



The Lovers

Reparation efter ett bråk!

Denna övning är till för att "syna" tidigare bråk, beklagliga incidenter och gamla känslomässiga skador.

Att "syna" innebär att man kan prata om en situation igen utan att bli upprörd. Det skall vara ett lugnt samtal. Er uppgift blir att se det från utsidan, som åskådare. Tänk er att ni tittar på en film eller teater. Detta kräver viss tid och avstånd från incidenten.

Innan ni börjar

Målet är att ni skall få en större förståelse av bråket - att förstå processen och hur ni behandlade ämnet, utan att ni börjar bråka igen. Se till att ni båda har lugnat ner er helt.

Det finns ingen opartisk "sanning" i ett bråk. Snarare att det finns två subjektiva syner på det hela. Fokusera inte på detaljer eller "sanningen".

Var noga med att inte falla in i de vanligaste fällorna som uppstår när man pratar om något jobbigt. Det kan vara klokt att ha vårt blad med "motgifterna" till hands.

Jobba igen dessa fem steg tillsammans

1. Känslor: Dela med dig av hur du kände dig. Inte varför du kände så. Undvik att kommentera på din partners känslor.
2. Din sanning: Beskriv hur du upplevde situationen från ditt perspektiv. Turas om. Sammanfatta och bekräfta åtminstone delar av din partners sanning.
3. Triggers: Dela med dig av vilka erfarenheter eller minnen du har som kan ha eskalerat hela situationen. Dela också historierna om varför dessa är triggers för er.
4. Ansvar: Bekräfta och ta ansvar för att du är en av de ansvariga för att bråket spårade ur.
5. Konstruktiva planer: Nämn en sak som din partner kan göra annorlunda för att undvika att ett liknande bråk sker igen.

Steg 1 – Känslor: Dela med dig av hur du kände dig. Inte varför du kände så. Undvik att kommentera på din partners känslor.

Jag kände mig...

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Defensiv | 27. Dum |
| 2. Inte hörd | 28. Moraliskt upprörd |
| 3. Sårad | 29. Tagen för given |
| 4. Upprörd | 30. För att sticka |
| 5. Arg | 31. För att stanna och prata ut |
| 6. Ledsen | 32. Överväldigad med känslor |
| 7. Oälskad | 33. Inte lugn |
| 8. Missförstod | 34. Envis |
| 9. Kritiserad | 35. Maktlös |
| 10. Tog klagomålet personligt | 36. Utan inflytande |
| 11. Verkade som att du inte gillade mig | 37. För att vinna denna fight |
| 12. Ingen bryr sig om mig | 38. Att min åsikt inte betydde nått |
| 13. Orolig | 39. De var mycket ge och ta |
| 14. Rädd | 40. Jag hade inga känslor alls |
| 15. Osäker | 41. Jag vet inte vad jag kände |
| 16. Spänd | 42. Ensam |
| 17. Jag hade rätt och du hade fel | 43. Fjärrad |
| 18. Vi hade båda delvis rätt | 44. Skamsen |
| 19. Ur kontroll | 45. Skyldig |
| 20. Frustrerad | 46. Klandrad |
| 21. Rättfärdigt indignerad | 47. Övergiven |
| 22. Moraliskt rätt | 48. Illojal |
| 23. Orättvist trakasserad | 49. Utmattad |
| 24. Ouppskattad | 50. Dåraktig |
| 25. Ogillad | 51. Överväldigad |
| 26. Ful | 52. Ångerfull |
| | 53. Chockad |

Steg 2 – Din sanning: Beskriv hur du upplevde situationen från ditt perspektiv. Turas om. Sammanfatta och bekräfta åtminstone delar av din partners sanning.

Den subjektiva verkligheten och bekräftelse

- a. Turas om att beskriva din uppfattning, din verklighet, av vad som hände under situationen. Beskriv dig själv och din uppfattning av händelsen. Beskriv inte din partners agerande. Undvik attacker och skuldbeläggande. Beskriv vilket stöd du hade velat ha från din partner. Beskriv din uppfattning likt en reporter. Med objektiva steg för steg beskrivningar. Säg t.ex. "Jag hörde att du sa" hellre än "du sa."
- b. Sammanfatta och bekräfta din partners beskrivning genom att t.ex. säga "Jag förstår hur du resonerade och uppfattade det hela. Det är tydligt så här i efterhand." Visa empati genom att säga något liknande: "Jag förstår varför detta gjorde dig så upprörd." Att bekräfta någons berättelse betyder inte att de har rätt och att du håller med. Det kan dock visa att du förstår, åtminstone delar av, deras upplevelse av bråket.
- c. Känner ni er båda förstådda? Om ja, gå vidare med stegen. Om nej, fråga dig "Vad behöver jag veta för att förstå din synvinkel bättre?" Efter sammanfattning och bekräftelse, fråga din partner, "Har jag förstått dig?" Och "Finns det nått mer jag borde veta?"

Steg 3 – Triggers: Dela med dig av vilka erfarenheter eller minnen du har som kan ha eskalerat hela situationen. Dela också historierna om varför dessa är triggers för er.

Om du spolar tillbaka dina minnen i din hjärna, stanna vid en tidpunkt då du fått samma känslor utlösta som vid det senaste bråket. Återberätta den gamla situationen för din partner så att partnern kan få en förståelse för varför du reagerar på detta vis idag.

Dela med er av era historier – Det kommer att hjälpa er partner att förstå er bättre. När ni tänker på er uppväxt, finns det historier som kan sammankopplas med dina reaktioner idag? Finns det beständiga sårbarheter kvar? Det är bra om din partner får lära känna dig på djupet. Det gör att partnern kan vara mer känslig mot dig framöver.

Exempel på triggers

1. Jag kände mig bedömd (Jag är väldigt känslig för det.)
2. Jag kände mig utesluten (Jag är väldigt känslig för det.)
3. Jag kände mig kritiserad (Jag är väldigt känslig för det.)
4. Jag kände mig upprörd
5. Jag kände mig skamsen
6. Jag kände mig ensam
7. Jag kände mig förringad
8. Jag kände mig orespekterad
9. Jag kände mig maktlös
10. Jag hade ingen kontroll

Bekräftelse

Har du förståelse för någon av din partners historier och triggers?

Steg 4 – Ansvar: Bekräfta och ta ansvar för att du är en av de ansvariga för att bråket spårade ur. Under optimala förhållanden så hade du kanske gjort bättre ifrån dig i detta bråk.

1. Vilka bakgrundshändelser gjorde att ni missförstod varandra? Var var du mentalt?

Dela med dig av vilka händelser som satte grunden inför denna konflikt. Läs högt de punkter som du känner passade in på dig.

Bakgrund

1. Jag hade varit väldigt stressad och irriterad på sistone.
2. Jag hade inte visat dig mycket uppskattning.
3. Jag hade tagit dig för given.
4. Jag hade varit ovanligt känslig.
5. Jag hade varit ovanligt kritisk.

6. Jag hade inte delat med mig av mig själv och mitt inre.
7. Jag hade inte varit känslomässigt tillgänglig.
8. Jag hade varit mer frånvarande.
9. Jag hade varit lättrörd.
10. Jag hade varit deprimerad.
11. Jag hade hyst agg på sistone.
12. Jag hade inte varit så ömsint.
13. Jag hade inte prioriterat oss på sistone.
14. Jag hade varit dålig på att lyssna.
15. Jag hade varit dålig på att uttrycka mina behov.
16. Jag hade känt mig som en martyr.
17. Jag hade behov av att vara ensam.
18. Jag ville inte ta hand om någon annan.
19. Jag hade varit väldigt frånvarande.
20. Jag hade haft dåligt självförtroende.
21. Jag hade gått på tomgång ett tag.

2. Vad ångrar du specifikt och vad var ditt bidrag till denna incident?

3. Vad vill du be om ursäkt för?

(Läs högt) Jag vill be om ursäkt för att:

1. Jag överreagerade.
2. Jag var grinig.
3. Jag var defensiv.
4. Jag var så negativ.
5. Jag attackerade dig.
6. Jag inte lyssnade på dig.
7. Jag inte respekterade dig.
8. Jag var oresonlig.
9. Annat.

4. Om du accepterar din partners ursäkt, säg det. Om inte, säg vad mer du behöver för att acceptera den.

Steg 5 – Konstruktiva planer: Nämn en sak som din partner kan göra annorlunda för att undvika att ett liknande bråk sker igen.

Dela **en** sak som **din partner** kan gör bättre nästa gång ni har ett liknande bråk.
(Det är viktigt att vara lugna i denna process.)

Medans det fortfarande är din tur dela **en** sak som **du** kan gör bättre nästa gång ni har ett liknande bråk.

Vad behöver du för att lägga detta bakom dig och gå vidare? Var så positiv och mottaglig som möjligt inför din partners förslag.

Skriv ner din plan för att göra saken bättre:

Kom ihåg att undvika Apokalypsens 4 ryttare och använd dig av motgifterna för ett bra resultat.

Kritik -> Mjukstart.

Förakt -> Beskriv dina egna känslor och behov, inte din partners.

Försvar -> Ta ansvar.

Stonewalling -> Lugna kropp och sinne fysiologiskt.