

Reflektera mera för kär lek

Vi har sagt det förr, och det tål att upprepas, det som inte utvecklas och växer, det dör så sakteliga. Det finns inte i universum, inte i naturen, inte i ens i vårt eget inre, någon form av så kallat status quo där tingen är oföränderliga. Människor som resyer av obehag inför förändring brukar oftast ha svårt att greppa att mer än 90% av deras kropps celler byts ut under ett års tid.

Så vad har detta med din relation till andra människor att göra? Om en relation till en vän eller din livskamrat inte utvecklas så dör den så sakteliga. Vi har sett det många gånger, under inflytande av vardagens rutiner tappar en eller båda parterna lite av gnistan och slutar att engagera sig till fullo i relationen. Börjar ta den för given. Det kanske upplevs som att saker och ting tuffar på som vanligt. Sedan kommer en dag när vi inser att vi står flera mil ifrån varandra känslomässigt eftersom något så sakteliga har dött då vi glömt att ge det utvecklande uppmärksamhet.

Ett utmärkt sätt att ge något utvecklande uppmärksamhet som stimulerar det till växande och livskraft är att reflektera aktivt över det. När det handlar om en relation så kommer den verkliga kraften när vi tillsammans reflekterar aktivt. Det är som att gödsla blomsterrabatten med den bästa och näringsrikaste gödning.

Vi ska här utforska lite närmare vad det kan innebära att reflektera tillsammans i en relation, hur det kan gå till och vad man bör tänka på. En av grundförutsättningarna för att kunna reflektera tillsammans på ett bra sätt är ofta att ta makten över sin egen tid. Det är lätt hänt att vi upplever att vi har ont om tid och i iveren att få avklarad en massa världsliga ting på kort sikt missar att avsätta tid tillsammans med vår partner till att tala om det som ger tillfredsställelse och lycka på lång sikt.

Markus: En av de sakerna som jag upplever har tillfört mest i min och Filippas relation är det vi kallar relationsstunden. Ett tillfälle en gång i veckan där vi stänger av allt runt i kring och sätter oss ner tillsammans för att blicka tillbaka på veckan som varit, vad vi upplevt och känt under veckan som varit.

Jag upplever att det har utvecklat vår relation mycket och gett mig tillfälle att lära känna Filippa på ett djupare plan. Ibland har det känts frustrerande att avsätta denna tid när jag varit på humör att hellre göra något annat, men varje gång vi gjort det så känns det mycket bra efteråt oavsett om det varit fantastiskt härliga eller jobbiga känslor som kommit upp.

Det handlar om mänsklig närvaro, om upplevelser

Oavsett hur många böcker vi läser om relationer, hur många filmer vi ser eller föreläsningar om framgång i relationer vi lyssnar på, så är det kraftfullaste sättet att utveckla en relation att vara fullt närvarande i densamma och prata om det som sker i relationen. Vi kan kalla det en form av upplevelsebaserat lärande. Vi lär oss baserat på våra upplevelser. Det är också då som det vi lär oss blir som mest beständigt. Vem kan väl glömma sin livskamrats tårar när hon berättar om något du gjort som fick henne att bli riktigt ledsen? Vem kan väl glömma den svidande tomheten när vår partner missade att se ett viktigt behov hos mig som jag så

innerligt ville få tillfredsställt? Vem kan väl glömma den innerliga glädjen av att min partner berättar hur det jag gjorde och hur jag var fick henne att må som en prinsessa i det skönaste av paradiser? Vem kan väl glömma när min älskade såg mig precis som jag är, utan masker och skal, och älskade varje del av det hon såg innerligt?

Det är upplevelserna, känslorna, vi minns och det är dem vi ska använda oss av när vi reflekterar för att skapa kraftfulla lärdomar. Hur väl vi förmår ta hand om och bearbeta dem tillsammans, avgör hur bra vi utvecklas tillsammans i relationen.

Längst ner i brunnen finns det livgivande vattnet

Ofta är vi otränade i att reflektera över och själva och framför allt över våra relationer. Det fanns inget skolämne, i alla fall inte i de skolor vi gick i, något ämne på schemat som hette något i stil med "reflektera över ditt liv". När vi ser tillbaka på en upplevelse med avsikten och förhoppningen att lära oss något av den kan vi göra denna bearbetning på olika nivåer. Vi kan lika det vid en brunn, där vi behöver gå på djupet för att hitta det livgivande vattnet, i detta fallet symboliserande de bästa lärdomarna, de viktigaste insikterna och de innerligaste samtalsämnena för en lång och levande kärlek.

Det är lätt att vi fastnar på en ytlig nivå där vi endast *repeterar* det som skett. "I måndags åkte vi och handlade. Sedan kom vi hem och hade ett gräl om pengar. Sen slog vi på TVn och tittade på nyheterna innan vi gick och la oss." Denna nivå leder sällan till nya lärdomar och insikter.

På nästa nivå, *refererar* vi det som skett. Precis som ett sportreferat inte innefattar precis varje sekund som hänt i matchen utan endast det som reportern för stunden finner mest intressant att återge. "Vad gjorde vi i måndags?" "I måndags grälade vi om pengar!". Detta säger oss något om vad den andra personen funnit mest intressant att återberätta, men ger inte heller upphov till så mycket nya lärdomar.

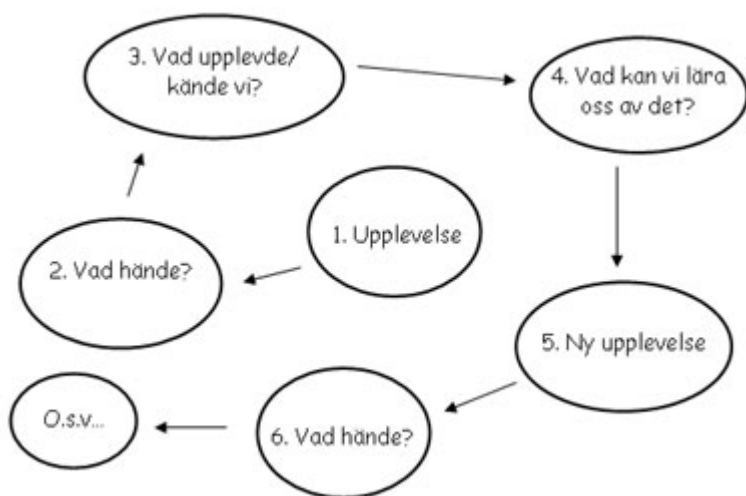
Tar vi oss en nivå djupare i vårt samtal kommer vi till att *recensera*. Precis som en recension av en film så blandar vi här in åsikter, tyckanden och tänkande. "I måndags var vi och handlade och då tyckte jag att du var oengagerad. Sedan hade vi ett gräl om pengar som inte var bra och sedan tittade vi på ett TV-program som var riktigt bra." Här lär vi oss den andre personens åsikter och i viss mån hur han eller hon uppfattar mig i vissa lägen vilket till en viss grad kan öka förståelsen för varandra. Det ger dock inte upphov till de djupa lärdomar som lägger grunden för våra drömmars relation.

För att uppnå verklig utveckling och verkligt liv i relationen, behöver vi ta oss till nivån som heter *reflektera*. Vi talar inte bara om vad som hände utan också om hur vi upplevde det som skedde med utgångspunkt i våra egna känslor. Tillsammans tittar vi sedan utan dömande på dessa händelser och känslor och ser vad de har att lära oss för framtiden.

En modell att följa för reflektion



I samband med inläring kallar man den inläringsspiralen, men vi kan lika gärna kalla den för reflektionsspiralen. I spiralform hjälper den oss att tydliggöra stegen i en god reflektion så att vi får en stödjande struktur att följa.



1. Upplevelse

Vi är med om en eller flera händelser av något slag

2. Vad hände?

Klargör varandras bilder av vad som faktiskt skett. Undvik att blanda in känslor här. Ibland kan vi ha olika bilder av det som skett.

3. Vad kände vi?

Berätta om era respektive känslor i samband med det som skett. Öva ett fördomsfritt lyssnande och fokusera på att förstå den andre, inte att bli förstådd. Här är också ett utmärkt tillfälle att ge varandra kärleksfull feedback.

4. Vad kan vi lära oss av det?

Samtala utan att döma om vad ni kan lära er av det som hände och vad ni kände i samband med det och hur ni kan tillämpa dessa lärdomar fram över för att må ännu bättre med varandra.

5. Ny upplevelse

Det är nu dags att pröva det nya beteendet i praktiken och få en ny erfarenhet i form av en upplevelse eller uppgift.

6. Vad hände?

Liksom i steg 2 talar vi om vad som hände i samband med den nya upplevelsen.

7. O.s.v

Vi fortsätter spiralen med vad vi kände, vad vi kan lära oss av det och så vidare. Det är här också av hjälp att återkomma till om vi i de nya upplevelserna och händelserna lyckades använda det vi tidigare sa att vi hade lärt oss.

Filippa: Jag trodde förut att det viktiga var att lära sig något nytt när jag stannade upp och reflekterade, tills jag en dag stannade upp och reflekterade över att vissa av lärdomarna som jag drog gjorde att jag rörde mig från mitt mål. Jag kunde dra lärdomar som gjorde mig räddare och som sänkte mitt självförtroende tex. "jag är slarvig". Nu har jag börjat att lära mig att hitta lärdomar som stärker mitt självförtroende och som får mig att växa, tex. det jag just gjorde ledde inte åt det håll jag ville, hur kan jag göra nästa gång för att på ett enkelt sätt nå de resultat jag vill ha? Jag håller isär min prestation och resultat med mig som person. Ett knep att göra detta på är att ställa frågan "Vad är bra med det som hänt?" Jag har även en ny sanning som hjälper mig framåt och det är "Allt som händer har en mening som gynnar mig i långa loppet" Ofta har jag dragit för snabba slutsatser, när jag fått distans till händelsen kan jag oftare se den positiva effekt det har haft på mitt liv.

Reflektion är mer än guld värd

Många onödiga konflikter kan bromsas i sin linda, förståelsen för varandra fördjupas och kärleken förstärkas genom att tillsammans föra reflekterande samtal kring relationen. Det är som med en bil, gör man mindre regelbundna underhåll slipper man de där stora kostsamma reparationerna då hela motorn havererat.

Avslutningsvis vill vi skicka med dig en dos envishet, det kan kännas krystat i början om man är ovan med att reflektera på detta sätt tillsammans, men det som med det mesta i livet, varje mästarsare var en gång en katastrof. Övning ger färdighet!

Upplevelse

Vad passar väl bättre än att välja en viktig relation för dig och i den pröva att sitta ner i lugn och ro tillsammans och reflektera över den senaste veckan eller månaden. Bjud in den andra parten till att läsa denna artikel innan ni börjar så att ni har lite av en gemensam referensram att utgå ifrån.

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.