

relationsskolan – del 2

Problem och konflikthantering

Lär dig gräla på rätt sätt

■ ■ Medan den sävliga sköldpaddan till varje pris försöker undvika bråk, attackerar hajen sin partner verbalt med blodtörstig käft. I nära relationer är det naturligt att vi ibland bråkar. Men det svåra är inte alltid bråket i sig – utan hur vi hanterar det.

Se konflikten som en signal på att något behöver lösas.

När relationscoachen Lotta Fogel ska lära paret i SN:s relationsskola att hantera konflikter, inleder hon med en grov generalisering.



Lotta Fogel

– Jag brukar använda djur för att gestalta olika konfliktbeteenden. Sköldpaddan ser exempelvis konflikter som något ont och försöker till varje pris undvika dem genom att tassa, förneka och snällt anpassa sig. Hajen är däremot högljudd och går till attack. Här handlar det om att vinna eller försvinna. Rätt eller fel.

Ugglan är noga med att ta upp alla problem och vill hitta en lösning så att alla blir nöjda.

– Det finns en miljard orsaker till varför vi bråkar. Ofta är vardagskonflikterna uttryck för grundläggande behov. I de flesta fall är vi omedvetna om det egentliga skälet till konflikten. Jag brukar prata om dolda teman, säger Lotta Fogel.

Det kan exempelvis handla om:

Kontroll och makt

Om den ena personen i ett parförhållande får mer utrymme kan det vara en grogrund till konflikter. Det kan handla om att den enes åsikter eller behov blir viktigare än den andres. Eller att en person bestämmer hur hemmet ska

skötas, hur pengarna ska användas eller hur ledig tid ska spenderas. Partners åsikter blir oviktiga och obalansen skapar problem och konflikter i relationen.

Brist på omsorg

– När en person går omkring och känner sig oälskad, eller inte tycker att den får rätt mängd kärlek, uppstår det lätt tjafs.

Man upplever att partnern hellre sitter vid tv:n eller datorn, i stället för att umgås. Resultatet blir att man bråkar om tv:n, fast man egentligen behöver kärlek och närhet.

Bekräftelse och erkännande

– Får ni höra det som är bra, eller får ni bara höra det som är dåligt, undrar Lotta.

– Det är ofta lättare att ge kritik än beröm och i vissa förhållanden måste man kämpa för att få ett erkännande av sin partner.

”Jag” kanske kritiserar ”dig” för vad du inte gjort. ”Du diskar aldrig, du städar dåligt.” I stället för vad du faktiskt utträttar.

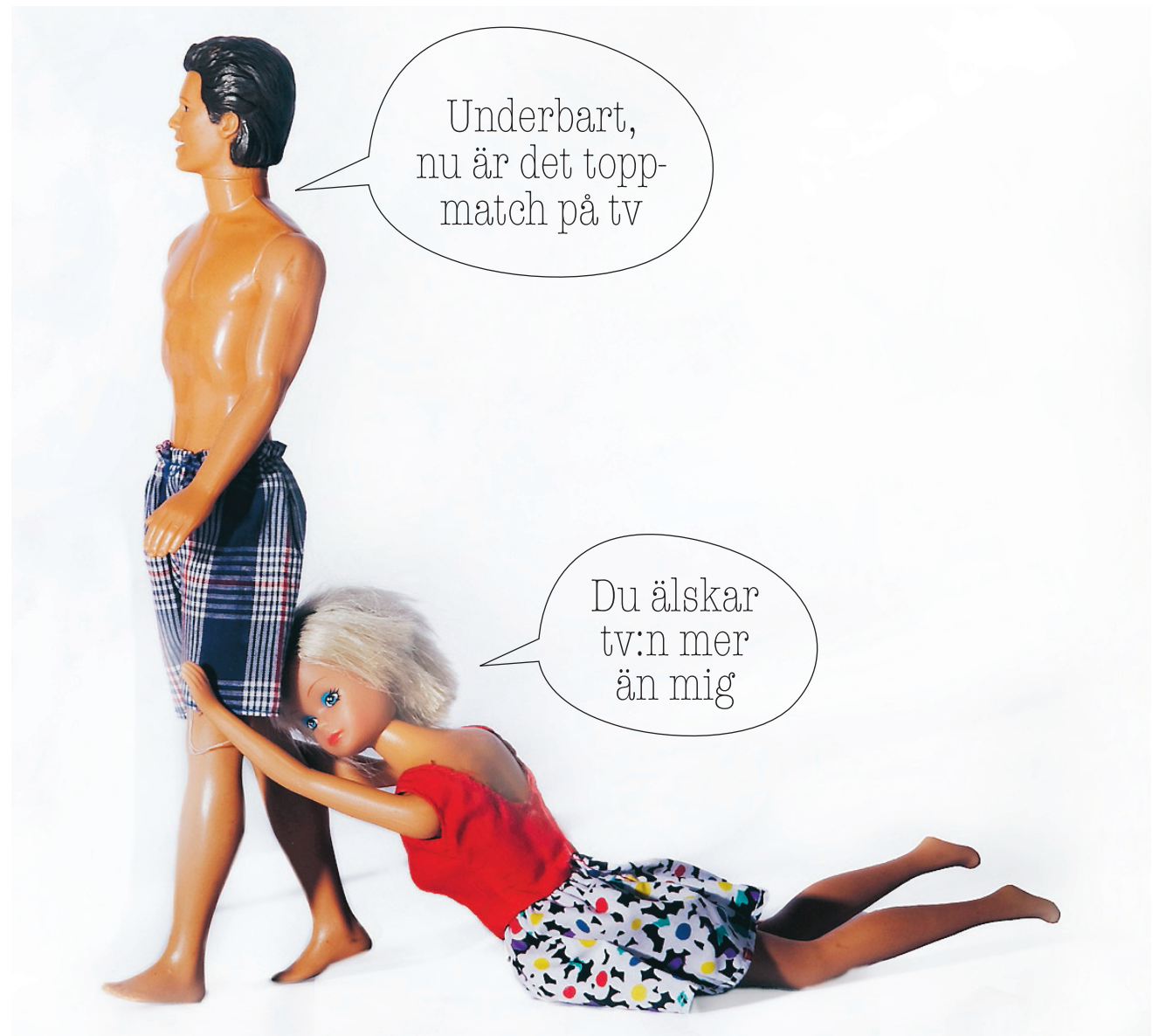
– Det krävs fyra uppskattande ord för varje kritisk synpunkt, för att vi ska få balans på förtroendekontot, säger Lotta.

Brist på trygghet

– Otrygghet är en grogrund för konflikter, säger Lotta.

Jag kanske blir svartsjuk när min partner träffar sina kompisar eller ägnar för mycket tid åt sin hobby och börjar tjata om att han aldrig är hemma. Fast jag egentligen bara är osäker på hans kärlek.

Jenny Palmqvist
0155-76795 jenny.palmqvist@sn.se



Bråkar ni om tv:n fast det egentligen bara handlar om att få uppmärksamhet.

FOTO: SCANPIX

Uppdrag 1

► **Tänk över** vilken eller vilka vanliga konflikter det finns i era bråk. Finns det några dolda teman? Och vad kan ni behöva för att hantera de här konflikterna bättre?

► **Fundera även på** vilka typ av djur ni liknar i en konflikt och hur det påverkar er förmåga att hantera och lösa problem.

► **Fundera över** hur era föräldrar skötte sina konflikter, då det ofta påverkar vår förmåga att lösa konflikter som vuxna.

Uppdrag 2

► **Ta del av** de generella tipsen och enas om två aktiva åtgärder som ni kan ta hjälp av för att hantera era konflikter bättre.

► **Boka in tid** för parmöte varje vecka och ta då upp eventuella irritationsmoment eller problem. Använd tala-lyssnametoden och problemlösningsmodellen.

Generella tips inför uppdragen

Time Out

Om ni märker att en konflikt håller på att trappas upp och ni inte kommer vidare – bryt för stunden och kom tillbaka när ni lugnat ner er.

Bryt mönstret

Om ni upplever att ni alltid bråkar på samma sätt – gör på ett helt annat sätt. Börja med dig själv, i stället för att fokusera på vad motparten ska säga hela tiden.

Exempelvis: ”Hur påverkar jag förhållandet när jag alltid skriker?”

Den gapiga kan testa att vara tyst. Medan sköldpaddan provar att krypa ut ur sitt skal och möta konflikterna.

Vill du ha mer kärlek från din fru. Sluta tjata. Ge i stället mer kärlek själv. Bara en liten förändring kan påverka mycket i positiv riktning.

Byt fokus

I stället för att framställa dig som en martyr och säga ”Du kramar mig aldrig.” Säg hellre: ”Jag skulle vilja att vi kramades mer.”

Försök förstå

– En bra strategi om man blir arg på något är att ställa frågor till partnern i stället för att komma med åsikter och kritik.

På så vis förstår du lättare hur partnern tänker och det blir lättare för din partner att sänka garden och lyssna på dig.

I stället för att säga ”Du hämtar aldrig barnen på dagis” kan du fråga: ”Vad beror det på att du inte hämtar barnen på dagis, har du mycket på jobbet?” Visa att du är intresserad av att lyssna på din partner.

Avsett tid

Håll parmöte. Avsett 45 minuter i veckan då ni tar upp saker som ni tycker är ett problem. Skaffa en burk med lock, där ni under veckan lägger i lappar med saker som ni irriterar er på, exempelvis dagislämningen. Ta ut en eller några lappar att prata om. Begränsa snacktiden. Ta hjälp av problemlösningsmodellen eller tala-lyssna metoden.

Problemlösningsmodellen

Steg 1. Probleminventering:

Här har vi ett problem som måste lösas. – Det här tycker jag är problemet... exempelvis dagislämningen.

– Så här tänker jag om det och jag skulle vilja...

Steg 2 Problemlösning:

– Bådas förslag och lösningar läggs fram. Enas.

Om man gör steg ett nogsamt brukar lösningarna komma naturligt. Om ni inte kan komma överens – testa då bådas förslag.

Tala-lyssnametoden

Går ut på att en talar och den andra lyssnar.

A – Berättar om vad som är problemet.

B – Lyssnar tills A pratat klart och sammanfattar sen vad A har sagt. Låt sedan B prata medan A lyssnar och sammanfattar. Det är otroligt skönt att höra sin partner upprepa det man känner och har att säga.

Par 1

Karin och Anders

har varit tillsammans 10 år och gifta i sex år. Lever ett hektiskt liv med mycket jobb och tider att passa. Upplever att de ofta missförstår varandra.

Så har det gått sen sist:

–Vi kände igen oss i nästan alla frågor och skrattade jättemycket åt det. Tyvärr har vi inte hunnit träna så mycket. Men brist på uppmärksamhet är en stor grej hos oss. Vi måste bli bättre på att se till att den andre lyssnar när en vill prata. Vi har båda starka känslor och är olika som personer. Mycket handlar nog om att bli medveten om det.



Par 2

Inga Lill Karlsson och Karl Folke Karlsson

Efter 44 år tillsammans känner Inga Lill att det måste hända något.

Så har det gått sen sist:

–Vi tycker att det har gått bra och har avsett en och en halv timme i veckan precis som vi skulle. Kände stark gemenskap direkt och det känns fint att båda bryr sig. Sen är det nyttigt att fundera över hur man är. Karl Folke tycker fortfarande att han kan bli bättre på att ge beröm...



Par 3

Louise Arkestål och Arne Ekstrand

har levt tillsammans i 15 år. Båda har nyligen gått i pension och tycker att det är både positivt och jobbigt att vara tillsammans hela tiden.

Så har det gått sen sist:

–Vi är mycket mer uppmärksamma på hur vi kommunicerar med varandra och vi har tänkt mer på vilka personligheter vi är och alla invanda mönster. Det är lättare att påminna varandra om hur man kommunicerar när det finns regler.

