

ÖVNINGAR I KOMMUNIKATION OCH NÄRHEIT

5-10 min varje kväll

Sitt mitt emot varandra och håll varandras händer. Tänk inte ut några svar eller försvar utan lyssna mycket noga på vad din partner säger. En börjar att berätta alla punkter först. Sedan berättar den andra:

Det sämsta som hänt mig idag är.....

De känslor jag har just nu är.....

Vad jag behöver av dig är.....

Mina önskningar, förhoppningar och drömmar är.....

Ävsikten med övningen är att lära känna varandra. En mycket stor procent av alla förhållanden stelnar på grund av att man inte tar sig tid att lyssna på vad den andra egentligen säger. Dålig kommunikation är ett vanligt problem hos alla par. Det ens partner säger behöver inte alltid besvaras eller problemlösas. Ofta håller vi på att räkna ut ett svar medan den andra pratar och då lyssnar vi inte. Vi behöver inte svara, bara ta emot vår partners känslor och bekräfta att vi hört vad han/hon har sagt. Processen är igång. Man känner sig tryggare om man inte diskuterar innehållet efteråt. Det i sig gör att relationen fördjupas. Det enda som krävs för att göra denna övning är **villighet**.

I början måste vi kanske titta på texten ovan för att komma ihåg, sedan blir det automatiskt. Öva varje dag i 2-3 månader, sedan 3 ggr/vecka i 3 månader och sedan minst en gång i veckan. En god och lycklig relation kräver tyvärr arbete!

Det kan kännas ovanligt i början att göra den här övningen, men belöningen är rik. Ni märker att ni kommer varandra närmare allt eftersom tiden går. Ni förstår inte riktigt hur det gick till men strunta i det! Ni övar på att våga visa intimitet och att vara ärligare mot varandra. Det fungerar verkligen fast det är så enkelt.

Jag vet att du tror att du förstår vad du tyckte jag sa -- men jag är inte säker på att du fattade att vad du hörde inte var vad jag menade!