

MARIA BURMAN
ANNA-KARIN NORLANDER
PER CARLBRING
GERHARD ANDERSSON

Övningshäfte till

NÄRMARE
VARANDRA

NIO VECKOR TILL EN
STARKARE PARRELATION

VALENTINSKALAN

1. Jag kan samarbeta väl och lösa praktiska problem med min partner.

- ③ Alltid
- ② Ofta
- ① Sällan
- ① Aldrig

2. Jag känner att jag kan berätta saker i förtroende för min partner.

- ③ Alltid
- ② Ofta
- ① Sällan
- ① Aldrig

3. När jag och min partner inte är överens eller har en konflikt kommer jag snabbt över det.

- ③ Alltid
- ② Ofta
- ① Sällan
- ① Aldrig

4. Hur ofta under den senaste tiden har du tänkt att er relation inte är bra?

- ① Alltid
- ① Ofta
- ② Sällan
- ③ Aldrig

5. Hur ofta har du under den senaste tiden funderat på att separera från din partner?

- ① Alltid
- ① Ofta
- ② Sällan
- ③ Aldrig

6. Hur känslomässigt nära känner du dig din partner?

- ③ Mycket nära
- ② Ganska nära
- ① Bara lite nära
- ① Inte alls nära

7. Hur nöjd är du sammanfattningsvis med er relation?

- ③ Mycket nöjd
- ② Ganska nöjd
- ① Ganska missnöjd
- ① Mycket missnöjd

Totalsumma: _____

Övning vecka 1

STEG 1) *Mina mål med relationen*

Mål: Jag vill att jag/vi ska kunna ... (var så konkret som möjligt):

Om mina målsättningar infriades skulle det betyda följande för mig/oss:

STEG 2) *Styrkor i relationen*

När vi träffades var det de här egenskaperna jag föll för hos min partner:

Det här var saker vi gjorde tillsammans i början som jag uppskattade:

Jag bidrar på ett positivt sätt till vår relation när jag ...

STEG 3) *Vad jag vill göra mer och mindre av för min partners skull*

Detta vill jag göra mer av för min partner och mig:

Detta hindrar mig från att göra det jag skulle vilja för min partner:

Situationer då jag betar mig på ett sätt som jag inte är nöjd med är exempelvis när vi ...

STEG 4) *Konsekvenser av det jag gör och inte gör för min partner*

Det jag gör påverkar vår relation på följande sätt ...

... på kort sikt (i stunden):

... på lång sikt:

Tack vare dina svar har du skapat ett värdefullt material till kartläggningen.

STEG 5) *En typisk konflikt*

Vald konflikt:

Situation (beskriv så detaljerat som möjligt tid, plats, vad som drog igång konflikten, vad din partner gjorde eller sa, dina förväntningar etc.):

Så här tänker jag i situationen:

Så här känner jag i situationen:

Så här gör jag (beteenden som kan observeras av andra):

Vad får mina beteenden för konsekvenser för mig och vår relation ...

... direkt i stunden?

... på längre sikt?

Detta hade jag (eventuellt) velat göra annorlunda i situationen:

Övningar vecka 2

1) Konflikter ur olika perspektiv

På vilket sätt förklarade jag mitt eget beteende i konflikten?

På vilket sätt skulle min partner ha kunnat förklara mitt beteende i konflikten?

På vilket sätt skulle en utomstående ha kunnat förklara mitt beteende i konflikten?

På vilket sätt förklarade jag min partners beteende i konflikten?

På vilket sätt skulle min partner ha kunnat förklara sitt beteende i konflikten?

På vilket sätt skulle en utomstående ha kunnat förklara min partners beteende i konflikten?

2) Varför är vi så olika?

En olikhet mellan oss som skapar problem i vår relation:

En möjlig orsak i min partners bakgrund som kan förklara varför han eller hon beter sig så:

En möjlig förklaring ur min egen historia till varför jag fungerar som jag gör:

Så här brukar den här olikheten orsaka konflikter i vår relation:

3) Ömma punkter

Mina ömma punkter är:

Min partners viktigaste ömma punkter är:

Områden där våra ömma punkter krockar är exempelvis när vi ...

Den här typen av stress eller negativa händelser aktiverar vanligen våra ömma punkter:

Övning vecka 3

Vår parformulering

1. Temat vi vill arbeta med (tänk exempelvis på olikheter/likheter ni behöver förhålla er till):

2. Vår polariseringsprocess (hur har ni kommit dit där ni är idag, hur har ni försökt hantera situationen utifrån era erfarenheter?):

3. Detta vill vi uppnå (Tänk på att formulera målen i positiva termer, dvs. detta vill vi ha/göra mer av. Försök skilja på värderingar och konkreta mål. Här ska ni skriva ett eller flera mål ni kan enas om, som ni kan utvärdera och som det är rimligt att arbeta mot under resterande kapitel.):

4. Detta skulle det betyda för oss att uppnå vår målsättning/våra målsättningar:

5. Upplevda hinder för att uppnå målsättningen/målsättningarna:

6. Hur har vi försökt att hantera dessa hinder tidigare?

7. Hur har det fungerat?

8. Styrkor i relationen att bygga vidare på:



Övningar vecka 4

1) Skriv ett brev

Denna vecka ska ni utföra likadana övningar, fast var för sig. Övningen bygger på att ni

- 1) skriver ett meddelande till er partner och
- 2) svarar på varandras meddelanden.

Mall för meddelande till min partner

Så här skulle jag beskriva situationen:

Så här kände jag mig allra först:

Så här kände jag mig efter en liten stund:

Så här kände jag mig efteråt när vi hade lämnat situationen:

Så här känns det för mig nu när jag tänker tillbaka på situationen:

2) Svara på brevet

Jag uppfattade dina känslor så här:

Så här känns det för mig att läsa om dina känslor:

Övningar vecka 5

1) Samtal

Så här såg min partner på situationen (hans/hennes perspektiv):

Så här visade jag för min partner att jag förstod hans/hennes perspektiv:

Så här visade min partner att han/hon förstod mitt perspektiv:

Så här kändes det för mig när min partner förstod mig och mina känslor:

Det här tar jag med mig från övningen som positiva eller negativa erfarenheter:

2) Att ge till varandra

Riktlinjer

- Skriv en lista på saker du kan göra mer eller mindre av och som du tror skulle öka din partners positiva upplevelse av och tillfredsställelse med relationen.
- Utelämna saker som brukar vara en grogrund för konflikter för er. Om ni till exempel ofta bråkar om ekonomi, lägg inte till saker på listan som har med pengar att göra.
- Utelämna också saker som skulle innebära en alltför stor insats eller kostnad för dig. Allra bäst är att ge något som är enkelt att utföra, till exempel en kram. Då ökar chansen att det blir av.
- Skriv ned konkreta saker du kan göra, inte attityder eller värderingar. Att "krama honom när han kommer hem från jobbet" är något du kan utföra som kan uppfattas av din partner, medan att "vara mer kärleksfull" är svårare att utföra och uppfatta. Var detaljerad och skriv exempelvis "dammsuga på lördag" istället för "ta större del i hushållsarbetet".
- Försök att skriva ned åtminstone fem till tio olika saker du kan tänka dig att göra för din partner, ännu fler om du kan. De kan gärna vara inom olika områden, till exempel ömhetsbevis, komplimanger, sådant som har med barnen att göra (om ni har barn), fysisk närhet, fritid, hushållsuppgifter, arbete, utseende/hygien, vanor osv.

Övningar vecka 6

1) Hur tankar påverkar våra känslor

I boken fokuserar vi på vad ni gör med och för varandra, men att tänka och känna är också något vi gör som påverkar hur vi mår i oss själva. Prova gärna en kortare övning:

Ta några djupa andetag och slappna av i kroppen. Försök att lägga märke till hur du känner dig. Hur känns det i kroppen? Vilka tankar far genom ditt huvud i denna stund? När du noterat vad som händer i dig just nu så föreställ dig alla negativa sidor du kan komma att tänka på hos din partner. Välj en situation då din partner gjorde något du bara inte kunde acceptera. Kan du se situationen framför dig? Föreställ dig att du skulle förklara för någon hur hemskt det var. Hur det kändes för dig där och då. När du föreställer dig detta vill vi att du känner efter vad som händer med dig här och nu. Hur känns det i kroppen? Uppmärksamma känslor och tankar, vad får du lust att göra?

Skriv ned dina upplevelser innan du går vidare.

När du känner dig redo att gå vidare vill vi att du istället tänker på alla positiva sidor som din partner har. Vad föll du för hos honom/henne? Har du minnen från ert liv tillsammans som du värdesätter högt? Försök att hitta en specifik situation då din partner gjorde något för dig som betydde mycket för dig. Kan du se det framför dig? Föreställ dig återigen att du berättar för någon om hur du upplevde det din partner gjorde, hur glad hon/han gjorde dig. När du föreställer dig detta vill vi att du känner efter vad som händer med dig här och nu. Hur känns det i kroppen? Uppmärksamma känslor och tankar, vad får du lust att göra?

Skriv ned dina upplevelser innan du går vidare.

När du känner dig redo att avsluta övningen vill vi att du noterar om upplevelserna skilde sig åt. Fick de två övningarna dig att reagera på olika sätt? Vad säger erfarenheten dig? Är det möjligt att påverka hur vi känner oss genom att välja vad vi uppmärksammar?

Skriv gärna ned vad du tar med dig från övningen.

2) Se din partner (se sidan 147 i boken)

3) Beröring, del 1 (se sidan 157 i boken)

Reflektioner (har något varit svårt eller gått särskilt bra till exempel):

4) Att ge ännu mer till varandra

Detta har jag gjort för min partner under veckan

Måndag: _____

Tisdag: _____

Onsdag: _____

Torsdag: _____

Fredag: _____

Lördag: _____

Söndag: _____

Övningar vecka 7

1) Ta hand om dig själv

Min lista:

Långsiktiga projekt:

Mindre och enklare saker:

2) Att fejka negativa beteenden (se sidan 174 i boken)

3) Att ge ännu mer till varandra

Ny lista:

4) Beröring, del 2 (se sidan 184 i boken)

Reflektioner (har något varit svårt eller gått särskilt bra till exempel):

Övningar vecka 8

1) Problemlösning

1. Val av tid och plats:

2. Agenda (använd till exempel mallen nedan och titta på exemplen):

3. Enas om en valsituation/ett problem (som ni båda är villiga att hitta en gemensam överenskommelse kring, ta gärna en som ni skulle kunna besluta om under veckan):

4. Brainstorma/föreslå alternativ (Vänta med att utvärdera dem. Risken är att det blir en negativ stämning och/eller att ni inte kommer fram till något beslut om ni förkastar varandras förslag från början. Våga vara kreativa och använd gärna humor.):

5. Fatta ett eller flera beslut (nu får ni värdera hur rimliga de verkar, välj gärna ett alternativ ni kan testa under veckan):

6. Bestäm när ni ska börja testa och utvärdera beslutet/besluten:

7. Utvärdera resultatet, fungerade överenskommelsen för båda (om ni hunnit så långt, ni kan även vänta med denna punkt till ett senare tillfälle)?

8. Detta tar vi med oss som positiva/negativa erfarenheter av övningen:

2) Beröring, del 3 (se sidan 198 i boken)

Reflektioner (har något varit svårt eller gått särskilt bra till exempel):

Övningar vecka 9

1) Att närma er varandra med acceptans och empati

Vi valde följande ämne (och motivering):

Så här gick vi tillväga för att närma oss varandra (var så konkreta som möjligt, det här kan ni använda er av längre fram):

Det här tar vi med oss från övningen:

2) Värderingar

Hur vill jag vara som partner?

Vad saknar jag i min relation idag?

Hur kan och vill jag fortsätta att bidra till att förbättra min relation?

Dela gärna svaren med varandra om ni inte valt att göra övningen gemensamt.

3) Att ge och ta emot komplimanger (se sidan 211 i boken)

4) Fortsättning efter boken

Ett tips så här mot slutet av boken är att ni gemensamt skriver ned hur ni ska fortsätta närma er varandra genom att besvara punkterna nedan så detaljerat ni kan. Använd gärna er formulering från kapitel 3 och era anteckningar från de övningar ni har valt att göra.

1. Vår egen beskrivning av det tema som gjorde att vi valde att arbeta med boken.

Hur började problemen?

2. Våra målsättningar med vårt arbete med boken var att kunna:

3. Följande verktyg har hjälpt oss (Beskriv hur ni har använt dem, så konkret som möjligt, och på vilket sätt de har hjälpt er. Utgå gärna från specifika situationer.):

4. Följande beteenden vill vi fortsätta arbeta med (Beskriv i vilka situationer ni vill "ge till varandra" och vilka konsekvenser ni vill uppnå i modellen nedan. Tänk på att utgå från er själva och er egen villighet att acceptera er partners upplevelser och behov.):

Situationer vi vill fortsätta arbeta med	Beteenden och förhållningssätt vi vill använda mer	Konsekvenser vi vill uppnå på kort och lång sikt

5. Det här kan vi båda göra för att förbättra vår relation ytterligare (Till exempel lyssna aktivt på varandra innan vi säger vad vi tycker, använda mjuka känslor i våra beskrivningar, ge till varandra, ta hand om oss själva, fejka negativa beteenden, använda humor, låta olikheter och obehag få finnas samtidigt som vi gör det som är viktigt för oss, beröringsövningar, skriva meddelanden till varandra, skapa en mysig stämning i vårt hem, ge varandra komplimanger, säga tack när vi får komplimanger, ta hand om oss själva genom att träna och ägna oss åt egna fritidsintressen och så vidare. Var så konkreta som möjligt.):

6. Följande hinder kan uppstå när vi fortsätter arbeta mot våra målsättningar (Ni kan skilja på inre hinder såsom oro, motstridiga målsättningar etc. och yttre hinder som ekonomi, tid etc.):

7. Så här kan och vill vi hantera dessa hinder för att hitta tillbaka till den riktning vi bestämt oss för (Tänk till exempel på olika verktyg och förhållningssätt.):

8. När och hur ska vi stämna av våra framsteg och målsättningar? (Bestäm tidpunkter när ni vill uppnå mål och delmål och då ni kan stämna av framsteg.)

Delmål:

Datum för avstämning: _____

Mål:

9. Det viktigaste vi tar med oss:

VALENTINSKALAN

1. Jag kan samarbeta väl och lösa praktiska problem med min partner.

- ③ Alltid
- ② Ofta
- ① Sällan
- ① Aldrig

2. Jag känner att jag kan berätta saker i förtroende för min partner.

- ③ Alltid
- ② Ofta
- ① Sällan
- ① Aldrig

3. När jag och min partner inte är överens eller har en konflikt kommer jag snabbt över det.

- ③ Alltid
- ② Ofta
- ① Sällan
- ① Aldrig

4. Hur ofta under den senaste tiden har du tänkt att er relation inte är bra?

- ① Alltid
- ① Ofta
- ② Sällan
- ③ Aldrig

5. Hur ofta har du under den senaste tiden funderat på att separera från din partner?

- ① Alltid
- ① Ofta
- ② Sällan
- ③ Aldrig

6. Hur känslomässigt nära känner du dig din partner?

- ③ Mycket nära
- ② Ganska nära
- ① Bara lite nära
- ① Inte alls nära

7. Hur nöjd är du sammanfattningsvis med er relation?

- ③ Mycket nöjd
- ② Ganska nöjd
- ① Ganska missnöjd
- ① Mycket missnöjd

Totalsumma: _____