

Relationers tre nivåer

Det finns många olika perspektiv på mognaden i en relation mellan två människor. Ett sätt att se på det är att tala om tre olika nivåer i en relation. De tre nivåerna kan beskrivas som:

1. Jag ser till mina behov först
2. Jag ser till både mina och partners behov
3. Jag ser till min partners behov först

Låt oss titta lite närmare på vad som kännetecknar de tre olika nivåerna.

Jag ser till mina behov först

Den första nivån handlar om att man själv ser till att få sina behov mötta först innan man är beredd att möta den andres behov.

Till exempel "Jag tänker då inte diska förrän han har tagit bort sina saker från bänken först" eller "Jag behöver städa upp här innan jag kan sätta mig en stund och umgås med min partner, fast jag vet att han helst vill att vi pratar nu".

Mitt fokus är ofta att hellre ha rätt än vara lycklig. Saker ska ske på mitt sätt eller inte alls. På den här nivån betar vi oss i mångt och mycket helt enkelt som små barn.

Relationer där antingen den ena partnern eller båda tillbringar större delen av sin tid på nivå blir ofta fyllda av kontrollbehov och egoism vilket hindrar ett fritt flöde av kärlek. Över tid så hamnar man ofta i lägen där man i relationen inte längre uppfyller varandras behov utan finner sätt att få sina behov tillfredsställda utanför relationen, till exempel genom att begrava sig i arbete, sätta barnen framför sin partner eller ha mer fokus på ett idrottslag man är med i än på hemmet och framför allt relationen med sin livskamrat.

Jag ser till både mina och partners behov

Den andra nivån handlar om att man ger till den andre, men förväntar sig något tillbaka. Det man förväntar sig tillbaka behöver inte nödvändigtvis ske direkt, men det bakomliggande syftet finns där likväl. Vi kan till exempel omedvetet räkna poäng.

Personer i en sådan här relation tänker ofta "Jag ger och ger men får inget tillbaka" Kallas ofta för "martyrrollen". Ofta skuldbelägger vi varandra här och det blir lätt sårade känslor. Vi gör ofta saker för den andre för att slippa gnäll och klagan eller för att vi ska kunna rättfärdiga oss med att "Jag har minsann gjort min del!"

Det man ofta märker i denna relation är att personerna har svårt att ta emot, de ger för att de vill ha men när de får något tillbaka så känner de aningen inte igen det som en gåva eller så kan de inte tillåta sig att ta emot det vilket stärker känslan av att man inte får något tillbaka.

Relationen handlar om att kompromissa hela tiden. En får ge med sig och så försöker man se till att man får sin vilja igenom lika många gånger, ofta omedvetet. Relationen präglas av vad man kan kalla kohandel.

Till skillnad från den första nivån så har man här börjat en process av att ta steget utanför sig själv för att ge till den andre. Det finns dock kvar ett krav kvar, jag ger bara om jag får tillbaka.

Relationer som utmärks av att den eller båda tillbringar mycket tid på denna nivå löper risk att förlora passionen över tid. Till stor del för att vi inte tror att vi kan vara älskade som vi är utan vi måste prestera för att få. Om vi då börjar lägga på lager efter lager av någonting som vi inte egentligen så kommer vi längre och längre från kärnan i oss själva. Att fullt ut vara i denna kärna är en grundsten i en långvarigt passionerad relation.

Det här kan vara en bekväm nivå att vara på och vissa nöjer sig med den här nivån i sin relation. En ytterligare fallgrop förutom ovan nämnda kan vara att den ena partnern tröttnar på spelet, tröttnar på bytshandeln och går utanför relationen för att få sina behov mötta. Det är alltid en stor varningssignal när endera parten i en kärleksrelation börja söka efter tillfredsställelsen av sina viktigaste behov utanför relationen istället för inom den samma.

Markus: Jag har utan att inse konsekvenserna fullt ut haft en förkärlek för att befinna mig på den här nivån, och ibland även på denna första nivån. Till exempel har jag medvetet eller omedvetet kohandlat om städning av vårt hem och tänkt att om jag nu har gjort så här mycket, typ dammsugit och plockat undan, så borde Filipa åtminstone diska. Ett fullt logiskt resonemang, definitivt, men med logiken i förrummet så lyckas man bättre som heltidsarbetande forskare än som den ena parten i en livslång relation där man vill odla passion, kärlek och glädje.

Ett annan form av bytshandel jag som man i mina stunder hamnat i är att tänka att om jag gör det här och det här så blir det säkert bra sex ikväll. För då blir min kvinna glad och så får jag det skönt ikväll. Det har blivit mig mycket uppenbart att kvinnor för det mesta genomskådar sådana här syften med lätthet.

Jag tror att det krävs mod för att leva på nivå tre och verkligen ge utan att vänta sig något i retur, att göra sin partners behov till sin livsuppgift.

Jag ser till min partners behov först

Den tredje nivån handlar om att man är i en relation för att tillfredställa den andres behov. Det som skiljer mot tidigare exempel är att när jag ger så mår jag bra av att ge och då tillfredställer jag mina behov samtidigt.

Jag älskar även att ta emot det som min partner ger, då menar jag verkligen att ta emot med tacksamhet utan att direkt känna att man behöver ge något tillbaka. Att verkligen låta sin partner få mår bra av att den gav och låta sig själv njuta av att få.

Det finns också ett stort intresse i att hela tiden ta reda på vad ens partner verkligen vill ha och hur den vill ha det. Till exempel om jag vet att min partner vill känna sig älskad så tar jag reda på hur den vet att den är älskad av mig. Annars kanske jag visar min kärlek på ett sätt som jag själv vill ha kärlek på vilket inte träffar mitt i prick hos min partner.

Vissa människor vill se att de är älskade, de vill ha blommor, ett speciellt leende eller ögonkast, brev eller lappar med varma ord. Andra vill hellre höra det och då kan det vara så att de helst vill höra det med en viskande röst bakom nacken. Ytterligare andra kanske vill känna det genom beröring där vissa vill att man kramar dem hårt och andra vill ha en mild smekning.

En farhåga som kan dyka upp vid blotta tanken på denna nivå är att det handlar om att förlora sig själv. Att jag blir en slav under min partners behov. Det viktiga här är att det inte handlar om att göra våld på sig själv. Om jag inte mår bra själv kan jag inte säga att jag fullt ut befinner mig på denna nivå. Denna nivå förutsätter som vi skrev ovan att jag själv mår bra.

Däremot finns det en sanning i det vi skrev i början av detta stycke, nämligen att det på ett sätt handlar om att ge upp sig själv. Att sätta min partners behov före mina egna. Det handlar dock inte om att bli en så kallad "pleaser" som lyder alla min partners nycker. Ibland uttrycker kanske min partner vad han eller hon vill ha, men det är egentligen något annat hon behöver. Då behöver jag vara man eller kvinna nog att kunna stå på egna ben, fatta egna beslut och våga vara där för min partner. Ett exempel kan vara kvinnan som säger "jag vill inte prata om det" men egentligen verkligen behöver prata om det och testat om hennes man verkligen är där för henne. Om jag som man då lyder det hon säger misslyckas jag med att uppfyllas hennes egentliga behov.

På denna nivå hittar vi långvariga relationer med lycka och passion i behåll. Självklart finns här utmaningar och konflikter, det är inget konstant bekymmersfritt liv på rosa moln, snarare en plats där jag på djupet känner mig älskad, där jag får mina viktigaste behov i livet mötta och där det finns ett fritt flöde av kärlek utan krav på återbetalning.

En förutsättning är att båda parterna tar sig till denna nivå. Om bara den ena befinner sig här medan den andre hela tiden sätter sig själv i första rummet eller ger för att få så står även en sådan relation inför stora problem.

Filippa: När jag och Markus bråkade tidigare så gick jag alltid när jag blev arg, jag sade att jag ville vara i fred en stund och tänka. Det jag egentligen innerst inne ville var att han bara skulle hålla om mig och finnas där tills vi lugnat ner oss och sedan ta konflikten till en annan nivå där vi kan lösa det hela.

Att byta nivå

Så vad behöver jag eller vi göra för att flytta oss från en nivå till en annan? Det är vid det här laget förhoppningsvis uppenbart att det är i nivå tre som den djupaste lyckan, den största tillfredsställelsen och det friaste flödet av kärlek finns.

Till att börja med behöver du vara ärlig, verkligt ärlig, mot dig själv och även mot din partner, men börja med dig själv. Bli klar över vilken nivå du själv oftast befinner dig på. Det är vanligt att relationer befinner sig på någon av de två första nivåer och det kräver medvetet arbete för att befinna sig på den tredje nivån.

Ta också en ärlig titt på dina rädslor. Vad har du för rädslor som gör att det är viktigt för dig att ha rätt, få din vilja igenom eller få dina behov tillfredsställda först? Kanske bär du också

på gammalt bagage till exempel i form av hur det såg ut i dina föräldrars relation, måhända bagage som inte tjänar dig i din nuvarande relation.

Som hjälp i att göra en förändring i din relation kan du också använda upplevelsen i slutet av denna artikel. Om du verkligen vill åstadkomma en förändring ge dig hän denna uppgift som om ditt liv hängde på det eller åtminstone din relation, vilket kan vara mer sant än du anar.

Upplevelse

Denna upplevelse är framförallt för dig som lever i en parrelation idag. Om du inte gör det så är vår förhoppning att du spar denna uppgift som ett guldkorn att ta fram den dagen du lever i en parrelation för det är bland det kraftfullaste du kan göra i en relation. Det går dock alldeles utmärkt att också göra denna på en vänskapsnivå där du ger till en kollega eller vän och ser hur det transformerar er relation.

Så låt oss gå vidare med instruktionen, den är lika enkel som den kan vara utmanande. Din uppgift är att under 90 dagar sätta din partners behov före dina egna. Dedikera dig själv till att bli en heltidsdetektiv som finner ut vad deras behov är och hur de vill ha dem tillfredsställda.

Berätta inte för din partner att du håller på med en 90-dagars upplevelse, det ökar risken att du halkar in på att sätta dig själv först ”titta vad jag håller på med”. Sätt din partner först i alla lägen, älska honom eller henne som mest när han eller hon förtjänar det som minst. Och kom ihåg att ta dig själv till den platsen i dig själv där du gör det utan förväntan på att få något som helst i retur.

Stanna inte upp någon gång under de 90 dagarna och börja analysera hur det går i form av om du får något tillbaka, glöm det. Efter att de 90 dagarna är över, då är det dags att reflektera. Om din relation känns som den är på väg mot sin undergång och det faktumet inte har förändrats efter att du helhjärtat gett dig hän denna uppgift under 90 dagar, då kanske det är dags att se hur ni kan gå vidare. Risken, om vi ska kalla det så, är dock betydligt större om du ger dig hän denna uppgift fullt ut, att du kommer att få uppleva mer liv, mer glädje, mer kärlek i din relation än du trodde vara möjligt.

Lycka till om du väljer att anta denna utmaning!

Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, www.mediaforlife.se. Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.