

## Sammanfattning av Familjerådgivarna i Smålands podd: Boosta din relation

Jag läste en tidningsartikel med den lite provocerande rubriken: "Sex snabba genvägar, love hacks, till en bra relation". Provocerande för en familjerådgivare som vet att det innebär en hel del ansträngning att få sin kärleksrelation att fungera särskilt om det börjat gnissla ordentligt. Jag läste artikeln och insåg att de råd den gav stämde med sådant som jag själv kunde sagt utifrån min långa erfarenhet av vad som stärker en kärleksrelation. Det här blev min version av "Sex love hacks".

### 1. Vidrör din partner

I början av en relation är det nästan omöjligt att låta bli att röra vid varandra. Så småningom tonar den impulsen ut. Ändå stärks ofta känslan av "det är mig du älskar" när vi får en klapp, kram, puss mitt i vardagen. Om vi är osams kan det vara svårt att bryta en ond cirkel av irritation och avståndstagande. Då kan en smekning ersätta de ord man har svårt att finna. Det finns undantag men de allra flesta reagerar med positivt välbehag på beröring och särskilt om den kommer från den som betyder allra mest för oss.

### 2. Tolka välvilligt

Många vardagliga situationer som väcker ilska och irritation går att tolka på mer än ett sätt. Om vi tolkar illvilligt uppfattar vi ett beteende hos den andre som en dålig egenskap, han/hon är självisk, slarvig, oansvarig osv. Om vi tolkar välvilligt uppfattar vi beteendet som en följd av tillfälliga omständigheter han/hon är trött, stressad, menade nog något annat osv. En hjälp är att tänka att någon blir i stället för är. Det är lättare om man inte själv är alltför upprörd.

### 3. Se situationen utifrån

Det är en konst att se saker från den andres perspektiv, inse att den upplever situationen annorlunda än man själv. Det underlättar om man föreställer sig vad en neutral utomstående skulle kunna uppfatta av ett händelseförlopp. När man är mitt i en kontrovers är det svårt men när man varvat ner är det en nyttig övning i förståelse för att jag själv inte har hela sanningen.

### 4. Gör en tacksamhetslista

Om man aktivt tänker efter vad det är hos partnern som man är tacksam över då sätter man söklyset på vad det är som fungerar. Det är en nyttig motvikt till att alltför mycket uppmärksamma det man inte tycker om. En lista över vad man är tacksam över blir en påminnelse. Det är bra om man delar den med sin partner men den gör nytta även om man bara har den för sig själv.

### 5. Ta emot uppskattning

Ibland är det svårt att ta emot uppskattning, särskilt om relationen är ansträngd och självkänslan inte är på topp. Ett sätt är att själv anstränga sig för att motivera varför den andre har rätt. Varför säger han/hon att jag är omtänksam, spännande, mångsidig.... Jomen det kan ju bero på att .....

### 6. Ställ följdfrågor

Ett effektivt sätt att förmedla intresse och engagemang för sin partner är att ställa följdfrågor när han/hon berättar något vare sig det är positivt eller negativt. Följdfrågor börjar ofta med hur, vad, vem, när osv. En följdfråga sänder att man vill veta mer och hindrar att man för snabbt tar över samtalet med egna tankar och idéer.

