

Vems regler spelar du efter?

Middagen är just avslutad. Hans sitter lugnt kvar vid bordet och plockar upp kvällstidningen för att se vad som hänt i världen denna dag. Lena plockar under tiden av bordet och ställer sig vid diskbänken för att diska undan kvällens disk. Hans mår prima, mätt och belåten med sin tidning. Lena känner sig frustrerad, besviken över att hon än en gång inte får någon hjälp med disken.

Under tiden har barnen sprungit från matbordet upp till sina rum. Exakt femtiotvå sekunder senare stormar de fulla av energi förbi genom hallen på väg ut genom ytterdörren. "Har ni gjort klart era läxor?!" vrålar en ömsom förvånad, ömsom nyligen irriterad Hans. Barnen vänder i dörren och beger sig med hängande huvuden tillbaka till sina rum.

Vad sker i den här familjen? Förutom det rent uppenbara att det just varit middag hos familjen Lindström så kan vi konstatera att här finns ett flertal spelregler som på olika sätt påverkar det som sker och hur medlemmarna i familjen känner sig.

Alla relationer har spelregler. Spelregler som säger vad som är tillåtet i relationen och vad om inte är tillåtet. De kan hjälpa oss att förstå vad som är ett acceptabelt beteende och vad som inte är det.

Ibland är dessa regler tydliga, ibland mindre tydliga. Hur tydliga dessa regler är för parterna i relationen har stor betydelse för relations kvalitet. Relationer där två människor lever lyckliga tillsammans under lång tid kännetecknas bland annat av tydlighet kring just vilka spelregler som gäller i relationen. Båda parter är också införstådda med dessa spelregler och accepterar dem.

Fyra kategorier

Innan vi återvänder till familjen Lindström för att se vad de har att lära oss, låt oss börja med att titta närmare på fyra olika kategorier av spelregler som kan förekomma i en relation:

- Uttalade tydliga spelregler
- Uttalade otydliga spelregler
- Outtalade tydliga spelregler
- Outtalade otydliga spelregler

Vad kännetecknar de olika spelreglerna?

En spelregel är tydlig när den är begriplig, konkret och alla inblandade har samma tolkning av regeln. En spelregel som är otydlig upplevs som luddig och lämnar gott om utrymme för egna tolkningar av reglerna. Att en spelregel är uttalad innebär att alla känner till den, den är så att säga officiell och ingår i familjens språk. En outtalad spelregel är antingen känd eller hemlig, men om den är känd så pratas det bara om den i delar av familjen eller gruppen.

Om vi placerar de fyra kategorierna i listan ovan i ett diagram så får vi fram följande bild:

	Tydliga spelregler	Otydliga spelregler
Uttalade spelregler	Trygga relationer	Osäkra relationer
Outtalade spelregler	Hanterbara relationer	Manipulativa relationer

Mer om olika kategorierna av spelregler

Uttalade tydliga spelregler

När spelreglerna är uttalade och tydliga innebär det att personerna som ingår i relationen eller familjen öppet har talat om vilka föreställningar och förväntningar de har på varandra. Man har talat om dessa spelregler, diskuterat och jämfört dem. Tillsammans har man formulerat dessa spelregler så att alla förstår dem, tolkar dem på samma sätt och accepterar dem till fullo.

I och med det så vet alla vad som gäller. Det är tydligt att om man vill vara en del i den här relationen så måste man bete sig på ett visst sätt. Om man vill något annat så får man antingen lämna relationen eller försöka ändra på spelreglerna. Sammantaget innebär detta att relationen mellan de inblandade människorna blir trygg. Alla vet vad som gäller och slipper ödsla fantasier och energi på andra scenarion och känslor.

Ett exempel på en uttalad och tydlig regel kan vara ”mamma bestämmer”. Det finns inget utrymme för otydlighet kring en sådan spelregel. Det betyder att oavsett vad du själv tycker, hör eller ser, så vet du att till syvende och sist gäller det som mamma säger. Du vet hur du ska agera för att inte hamna i onåd och du vet även att andra familjemedlemmar förstår anledningen till ditt agerande. Du kan vara mer eller mindre glad i spelregeln, men du hittar så att säga i terrängen och vet vad som gäller.

Ett annat exempel skulle kunna vara ”var och en har ensam ansvar för sitt eget rum”. Det innebär exempelvis att det kan se ut som ett smärre bombnedslag där inne. Det är helt och hållet upp till den som bor i rummet. Spelregeln ”det är fritt att fråga, den som svarar sätter gränserna” innebär att man aldrig behöver fundera på om man vågar fråga en annan person något, det är fritt att testa, pröva och utforska. Det är upp till den som får frågan om den vill svara eller inte.

Markus: Ett område som är ett spännande spelfält för olika kategorier av spelregler är sex. Här finns ett antal inneboende kulturella tabun som kan göra det till utmaning att tala om spelreglerna kopplat till sex. Tillsammans med Filippa har vi en tydlig och uttalad spelregel som jag tycker utgör ett bra exempel på hur en spelregel som skapar trygghet fungerar. Den säger att ”sex bygger på lust och glädje”. Även om den har undantag till exempel ibland efter ett gräl då det inte alltid är lust och glädje, åtminstone inte till att börja med, då det finns andra spelregler, så skapar den trygghet i att jag vet att det är upp med mungiporna eller så kan jag glömma sex. Ibland är denna spelregel orsak till mycket frustration då jag själv är frustrerad och full av testosteron, men regeln är solklar, uttalad och jag vet vad som gäller. Det är en regel som jag är nöjd att vi har i vår relation, även om jag också är tacksam att det finns undantagsregler!

Uttalade otydliga spelregler

Det kan ofta upplevas som att spelreglerna är uttalade och tydliga utan att de behöver vara det. Kanske har man lagt mycket tid och energi på att prata sig fram till förståeliga och konkreta spelregler, troligen har man också tyckt sig förstå och accepterat dem, men ändå fungerar de inte som man tänkt sig. Här har vi ett fall av just uttalade otydliga spelregler.

Familjemedlemmarna eller parterna i relationen gör försök att efterleva dessa spelregler, men stöter på patrull då de tycks tydas på olika sätt av alla. Det uppstår tvetydigheter och förvirringen ökar till följd av detta. En sådan spelregel kan vara ”vi ska vara öppna mot varandra”. Det ger sken av att vara tydlig, men öppenhet är en abstrakt och subjektiv term som betyder vitt skilda saker för olika individer. Någon kanske tolkar det som att vi ska hur vi känner i varje givet ögonblick som våra känslor förändras, någon som att vi talar om något när det är som vi känner att vi behöver ta upp, ytterligare någon annan kanske tolkar det som att man ska vara öppen i sitt lyssnande utan att fördöma.

Eftersom spelregeln är uttalad tillåter den diskussion, vilket ofta sker, men den tjänar inte sitt syfte på grund av sin otydlighet. Den behöver alltså fyllas på mer information och omformas så att alla förstår vad som menas. Otydligheten gör annars att människorna som ingår i relationen blir osäkra.

Familjen Lindgren hade en spelregel som hette ”man ska göra sina läxor”. Alla var överens om att detta var viktigt, men regeln gav mycket utrymme för individuella tolkningar. Den sa inget om huruvida de skulle göras före eller efter man lekt med sina kompisar.

Outtalade tydliga spelregler

Vanligt förekommande i relationer är att spelreglerna är tydliga fast de är outtalade. De ”sitter i väggarna”. Man känner till vad som är möjligt och inte möjligt. Vad som är ok att göra och vad som inte är ok att göra. Dessa spelregler är också tydliga på så sätt att de inte lämnar utrymme för olika tolkningar. De är dock uttalade och bär ofta med sig en form av mental munkavle som säger att de inte får diskuteras öppet. Om det rör sig om en större grupp eller familj så kanske man diskuterar dem två och två, men aldrig med alla samlade. Detta skapar en inbyggd tröghet i dessa spelregler och de kan vara knepiga att ändra på.

De kan vara av stilen ”så har vi gjort i vår familj alla år”. De första gångerna du träffar din partners familj eller släkt kan vara tillfällen då du får riklig kontakt med denna typ av spelregler. De har ofta inslag av moralism och det tycks finnas en allmän uppfattning om att sådana spelregler inte behöver diskuteras. Pengar kan vara föremål för flera sådana regler. ”Man pratar inte om dem vid matbordet”, ”man frågar aldrig vad någon annan tjänar i månadslön” eller så pratar man helt enkelt bara inte om dem. Två människor som flyttar ihop och kommer från familjer med olika spelregler har ett spännande äventyr framför sig i att lyfta fram dessa spelregler i ljuset och göra dem uttalade, inte bara tydliga.

Hos paret Lindström finns uppenbarligen en tydlig, men inte uttalad spelregel som säger att Lena som är kvinna sköter disken. Så har det varit i flera års tid och det ligger en förväntan i luften om att Hans sätter sig med sin tidning efter maten. Spelregeln är hanterbar, men har kommit till en punkt där Lena helt klart inte är nöjd med den. Troligen känner hon en viss

press att inte röra upp saker för så har det ju alltid varit, troligen utan att det någonsin ens diskuterat det, utan ”det bara blev så”.

Markus: När jag växte upp fanns det i min familj en mycket tydlig spelregel ”så kallade negativa känslor håller man för sig själv, dem talar man inte om”. Fastän den var mycket tydlig hade vi aldrig bestämt oss för att vi ville ha denna spelregel och vi talade heller aldrig om den. Den hade ihärdigt stöd av regeln som sa att ”känslor ska man inte prata om”. Det är ett av de bästa exemplen i mitt eget liv på en regel som var hanterbar och där de verkligen fanns ett massivt motstånd både hos mig själv och andra mot att tala om den.

Uttalade otydliga spelregler

Här har vi det riktiga kaoset. Vi lever med luddiga spelregler och de tenderar att ständigt förändras. Det gör det också mycket svårt att diskutera dem. Man får gissa sig till vad som gäller, vilket kan vara olika från dag till dag. I dessa relationer förekommer ofta mer eller mindre dolda maktkamper som uppstår i det tomrum som dessa spelregler skapar. Tid och kraft åt till att pejla av läget och relationerna blir ansträngda, hemliga och konkurrensinriktade. Man är på sin vakt, överdrivet vänlig och undviker att säga sanningar.

Till exempel på en arbetsplats kan en ”var vän med alla” inställning utvecklas. Till detta läggs gärna också spelregeln ”lita inte på någon”. Man undviker gärna ansvar för att slippa få skit eller stå för något i detta bistra klimat.

Att leva med en tillfälligt psykiskt instabil partner eller en alkoholist kan skapa denna typ av spelregler. Två människor som lever tillsammans, men som någonstans längs vägen av lathet eller bekvämlighet slutar vårda relationen och att prata med varandra tenderar att hamna i denna typ av relation. Här finns rikligt utrymme för manipulation som ett sätt att försöka tämja den kraftiga otrygghet som uppstår i kaoset.

Filippa: När Markus och jag träffades så hade vi ju självklart våra egna regler med in relationen. Det första året var det en hel del regler som skulle tydliggöras. Det som jag tyckte var svårast var att de flesta av mina regler var så självklara för mig att jag inte var medveten om att jag hade dem. Det blev först när vi krockade som det uppdagades för mig att jag hade en regel. Det var också en utmaning att ta reda på Markus regler, ibland när jag trodde att jag förstått dem så kunde jag i nästa stund hamna i en konflikt för att det blev ett missförstånd igen. Jag kommer ihåg att det fanns stunder som jag funderade på om vi någonsin skulle komma fram till en gemensam spelplan så att det som var självklart för mig blev klart för oss båda.

Avslutningsvis

Det enklaste i en relation är när spelreglerna är uttalade och tydliga. I det fallet vet alla vad som gäller. Detta får jag göra, detta får andra göra. Detta är inte tillåtet att göra. Tyvärr är denna typ av spelregler sällsynta. Inte heller hör de uttalade och otydliga spelreglerna till de vanligast förekommande. För det mesta är vi ovana vid att diskutera våra relationer och hur vi vill ha det i dessa relationer, varken på ett tydligt eller otydligt sätt.

De flesta av oss lever istället i mer eller mindre luddiga relationer där föreställningar, förväntningar, behov och känslor förutsätts vara självklara. Både våra egna och andras. Gång på gång blir vi besvikna och undrar varför andra beter sig som de gör eller så retar vi oss på

dem, men gör inget åt det. Vi lever ett liv med spelregler som vi själva upplever som solklara och som vi tror oss ha uttryckt tydligt tillsammans med våra önskemål. Vi står lika internt förbluffade varje gång som någon annan inte tycks begripa dem eller vi inte begriper deras spelregler.

Trots detta är spelreglerna ibland uppenbara så att de får en form av tydlighet. Det ger oss möjlighet att hantera situationen, men det är skillnad på att överleva och att leva. När vi hanterar situationen innebär det att vi har en slags karta att orientera oss efter, men det innebär inte att relationerna blir trygga och harmoniska.

Tuffast är det med regler som är otydliga och outtalade. Det är som att åka skridskor på nattgammal is eller att gå balansgång på lina. Ett ständigt pejlande av den andra personen. Hur mår han idag? Vad går att göra nu? Vad kan man inte göra? Här härskar rädslan och driver passionen och lusten all världens kos.

Så vad gör man...

Kanske tillhör du dem som har tydliga spelregler i din relation som både du och din partner trivs med. Tillhör du inte dem så är det dags att börja träna på att prata med varandra om spelreglerna i er relation. Det kommer troligen att kännas krystat i början, men den gamla visdomen att övning ger färdighet gäller även här. Gör upplevelsen nedan tillsammans som en start. Om ni kör fast kan det också vara bra att få lite extra hjälp i början av någon utomstående som exempelvis en relationscoach.

Upplevelse

Ta fram papper och penna. Skriv ner de fem viktigaste spelreglerna som du upplever finns i den relation som du vill arbeta med. Be den andre parten i relationen göra det samma. Om ni är flera inblandade ber du samtliga att göra detta.

När alla är klara, sätter ni er tillsammans och delger reglerna. Kom ihåg att lyssna utan att döma varandra och att var och en har sin egen sanning. Ta en paus och andas genom hjärtat som tidigare beskrivet vid behov.

För de olika spelreglerna utforska sedan följande frågor tillsammans.

1. Hur skapades den här spelregeln?
2. Hur påverkar den vår relation idag?
3. Är vi nöjda med den här spelregeln?
4. Om vi inte är nöjda med den, vilken spelregel behöver vi ersätta den med?
5. För samtliga spelregler ni enas om att ni vill ha kvar i relationen, be var och redogöra för hur de uppfattat spelregeln och ta fram flera praktiska exempel på ett gott efterlevande av denna spelregel.

Lycka till!

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.