



Du & Jag = Sant!

Cecilia Kärvegård

Boken för dig som vill förbättra, rädda och/eller förgylla din kärleksrelation!

Innehållsförteckning

Inledning.....	2
Kommunikation.....	4
Tips för hur du lyssnar aktivt på din partner:	5
Anna och Stan.	8
Känslan är alltid sann!.....	11
Svartsjuka!.....	12
Övning för att öka självkänslan.	13
Tips för att hantera svartsjukan!	15
Jag i relationen	17
Vågar jag?	18
Tips för att våga känna tillit och sårbarhet igen.	18
Behålla gnistan	21
Eva och Johnny	21
Tips för att hålla gnistan vid liv!	24
Efterord.....	30
Tack!.....	30

Inledning

Något som alla människor har gemensamt är relationer. Att ha en relation innebär att relatera till en annan människa vilket vi alla gör hela tiden oavsett om det är IRL eller i sociala media. Vi har relationer på jobbet, hemma, på nätet och överallt där vi möter människor. Det är olika typer av relationer och den typ som jag tar upp i den här boken är kärleksrelationen. En sak som alla typer har gemensamt är den relation vi har till oss själva så den relationen kommer också tas upp i den här boken men fokus ligger på kärleksrelationen.

Relationer är något som människan haft sedan urminnes tider och vi borde vid det här laget vara experter på hur relationer fungerar. Trots det så ökar skilsmässostatistiken hela tiden och många lever olyckliga i sina relationer.

Egentligen så borde relationer vara ett skolämne eftersom det är så väldigt viktigt, inte bara för privatlivet utan på alla områden i livet. Om vi vuxna levde i sunda och lyckliga förhållanden så skulle barnen växa upp till stabila personer med bra självkänsla.

När vi är barn så iakttar vi och lär oss från vår vuxna omgivning vilket många gånger fungerar alldeles utmärkt.

Men när det kommer till relationer så iakttar vi våra föräldrar och vi ser hur dom behandlar varandra, vi hör hur dom grälar om saker som vi inte förstår och eftersom dom vuxna inte förklarar för barnen vad det handlar om och vilken funktion ett gräl kan ha i en relation så tolkar barnet situationen utifrån den väldigt begränsade erfarenheten det har. Så när vi sedan växer upp så har vi ett barns bild och tolkning av hur en relation fungerar vilket vi tar med oss in i våra relationer vi har som vuxna.

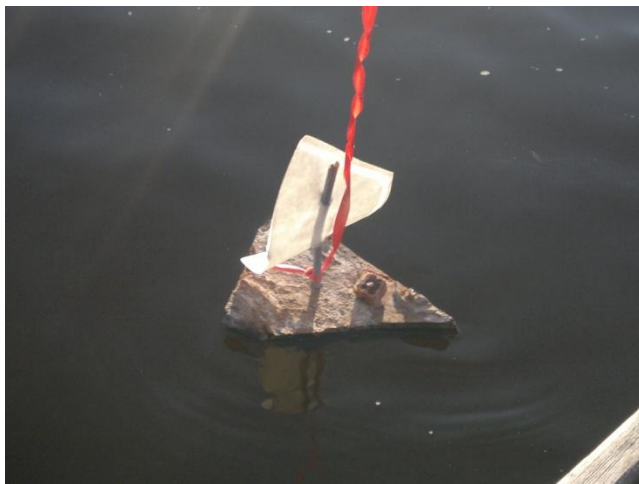
I mitt arbete så möter jag ofta människor som lever i otillfredsställande relationer och jag har därför valt att

skriva en bok om just kärleksrelationer med den förhoppningen att kunna inspirera till och ge hopp om att det går att förbättra sin kärleksrelation. För att göra boken mer verklighetsförankrad så har jag tagit med exempel från klienter som jag haft. Klienterna har blivit tillfrågade och godkänt texten som är skriven så att det inte går att se vilka det handlar om och i de exempel jag tagit med namn så är namnen påhittade.

Jag vill tillägga att den här boken inte tar upp dysfunktionella relationer. Med dysfunktionella relationer så menar jag den typ som innehåller missbruk, våld och psykisk sjukdom. Med psykisk sjukdom så menar jag diagnostiserade problem. Boken kan även användas som inspiration för den typen av relationer men det behövs även professionell hjälp för den typen av problem.

Kommunikation

Det finns så många olika aspekter av kommunikation då den innefattar både verbal och fysisk kommunikation, det handlar inte bara om vad vi säger utan också om hur vi säger det, det handlar om hur vi väljer att tolka det som kommuniceras, det handlar om hur vi dömer, värderar och tar emot budskap och mycket av det kommer från våra egna erfarenheter och upplevelser. Så det är inte så konstigt att kommunikationen ses som det viktigaste men också det svåraste i en relation. Jag får ofta höra från klienter att hon/han förstår mig inte trots att jag är väldigt tydlig i det jag säger. Där kommer vi då till att vi människor är olika och det som är tydlighet för en person behöver inte vara det för en annan. Så i det här kapitlet tänkte jag gå in lite djupare i det här med kommunikation och ge lite tips på hur man kan förbättra och förändra sin kommunikation. Det är vanligt i relationer att man efter en tid tenderar att "veta" vad ens partner tycker, tänker och känner och därmed även vet vad ens partner kommer säga.



Det leder till att vi inte är lika uppmärksamma som vi var i början och därmed inte riktigt ”hör” vad vår partner egentligen säger. Men det händer faktiskt att människor ändrar åsikter, tankar och känslor om saker och det kan faktiskt hända din partner också så därför är det väldigt viktigt att behålla ett aktivt lyssnande. Ett aktivt lyssnande handlar inte bara om att höra orden som sägs utan att även uppfatta känslan eller tanken bakom. Viktigt är också att ställa förtydligande frågor om något verkar oklart eller konstigt och det här är en väldigt viktig del för att undvika missförstånd. Säger din partner något som verkar konstigt så ställ förtydligande frågor istället för att döma, misstro eller ta för givet. Lyssna alltid på din partner med respekt, nyfikenhet och intresse.



Tips för hur du lyssnar aktivt på din partner:

- Se på din partner när hon/han pratar. Dels så känner sig din partner sedd och respekterad och det gör din partner trygg i situationen vilket är väldigt viktigt speciellt om det är något känsligt som ni pratar om. Du visar att du verkligen lyssnar på din partner genom att se på personen. Dels så uppfattar du den kommunikation som sker ickeverbalt genom miner, gester och kroppsspråk.

- Lagg inte in egna värderingar i det som din partner säger. Gör ingen tolkning och döm inte utan sök efter förståelse. Ha ett öppet sinne och var uppmärksam på vad det är som din partner egentligen säger. Låter det din partner säger heltokigt så tänk på att alla uttrycker sig olika och har många gånger olika definitioner på orden. Det här är viktigt då det lätt kan leda till missförstånd just på grund av att vi använder språket olika. Det handlar också om att vi har olika erfarenheter här i livet.
- Ställ förtydligande frågor för att verkligen förstå vad din partner menar för det är inte säkert att du hör det som din partner säger. För din partner är det som sägs solklart men när du tar emot det så kan budskapet ha förvrängts eftersom det passerar ditt filter av definitioner, tolkningar och erfarenheter. Så det är inte säkert att det din partner säger är knasigt utan det kanske blir knasigt när det kommer in i din hjärna.



- Din attityd påverkar också kommunikationen väldigt mycket och när du lyssnar aktivt så är det A och O att din attityd inte är fientlig, tvivlande, nedlåtande, översittande eller negativ på något annat sätt. Även om du med ord inte visar något av detta så syns det i ditt kroppsspråk och om din partner uppfattar tvivel t ex från dig så skapar det en osäkerhet hos honom/henne vilket leder till att budskapet inte förs fram på ett bra sätt. Så när du lyssnar aktivt är det viktigt att du antar en attityd av nyfikenhet och intresse. Ställ in dig på att du vill veta mer och att du vill förstå din partner. För när du förstår din partner så blir det så mycket lättare att acceptera olikheter. Att förstå är inte det samma som att du ska tycka likadant utan bara ett steg på vägen mot en större acceptans för era olikheter.

Det är också viktigt att vara lyhörd för din partner när du kommunicerar för då kan du märka om din partner verkligen har förstått det du sagt eller om det skett ett missförstånd.

Känner du att du inte når fram eller att det du säger misstolkas så är det dags att hitta andra formuleringar. Det kan också vara bra att använda liknelser eller exempel för att förtydliga det du säger. Det är lätt hänt att bli frustrerad när du känner att partnern missförstår eller misstolkar det du säger men här är det läge att plocka fram ditt tålamod och hitta ett sätt att föra fram ditt budskap så att det är begripligt för din partner.

Många gånger är vi övertygade om att vi är så tydliga så att inget kan missuppfattas och jag tänkte här ge ett bra exempel som jag tror att dom flesta kan känna igen sig i.

Anna och Stan.

En kvinna som jag kommer kalla för Anna kontaktade mig för att få hjälp med hennes äktenskap.

"Vi har varit gifta i 3 år och jag känner mig inte längre uppskattad och är inte längre säker på att Stan älskar mig. Han visar mig ingen kärlek och ser mig inte längre, berättade Anna för mig." Jag frågade henne om hon hade berättat för Stan om vilka behov hon hade vilket hon sade att hon hade gjort ett oräkneligt antal gånger men det hände i alla fall inget. Då frågade jag henne vad hon mer exakt hade sagt till Stan, hur hade hon ordagrant lagt fram det. Svaret jag fick var följande: *"Jag vill att du visar mig att du älskar mig och att du uppskattar mig."* Stan hade då svarat att det gjorde han redan väldigt mycket.

Men, sade Anna, det stämmer ju inte eftersom jag inte märker det. Då bad jag Anna att fråga sin man på vilket vis han visar sin kärlek och uppskattning. Anna tyckte det var konstigt att ställa en sådan fråga för det vet väl alla hur man visar kärlek och uppskattning.

Ja, det är en bra fråga, vet alla det?



Nästa gång jag träffar Anna så har hon frågat Stan hur han visar henne sin kärlek och uppskattning och hans svar visade att vi definierar saker på olika sätt. Han hade bytt bromsar och däck på hennes bil så att hon nu kunde köra säkert. Det bevisade att han älskade och uppskattade henne, tyckte han.

Så vad kan vi dra för slutsats av det här?

Enkelt kan vi säga så här; Anna behövde en skiftnyckel men bad om ett verktyg och fick en stjärnmejsel.

Hur hade Anna kunnat göra annorlunda?

Istället för att be om kärlek och uppskattning skulle hon ha talat om mer exakt vad det innebär för henne. Om hon önskade fler romantiska middagar på tu man hand, fler kramar, fler kärleksord eller gemensamma promenader så var det det hon skulle ha bett om istället.

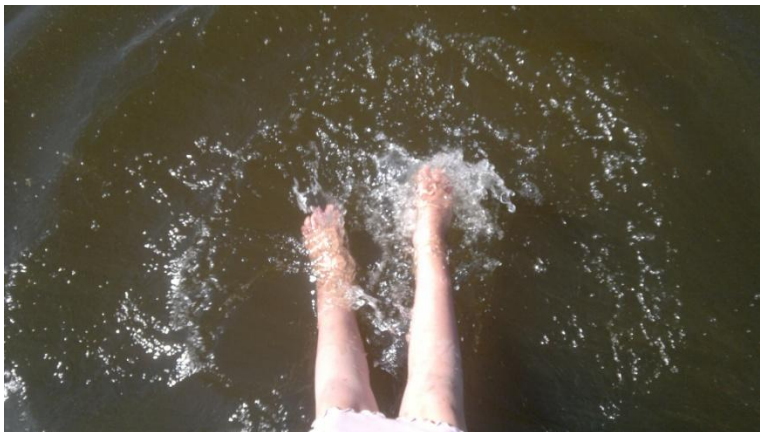
Stan i sin tur var ju övertygad om att Anna förstod att det var kärlek och uppskattning han visade henne genom att sköta om hennes bil.

Så med tydlighet i sin kommunikation handlar det väldigt mycket om att prata utifrån sig själv vilket också är ett bra sätt att undvika missförstånd. Vi kan aldrig vara säkra på att andra människor tolkar saker/ord på samma sätt som vi själva.



Så för Anna och Stan betydde det här att deras kommunikation fick sig ett lyft och därmed även deras relation. Tidigare grälade Anna och Stan ofta om det här, Anna anklagade Stan för att han inte visdade henne kärlek vilket gjorde Stan arg eftersom han visst gjorde det men att hon minsann inte uppskattade det han gjorde. Men när Anna började kommunicera på ett annat sätt så fick dom ett annat resultat till bådas fördel eftersom tydligheten ökade och det gjorde att de kunde förstå varandra mycket bättre. Hon lärde sig att vara tydligare i sin kommunikation och att inte ta för givet att Stan skulle förstå precis allt som hon ”menade”.

Det är också något som jag ofta får höra: ”jag trodde att hon/han skulle förstå det” men det kan vi inte räkna med för det som är självklart för dig är baserat på dina erfarenheter och din partner tolkar efter sina erfarenheter som säkerligen inte är desamma.



Känslan är alltid sann!

En människas känslor är alltid sanna som känslor men det är inte säkert att känslorna alltid överrensstämmer med verkligheten. För dom känslor som en människa har kommer sig från den människans tolkning av verkligheten och den tolkningen behöver inte vara densamma som din tolkning.

Polisen har t ex märkt det här tydligt när dom tar in vittnesuppgifter. Vittnena uppfattar samma händelse på helt olika sätt för att vi människor tolkar allt som sker väldigt olika vilket till stor del beror på att vi har olika erfarenheter här i livet.

Så när en person i en relation känner sig oälskad, osedd och ouppskattad så är dom känslorna helt sanna för den personen. Hon/han känner verkligen på det här viset och då är det vanligt att anklagelser står för en stor del av den personens kommunikation vilket var det som hände hos Anna och Stan i exemplet ovan. Hon tyckte inte att Stan visade henne kärlek medan Stan tyckte att han visade henne kärlek, så varje gång hon pratade om det så kände sig Stan oskyldigt anklagad och då reagerade Stan med att försvara sig och sedan var grälet i full gång. Ett gräl där ingen av dom kan vinna eller få rätt eftersom dom inte har varit tydliga nog i sina ord från början.

Så då gäller det att kommunicera sina känslor utan att bli anklagande och ett väldigt bra sätt är att ställa frågor som Anna i exemplet ovan gjorde.

Det är också viktigt att kommunicera utifrån ett Jag-budskap istället för ett anklagande Du-budskap. Så istället för att säga: "Du sårar mig..." så formulera det så här: "Jag känner mig sårad när du...".

Svartsjuka!

Jag får ofta frågor från mina bloggläsare som jag besvarar i mån av tid och jag vill här dela med mig av en fråga jag fick som handlar om svartsjuka och självkänsla.

Frågeställaren är en tjej som skriver att hon har låg självkänsla och att hon är väldigt svartsjuk på sin sambo.

Han har inte varit otrogen mot henne och det finns egentligen ingen anledning för henne att vara svartsjuk.

Han visar att han älskar henne och säger det också ofta så egentligen tvivlar hon inte på honom, men ändå så kan hon inte låta bli att spionera genom att läsa hans sms osv.

Och den här svartsjukan får henne att bete sig grinigt och bitchigt mot sin sambo, skriver hon.

Hon är ganska inåtvänd som person medan hennes sambo är extrovert och den som både syns och hörs i sociala sammanhang. Så när dom umgås med andra så sitter hon ofta tyst och känner sig som en ointressant människa medan hennes sambo pratar med många, både män och kvinnor. Hon undrade hur hon skulle få bukt med sin svartsjuka och hur hon skulle kunna förbättra sin självkänsla.

Nedan kan du läsa mitt svar:

Jag ser det som positivt att du har insikt och kan se att anledningen till din svartsjuka beror på låg självkänsla, då har du kommit en bra bit på väg. Det vi försöker dölja eller trycka undan har en tendens att växa och bli större så därför rekommenderar jag dig att prata med din sambo om din svartsjuka. Inte för att han ska ändra sig utan för att han ska få en förståelse för ditt beteende och för att han ska veta att du vill jobba med det här problemet.

Ditt bitchiga beteende som du beskriver är en skyddsmekanism, en copingstrategi för att du inte ska bli sårad. Bitchen kommer fram när du inte vågar vara sårbar och är ett försvar, bitchen skyddar det lilla, rädda barnet inom dig.

När du och din sambo pratar med varandra så kommer ni närmare varandra och tilliten er emellan ökar. Och med starkare tillit så minskar svartsjukan.

Och som du så bra skriver själv så kan du inte ändra din sambos beteende men du kan ändra ditt eget till ett mer konstruktivt och positivt beteende.

Svartsjuka tenderar i längden att förstöra en relation och sårar båda parter. Det är inte något fult, konstigt eller skamligt med svartsjuka men det är viktigt att prata om det. Jag har döpt om svartsjuka till ”längtanskälla” för det som gör dig svartsjuk är ofta det som du själv längtar efter. Börja med att bygga upp din självkänsla och be gärna din sambo och dina vänner om hjälp. En väldigt bra övning för att öka självkänslan är att skriva listor över olika saker.

Övning för att öka självkänslan.

Skriv listor över:

- * Saker som du är bra på.
- * Bra egenskaper hos dig.
- * Vad du uppskattar hos dig själv.
- * Vad andra uppskattar hos dig.
- * Skriv ner alla komplimanger du får.
- * Sådant som du är stolt över hos dig själv.
- * Vad din sambo är stolt över hos dig.

Fråga gärna din sambo och dina vänner vilka positiva egenskaper dom ser hos dig och vad dom uppskattar hos dig och skriv sedan ner det på dina listor.

Att arbeta med affirmationer är också väldigt effektivt och här följer några exempel som du kan ha nytta av:

- * Jag är trygg i mig själv!
- * Jag får mycket kärlek!
- * Jag är värd att få kärlek!
- * Jag är kärleksfull!
- * Jag njuter av att leva!
- * Jag är stark och fri!
- * Jag är härlig!
- * Jag har många vänner!
- * Jag tycker om att umgås!
- * Jag är uppskattad!
- * Jag är värdefull!
- * Jag får uppskattning!

Skriv en lista över aktiviteter som gör dig glad och boka in tid i din kalender då du gör dom här sakerna. På det sättet så visar du dig själv uppskattning vilket är väldigt viktigt.

Om du älskar och respekterar dig själv så är det också enklare för omvärlden att älska och respektera dig.

När den där känslan av svartsjuka kommer över dig så sätt dig ner ett tag och resonera logiskt med dig själv: Finns det en verklig grund till min svartsjuka? Analysera situationen innan du agerar utifrån din känsla. Eller berätta för din sambo hur du känner innan du agerar utifrån känslan av svartsjuka.

Svartsjuka är en känsla som kan ha många orsaker; det kan botten i en verklig händelse, det kan komma från erfarenheter i tidigare relationer men det kan också handla

om låg självkänsla. Svartsjuka är, oavsett orsaken en väldigt jobbig känsla och när den biter sig fast i tankarna så är det lätt hänt att fastna i en växande tankespiral som äter upp en inifrån och till slut så tär det så mycket på relationen att det helt enkelt tar slut. Så det är viktigt att i ett tidigt skede våga prata om sådana känslor med sin partner och att man vågar släppa in varandra och vara sårbara.

Är du en svartsjuk person så finns det vissa saker du kan göra för att hantera känslan när den dyker upp.

Tips för att hantera svartsjukan!

- **Logik:** Ligger det någon verklig grund för din känsla? Finns det något som du verkligen kan ta på, alltså något du sett eller hört? Och då menar jag inte något du hört från andra utan om du hört din sambo säga något eller prata med någon. Om du hör något ”skvaller” så tar du upp det med din partner innan du tar det för en sanning. Döm inte utan att fråga.
- **Agerandet:** Låt inte dina känslor styra ditt agerande. Väldigt enkelt att säga men blir du ett offer för dina känslor och agerar utifrån dom så kommer ditt beteende att vara kantat av sårade känslor, bitterhet, ilska och anklagelser och inget av det kommer leda till något konstruktivt. Din partner kommer endast att gå i försvar och kanske kommer med anklagelser tillbaka. Så innan du agerar utifrån känslan så tar du fram logiken istället.
- **Öppenhet:** I vårt samhälle ses svartsjuka som något fult men det är bara en känsla precis som vilken som helst och det absolut bästa sättet att bli av med den är att vara helt öppen mot din partner. Förklara för din partner att känslan dyker upp ibland och vid vilka tillfällen. Vet du anledningen till känslan så är det ännu bättre för när både du och din partner

känner till orsaken så har ni lättare att acceptera, hantera och jobba bort känslan.



Jag i relationen

En relation består inte bara av ett par utan även av två individer som har valt att leva tillsammans. Att man valt att leva tillsammans betyder inte att man upphört att vara individ så det är viktigt att man både för relationens och personernas skull även ger utrymme för individerna. Alla människor har behov förutom den mest grundläggande och det är inte säkert att ens partner kan uppfylla den behoven. En del behov får man tillgodosedda genom vänner, en hobby, sitt jobb, ensamhet eller vad det nu kan vara och det är viktigt att man som individ får det utrymmet i en relation så man t ex kan träffa sina vänner. Men, det är minst lika viktigt att man själv ser till att ta sig det utrymmet. Det är tyvärr alltför vanligt att personer kompromissar bort sig själva som individer för sin partners skull. Dock är det oftast inte så att partnern uttryckligen har begärt det utan det bottnar sig oftast i att den som så att säga utplånar sig själv gör det av rädsla för att inte bli älskad eller att inte duga. Det är lätt att i början av en relation svepas med i nyförälskelsen och man vill bara ägna all tid med sin älskade. Men när förälskelsen har lagt sig så är det viktigt att vårda sig själv som individ och ägna sig åt saker som man mår bra av. Om du t ex mår väldigt bra av att promenera ensam i skogen så är det väldigt viktigt att du fortsätter att göra det även om du lever i en relation.

Här följer några av de positiva saker som det för med sig att ta hand om sig själv i en relation:

- Du för in ditt välmående i relationen.
- Du blir mer attraktiv för din partner när du mår bra.
- Du vårdar din självkänsla.
- Du respekterar dig själv mer.

- Du får mer energi som gör att du kan finnas där och stötta din partner vid behov.
- Du upplever saker som du sedan kan berätta om för din partner vilket är bra om samtalsämnena börjar tryta.
- Du får nya idéer.
- Din partners respekt för dig ökar.
- Bra sätt att skingra gnagande tankar.
- När du själv ser till att du mår bra så slipper du anklaga din partner för att han eller hon inte gör dig lycklig.

Det är viktigt att inte tappa bort sig själv i en relation och faktum är att om man behåller sin individualitet så har man mer att tillföra, både till sin partner och till relationen.

Vågar jag?

Det är sällan som en person går in som ett tomt blad i en relation utan man har oftast tidigare erfarenheter från andra relationer som färgar en när man går in i en relation och det är viktigt att vara medveten om det här.

Har man t ex blivit djupt sårad, sviken, bedragen, lurad eller på något sätt illa behandlad så kommer det styra över hur pass mycket man vågar släppa in den nya partnern.

Man kan ha svårt att våga lita på den andre och vara rädd för att vara sårbar och det kan sätta käppar i hjulet för att kunna skapa en trygg, ärlig och kärleksfull relation. Men det här är något som du kan jobba på.

Tips för att våga känna tillit och sårbarhet igen.

* **Förstå!** Det pratas väldigt mycket om vikten av att förlåta vilket ibland kan kännas helt omöjligt för ett sådant svek kan man aldrig förlåta. Jag brukar säga att inget beteende är av ren ondska utan det ligger alltid något

bakom och om man kan förstå det där som ligger bakom så är det också lättare att förlåta. Det handlar inte om att rättfärdiga en annan människas handlingar utan bara om att förstå dom. Jag levde själv med en man som misshandlade mig och efter att jag förstått hans beteende så var det enkelt att släppa bitterhet, offerkänsla, ilska och att förlåta honom. Det var en ren befrielse. Han hade själv blivit misshandlad av sin pappa och han fick under hela sin uppväxt bevittna hur hans mor blev misshandlad av hans far. Det ursäktar inte hans beteende men gjorde det lättare för mig att förstå och då kunde jag också släppa taget och förlåta. Och det gjorde att jag kunde lita på den man som jag idag är gift med. Jag vågade vara sårbar och känna kärlek igen.

* **Förlåt!** Att förlåta är något du gör för din egen skull. Att förlåta gör så att du kan släppa taget om ilska, bitterhet, sorg, skuld, skam och offerkänslor. Att förlåta befriar dig så du kan gå vidare med mycket lättare känslor och en positivare syn på livet. Du slipper fortsätta bära på den där taggen som skaver och du kan se framåt istället. Att förlåta är också ett sätt att lära sig av det som varit. Förlåtelse gör du av respekt för dig själv och det visar för dig själv att du är värd mer än så.

* **Fenomenalfantastisk!** Ja, du är fenomenalfantastisk! Och för att inse det så är det viktigt med en bra självkänsla. Självkänslan har oftast blivit tilltufsad och det kan vara svårt att inse att du är värdefull. Jobba mycket med självstärkande övningar och kom ihåg att självkänslan är en färskvara som hela tiden behöver fyllas på och speciellt om du blivit sviken. Se till att umgås med människor som lyfter dig och peppar dig. Gör saker som får dig att känna dig värdefull!

* **Hitta!** Genom att göra saker som lyfter dig så hittar du energin, lusten och livsglädjen. Hitta meningsfullheten i

just ditt liv genom att ta reda på vem du är, vad du brinner för och vad som får det att pirra av glädje inom dig! Det är lätt att tappa bort sig själv vid svek så det är därför viktigt att hitta tillbaka till dig själv och ditt egenvärde för det ökar dina chanser avsevärt till att våga igen! Med stark självkänsla, självrespekt och livsglädje så är risken mindre att du utsätter dig för situationer eller personer som sviker dig igen. Du kommer aldrig låta det gå så långt eftersom du vet ditt värde. Du är bäst i hela världen på att vara du och du är Rockstjärnan i ditt liv! Ingen annan än du själv kan ta ifrån dig ditt värde och din unikheter så håll i det och vårda det med beslutsamhet för du förtjänar ett fantastiskt liv. Sätt igång och hjärntvätta dig själv med tankar på allt bra som du är/har/gör! För du är fenomenalfantastisk och förtjänar det liv som du önskar över allt annat. Livet är alldeles för kort för att du inte ska göra det du är passionerad för!

När du behandlar dig själv med respekt och kärlek så lär du din partner att behandla dig med respekt och kärlek. För när du tar hand om dig själv så visar du ditt värde.



Behålla gnistan

Alla relationer har sina utmaningar vissa större än andra och då gäller det att se till att man tar sig igenom dessa tillsammans så att man kan gå starkare ur det.

Utmaningarna kan handla om barn, särkullbarn, ekonomi, sjukdom, nära anhörigs död och annat som tär på individen men som också tär på relationen. När vi drabbas av utmaningar där vi känner oss utsatta och sårbara så är det viktigt att vi kan vara trygga i relationen med vår partner. I många fall så blir utmaningar man möter som en kil som tränger sig in mellan parterna och då är det viktigt att hitta tillbaka till varandra och till relationen. Men oavsett stora eller små utmaningar så händer det lite nu och då att relationen blir slentrian, allt känns som en tråkig vardag och relationen kan verka ganska tom.

De par som tar sig igenom tuffa utmaningar tillsammans stärker som regel kittet i relationen och går ur utmaningen starkare och tryggare. Men det är också viktigt att jobba medvetet för att stärka relationen och locka fram guldkornen för att inte hamna i slentrian och växa ifrån varandra. Det räcker inte med att man gifter sig eller flyttar ihop utan det krävs mer än några engångshändelser för att stärka kittet. En relation är något som man hela tiden behöver utveckla och underhålla så det är något som ständigt pågår.

Eva och Johnny.

En kvinna som kom till mig för att få Rockstjärnecoaching stod inför allvarliga relationsproblem. Hon och hennes man var på väg att ta ut skilsmässa.

Jag väljer här att kalla kvinnan för Eva och hennes man för Johnny och här är Evas berättelse: *"Johnny och jag har*

varit ett par i 13 år men de senaste 3 åren så har det bara gått utför med vår relation. Vi pratar knappt med varandra och när vi gör det så blir vi bara osams. Jag känner det som om allt jag säger och gör är fel i hans ögon. Han säger att han älskar mig men jag kan inte känna det, tycker inte att han visar det för mig. Han behandlar mig respektlöst och kritiserar hela tiden. När jag frågar honom om han tycker att jag ser bra ut så säger han att jag är vacker men det kommer aldrig spontant. Däremot har han alltid åsikter om jag har något fult klädesplagg på mig eller om jag säger eller gör något fel. Aldrig att det kan komma en spontan komplimang.

Jag tycker att det är så jobbigt att leva i en relation där jag känner mig ensam och oälskad. Vi har pratat om vår relation hur många gånger som helst och beslutat oss för att göra förändringar men det har bara runnit ut i sanden. Det känns också som om han missförstår det jag säger och jag vet inte längre hur jag ska formulera mig för att han ska förstå vad jag säger.

För en tid sedan så sade jag ifrån. Jag sade att jag inte orkar leva så här längre och att vi måste fatta ett beslut för hur vi ska göra. Skiljas eller rädda äktenskapet. Johnny svarade att han inte visste hur han ville göra och att han funderat mycket på att leva själv. Han tycker inte det är kul att komma hem från jobbet och jag vill inte att han ska komma hem för han är så grinig och det tar ner mitt humör.

Innerst inne så vill jag inte skiljas för jag vet att vi har känslor för varandra och vi skulle kunna ha det så bra. Jag vet bara inte hur eftersom han inte lyssnar på mig. Vårt sexliv fungerar alldeles utmärkt tycker båda två. Vi

har gått i familjeterapi för något år sedan men det hjälpte inte."

Så såg situationen ut när Eva kontaktade mig för att få Rockstjärnecoaching och vi bokade in ett antal "träffar" via Skype för coaching och här följer resultatet:

Eva fick i uppgift av mig att *göra* istället för att *prata*. Det är ingen idé att försöka prata om det uppenbarligen inte fungerar. Och det viktigaste jag såg i deras situation var att se till att Johnny skulle tycka om att komma hem och att Eva skulle vilja att han kom hem. För i den situationen att dom inte ens vill vara i samma bostad så är det svårt att uträtta något över huvud taget.

Eva började varje morgon med att skicka ett sms till Johnny med frågan: "Vad får min man att le när han kommer hem från jobbet idag?" Hon kunde då få svar som: En snygg fru och rent på diskbänken. Så då ordnade Eva det och redan första dagen log Johnny när han klev innanför dörren.

Och så här fortsatte Eva i en veckas tid och hon berättar för mig:

*När en vecka gått så frågade jag Johnny om han hade några tankar och funderingar kring deras relation och fick till svar att: -Så här bra har vi inte haft det på flera år!
Och då frågade jag honom om han ville rädda vårt äktenskap: -Ja, det vill jag, svarade han då!*

Eva fortsatte på den inslagna vägen utan förväntningar och utan att försöka reda ut, leta efter orsak eller ha långa utlägg om sårade känslor. Hon fick även andra uppgifter och nu 4 coachningar senare så är en skilsmässa långt borta och de njuter av att ha lockat fram kärleken igen.

Det viktiga för Eva och Johnny var att bryta gamla mönster och hitta nya sätt att kommunicera på. När något inte fungerar så är det dags att byta metod. Och det är inte allt som går att lösa med ord, ibland kan handling vara mycket viktigare. Och kom ihåg: Du kan aldrig ändra en annan människa! Däremot så kan du ändra dig själv och med den förändringen så följer som regel även en förändring i andras beteende.



Tips för att hålla gnistan vid liv!

- **Tid för varandra!** I vardagen översvämmas vi alla av en massa måsten. Det är jobb, sköta hemmet, barn, TV, hobbies och en massa andra saker som kommer emellan och det är lätt att man då glider ifrån varandra och tappar kontakten. Det är viktigt att då hitta saker ni kan göra tillsammans och som båda finner nöje i. Gå ut och ät ensamma någon gång ibland, gå på bio, res bort en weekend eller ta en promenad tillsammans en söndag. Tycker ni att ni har väldigt lite tid över och att ni inte kan göra saker utan barnen så sätt er ner med barnen och planera och dröm. När ni äter middag tillsammans hela familjen så kan ni spåna idéer kring hur ni vill möblera och inreda hemma, hur ni vill ha det i trädgården eller vilka olika ställen ni vill åka till på semester eller planera en gemensam picknick till helgen. Det stärker banden

mellan alla i familjen då alla får vara delaktiga och alla människor blir glada av att få fantisera och drömma. Ni kan också sitta tillsammans vid datorn och titta på inspirerande bilder på inredning eller semesterorter till exempel. Här sätter bara fantasin gränser och tyvärr stannar det ofta vid tanken men det är handling som är det viktiga.

- **Respekt!** Jag har tidigare pratat om vikten av att respektera sig själv men det är minst lika viktigt att visa respekt för din partner. Genom att respektera din partner så visar du att han/hon är en värdefull människa som du litar på. Värdesätt din partners tankar, känslor och åsikter genom att verkligen lyssna på honom/henne och acceptera att din partner inte alltid tycker som du. Vänd dig till din partner och be om hans/hennes åsikt i olika frågor och be om råd när du själv är osäker.

- **Acceptera!** Vi vet att alla människor är olika och det är inget vi kan göra något åt så det är bara att acceptera. Vanligt är att vår partners olikheter var riktigt charmiga när vi var nyförälskade men efter några år så leder dom till en hel del irritation. Att gå omkring och vara irriterad på sin partner för att hon/han har andra åsikter än dina är väldigt tärande både för dig och din partner men även för relationen. Det leder bara till gräl som inte resulterar i något gott. Är det svårt att acceptera så försök då istället flytta fokus till något som du verkligen uppskattar hos din partner och bejaka istället det som du blev förälskad i hos din partner. Kom ihåg att ni spelar i samma lag och tillhör samma team och låt inte olikheter komma emellan det utan se det istället som en styrka för ert team.

- **Byt metod!** Vanligt är att vi gör på samma sätt om och om igen och förväntar oss ett annat resultat. Vi grälar på samma sätt, vi diskuterar på samma sätt, vi argumenterar på samma sätt, vi ställer samma ultimatum och allt det här

gör vi om och om igen trots att vi inte får det resultat som vi önskar. Och vi gör det här om och om igen och blir bara ännu mer irriterade över att inget blir bättre. Så då skruvar vi upp intensiteten ett snäpp och kör samma visa igen och så blev det i alla fall ingen skillnad till det bättre. Det blev snarare ännu sämre, men skam den som ger sig. Hetsar upp oss ännu mer och kör ett varv till för nu måste han/hon ändå förstå och inse att jag har rätt. Men så blev det i alla fall ingen förändring.

Det kanske någonstans på vägen är dags att inse att det är dags att ta en annan väg då det här uppenbarligen var en återvändsgränd. Eller? Det kanske är dags att byta taktik. Dags att fundera över vad som egentligen är viktigt.

Vi tar ett exempel:

Din partner viker handdukar på ett annat sätt än vad du gör. Självklart så är ditt sätt bättre och du talar om för din partner hur det ska göras men det hjälper inte. Du irriterar dig mer och mer och tjarar och skäller men din partner viker ändå handdukarna på sitt sätt. Det enda resultat du får är att ni blir osams och vilket sliter på relationen. Är det verkligen värt det? Är det viktigare att din partner ger dig rätt än att ni undviker ännu ett gräl? Spelar det egentligen så stor roll? Är det verkligen värt det i det långa loppet? Eller är det kanske dags att välja en annan väg? Välja att inte bli irriterad kan faktiskt vara ett alternativ. Att lägga energin på något mer konstruktivt än att bli irriterad över småsaker.

Du kan aldrig ändra på en annan människa. Däremot kan du ändra ditt eget beteende och din egen attityd till saker och därigenom få ett annat bemötande från din partner.

- **Minns!** Att komma ihåg vad det var som gjorde att man blev så förälskad i sin partner är ett effektivt sätt att se sin partner i ett annat ljus. När tiden går och vardagen tar över

så är det lätt hänt att man glömmer bort allt det fina man blev så förälskad i. Istället ser man tydligast det man retar upp sig på och det överskuggar allt och kan även leda till att man får svårt att känna varma känslor för sin partner. Men känslorna av värme och kärlek går att locka fram igen om man letar efter det man blev förälskad i för det finns kvar där hos din partner bara du tittar efter det.

- **Förståelse!** Det är viktigt att skapa en förståelse för din partner och det som hon/han är, gör och står för. Med ökad förståelse för en annan människa så minskar irritationen och närheten och samhörigheten ökar.

- **Ändra din partner!** Många lägger ner väldigt mycket tid och energi på att försöka ändra på sin partner vilket ofta för med sig många gräl och mycket irritation helt i onödan. För det går inte att ändra en annan människa. Om det vore möjligt så skulle ju andra kunna ändra på dig och det går ju inte, eller hur? Vi agerar utifrån tanken att vi kan ändra vår partner och verkar övertygade om att allt kommer bli bra bara vår partner ändrar sig. Men det enda du kan göra är att ändra på dina egna tankar, din egen attityd och ditt eget beteende.

- **Överraska!** Alla människor älskar överraskningar så att ibland hitta på lite annat ger en frisk fläkt i relationen. Är allt likadant jämt så kan man tröttna så det är viktigt att föra in lite nytt ibland. Det kan vara att säga nya saker, äta en ny maträtt, äta på en ny restaurang, lyssna på ny musik eller åka till något nytt ställe där ingen av er varit förut.

- **Ändra fokus!** Har en relation stagnerat och man kanske har fastnat i en negativ spiral så är det dags att bryta den. Är du van vid att din partner är grinig när hon/han kommer hem från jobbet så är det antagligen det som du förväntar dig. Det här leder till att du är förberedd på att din partner ska vara grinig. Då rustar du dig

undermedvetet för att ta ett gräl när din partner kommer hem och har taggarna utåt när din partner kommer. Så en dag när din partner kanske egentligen är på bra humör och kommer hem och möter dig som är förberedd på att din partner är grinig kan göra att din partner blir grinig ändå. Att du är förberedd på att möta en grinig partner kan i själva verket trigga igång det hos honom/henne. Om du istället har fokus på något positivt hos din partner eller i er relation och känner dig på gott humör så kan det även inverka på din partners humör.

- **Ge och ta tid!** Det är viktigt att ge varandra utrymme att utvecklas som individer. Har din partner ett intresse eller en hobby som hon/han vill ägna sig åt så är det självklart att du ska låta in partner göra det. Det är väldigt vanligt att man i relationer ställer så många krav på varandra och att man inte tillåter sin partner att vara hemifrån mer än för att jobba eller göra saker tillsammans med familjen. Det är förödande för relationen att hindra sin partner från att göra det som hon/han brinner för. Om du hindrar din partner från att göra det som hon/han tycker är kul så kommer din partner till slut att bli olycklig och klandra dig för det kanske inte rakt ut men det kommer ligga och gnaga under ytan. Om du låter din partner få ta sin egentid och göra det som hon/han tycker om att göra så får du en partner som är mer kärleksfull och lycklig vilket alla tjänar på. Och som jag nämnt tidigare så är det lika viktigt att se till att ta sin egen tid för en stor del av att ta hand om relationen handlar om att ta hand om sig själv.

- **Ha kul!** Att ha roligt tillsammans är A och O för en relation speciellt i vardagen som annars tenderar att ta överhanden med sin tråkighet. Bjud in glädjen i relationen och hitta sätt att skratta tillsammans. Skratt är så förlösande och för människor närmare varandra. Skratt ger en känsla av samhörighet som är så viktig i en relation.

• **Ta ditt ansvar!** Allt är inte din partners fel! Om en relation svajar så är båda ansvariga för att se till att den kommer på rätt köl igen. Vi skyller gärna ifrån oss på vår partner och anser att allt är hans/hennes fel, om han/hon bara gjorde si eller så då skulle allt vara bra osv. Vanligt är att bli offer för sina känslor och agera utifrån dom vilket oftast leder till att vi kommunicerar utifrån en försvarsställning. Det ger att vi kommunicerar i ilska och anklagelser mot vår partner. Du har även ansvar för dina känslor och du kan själv påverka dom beroende på var du väljer att lägga ditt fokus. Bättre att lägga fokus på vad du vill ha i relationen istället för att fokusera på hur värdelös din partner är och hur han/hon hela tiden sårar dig. Fokus på det du önskar och sedan pratar du med din partner om det så att ni gemensamt kan komma fram till vilken typ av relation ni vill ha och hur ni ska komma dit.



Efterord.

Tack för att du har läst boken! Min förhoppning är att du hittat inspiration för att gå vidare med din relation för att utveckla den och ta den till en annan nivå.

Eftersom vi alla fungerar olika så finns det inget universalknep för hur man får en relation att fungera och bli livslång så jag har skrivit boken med tanken att den ska inspirera dig som läsare till att hitta på egna och nya sätt att utveckla och lyfta din relation till det du vill att den ska vara.

Tack!

Jag vill tacka min man för att du finns i mitt liv och för allt som vår relation lär mig. Jag vill tacka mina barn för deras tålamod när jag är i skrivprocessen.

Jag vill även tacka fotografen för bilderna i den här boken:

Nathalie Kärvegård: omslagsbilden + övriga bilder

Vill du läsa mer från mig så kan du göra det på min blogg:

<http://klokegard.se>

