

Relaterar du som förälder, barnunge eller partner?

När mötte du din partner som en vuxen senast? När gjorde du det inte?

Vi kan relatera till varandra på många olika sätt som sedan ligger till grund för hur vi uttrycker oss och kommunicerar med varandra. Ett sätt att titta på relationer är att använda sig av något som kallas Transaktionsanalysmodellen. Bakom detta något vetenskapliga namn döljer sig en modell som beskriver de känslomässiga aspekterna i ett samspel mellan två människor. Namnet kommer av att man ser mötet som en transaktion, ett utbyte.

Jag-tillstånd

I vårt sätt att fungera utgår vi ifrån ett av tre jag-tillstånd. Dessa är:

Föräldra-jag-tillståndet

Vuxen-jag-tillståndet

Barn-jag-tillståndet

Dessa tre tillstånd kan vi åskådliggöra som tre på varandra stående cirklar:

F

V

B

När vi ska föra ett samtal med någon utgår vi alltid från ett av dessa jag-tillstånd. Däremot kan dessa tillstånd skifta beroende på situationen och egna känslor och behov. Låt oss undersöka de tre jag-tillstånd lite närmare.

Föräldra-jag-tillståndet

Består av känslor, tankar och handlingar vi övertagit från våra föräldrar eller motsvarande under vår barndom. Man skiljer mellan två typer av förälder; *Omvårdande förälder* (OF) och *Kontrollerande förälder* (KF). När vi kommunicerar utifrån vår Omvårdande förälder, kan vi till exempel uttrycka behov av att ta hand om, skydda, hjälpa eller vårda. När vi utgår från vår Kontrollerande förälder uttrycker vi däremot kritik, sätter gränser och förbjuder.

Filippa: Ibland så får jag för mig att jag vet bäst om vad Markus behöver och tvekar inte en sekund att tala om det för honom, det kan vara allt från att tala om hur han ska parkera bilen, laga mat och hur han ska bete sig. I de fallen är det viktigare för mig att ha rätt än att vara

lycklig, jag talar hellre om än lyssnar på vad han vill. Jag fokuserar på en kortsiktig tillfredsställelse istället för att bygga upp tillit och respekt.

Vuxen-jag-tillståndet

Detta jag-tillstånd beskrivs som en samling självständiga tankar, känslor och handlingar riktade mot den aktuella verkligheten. I mitt vuxen-jag-tillstånd agerar jag utifrån situationen som den är här och nu. Utan att jag påverkas av rester från mitt egna förflutna som i de två andra tillstånden. Effektiv feedback hör hemma här. Här mötet jag min partner med fullständig ärlighet och autenticitet. Vi har ett ömsesidigt utbyte av känslor.

Barn-jag-tillståndet

Detta jag-tillstånd utgörs av tankar, känslor och handlingar som är rester från min barndom. Liksom i föräldra-jag-tillståndet påverkar dessa rester vår kommunikation i nuet. Transaktionsanalysmodellen skiljer på två barn-jag-tillstånd: *Det fria barnet* (FB) och *Det anpassade barnet* (AB). Det fria barnet kännetecknas av en öppenhet, spontanitet och frimodighet, medan det Anpassade barnets handlingar är reaktioner på föräldrafigurer, antingen med lydnad och underkastelse eller med tjurighet och trots.

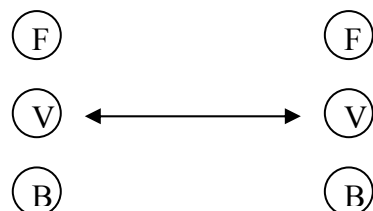
Markus: Jag halkar ibland in i Barn-jag-tillståndet och tycker där att världen i allmänhet eller Filippa i synnerhet är orättvis. Vad jag har lärt mig här är att det inte är en väg som skapar en konstruktiv utkomst av situationen och att det har en effekt på sexlusten som är ungefär lika livfull som en djupfrost torskfilé. Jag har funnit att det hjälper mig att komma ihåg att andas och det djupt. Det är ett bra sätt att komma tillbaka till mig själv och istället välja Vuxen-jag-tillståndet vilket är ett betydligt kraftfullare plats med fler spännande möjligheter!

Olika former av samspel

Som vi nämnde så kallar vi här enligt denna modell mötet mellan två människor för en transaktion. Det finns tre olika former av transaktioner som uppstår beroende på vilket av jag-tillstånden ovan vi befinner oss i och hur vi agerar ut det.

Komplementär transaktion

Om jag till exempel är i mitt vuxen-jag-tillstånd och riktar ett budskap till den andres vuxen-jag-tillstånd, förväntar jag mig ett svar från hans/hennes vuxen-jag-tillstånd till mitt vuxen-jag-tillstånd. När detta sker är transaktionen *komplementär*.



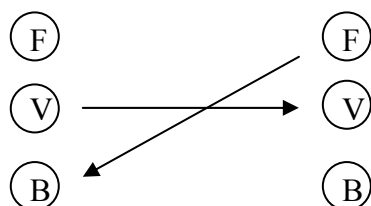
Samtalet fortsätter obehindrat och utan störningar. Exempel på ett sådant samtal:

A: "Jag blev orolig när du kom tio minuter senare än vi hade avtalat"

B: "Jag förstår det, förlåt, jag tappade bort tiden när jag arbetade med ett viktigt projekt"

Korsade transaktioner

Om mottagaren inte svarar på våra förväntningar, utan ger sitt svar utifrån ett annat jag-tillstånd än det vi riktat oss till, blir transaktionen *korsad*.



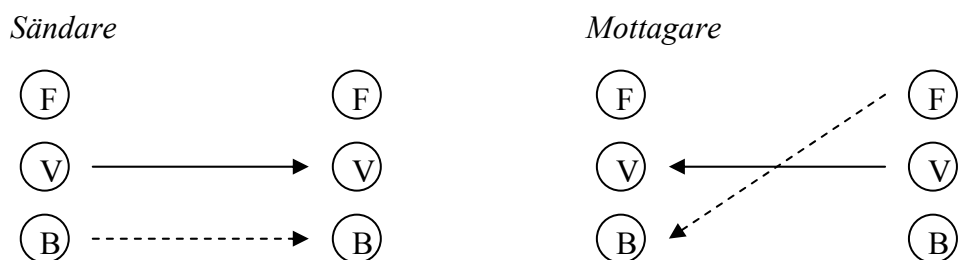
Exempel på en korsad kommunikation (B svarar från sitt föräldra-jag riktat mot A:s barn-jag):

A: *"Jag blev orolig när du kom tio minuter senare än vi hade avtalat"*

B: *"Varför stod du bara här och väntade utan att göra något? Du kunde ju ha ringt vår chef så hade du fått veta att jag hade fullt upp med annat"*

Dolda transaktioner

Dolda transaktioner kan beskrivas som dubbla budskap. Flera jag-tillstånd är inblandade – budskapet innehåller dels en *öppen social* nivå (det som sägs), dels en *dold psykologisk* nivå (det som inte sägs). I modellen nedan är den öppna sociala nivån heldragen och den dolda psykologiska streckad.



Det skulle kunna se ut som följer:

A säger: *"Jag blev orolig när du kom tio minuter senare än vi hade avtalat"*

A tänker: *"Du bryr dig inte om mig, jag vill inte vara din vän längre"*

B säger: *"Jag är ledsen, det var mycket på jobbet just nu"*

B tänker: *"Din hjälplösa krake, du kunde väl ha orkat dra upp telefonen ur fickan och ringa"*

Påverkan på våra relationer

Längtar du efter mer intimitet i din relation? Då är det en god idé att ni båda tar en ärlig titt på vilket av de olika jag-tillstånd ni spelar ut i er relation. För att skapa de grundläggande byggstenarna tillit och respekt är den enda möjligheten att utgå från sitt vuxen-jag-tillstånd.

När den ena partner konstant agerar förälder åt den andra eller betar sig på ett barnsligt sätt skapas ingen grund för passion och varaktig kärlek. Alla har vi de olika jag-tillstånden i oss i olika omfattning så det handlar om att bli medveten om när jag som genom en osynlig kraft dras in i ett av jag-tillstånden utan att göra ett aktivt val. Desto oftare jag upplever att jag

medvetet kan välja att vara i vuxen-jag-tillståndet även när min partner säger eller gör saker som tidigare skulle ha triggat mig att gå in i något av de andra jag-tillstånden, desto större möjlighet har jag att uppnå verklig tillfredsställelse i relationen.

Vi vill passa på att rikta vårt varmaste tack till vår vän André Halai för hans suveräna bidrag med input till denna text om vuxna relationer. André gör ett fantastiskt arbete med människors utveckling och välmående.

Upplevelse

Tänk på den senaste konflikten du hade med din partner eller det senaste tillfället då något ni sa till varandra inte lämnade en helt bra känsla efteråt. Vilket eller vilka jag-tillstånd kan du se att du själv använde dig av i den situationen? Vilket eller vilka använde din partner?

Om ni hade med föräldra- och barn-jag-tillstånd i ert samtal, vad hade kunnat vara ett annat sätt att uttrycka sig på som hade varit mer vuxet?

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.