



Övning: Identifiera den onda cirkeln av negativt samspel

Varför?

Med hjälp av denna övning lär ni er att identifiera hurdana onda cirklar som förekommer i ert förhållande.

Hur?

Tanken är att ni ska göra övningen tillsammans. Övningen ska inte utföras i parförhållanden där det förekommer våld.

Läs frågorna nedan och svara på dem tillsammans.

1. Vad brukar ni vanligtvis göra i situationer där relationen är ansträngd och det inte funkar bra mellan er?

Gå igenom listan nedan och finn det handlingsätt som ni själv oftast använder er av. När båda har hittat sina typiska handlingsätt ska ni berätta era svar för varandra.

- Jag klagar
- Jag lämnar situationen
- Jag kritiserar
- Jag håller mig lugn och motiverar mina ståndpunkter
- Jag anklagar dig eller påpekar dina fel
- Jag pressar dig att se saker på mitt sätt
- Jag skriker
- Jag för fram hur du borde ändra dig
- Jag blir sur, jag exploderar
- Jag lyssnar inte
- Jag byter samtalsämne
- Jag irriterar dig medvetet
- Jag uttrycker ilsket min frustration
- Jag säger att du är hysterisk
- Jag uttrycker mitt ogillande
- Jag försvinner i mina egna tankar
- Jag anser att du är problemet
- Jag sluter mig i mitt skal som en mussla
- Jag kräver din uppmärksamhet
- Jag blir distanserad
- Jag stänger dig ute
- Jag vägrar prata med dig
- Jag hotar dig



- Jag ger upp och drar mig undan
- Jag försvarar mig och visar att du har fel
- Jag avslutar samtalet och börjar göra något annat
- Jag säger något elakt för att tysta ner dig

Vilka handlingssätt hittade ni?

2. Tänk båda två var för sig på en ond cirkel som är typisk för er.

Använd enkla verb för att beskriva era handlingssätt, till exempel tvinga, dra sig undan, skrika. Försök fylla i luckorna i texten.

T.ex. "Ju mer du förhör mig och anklagar mig för otrohet, desto mer drar jag mig undan och desto mer distanserad blir jag."

"Ju mer distanserad du blir, desto mer försöker jag ta reda på vad som faktiskt har hänt. Jag förhör dig och attackerar dig ännu mer."

Ju mer jag

Desto mer (gör du x)

Och ju mer du

Desto mer (gör jag y)



3. Jämför era svar och försök komma fram till en gemensam version som ni båda är överens om.

4. Vad känner ni när det inte flyter på bra mellan er och ni hamnar i en ond cirkel av negativt samspel?

Välj båda två de ord från listan som bäst beskriver hur det känns för er.

- skamlig
- ensam
- rädd
- misslyckad
- hotad
- betydelselös
- utan hopp
- oönskad
- panikslagen
- uppskrämd
- otillräcklig
- övergiven
- hjälplös
- sårbar
- bagatelliserad
- ledsen
- frustrerad
- försummad

5. Vilka känslor valde ni? Visar ni de här känslorna för varandra? Om inte, vilka känslor visar ni i stället?

Diskutera era svar tillsammans.