

Säga JA till kärleken

I mitt kapitel i den nya boken JA 2010 delar jag med mig av mina bästa tips för att hitta den rätta partnern. Men om man nu har gjort det, hur får man sedan relationen att växa sig stark? I dessa tider av kärleksyra och bröllopsfeber kommer därför mitt bidrag. Se det som en chans att skapa mer framgång i alla dina relationer både på jobbet och hemma.

Alla relationer oavsett hur framgångsrika de är har konflikter och meningsskiljaktigheter. Skillnaden ligger i hur vi hanterar konflikten. Här kommer därför några goda råd för fortsatt framgång i dina nära relationer.

Det finns forskningsteam* som konstaterar att:

- I samtalen som ska lösa en konflikt har framgångsrika relationer i sina samtal i genomsnitt 5 gånger så många positiva kommentarer som negativa.
- Allt som behövs för att ett samtal ska spåra ur är att det är 1.25 negativa kommentarer mot 1 positiv kommentar.

Det finns fyra beteenden som kan leda en relation i fördärvet

Påhopp "Du gör alltid" eller "Du säger aldrig" eller "Vad är det för fel på dig?!" Frågor och påståenden som ingen partner i världen kan besvara.

Försvar Det är mänskligt och naturligt att försvara sig i en konflikt. Men om vi inte känner igen och kan hantera våra egna och andras försvar förvärras oftast bara konflikten.

Förakt Visa sitt missnöje och/eller demonstrera sin överlägsenhet genom att grimasera, rulla med ögonen eller titta bort när den andre försöker säga något viktigt.

Tystnad Den ena partnern vägrar att säga något alls överhuvudtaget. Svarar och bemöter inte sin partner i samtalet.

Hög puls?

De flesta har under en konflikt en puls över 95 slag i minuten och på den nivån är det ytterst svårt att agera rationellt. Adrenalinet pumpar och kroppen tolkar detta som att vi är i fara och att vi till varje pris måste skydda oss. Detta förklarar varför vi under många gräl kan säga saker som vi sedan ångrar. Om du känner dig riktigt upprörd eller märker att din partner är det, välj hellre att lägga ned vapnen och ta upp samtalet igen när båda lugnat ned sig.

Det går bara att rädda en relation och lösa en konflikt om det i grunden finns en existerande vänskap. Hur kommer man dit?

- Lär känna din partner! Var genuint intresserad av hans/hennes åsikter, tankar, önskningsar. Se till att du vet vad din partner vill göra och har talang för och kontrollera med jämna mellanrum att din kunskap är uppdaterad.

- Visa tacksamhet, beundran och respekt. Att *tänka* dessa saker räcker inte, du måste visa det i ord och handling.
- Rör dig mot din partner, inte ifrån. Det är särskilt viktigt när din partner vill säga något eller ha din uppmärksamhet. Stanna upp, titta honom/henne i ögonen, visa att du är intresserad.

Och till sist, du kan inte göra om din partner.

Vi är alla olika och de flesta konflikter i en relation uppstår enbart för att vi retar oss på att vår partner inte agerar, tänker eller prioriterar som vi själva. Möts på halva vägen där det går och låt det andra vara. Projektet "att göra om sin partner" är ändå dömt att misslyckas och knappast något vi ska ägna dyrbara lediga sommarkvarnar åt.

Sammanfattning:

1. Alla konflikter och argumentationer med din partner måste balanseras med positiv feedback. Det räcker med 1.25 negativ kommentars övervikt mot 1 positiv kommentar för att samtalet ska spåra ur.
2. Undvik de fyra negativa beteendena: Påhopp, Försvar, Förakt och Tystnad.
3. Var vaksam på pulsen. Hög puls signalerar fara till kroppen och du riskerar att säga eller göra något som du kan få ångra.
4. Bygg vänskap, det går bara att rädda en relation där den grundläggande vänskapen och respekten för varandra finns.
5. Acceptera olikheter, se det som en tillgång. Gör inte om din partner.

**Nu önskar jag dig en riktigt framgångsrik sommar med massor av kärlek och harmoni!
Nästa Inspirationsmejl kommer i augusti.
Varma hälsningar**

Annika

* Dr Gottman "The Love lab" <http://www.gottman.com/49847/The-Love-Lab.html>