

# TANKEVERKTYG

KÄRLEK • TVÅSAMHET • MINRÖJNING • VARDAGSRMANTIK

## UTVECKLA KÄRLEKEN!

**TVÅSAMHET** Handen på hjärtat – när fick er relation full uppmärksamhet senast? Om inte förr, är bästa tiden här och nu. Ge kärleken näring med hjälp av utvärderingar och samtalsmodeller och hitta nya sätt att leva innerligare och mer passionerat tillsammans.

AV HANNA NOLIN FOTO JOSE VILLA

- Hur mår kärleken? Så tar ni reda på svaret.
- Städa ut olusten och få en renare relation.
- Utvecklingsamtal för älskande.
- De stora kärleksfrågorna.
- Vardagsromantik – bästa tipsen!

**SOULMATES** Hur gör man för att inte bara leva under samma tak, utan verkligen tillsammans? Leva har pratat med både experterna och paren som regelbundet vårdar och ser över sin kärleksrelation för att komma riktigt nära.

## ”ÄLSKLING, vi måste prata...”

Ömhet, lust, passion och glädje – allt finns säkert kvar i relationen, om än i lägre doser. Men varför kan ni inte längre prata om allt och varför får kärleken inte längre er att känna det som att allting är möjligt, så där som den gav er vingar när ni var nyförälskade? Och varför kan ingen slänga ner toalettlocket och se till att det finns toarullar och herregud kan jag aldrig bara få en kram!

Ja, mycket är det vi vill ska fungera i en kärleksrelation. Behov av närhet, av att bli lyssnad på, att bli sedd och helt enkelt att vardagen bara ska funka, nu! Men också att få chansen att prata om de stora livsfrågorna: om hur man ser på livet, vad man vill ha ut av det och var man själv befinner sig i livet just nu. Att få vara livspartners – på riktigt.

Leva har träffat två terapeuter och två par som lyfter fram utvärderingar – ett slags utvecklingssamtal för kärleken – som ett effektivt sätt att förbättra relationen, ge varandra spelrum och samtidigt komma närmare och fortsätta trivas tillsammans.

Utvärdera er relation med jämna mellanrum, fundera över mål och mening och också vem som oftast fått springa med soporna och boka tvättstugan. Ni slipper gnissel och storbråk och kan dessutom förbättra kommunikationen i vardagen.

För även kärleksrelationen har en soptunna som mår bra av att tömmas då och då, annars svämmar den över!



Håkan Mattsson, Imago parterapeut, psykosyntesterapeut, livs- och karriärcoach.

## TA TEMPEN PÅ relationen

**KÄNSLIGT** Utvärderingar är ett bra sätt att ta reda på hur kärleken mår, samtidigt som de hjälper er att prata ut också om det svåra och jobbiga, tycker parterapeuten Håkan Mattsson.

– Det är inte bara bilen som behöver besiktigas lite då och då, även relationen behöver minst en årlig avstämning, säger Imago parterapeuten **Håkan Mattsson**, som också jobbar som psykosyntesterapeut och livs- och karriärcoach.

Kommunikation är ofta problemet i relationen, eller snarare bristen på kommunikation. Istället för att verkligen lyssna på varandra och stämma av om vi har förstått, så tror vi oss veta vad den andra tänker, känner och vill.

Till slut blir det utifrån dessa bilder som vi agerar och förhåller oss till varandra, och går det riktigt långt hamnar vi till slut i något slags rollspel där vi hela tiden anpassar oss till det som vi tror att partnern tänker, känner och vill.

Dessutom bygger vi lätt upp ett gemensamt rum av minor, alltså ämnen/konflikter som är så känsliga och jobbiga att vi ogärna pratar om dem. Men även om vi inte pratar om dem så finns de ju där. Minor som någon gång kommer att brisera och då kanske spränger hela relationen.

– Antingen kanske vi brusar upp och utåtagerar, eller också kanske vi agerar implosivt och börjar tassa runt bland minorna och spelar olika roller. Istället för att faktiskt tala om dessa minor och börja reda i dem, göra dem konkreta och hanterbara, säger Håkan.

# UT MED *slasket* EN GÅNG I VECKAN

**UPPFRÄSCHNING** Satsa på 20 minuters utrensning i veckan, det gör underverk för relationen. Det menar relationscoachen Lennart Matikainen.

## SÅ MINIRÖJER NI *relationen*

När ni ska utvärdera relationen, föreställ er relationen som en tårta som består av flera olika bitar. Det är dessa bitar som är relationen, och de bitar ni kan jobba med, till exempel:

- Arbetsfördelning
- Närhet, sexualitet
- Personliga behov/egen utveckling
- Arbete/utbildning
- Barn
- Vänner
- Ekonomi

### 1. VAR VISIONÄR

Fundera över vilken tårtbit som är viktigast att ta tag i just nu. Det kan vara svårt att ta allt på en gång, så känn efter vad som är mest akut. Fundera över hur er vision ser ut, tänk då 3-5 år framåt i tiden.

Formulera visionen i presens, som om den redan existerar. Lite som ett mantra över ert gemensamma liv, hur ni vill ha det. Om det till exempel är tårtbiten närhet/sex kan visionerna se ut så här:

- Vi umgås regelbundet med varandra
- Vi gör kulturella utflykter tillsammans
- Vi utforskar varandra sexuellt
- Vi har en passionerad relation
- Vi har egentid en gång i veckan

### 2. FÖRVERKLIGA

Sedan funderar ni över hur ni kan förverkliga er vision. Fundera över frågor som:

- Var befinner vi oss nu?
- Hur långt från visionen är vi nu?
- Vi är så långt från målet därför att du/ jag ...
- Vad är det som gör att vi avviker från målet?
- Vad behöver vi göra för att ta oss till målet?

– Jag brukar säga att man behöver gå ut med soptunnan då och då, även i en relation. Det är då man har möjlighet att prata ut om det som inte känns bra och fylla på med det som man tycker är bra, säger **Lennart Matikainen** som driver företaget Helhetsutveckling och är författare till böckerna *Rena relationer* (Forum) och *Bara kärlek* (Anderson Pocket).

När man tillsammans hjälps åt att tömma den där relationssoptunnan håller man rent i relationen och bygger samtidigt upp tillit och lust.

– Man övar sig helt enkelt på att lyssna på varandra. Vet man om att den andra faktiskt säger ifrån om det är något som inte fungerar, behöver man inte heller lägga ner en massa energi i vardagen på att fundera över vad den andra partnern egentligen känner och tycker. Då finns det redan ett forum för det, säger Lennart.



Relationscoachen Lennart Matikainen menar att man måste vara beredd på att det kan ta tid att få till ett nytt förhållningssätt och en renare relation.

## DAGENS RÄTT

Ta några minuter när hela familjen kommit hem från arbete, skola eller dagis och kolla av hur ni mår. Sätt er gärna innan middagen och låt alla komma till tals. Berätta hur dagen varit: jobbig, trevlig, ledsen. Låt alla bli lyssnade på och få respons: Hur kändes det när han sa så etc. Sedan bestämmer ni om ni vill göra något på kvällen, och vad ni i så fall vill göra.

**Vinst:** Alla lär sig uttrycka känslor och funderingar och dessutom att lyssna på varandra, bli mer empatiska och förstående.

## SÅ FÅR NI EN *renare relation*

Utvärderingen tar 20 minuter, uppdelat på två 10-minuters-halvlekar. Ni får fem minuter var i varje halvlek.

En gång i veckan kryper ni upp i soffan och sätter er bekvämt och avslappnat. Gärna lutade mot soffhörnen med fötterna uppdragna. Det gör att ni slappnar av och inte lika lätt hamnar i försvarsposition. Innan ni börjar så djupandas ni tillsammans, tio gånger. Det underlättar samtalet och gör det lättare att prata känslor.

### 1:A HALVLEK

Den som har mest på hjärtat börjar. Tala i fem minuter (sätt gärna klockan) om vad som störde dig.

**Vad jag saknar...**

**Var det brister...**

**Vad jag önskar...**

Den andra lyssnar aktivt men svarar inte. Så växlar ni över (sätt klockan på nytt) och den andra får säga vad den saknar och så vidare.

### 2:A HALVLEK

Den ägnar ni åt att dels berätta vad som är så bra med den andra personen, dels vad ni skulle vilja göra ännu lite bättre. Den som talar börjar med:

**Det som är så bra med dig är att...**

**Det jag skulle vilja göra lite bättre är...**

**Jag lovar dig att... och jag har en plan för det som innebär att...**

**Jag skulle vilja be dig att...**

**KOM IHÅG!** Precis som inför ett maratonlopp måste man öva! Räkna med att det blir fel och att ni kanske blir tvungna att avbryta de första gångerna. Men redan efter fem gånger kommer det att gå jättebra!

# Åsa & Jörgen: ”VI SLIPPER *tolka* FEL”

**VENTIL** Med inspiration från utvecklingssamtalen på jobbet skapade Åsa och Jörgen Rydenius en liknande modell för sin kärlek.

Redan innan Åsa och Göran Rydenius gifte sig bestämde de sig för att medvetet jobba med relationen, och använda någon typ av utvärderingsmodell.

–Jag har alltid varit skeptisk till äktenskap, jag kommer från ett hem där föräldrarna bråkade istället för att kommunicera, säger Åsa.

Hon blev inspirerad av utvecklingssamtalen på jobbet.

–Så vi beslöt oss för att skapa en sådan rutin i relationen. Ett forum för att samtala och ventilerat, säger Åsa.

Utvärderingssamtalen har varit viktiga påminnelser om att inte ta relationen för givet och att aktivt påminna sig om att relationen är något man behöver jobba med.

–Vi är båda två typen som hellre är tysta än börjar säga ifrån och bråka. Risken är att vi istället samlar på oss en massa frustration och så bara brister det en dag. Utvärderingsmötena har varit ett sätt att tvinga oss båda att faktiskt säga vad vi tycker är dåligt, säger Jörgen.

*”Det är skönt att ha varandras fulla uppmärksamhet”*

I början förberedde de sig noga inför varje möte och skrev listor. Formen var enkel, säg fem saker som är bra med partnern, och så fem saker som man tycker skulle kunna förbättras.

–Det viktiga är att prata om det som är bra. Det är alltid det vi börjar med, säger Åsa.

Nu har utvärderingen blivit en självklar del av deras relation och de planerar inte längre lika noga inför mötena.

–Det blir när det blir. Går vi ut och äter middag bestämmer vi kanske att vi först tar en utvärdering och då tar det kanske en halvtimme. Det är skönt, då har man varandras fulla uppmärksamhet, det är ingen som sitter och flipprar med fjärrkontrollen eller sådär. Att man inte är hemma gör också att det blir ganska sakligt och konstruktivt, det blir mera formellt.

Dessutom tycker de att utvärderingarna har underlättat kommunikationen i vardagen. De hamnar inte lika mycket i olika tolkningar av varandra utan ser sakerna mer som de är. De där mötena blir som en säkerhetsventil.

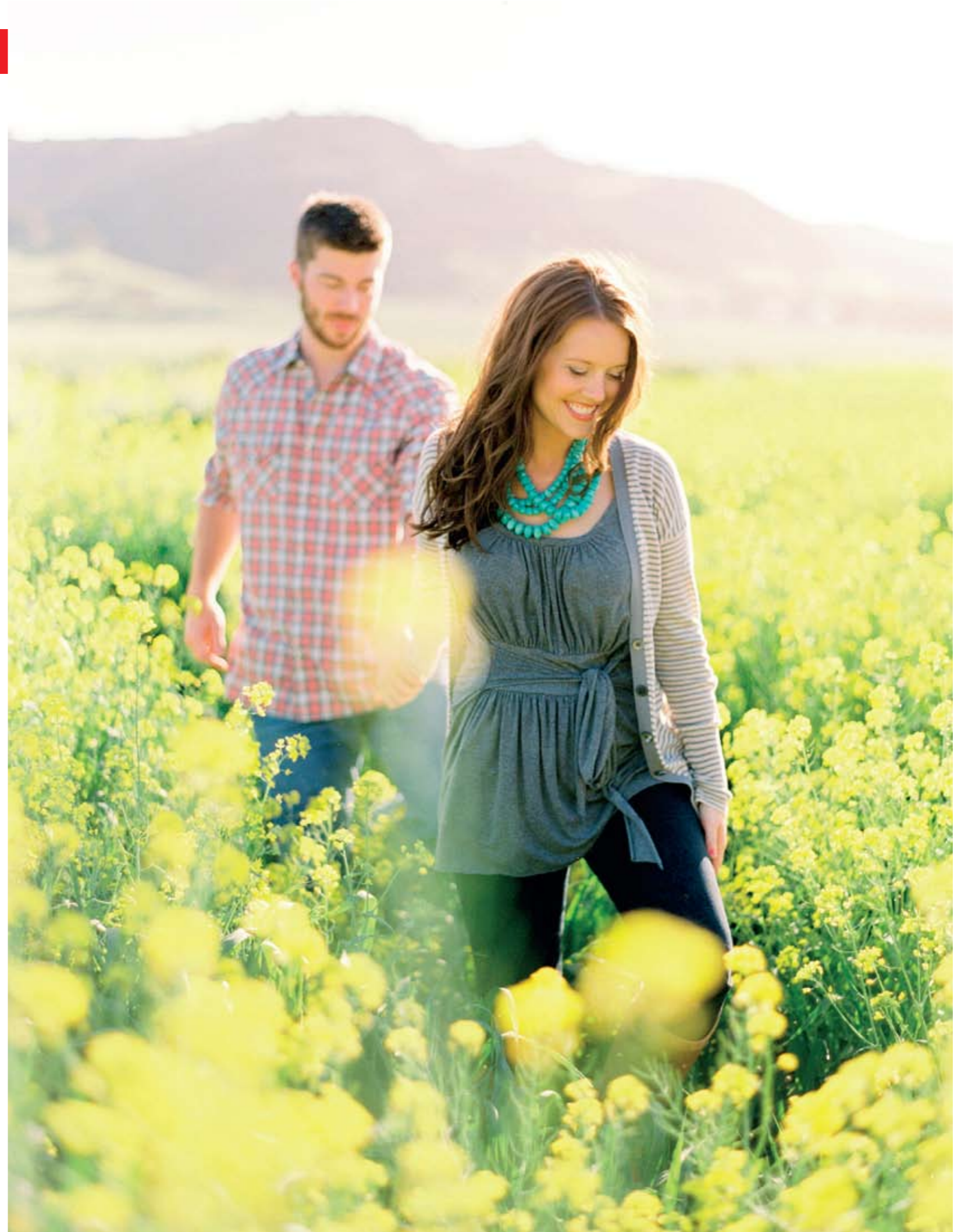
–Vi vet båda två att den andra då tar upp det som han eller hon känner sig missnöjd med, och då behöver man inte gå och fundera i vardagen om det är något som är tokigt, eller hålla på att tolka den andres agerande. De där små sakerna som skulle kunna växa sig riktigt stora hinner vi därför möta redan när de är små. Det kan vara allt från att Åsa ber mig att jag ska raka mig oftare till att hon tycker att jag är dålig på att ta initiativ till att tömma tvättkorgen, men även mer personliga saker, säger Jörgen.



Åsa Rydenius, 39, patentkonsult, och Jörgen Rydenius, 38, programmerare, har varit gifta i sju år.

## ÅSAS & JÖRGENS MODELL

- 1. Utvärderingen** ska ske i en mysig och trevlig miljö. Antingen att man tar en helg på hotell eller bara går ut och äter en god middag.
- 2. Båda ska** vara förberedda inför mötet och ha tänkt på vad man tycker är bra eller dåligt.
- 3. Sägg fem saker** var som är bra respektive dåligt och så får den andra svara på det.
- 4. Var så konstruktiv** som möjligt!





Janet & Nicklas:

# ”Vi lever MED istället för MOT varandra”

**KÄRLEKSRESA** Två gånger om året åker Janet och Nicklas Mattsson iväg för att utvärdera relationen och lära känna varandra ännu bättre.

**J**anet och Nicklas Mattsson har sju barn, krävande jobb och har barnen max fem timmar på dagis. Ändå får de tid över att jobba med sin relation och har utvärderingar minst ett par gånger om året.

– Vi träffades när vi var ganska unga och bestämde ganska tidigt att vi skulle vara ärliga och öppna mot varandra och att vi ville vara en del av varandras utveckling, säger Janet.

Utvärderingarna har varit en viktig del av det gemensamma arbetet med relationen, ett samtal och sätt att lösa saker på som båda är aktiva i.

Två gånger om året åker de iväg ensamma en helg och har utvärderingar som fokuserar på de stora frågorna i relationen, som vad de

*”Lever man mer tillsammans blir man inte lika arg för småsaker”*

vill ha ut av sin relation och vad de har för gemensamma mål.

Innan de kommit fram till resmålet brukar de bestämma vad de vill ha ut av

resan så att de har gemensamma bilder av vad som ska hända. Är det främst en nöjesresa och en kortare utvärdering? Eller är det något som verkligen skaver i relationen just nu och behöver läggas ner mer tid på?

– Utvärderingarna börjar alltid med de två viktigaste frågorna: tycker vi fortfarande om varandra och vill vi fortsätta tillsammans? Är svaret ja är det bara att sätta igång, säger Nicklas.

Då kan båda vila i tryggheten att de faktiskt vill fortsätta tillsammans och samtalet blir inte lika laddat. Båda är redo att nysta i

vad det är som hindrar dem från att må bra.

De har också kortare utvärderingsmöten i vardagen, bokar in en arbetslunch mitt i veckan eller tar en kopp te i soffan på kvällen och pratar om hur livet ser ut just nu. Det brukar bli mer konkreta och vardagsnära frågor som: Varför är det så hektiskt just nu? Vilkas intressen och behov försöker vi uppfylla just nu? Är det förväntningar från omgivningen? Tycker vi att det är värt det?

– Det blir ju alltid gnissel i maskineriet, och då är det viktigt att stanna upp och se vad som är vad så att man skiljer på stora och små problem, säger Janet.

Utvärderingssamtalen blir ett sätt att leva med varandra istället för mot varandra, och om kärleken finns där och man har uttalat den, finns det mer kraft att rent konkret gå in och hjälpa varandra.

– Lever man mer tillsammans blir man inte lika arg för småsaker som toalettlock som inte är nedfällna och smutsiga strumpor som ligger och skräpar i något hörn, säger Janet.

Utvärderingarna har också ökat lyhördheten mot varandra, och framför allt förstäelsen för varandra.

– Vi lär känna varandra mer och mer. Utvärderingar är ett sätt att följa varandras utveckling och hjälpa varandra med den, säger Nicklas.

Och samtalen handlar inte bara om hur vardagen ska sys ihop utan också om frågor som berör relationen på ett djupare plan.

– Då finns det också tillfälle att diskutera hur vi ser på världen, och det kan vara allt från att diskutera globala politiska frågor till vad som är meningen med livet. Sådana frågor är också viktiga för att relationen ska utvecklas. Och väldigt roliga, säger Janet.



Nicklas Mattsson, 43, journalist, och Janet Mattsson, 42, kvalitets- och vårdutvecklare på Sachska barnsjukhuset. De har levt tillsammans i 24 år, varit gifta i 20 och har sju barn tillsammans.

## GYLLENE REGLER

Janet och Nicklas tre gyllene regler i vardagen:

1. Vi går aldrig och lägger oss som ovänner. Då sitter vi hellre uppe en stund och talar färdigt.
2. Man får aldrig vara tyst. Man måste jobba med att säga ifrån när man tycker något är fel.
3. Man får aldrig säga: Du gör alltid/du gör aldrig... Istället säger man: Jag tycker att... och det känns inte okej.

# Mona har nu åter en mage i balans.

Med en mage som fungerar hinner jag vara mer kreativ!



**Mona Callenberg har under större delen av sitt liv varit egenföretagare. Hon driver firman SLOJDMATERIAL i Luleå där hon designar bla armband och väskor med tennbroderier, håller även kurser inom ämnet.**

Mona har under många år haft problem med en krånglande mage. Mycket beroende på en stressig tillvaro som egenföretagare, mässor, barn, träning och samtidigt designa och ta fram nya produkter.

Jag måste väl erkänna att jag ibland svalt lunchen på stående fot.

Magen har naturligtvis protesterat och jag har känt mig uppkörd, däst, fått sura uppstötningar och gaser.

## TESTAT DE FLESTA PREPARATEN PÅ MARKNADEN

-Jag har genom åren testat ett stort antal olika produkter med blandat resultat. En del fungerade vid vissa tillfällen och en del fungerade till viss typ av mat osv.

Men jag fann ingen produkt som jag kunde lita på i alla lägen. Som exempelvis när jag står och håller kurser i tennbroderi så vill jag kunna vara säker på att magen håller sig i ordning. Jag kan ju inte bara avbryta för att gå på toaletten.

## FICK E-MAIL FRÅN BEKANT OM EN NY PRODUKT

-En bekant i ungefär samma situation som jag skickade ett e-mail angående en ny produkt som hon hade testat och tyckte fungerade utmärkt för henne.

Jag beställde en burk på nätet för att testa.

-Jag har nu provat produkten MAGOSAN och konstaterat att den fungerar för mig i alla situationer.

Nu har jag en stående beställning från leverantören så jag inte skall bli utan.

Det är ju så enkelt att bara ha några kapslar med sig i handväskan för jämnan.

## VAD GÖR ENZYMER?

Enzymer påskyndar nedbrytningen av den föda vi stoppar i oss. Eftersom all vår föda måste brytas ned i matsmältningssystemet för att vi skall kunna utnyttja dess näringsämnen är förekomsten av enzymer livsnödvändigt.

Utan enzymer skulle födan inte brytas ned tillräckligt och därigenom inte kunna tas upp av kroppen.

## VARFÖR SKALL DU ANVÄNDA MAGOSAN?

- \* Verkar i både mage och tarm
- \* Bryter ned fett, proteiner, kolhydrater samt fibrer och olika sockerarter.
- \* Har alla enzymer som behövs för att bryta ned och smälta en måltid.
- \* Har vegetabiliska enzymer i vegetabiliska kapslar.
- \* Verkar längs hela matsmältningssystemet p.g.a. brett aktivt pH intervall.
- \* Väl avvägd sammansättning och styrka på ingående enzymer.
- \* Den helt enkelt mest kompletta på marknaden .



# leva TANKEVERKTYG

## Försoningsknepet

Efter bråken (för de kommer ju ändå trots allt!) försöker man fånga upp det som hänt genom att skapa dialog:

**"Jag blir så arg för att..."**

**"Ja, men det gjorde ju jag för att du gjorde..."**

Det ska inte vara konfrontation av typen:

**"Du gör ju alltid..."** utan fokus är:

**Vad ligger till grund för det här?**

Kanske när man en kompromiss: Detta är ett problem för dig men inte lika stort för mig.

Då kan jag hjälpa dig med det.

"Hjälp mig att titta på min dag!"

## DET ALLRA VIKTIGASTE

Att ge positiv respons i vardagen. Att säga:

**"Jag blir så glad när du..."**

**"Jag tycker om dig för du..."**

**"Jag tycker det var klokt sagt när du..."**

## JANET & NICKLAS VARDAGSMODELL

**TE-BREAK** Ta en stund i soffan med en kopp te om det är något som skaver mitt i vardagslivet. Så här kan frågestunderna se ut.

**Exempel 1.** Den ena säger: Jag är så trött på allting. Den andra ställer frågor:

- Är du trött på mig? Vill vi fortsätta tillsammans?
- Är det något du tycker att vi kan eller ska förändra tillsammans? Är det någon omständighet i vårt liv som vi kan förändra?

**Exempel 2:** Jag får för lite tid att motionera. Kan du hjälpa mig att titta på min dag och se om vi kan få till en lösning?

Kan vi ändra rutinerna för hämtning och lämning så du kan gå iväg och träna?

**Exempel 3:** Det är alltid jag som gör vardagsmaten. Kan du hjälpa mig att hitta en lösning?

- Vi kanske ska laga stora portioner en helg, portionsförpacka och frysa in?

**Exempel 4:** Jag behöver mer tid för att slutföra en arbetsuppgift. Kan du ta på dig att göra något med barnen nästa söndag?

**Mål:** Syftet är att lyfta ut vardagsfrågorna, göra dem synliga, konkreta och försöka tänka så lösningsinriktat som möjligt. Det handlar inte om vems fel det är att inget funkar, utan vad vi kan göra åt det. Tillsammans. Det viktiga är att vi hela tiden gör det på ett kärleksfullt sätt, inte ett fördömande.