

## Men vem är det som kör egentligen?

”Det är ju jag”, säger Janne Långben på julafton med en majscolv i munnen medan Kalle och Musse tittar frågande på honom. Sekunden senare kan vi konstatera att bilen tuffar på i sin egen gilla gång, utan förare, längs branta bergsstup medan Janne sitter och glufsar frukost med sina vänner. Resten är som man säger historia för dig som sett de tecknade Kalle Anka äventyren på julafton. Panik, rädsla och kaos utbryter rätt så omgående, men till syvende och sist kommer alla ner i ett stycke, möjligen med undantag av husvagnen, utan att vare sig Kalle, Musse eller framförallt Janne Långben bidragit speciellt mycket till det lyckliga slutet.

Vi har alla olika behov av kontroll i våra relationer och olika sätt att tillfredsställa detta behov på. Likt ett par går de hand i hand, kontrollen och tilliten. När vi känner en hög grad av tillit kan vi släppa på vårt behov av kontroll och vice versa. När vi känner oss osäkra och har en bristande tillit då lägger vi också mer energi på att få kontroll över omständigheterna i våra liv i allmänhet och vår partner i synnerhet.

Som Janne Långben kan vi luta oss tillbaka och njuta av ögonblicket med en grundläggande tillit om att saker och ting kommer att bli bra. Eller så kan vi ägna en massa energi åt att försöka kontrollera omständigheterna i vårt liv.

**Markus:** I min egen personliga utveckling har verkligen Janne Långben varit en idol och förebild när det gäller att släppa loss, slappna av och njuta av livet. Långt från spänd kontroll och mer i ett fritt flöde av att det blir som det blir och att njuta av åkturen.

### Det jag kan påverka och det jag inte kan påverka

Det finns ett talesätt som förekommer i olika versioner, men där andemeningen är något i stil med ”ge mig styrkan att förändra det jag kan påverka, tålmodet att hantera det jag inte kan förändra och visheten att förstå skillnaden”.

Det enda här i livet som vi kan påverka oavsett vad som sker runt omkring oss är vår egen attityd, hur vi förhåller hos oss till det som sker.

**Filippa:** Jag har mer och mer förstått att jag kan påverka det som händer mig genom att verkligen tacka för det som jag vill ska hända och tänker på det så som om det redan har hänt. När jag gör det känner jag även en stark tacksamhet då händer det både stora och små mirakel.

### Ett begrepp inom krishantering

Inom krishantering finns ett begrepp som på engelska kallas ”locus of control”. Det betyder var vi tror att kontrollen över hur vi upplever våra liv finns. På svenska skulle vi kunna kalla det kontrollrummet. Om vi tror att andra människor har kontroll över oss eller att något annat i vår omgivning styr över våra liv så betyder det att vårt kontrollrum finns utanför oss själva. Om vi tror att vi själva styr över hur vi upplever våra liv så betyder det att vi anser att kontrollrummet finns inom oss själv.

Det har visat sig att människor som anser sig ha detta kontrollrum inom sig själva har en bättre förmåga att hantera kriser än de som anser att de finns utanför dem.

## Kontrollrummet i relationer

När jag försöker kontrollera till exempel min partner så är det som jag försöker ta över deras kontrollrum. Detta kan ta sig uttryck som försök att till exempel uppfostra min partner. Problemet som uppstår är att när jag försöker ta över en annan persons kontrollrum så lämnar jag mitt eget övergivet.

Om jag istället ägnar mig åt att lära mig hur kontrollerna fungerar i mitt eget kontrollrum så kommer min förmåga att nå tillfredsställelse att öka markant. Att alltid eller oftast vilja ha rätt, en form av kontroll, kan vara bland det mest förödande som finns för kärlek och lusten i en relation.

Det är omöjligt att vidhålla ett behov av att alltid ha rätt och att samtidigt vara genuint lycklig.

**Filippa:** Jag har verkligen kämpat för att sluta vara envis och alltid vilja ha rätt efter det att jag på en föreläsning fick höra personen säga ”Vill du ha rätt eller vill du vara lycklig?” Självklart vill jag hellre vara lycklig än rätt eftersom det ger en mer långsiktig tillfredsställelse. Men ibland är det bra skönt att få en snabb kick av att faktiskt ha rätt...

**Markus:** Jag gillar att ha kontroll på vissa saker i livet och har verkligen fått jobba med att släppa på kontrollen här och där för att tillåta mer spontanitet och glädje. Jag har framförallt tydligt märkt hur lönlöst det är att lägga energi på att försöka kontrollera Filippa för att hon ska leva upp till någon form av absurd idealbild jag har. Det är som att springa i full fart in i tegelväggen i slutet på en återvändsgränd. Ungefär lika smärtsamt och exakt lika positivt för relationen, det vill säga inte alls.

Det blir betydligt mer givande när jag istället har förmått att ta den energi jag ödslat på att försöka kontrollera Filippa till att istället kontrollera mig själv inklusive mitt temperament på ett sätt tillåter ett friare flöde av kärlek i vår relation.

## Orsaker till försöket att inta andras kontrollrum

Försöket att kontrollera vår partner, att ta över deras kontrollrum, uppstår i situationer där vi känner oss hotade, där rädslan är starkare än tilliten. Det vi upplever som hotat är möjligheten att få våra grundläggande behov tillfredsställda eller vår självbild, hur vi ser oss själva och vårt liv. De grundläggande behoven har vi tidigare bland annat talat om i artikeln om de sex grundläggande mänskliga behoven. Detta hot eller den rädsla som uppstår och som växer sig starkare än tilliten i det givna ögonblicket kan vara mycket subtil. Kanske vill vi inte erkänna att vi är rädda eller så gömmer vi det i tjugiga ord som stress eller dylikt.

Om du tänker dig in i en situation där du försöker påverka en annan människa men känner att du inte lyckas, du kanske har försökt flera gånger, du kanske känner dig frustrerad eller så har du rent av givit upp att försöka förändra men du ogillar fortfarande situationen.

Kan det vara så att du ogillar det som den andre gör för att du själv ogillar när du själv gör så, tex. inte lyssnar, tappar tålamodet, tar för mycket plats eller tar för lite plats?

Ett sätt att ta tillbaka kontrollen där du har givit bort den till en annan är att ställa bra frågor till sig själv. Ställ frågor om hur du själv kan förändra ditt sätt att se på personen eller situationen till exempel; vad är bra med det här? Vad kan jag lära mig av denna person eller situation som jag och andra har glädje av i framtiden? Vad handlar det egentligen om, vad är det egentligen som jag vill förändra?, Vad är det egentligen viktigt i mitt liv och vad vill jag uppnå i långa loppet?

Genom att ställa en annan typ av fråga än du tidigare ställt dig själv får du ett nytt perspektiv som hjälper dig att ta tillbaka kontrollen och ta dig vidare, du slipper lägga onödig energi på något som du inte kan förändra och använda den till något som gynnar dig i långa loppet.

## Upplevelse

Välj en relation till en dig närstående person. Hitta någonting i relationen till den personen som du vanligtvis har ett behov av kontrollera, att ha koll på. Det kan till exempel vara ett beteende hos den andra personen eller en egenskap hos honom eller henne. Välj något där du kan se ett mönster i hur du tidigare reagerat på detta, nästan instinktivt. Tänk sedan ut ett annorlunda beteende som skulle innebära att du mer kontrollerade dig själv och lät den andra personen fritt leva sitt liv. Se för dig själv i detalj hur du reagerar annorlunda nästa gång det inträffar. Spela upp den nya scenen för ditt inre vid upprepade tillfällen.

Nästa gång du hamnar i situationen med denna person som triggas ditt kontrollbehov, se om du kan handla annorlunda utifrån ditt nya önskade beteende.

*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](http://www.mediaforlife.se). Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.*