

RELATIONSVERKSTAD



RELATIONSVERKSTAD

...eller relationsrenovering och -underhåll med hjälp av runda och åtaganden

Syftet är att via strukturerad kommunikation öka förståelse för varandra och stimulera konkreta självvalda steg till förbättring.

1. Förberedelser (inför första gången):

- båda skriver en lista på alla saker (stora som små) som känns bra och förbättrar relationen
- båda skriver en lista på de saker/situationer i relationen som har en tendens att upprepa sig och stör relationen
- använd följande form för att uttrycka båda dessa sidor
 - a) "när du(gör/säger/etc), så får det följande konsekvenser för mig: jag.....(känner/tänker/upplever/etc). Bra, det uppskattar jag. Fortsätt gärna med det."
 - b) "när du(gör/säger/etc), så får det följande konsekvenser för mig: jag.....(känner/tänker/upplever/etc). Minska gärna på / sluta gärna med det."
- om det finns mycket på minska/sluta-sidan, välj ut de 1-2 viktigaste sakerna att ta upp på första passet
-

2. Sätt av 2-3 timmar i ostördhet

3. Samtalspass

Samtalets första del handlar helt och hållet om att överföra information om partners upplevelse av vad som stärker / stör.

Först klagörs regler för "runda":

- en i taget pratar
- den som inte pratar får inte kommentera, fråga, bli förbannad eller nedvärdera (typ himla med ögonen eller sucka) det den som pratar säger – bara lyssna
- var och en får prata tills han/hon är klar
- undvik att kommentera, tolka, gå i svaromål på och nedvärdera det partnern sagt också när det är din tur att prata – tala istället om vad du tycker är bra respektive stör/stärker

- a) en börjar med att överföra information om det som han/hon upplever är bra och uppskattas. Använd samma form som i listan du gjorde: "när du(gör/säger/etc), så får det följande konsekvenser för mig: jag(känner/tänker/upplever/etc). Bra, det uppskattar jag. Fortsätt gärna med det."
- b) personen som började fortsätter att överföra information om en sak som han/hon upplever stör. Samma form: "när du....." o s v.

När den första personen är färdig, så säger han/hon till. Undvik att hamna i diskussion om det har sagts.

Det kan hända att det som har sagts saker som inte är helt solklara för partnern, men i så fall får det vara lite oklart så länge.

Sedan är det den andra/e personens tur att få all uppmärksamhet och gå igenom punkt 3 a) och b).

När båda är klara ska ni helst gå direkt över till punkt 4, men det kan ibland finnas behov av att klargöra saker eller att ta en runda till.

- om det till exempel är något ni inte alls förstår kan ni fråga varandra. Det är sällan av avgörande vikt att ni exakt förstår precis allt ni har sagt. Ni förstår säkert tillräckligt för att kunna vara konstruktiva. Bollande av frågor och svar i det här skedet kan ibland förstöra mer än det ger. Men om ni måste – ta en i taget; fråga – svar.
- det kan ibland också kännas nödvändigt att ta en runda till. Gör det då, men.... akta er då för att hamna i försvar mot det partnern har sagt. Det som sagts är (såvida det inte är en medveten lögn) en sanning – det vill säga sanningen om hur partnern upplever vad som stör och stärker. Det är information som den som tar emot sedan kan välja att agera utifrån eller låta bli att agera utifrån.

4. Konstruktivt och konkret

- a) när överföringen av information är klar, funderar båda en stund på följande frågor:

"vad är jag beredd att göra för att bidra till att undvika att det som stör för dig ska uppstå - eller för att mildra effekterna om det ändå skulle göra det?"

"vad är jag beredd att göra för att förstärka det som är bra"

Det är bra om det är konkret och ansluter till det som partnern har sagt

- b) den ena berättar en sak som han/hon är beredd att göra för att förbättra (ett personligt åtagande, något jag vill göra för att förbättra och därför bestämt mig för att ska göra)
- c) den andra berättar en sak som han/hon är beredd att göra för att förbättra
- d) och så vidare tills dagens personliga åtaganden är uttömda

Rekommenderas att ni skriver ner era personliga åtaganden – och att båda antecknar bådars åtaganden.

Det kan förekomma personliga åtaganden som inte är lämpliga att berätta för partnern (t. ex om du bestämmer dig för att överraska din partner en gång i veckan). Detta är bättre att hon/han för upptäcka då du gör det. Låt inte detta hindra er – icke offentliga åtaganden är minst lika bra som offentliga.

5. Fortsättning

Sannolikt trollar ni inte fram en perfekt relation på 3 timmar. Boka gärna in nästa pass – om det finns något mer på listan över saker som stör. Kanske känns strukturen konstig så här första gången, men även om det skulle det vara så, så rekommenderas ändå att prova minst en gång till.

6. Service och underhåll

Rekommenderas att ni bokar in ett pass med regelbundenhet även i perioder då relationen känns bra.

När ni vant er vid att använda runda kan ni bli lite mindre noggranna med listor och andra förberedelser och helt enkelt ta en (planerad eller spontan) runda på frågan "det här tycker jag känns bra i vår relation för närvarande; det här tycker jag känns mindre bra". Känn gärna efter om det ni hör den andra/e säga stimulerar till nya åtaganden

Lycka till.