

## En modellrelation

Vad är en modellrelation? Är det ett förhållande med Heidi Klum eller Marcus Schenkenberg? Eller är det en relation som är en förebild, en modell, som andra kan ta efter? Det kan säkert vara både det ena och det andra, men i detta fallet är det relation beskriven utifrån en modell, en teori om mänskliga relationer och deras utveckling.

Låt oss börja med att ge lite bakgrund till modellen innan vi tar oss an relationsdelen. Modellen väcktes fram av en man som hette Will Schutz. Han fick i uppdrag att studera olika grupperingar av människor för att finna orsakerna till att dessa grupper av människor fungerade olika bra, olika effektivt. Han fann vissa grundläggande behov som behövde tillfredsställas i en relation för att personerna i relationen skulle hitta fram till sann glädje, kärlek och öppenhet.

### En viss ordning

Om vi tittar på dessa behov utifrån att de tenderar att behöva tillfredsställas i en viss ordning så kan vi skapa en modell som vi kan applicera på relationer för att bättre förstå varför vi beter oss olika i olika stadier av en relations utveckling. Will Schutz kallade sin teori för FIRO, en förkortning för Fundamental Interpersonell Relations Orientering. Sedan sin tillkomst 1959 har den varit en av de mest använda teorierna för att förbättra effektiviteten och välmåendet i team inom organisationer världen över.

Vår intention här idag är att först ge dig som läsare en kort introduktion till teorin, de olika behoven eller de olika faserna som en relation kan sägas gå igenom och sedan applicera detta på en parrelation. Så låt oss börja med en gång.

### De grundläggande behoven

Will Schutz fann genom sin forskning att de behov som vi söker tillfredsställa i relation med andra människor framförallt innefattar tre grundläggande behov, behovet av att vara igenkänd och inkluderad, behovet av att ha inflytande och behovet av kärlek. Dessa kan vara olika starka hos olika individer, men det han fann gemensamt var att tillfredsställelsen av dessa behov kom i samma ordning hos de flesta människor när vi inleder en ny relation/grupp och efterhand som denna mognar och utvecklas.

### En modell blir till

Utifrån dessa behov som ger upphov till olika igenkännbara beteenden har man senare skapat en modell med tre huvudfaser, baserade på de tre behoven ovan, och två så kallade övergångsfaser eller vilofaser in emellan. Huvudfaserna kallade man i svensk översättning; Tillhöra, Rollsökning och Samhörighet. På engelska; Inclusion, Control och Openess.



En relation eller en grupp som strävar mot målet samhörighet och effektivitet måste enligt denna modell genomgå faserna i nämnd ordning för att nå framgång.

Relationer som genom utveckling nått den tredje fasen - samhörighet - kommer då och då att gå tillbaks till de tidigare faserna, till exempel beroende på att nya medlemmar i gruppen kommer till, eller att en uppgift faller utanför gruppens ram. Desto mognare gruppen/relationer är, desto snabbare går det för den att återvända till samhörighetsfasen.

De två övergångsfaserna kallas Gemyt, mellan tillhöra och rollsökning, samt Idyll, mellan rollsökning och samhörighet. Dessa två är vilofaser där personerna i gruppen eller relationen vilar upp sig efter en energikrävande huvudfas, samlandes kraft för det som komma skall. Gemytfasen exempelvis kan kännetecknas av att alla bestämt sig för att vara i gruppen, det finns flera saker under ytan, gryende konflikter, som inte kommit upp till ytan och gruppen har småtrevligt tillsammans, till exempel genom att fika tillsammans med hög energi.

## Mer om FIRO

FIRO-teorin handlar mycket om våra känslor och hur dessa påverkar oss i relation till andra och hur detta i sin tur påverkar vår effektivitet och vårt välmående. Effektivitet vad gäller att lösa uppgifter är störst i samhörighetsfasen då minst energi går åt till relationerna i gruppen. Näst störst är denna effektivitet i tillhörafasen, och minst effektiv att lösa uppgifter är gruppen i rollsökningsfasen då mycket energi går åt till relationerna inom gruppen.

Om man tittar på modellen ur ett organisatoriskt perspektiv, vi skall lite längre ner komma till hur detta anknyter till en parrelation, så väljer många organisationer som kommer in i den konfliktfyllda och energikrävande rollsökningsfasen att omorganisera eller anställa ny personal/ledare, vilket medför att gruppen återvänder till den första fasen som präglas av osäkerhet och frågor om acceptans, ett på ytan till synes behagligare arbetsklimat utan större konflikter.

## Tillämpningen i en parrelation

FIRO-teorin går att tillämpa på grupper från två personer upp till hela nationer. I till exempel ett parförhållande motsvaras den första huvudfasen av den spännande tiden då man lär känna varandra, gemytfasen av förälskelsen då allt är rosenrött, i alla fall nästan! Båda parter anstränger sig ofta för att visa en god bild av sig själv, man passar tider, klär upp sig, sköter om sitt utseende med mera.

## Relationen mognar, konflikter dyker upp

Sedan kommer tiden då man upptäcker att den andre kanske inte är allt som man trodde/ville att den skulle vara och det börjar dyka upp konflikter om ditten och datten, detta motsvaras då av rollsökningsfasen. Det klassiska uttrycket ”att bestämma var skåpet ska stå” passar väl för denna fas. Där finns ett vägskaal, skilsmässa, och tillbaks till tillhörafasen i ett nytt förhållande, eller att arbeta sig igenom konflikterna och lära sig uppskatta varandras olikheter.

**Markus:** Konflikter kom i ett nytt ljus när jag lärde mig detta perspektiv på en relations utveckling. Istället för något som skulle undvikas och som bara var jobbigt kunde jag börja se att de var ett tecken på att relationen var på väg att mogna och utvecklas.

Många relationer fastnar i denna fas och man har oändliga småkonflikter som ofta ändrar i att man bråkar om småsaker som egentligen inte har någon betydelse för relationen, så kallade rätt och fel diskussioner. Antingen kan vi organisera relationen för att komma igenom denna

fasen, vi skapar Familjen AB eller så gör vi ett gemensamt åtagande mot varandra att utveckla relationen och vara villig att stå både genom blåst och konflikter med en stark tro, läs tillit, på att det goda kommer tillbaka. Detta åtagande innefattar att ge varandra feedback, att ägna sig åt aktivt lyssnande och att använda språk med ansvar, det vill säga där jag äger det jag säger och pratar utifrån min egen upplevelse.

### **Inget varar för evigt, eller?**

Så säg att paret ovan har arbetat sig igenom rollsökningsfasen och kommit till samhörighetsfasen. De har fördjupat sin kärlek och kommer fram till att de nu vill skaffa barn tillsammans. Om vi ser på detta ur ett grupperspektiv så innebär det att en ny gruppmedlem kommer till familjen. Detta för relationen/gruppen tillbaka till den första fasan, tillhöra, där det handlar om frågorna ”blev det här som jag hade tänkt mig?”, ”vill jag vara kvar i den här familjen?”.

Sedan skall vi med denna nya gruppering ånyo göra resan genom tillhörafasen och rollsökningsfasen. Under tiden som vi kanske har svårt att hitta tid att prata med varandra, vi sover två timmar ostört om natten och vi har en tredje gruppmedlem som uttrycker sina behov titt som tätt men inte alltid på ett lättförståeligt. Detta kan kännas övermäktigt att klara av och studier har visat att många relationer spricker inom två efter det att det fötts ett barn i familjen. Detta kan vara en av anledningarna, att det blir så mödosamt att ta sig igenom faserna igen, att tron och tilliten till att det goda kommer tillbaks inte förmår övervinna fantasin om att gräset är grönare på andra sidan.

### **Som en båtresa**

Man brukar ibland likna teorin vid en båtresa, där i tillhörafasen en del av gruppen sitter i båten som ligger vid bryggan, andra står på bryggan och funderar på om de ska kliva i båten eller ej. I rollsökningsfasen sitter alla i båten som gett sig ut på vattnet, men alla rör åt olika håll och ingen vet riktigt vem som ska få bestämma. Några kanske inte rör alls. I samhörighetsfasen har man hittat sina roller ombord och man rör åt samma håll. Det finns en stark känsla av samhörighet och gemensamma mål, ledarskapet skiftar alltefter vilken kompetens uppkomna situationer kräver.

### **Det handlar om rädsla**

Tidigare konstaterades att denna teori och modell handlar om känslor. Denna känslan som är grundläggande här är rädsla. Desto mer rädsior i relationen, desto längre bak i faserna är relationen. Desto mer omogen är relationen. Motsatt, desto mer tillit och kärlek i relationen, desto längre fram bland faserna och desto mer mogen relation.

Det är inte alltid vi använder termen rädsla öppet, vi gömmer den i vad vi tror är mer socialt acceptabla termer som osäkerhet, stress och irritation. Motsatt talar vi inte heller öppet om kärlek utan finner andra uttryck såsom god gemenskap, vänskap och gillande.

**Markus:** Jag upplever det som väldigt befriande att tala i termer av rädsla istället för att gömma det i någon av de mer ”tjusiga” termerna ovan. Säg trollets namn så spricker det, är ett gammalt talesätt. Det tycker jag har visat sig sant i mina relationer också. När vi kommer till kärnan av saker och ting genom att våga öppna oss så löser saker och ting sig nästan av sig själva.

## De stora frågorna

Ofta när vi varit och arbetat med personer involverade i olika former av relationer eller föreläst på temat relationer, får vi frågor såsom ”vad kan vi göra för att ta oss igenom de olika faserna?” och ”hur lång tid tar det att ta sig igenom de olika faserna?”.

Om den förstnämnda frågan kan sägas att det handlar om att hantera de så kallade mjuka delarna i relationen. Själva relationen, känslorna, varandras värderingar med mera. Att ta till sig exempelvis modellen vi talar om här, att omsätta feedback i praktiken, att arbeta med att utveckla mitt språk till ett med ansvar, att arbeta för att vara ett fyrhorn i byggandet av tillit och att våga trotsa sina egna rädslor, att vara en förebild i detta. Det är alltid tuffast att gå först, att vara den som först sänker garden i den heta konflikten, men det är också vägen till sant ledarskap och ömsesidigt givande, passionerade och öppna relationer.

Frågan om tiden det tar är helt enkelt avhängig av hur väl vi tar till oss dessa verktyg och omsätter dessa i praktiken. Kunskap utan praktisk tillämpning har inget värde. Det kan handla om timmar för att resa genom en eller flera faser för en relation med två eller flera modiga och mogna individer. Likväl kan det handla om 10 år av konfliktfylld rollsökning för en relation där man inte förmår tala om det saken egentligen gäller utan spelar maktspelet genom till exempel oändliga diskussioner om i vilken färg man ska måla om köket i.

**Filippa:** Jag har levt i två olika relationer där jag har hanterat konflikter på helt olika sätt och det har tagit olika tid att ta sig igenom dem. Den ena relationen valde jag att gå undan och sura och vägrade sedan prata om ämnet. Jag tyckte att han skulle läsa mina tankar och lyckades han inte göra det så gav jag otydliga pikar och hoppades att det skulle bli klarare. Om han ställde en rak fråga (vilket han oftast inte vågade) så mumlade jag bara och gick.

I min relation idag med Markus så har det smällt många gånger och vi har långa samtal där vi jobbar på att komma till botten med det hela så att vi lär känna varandra mer. Sedan kan det ju fortfarande vara så att vi inte är överens men vi är mycket mer öppna med vad vi tycker och tänker och jag är inte längre rädd för konflikter och de känslor som det kan skapa. Jag tycker att det till och med är skönt att rensa luften annars blir livet lite grått.

## Avslutningsvis

Det finns en uppsjö av olika modeller som på olika mer eller mindre invecklade sätt beskriver fenomenen ovan. Vi har valt att här delge denna modell för att den i vår erfarenhet är hyfsat lätt att greppa grunderna i och framförallt för att...vi har sett och upplevt att den fungerar!

Kännedom om de grundläggande behov som styr oss i relationsformationer och den ordningsföljd de tenderar att söka tillfredsställelse i, är av största vikt för att utveckla en relation. Vissa individer har det med sig efter en god fostran i hur man bygger relationer, andra har det inte och de har blivit fler på senare år som inte får med sig denna fostran från föräldrahemmet.

Än viktigare är dock förmågan till handling, att omsätta kännedom till aktion. För att vi ska kunna utveckla oss i de olika stegen mot en mogen relation så krävs det reflektion, att vi stannar upp och ser vad som går väl och vad som inte gör det. Det är dock till lite nytta om vi inte också har modet att använda det vi lär oss till vardags i vår relation.

## Upplevelse

Tänk tillbaka på tillfällena i din nuvarande eller tidigare relationer. Kan du känna igen de olika behoven och faserna som vi beskriver ovan?

Finns det tillfällen när du kunde vågat visa mer av dig själv för att komma vidare från en yttlig och otillfredsställande relation?

Finns det konflikter som du kunde hanterat annorlunda i ljuset av att de var uttryck för att relationen ville utvecklas och fördjupas?

Finns det tillfällen då du ser att relationen verkligen hade gjort resan genom de olika faserna och varit i läge av dynamiskt välmående och djup kärlek?

*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.*