

Och var tillfredsställer du dina behov?

I tidigare artiklar så har vi tagit upp att vi som människor har 6 stycken olika grundläggande behov. Att båda parter i en relation får sina 6 mänskliga behov tillfredsställda inom relationen utgör grunden för att relationen ska växa och må bra. För att friska upp minnet så är de sex stycken behoven alltså:

- Visshet
- Ovisshet
- Betydelsefullhet
- Tillhörighet och kärlek
- Personlig utveckling
- Bidragande

Om du känner dig osäker på vad de sex stycken behoven innebar så rekommenderar vi att du går tillbaka och läser den tidigare artikeln från vecka 46 år 2005 för att du ska få ut mesta möjliga av denna artikel.

Inom eller utom relationen

Det kan ofta bli så att ett eller flera av behoven inte blir tillfredställda i relationen. Det är vanligt att man tycker att det kan kännas svårt och jobbigt att ta tag i problemet, ofta vet man inte vad man ska göra och tycker att man har försökt allt. Kanske ger min partner mig inte den känsla av visshet och trygghet som jag behöver eller så känner jag mig inte verkligt betydelsefull för min partner.

Det kan resultera i att den ena eller båda i relationen hittar andra sätt att tillfredställa dessa behov, till exempel genom vänner, syskon, föräldrar, mat, rökning, jobbet, hobby, titta på TV, kurser, ideella föreningar, husdjur eller barnen.

Det fjärde behovet har egentligen två dimensioner, tillhörighet respektive kärlek. En vanlig företeelse är att man efter en tid nöjer sig med att i relationen få behovet av tillhörighet tillfredsställt, medan man finner andra sätt, exempelvis genom barnen eller släktingar att få behovet av villkorlös kärlek tillfredsställt.

Det handlar inte om att man bara ska få sina behov tillfredställda i relationen och inte på jobbet eller med vänner. Det handlar om att få alla sina behov tillfredställda i en relation så att den växer. Om ett av behoven inte tillfredställs alls eller väldigt lite så är det inte en relation som växer och blir bättre och intimare.

Viktiga frågor

Vilka av dina behov tillfredsställer du hellre utanför din relation? Varför? Vilka behov tillfredsställer din partner utanför er relation? Varför?

Vad känner du när din partner går utanför relationen för att till exempel känna sig betydelsefull och behövd? Hur reagerar din partner på att du går utanför relationen för att få något av dina behov tillfredställda?

Vad kan du göra för att ändra mönstret och börja tillfredställa det behovet med hos din partner? Hur kan du hjälpa din partner att tillfredställa dina behov?

Manligt och kvinnligt, män och kvinnor

I denna artikel och i kommande artiklar kommer vi att tala om olika egenskaper och kännetecken för manlig respektive kvinnlig energi. Ett exempel är att manlig energi växer med utmaning, kvinnlig energi växer med uppmärksamhet. Det är viktigt att tydliggöra att så som vi ser det så kan det lika gärna vara en kvinna som när hon är som mest sig själv har mest manlig energi, och en dito man kan ha mest kvinnlig energi. Det vanligaste är utan tvekan i en relation att det är mannen som i sin kärna är mest kraftfull i sin manliga energi och kvinnan mest energirik i sin kvinnliga energi.

För att förenkla läsandet (och skrivandet) av texterna kommer vi ibland att referera till man respektive kvinna, istället för att alltid skriva ut en person med manlig energi respektive en person med kvinnlig energi. Till exempel i stycket nedan.

Exempel på problem när en man inte förmår möta sin kvinnas behov

En man som inte känner att han förmår göra sin kvinna lycklig är sällan helt lycklig själv. Män vill gärna känna att de tar hand om sin familj och att alla mår bra där. Om så inte är fallet och han inte hittar någon lösning på hur han kan få dem att må bra tenderar en man att reagera på tre olika sätt.

Antingen genom ilska och frustration som ofta drabbar övriga familjen. Sätt nummer två innebär att bli en så kallad ”pleaser” det vill säga en man som gör allt för att hans kvinna ska bli nöjd till den grad att han tappar sin manliga ståndpunkt och egna vilja. Ett tredje vanligt sätt är att han drar sig undan delar inte med sig av vad han känner och skyller på diverse omständigheter så som att det är viktigt att få in pengar för att familjen ska må bra och därför behöver jobba över mycket.

Filippa: Vi kvinnor behöver därför hjälpa mannen att förstå vad det är vi behöver för att vara lyckliga. Här gäller det att vara extremt tydlig, går budskapet inte fram så var ännu tydligare och prova att visa det på ett annat sätt. Ett sätt kan vara att dra paralleller och liknelser med något som han känner till väl, till exempel hur han sköter om bilen. Kvinnor har ett stort behov av att bli bekräftade och vi vill gärna bli det just när mannen tycker att det är som svårast att ge det. Visa hur de kan bekräfta dig och förklara att det är viktigt.

Tidigare så prioriterade Markus fokus på det han höll på med före att bekräfta mig, han tyckte att det var jobbigt när jag kom och ville kramas eller prata när han satt framför datorn. Detta ledde till att jag efter ett tag gjorde samma sak tillbaka och så var den negativa spiralen igång.

Att förändra en relation som är på väg utför

För att verkligen gå in för att lyfta relationen till en högre nivå behöver båda parter helhjärtat gå in för relationen och klippa banden till det som tillfredställer behoven utanför relationen.

Här är det viktigt att vara ärlig, både mot sig själv och sin partner. Frågorna som vi gav exempel på ovan är en god grund för sådan ärlighet. Utan ärlighet om hur mycket jag upplever att mina behov blir tillfredsställda och hur mycket jag uppfyller min partners behov kan vi inte åstadkomma en kraftfull och varaktig förändring.

En förändring som exempelvis kan vara att sluta att klaga på relationen för vänner och familj utan ta upp det i relationen istället med sin partner. Det kan vara att inte prioritera jobbet före relationen. Det kan vara att prioritera sin partner före barnen och få denne att känna sig som nummer ett, till exempel genom att lära barnen att inte avbryta när ni pratar.

Det är viktigt att ingen av er hotar med att lämna relationen om det inte blir förändring, att ni inte använder er av vapen så som att skuldbelägga, tala illa eller förlöjliga varandra inför andra utan verkligen beslutar er för att ta denna relation till nästa nivå tillsammans. Sätt ett datum efter sex månader där ni stannar upp och utvärderar hur relationen förändrats och om det är så att ni båda känner er tillfredsställda och om inte vad ska ni då förändra.

Det som är bra med att sätta ett datum är att det är lättare att inte utvärdera under tiden utan verkligen ge allt under denna period och där efter utvärdera. Självklart ska ni prata regelbundet om hur ni mår i relationen och ge varandra feedback, gräla med mera, men inte fundera på om man vill vara kvar i relationen eller inte. Var helt närvarande i relationen varje dag.

Lova varandra till exempel att vad som än händer så ska jag få dig att känna att du är det viktigaste i mitt liv eller få dig att känna dig mer älskad än du tidigare någonsin gjort. Det viktiga är att ni lovar något som den andre partnern värderar högst och som denne saknar mest i dagsläget. Upprepa gärna detta löfte regelbundet så att du själv och din partner påminns om vad meningen med er relation är.

Markus: Efter att jag lärt mig om de sex olika behoven och framförallt om hur vi kan tillfredsställa dem inom eller utanför relationen så blev det vid flera tillfällen tydligt för mig hur jag hade ett invariant mönster som jag tog till när kände att jag inte förmådde nå fram till fullo till Filippa och inte kände att jag blev mött i mina behov. Då var det lätt att jag tog min tillflykt till någon av form av projekt, exempelvis framför datorn, där jag kände mig säker på att jag kunde åstadkomma resultat (visshet), där det fanns problem att lösa (ovisshet), där jag kände att jag var skicklig och kompetent (betydelsefull). Dessutom kände jag mig mycket i kontakt med mig själv (tillhörighet) och ofta gav problemen där mig också tillfälle att växa. Minst fem av mina behov tillfredsställda i hög grad. Klart att det kändes bra att fly dit istället för att ta tag i det som var mer jobbigt, det vill säga vår relation.

Som någon sa, det finns ingenstans som vi kan känna oss så utsatta och rädda som i en intim relation och det finns heller ingenstans där vi så på djupet kan bli tillfredsställda och lyckliga som människor. Så här efter att jag kommit till insikt om ovanstående problematik och förmått göra en förändring i att istället göra jobbet i relationen istället för utanför den, så kan jag rapportera att även om det fortsatt innebär utmaningar att hantera i min och Filippas relation så är livet ”på andra sidan” fantastiskt.

En nyckel till framgång

Ibland missar vi det uppenbara, ofta ser vi på världen som genom glasögon färgade av vår egen person, våra egna preferenser, våra egna erfarenheter. När det handlar om att

tillfredsställa din partners behov så handlar det om att göra det på så sätt som han eller hon vill ha dem tillfredsställda. Det må låta banalt enkelt, men vi tar det en gång till för det är en vanlig dikeskörning i relationer. För att till fullo tillfredsställa din partners behov behöver du tillfredsställa dem på hans eller hennes vis.

Säg att du har insett att din partner har ett behov av att känna sig betydelsfull. Kanon, tänker du, jag känner mig betydelsfull när någon låter mig prata till punkt utan att avbryta. Problem uppstår när det för din partner, vars behov det ju handlar om, är likhetstecken mellan att andra är aktiva och bryter in i det jag säger, kommer med egna inlägg, och att jag därmed är viktig och betydelsefull för andra. Om du då i all välmening låter din partner prata till punkt varje så missar du måltavlan för din partners behov med en mil, minst.

Så vad göra? Bli en detektiv, en relationernas Sherlock Holmes. Vig din kreativitet, din energi och din uppmärksamhet till att lista ut din partners behov och framförallt, gör det till ditt främsta uppdrag att på olika sätt lista ut på vilka sätt du bäst kan tillfredsställa hans eller hennes behov. Gör det och gör det för en tid utan att hålla räkning på om din partner gör detsamma för dig eller inte. Gör det för att du älskar din partner, bli mästerdetektiven för hans eller hennes skull. Hitta sätten, sätt dem i användning och se din relation förändras kraftfullt till nivåer du tidigare inte trott möjliga.

Upplevelse

Ta frågorna i andra stycket i denna artikel ”Viktiga frågor”. Svara på dem själv i skrift. Om du lever i en relation för närvarande gör det med utgångspunkt i den relationen. Om du inte lever i en relation idag, ta en eventuell tidigare relation och se om du kan se mönster i den som du kan lära dig av för att skapa bättre ömsesidig tillfredsställelse i din nästa relation.

Om du lever i en relation idag, be din partner att också läsa den tidigare artikeln om behov samt denna artikel och sedan svara på frågorna. Dela sedan era svar med varandra och se vad ni kan lära er av det.

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.