir stämningen inte särskilt positiv.



#### Övning 6.9

*Du kanske redan nu har en idé om en massa aktiviteter som du vill att din partner och du ska göra tillsammans eller så har du inte det. Ta fram penna och papper och börja "brainstorma" idéer som du tänker att du och din partner skulle må bra av att göra tillsammans. I den här delen kan din partner vara involverad om ni vill. Även din partner kan göra en lista på aktiviteter som den skulle vilja att ni gjorde och därefter kan ni jämföra era listor. Inspiration till aktiviteter hittar du i nästa stycke. Vill du skriva ner och spara övningen gå till "övning" på hemsidan.*

## SAMMANFATTNING MODUL 6

Den här modulen har dels handlat om hur du kan förbättra din kommunikation och lyssnande, dels hur viktigt det är att göra positiva aktiviteter tillsammans med din partner eller andra viktiga personer i ditt liv.

Konflikter startar ofta med att en partners beteende triggar reaktioner hos den andra partnern. Det är vanligt att konflikten sedan skiftar fokus, från den ursprungliga meningsskiljaktigheten till ett bråk kring kommunikation. Istället för grundproblemet handlar konflikten om konflikten i sig och hur vi handskas med den.

Konstruktiv kommunikation bygger på att det är två aktiva partner i samtalet: en talare och en lyssnare. Talaren och lyssnaren har lika viktiga roller i ett samtal. När lyssnaren sammanfattar och bekräftar det talaren sagt skapas en grund för ömsesidig förståelse där båda kan känna sig hörda och respekterade. Är vi tydliga när vi pratar med varandra slipper vi dessutom att gissa oss till vad vår partner känner, tycker, tänker eller behöver – något som ofta är en grund till missförstånd i relationer.

Att lyssna aktivt handlar också om att göra ett val att sätta sin partner i det första rummet en stund, samtidigt som vi sätter våra egna behov, åsikter och fördomar åt sidan tillräckligt länge för att kunna se situationen genom vår partners ögon. Att lyssna handlar inte bara om att vara tyst när vår partner talar utan om att också försöka att förstå det vår partner försöker säga till oss.

Om talaren uttrycker sig tydligt och undviker att kritisera lyssnaren som person har lyssnaren bättre förutsättningar att vilja, och kunna förstå talaren. Detta i sin tur ökar möjligheten att kunna bekräfta det partnern sagt och att hon/han känner sig förstådd. När vi upplever att vi blivit förstådda är chansen större att vi känner oss lugna och nöjda, vilket gör det lättare för oss att uttrycka oss på ett bra sätt.

Du har även blivit påmind om hur viktigt det är att utföra lustfyllda aktiviteter tillsammans med din partner. Om den positiva interaktionen minskar är det lätt att man hamnar i en ond spiral där man successivt tar till undvikandebeteenden som gör att relationen blir allt sämre.

Ingen har sagt att det kommer vara lätt att bryta gamla vanor. Så bli inte besviken och framförallt ge inte upp om du märker att du trillar in i gamla mönster ibland. Det är helt normalt. Glöm inte att det krävs mer övning än bara den här veckan för att teknikerna ska ha någon effekt. Återigen, grymt jobbat!

Lycka till!

## HEMUPPGIFTER

Nu har du tagit dig igenom sjätte modulen i behandlingen. Du ska verkligen känna dig stolt över att du kommit så här långt! Du hittar hemuppgifterna under fliken "hemuppgifter" på hemsidan.

### Hemuppgift 6. 1- Frågor från din behandlare

1. Ungefär hur lång tid tar det för dig att nå tillbaka till känslomässig jämvikt?
2. Fundera över vilka fallgropar du brukar fastna i med din partner eller överlag när du är i konflikt med någon. Nämn minst två och en kort motivering till varför du valde just dem.
3. Vad får du ut av att validera en annan persons känslor?

### Hemuppgift 6.2a- Aktiviteter för dig i en parrelation för tillfället

Den här övningen vänder sig till dig som *är i ett parförhållande*.

Tidigare har du fått läsa om att det är vanligt att uppskattning och de positiva upplevelserna gradvis minskar i parförhållanden. Den här övningen går ut på att öka de positiva upplevelserna er emellan. Den här övningen sträcker sig bara under den här veckan men vår förhoppning är emellertid att du och din partner ska fortsätta att göra det som fungerar för er även efter behandlingens slut.

1. Sammanställ aktivitetslistan som du påbörjade i övning 6.9.
2. Var aktiv! Om partnern inte redan är involverad, välj något från din lista, fråga din partner om den har lust att göra den här aktiviteten med dig. Förklara syftet med själva aktiviteten om han eller hon inte är insatt. Försök att vara närvarande under själva aktiviteten. Kom ihåg att det kan kännas konstlat till en början, men i takt med att ni spenderar allt mer tid tillsammans kommer ni sakta men säkert hitta tillbaka till varandra. Det är dock väldigt vanligt att man vill så mycket i början att man spenderar för mycket tid med varandra. Tänk dig själv ett nyårslöfte, precis efter ett avlagt nyårslöfte är man så motiverad till att följa det till punkt och pricka, men i längden blir det svårt att följa då man tenderar att göra förändringen allt för snabbt och för mycket på en gång. Det är bättre att börja med att göra några få aktiviteter och sedan successivt öka. Den här veckan vill vi att du och din partner väljer ut två gemensamma aktiviteter.
3. Vid slutet av veckan skickar du in vilka två aktiviteter ni valde att göra och en kort notering kring hur det kändes.

**Aktivitet 1**

Vad gjorde ni?

---

Hur upplevde du aktiviteten?

---

**Aktivitet 2**

Vad gjorde ni?

---

Hur upplevde du aktiviteten?

---

**Hemuppgift 6.2b- Aktiviteter för dig som inte är i en parrelation för tillfället**

Den här övningen vänder sig till dig om du *inte är i en relation*

I modul fyra fick du i övning 4.3 skriva ner saker du vill uppleva mer i ditt liv. Du ska nu fortsätta på samma spår, att skriva ner vad du vill ha mer utav. De flesta personerna behöver bra relationer för att vara lyckliga och behöver på så sätt också kunna kommunicera med dessa på ett bra sätt. Skriv *därför ner två olika relationer* du vill jobba på. Det kan vara allt från arbetskollegor, skolkamrater, vänner, släkt, föräldrar och barn. Det kan handla om att:

- ☐ Återuppta och reparera relationer som har gått förlorade
- ☐ Var öppen för nya relationer
- ☐ Förbättra befintliga relationer

Skriv sedan in steg 1 och steg 2 som du måste ta för att uppnå dessa relationer. Reflektera även över hur du tyckte att det gick.

| Relationer jag vill bygga på.                         | Steg 1                                                                  | Reflektion                                                                                                                                                                        | Steg 2                                                         | Reflektion                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Exempel:<br/>hänga mer med<br/>min vän Fredrik</i> | <i>Skicka ett<br/>sms till<br/>Fredrik och<br/>höra hur<br/>han mår</i> | <i>Det var nervöst<br/>och kändes<br/>jobbigt då jag<br/>inte har hört av<br/>mig till honom<br/>på länge.<br/>Efteråt kändes<br/>det kul! Han<br/>svarade<br/>ganska snabbt!</i> | <i>Ringa och<br/>fråga om<br/>han vill hitta<br/>på något?</i> | <i>Jag drog på det<br/>länge då jag<br/>trodde han<br/>skulle svara<br/>nej. Men sen<br/>frågade jag om<br/>han ville gå på<br/>bio och koka<br/>middag i<br/>helgen och han<br/>svarade ja!</i> |
|                                                       |                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                       |                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                       |                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                  |

### Hemuppgift 6.3 – Att använda Jag-budskap

Försök att använda jag-budskap i en situation då du blev sårad, arg eller ledsen eller var oense med en person. Det behöver inte vara med din partner, utan kan vara med vilken person som helst, en familjemedlem, en vän eller en kollega på jobbet. Av de tillfällen du övar ska du registrera 2 olika situationer och skicka in till din behandlare. Tänk på att innan du gör den här hemuppgiften så är det bra att du har gjort övning 6.6 och övat på att använda jag-budskap när du är i ett neutralt läge.

Berätta om situationen:

---

---

---

---

Vad var det du upplevde och kände i situationen?

---

---

---

---

Hur uttryckte du jag-budskapet?

---

---

---

---

Hur gick det?

---

---

---

---

**Exempel****Berätta om situationen:**

*Tobbe kom hem sent från jobbet igen och jag fick ännu en gång hämta alla barnen, laga maten och natta dem. När han väl kom hem så frågade han inte ens hur jag mådde.*

**Vad var det du upplevde och kände i situationen?**

*Jag var trött, irriterad och besviken. Det känns som han alltid tar mig för givet.*

**Hur uttryckte du jag-budskapet?**

*I sådana här situationer brukar jag alltid börja snäsa åt Tobbe, säga något sarkastiskt i stil med: "du minsann har det allt bra du". Det brukar vara början på en konflikt. Den här gången försökte jag prata utifrån hur jag kände och sa i stil med: "Ibland upplever jag att du tar mig för givet. Det kanske inte är din avsikt, jag vet hur mycket du har på jobbet, men det hade känts så skönt om du ibland kunde fråga hur jag mår."*

**Hur gick det?**

*Jo men det gick bra. Det fick inte alls samma effekt som när jag försöker pika. Tobbe reagerade fortfarande men då försökte ja igen bara förklara hur jag kände. Vi kunde tillslut sätta oss ner och diskutera kring det utan att det blev en stor konflikt.*

### Hemuppgift 6.4 – Filmer om kommunikation och validering

Vad kan du förbättra i ditt sätt att kommunicera vad du önskar och vill:

---

---

---

---

Vad lärde du dig från filmerna? Vad var viktigast?

---

---

---

---

Hur kan du förebygga konflikter genom att kommunicera annorlunda/bättre med din partner?

---

---

---

---