



# The Lovers

## Stressreducerande samtal

Syftet med detta verktyg är att hjälpa par i vardagen med stressorer som kommer från yttre faktorer, såsom exempelvis jobb, studier och liknande.

Med detta verktyg kommer ni att samtala kring en situation som en eller båda upplever som stressande. Det kan exempelvis vara en deadline på jobbet, en kommande släktträff eller något annat som är "utanför" er relation.

Under detta samtal är det även en hjälp att berätta om en bra sak som hänt dig under dagen och att berätta om något du ser fram emot som är inplanerat de kommande dagarna.

Ni kommer att turas om att vara den som berättar om den valda stressiga situationen/händelsen medan den andra enbart lyssnar. Därefter byter ni roller.

Intentionen med detta verktyg är att skapa förståelse. Att ge råd och tips kring händelsen är **inte** aktuellt i detta samtal. Förståelse i form av att kunna känna empati kring hur din partner upplever situationen. Det är inte viktigt att du i detalj förstår vad det är som skapar stressen.

När du kan ge denna slags empatiska förståelse till din partner skapas möjligheten att ni blir ett TEAM. Först då, när ni kan känna er som en del i ert TEAM, är det möjligt att ge exempel på råd eller tips. Förutsatt att detta är vad din partner önskar.

### **Du som berättar...**

Börja med att berätta om händelsen eller situationen som du upplever som stressande. Tag med detaljer och berätta så beskrivande som du kan. Viktigt också att du även nämner minst en sak från din dag som har varit bra. Samt att du även berättar om någonting du ser fram emot.

Låt dock den stressiga händelsen ta mesta delen av den tiden du berättar.

### **Du som lyssnar...**

Visa stöd för din partner som berättar genom att använda dig av listan nedan. Kom ihåg att undvika att ge råd eller tips på hur en lösning skulle kunna ske/ vara. Stanna kvar i att enbart lyssna och gör ditt bästa för att förstå hur det kan vara att känna den stress som din partner upplever. Skapa möjlighet till förståelse.

### **Att visa stöd för sin partner kan vara:**

- Visa genuin nyfikenhet genom att hålla ögonkontakt och genom att ställa öppna frågor.
- Välj din partners sida i den upplevda situationen genom att visa empati.
- Kommunicera att du förstår! ("Vilken idiot! Jag skulle också vara superstressad.")
- "Vi" mot "Andra". Välj aldrig att ta samma sida som "Andra". Välj alltid din partners sida. Detta gäller även om/när du håller med om de andras sida.

Syftet och intentionen just nu är att få din partner att känna sig förstådd och få empati i sin upplevelse. Fokusera på vad din partner känner, ej vad din partner uppfattar.

- Solidaritet - detta är VÅRT problem och vi handskas med det TILLSAMMANS.
- Visa tröst och tillgivenhet! ("Kom, låt mig få ge dig en kram, jag håller helt och hållet med dig.")
- Dela med dig av dina känslor:
- Intresse - "Berätta mer för mig om xyz." Ställ frågor.
- Spänning - "Wow! Det låter så coolt, jag är gärna med!"
- Ledsamhet - "Åh, det gör mig ledsen också."
- Rädsla - "Oj, oj, oj, det skulle också göra mig osäker."
- Irritation och ilska - "Jag skulle också känna mig så arg."

### **WARNING!**

Ej Stonewalling! Ignorera inte din partner, svara an, bli inte defensiv eller kritisera! Ta EJ samma sida som fienden!!

Förslag på frågor att ställa till din partner under samtalet när du lyssnar:

1. Först och främst - fråga din partner om han/hon känner sig förstådd. Om nej...
  - Vad är det som gör dig mest upprörd kring den här situationen?
  - Vad är det som du inte gillar kring situationen?
  - Vad är det värsta som kan hända i en sådan här situation?
  - Hur är det att vara i den här situationen för dig?
  - Finns det något jag kan göra eller säga just nu för att vara ett stöd för dig?
  - Vad behöver du just nu?
2. Om han/hon svarar JA och känner dig förstådd då först kan du ställa frågan om din partner önskar att ta emot tips och råd ifrån dig om hur en potentiell lösning, sätt att hantera situationen nu eller framöver, eller liknande. OM svaret på denna fråga är ja, då först kan du komma med eventuella tankar, ideér och förslag. Kom ihåg att fråga om din partner har egna förslag kring hur han/hon vill hantera liknande situationer framöver.

### **Kom ihåg!**

Döm ej din partners känslor.

Erbjud förståelse och empati.

Välj din partners sida.

Råd och tips kommer långt senare.

Ett verktyg som detta kräver träning. Vissa dagar kanske ni spenderar 10 minuter vardera på att berätta om er dag och något som ni upplever som stressande.

Vissa andra dagar går det fortare. Ju oftare ni prioriterar att träna detta (kanske varje jobbdag) - desto snabbare och lättare har ni tillgång till effekten av verktyget när ni verkligen behöver det.