

"Årsprocedur" för ett par eller hur man kan hålla ett förhållande friskt

ALLMÄNT

Jag och min andra fru läste 1995 om en sekt i norra Italien, som hade principen att man bara gifte sig på ett år i taget. Vi tyckte båda att det kunde vara en god idé, särskilt eftersom vi båda har varit med om förhållanden, som inte har slutat så bra, dvs med skilsmässa. I sektens fall hade man det arrangemanget att varje part i förhållandet hade ett "ombud", som inför varje årsdag tog upp om det skulle bli ett år till eller ej.

Vi har gjort på ett lite annorlunda sätt. Vi ser syftet som att hålla förhållandet friskt, genom att vara mycket och konstruktivt uppriktiga i viktiga frågor minst en gång om året. Självklart är vi det däremellan också, men den här gången gör vi summering av året som gått samt drar fram vad var och en önskar av framtiden. Dessutom hjälper det oss att fokusera på det som är viktigt för oss. Detta är bra, för idag är vi överstimulerade, så det är lätt att komma på villovägar... Det blir ungefär som när man har s k utvecklingssamtal i arbetslivet.

Hur gör vi då? Jo, på årsdagen av den dag vi träffades, så har vi en träff, då var och en av oss först besvarar fyra frågor, genom att skriva ned dem på ett blad (A4). Det är inte alltid, som vi har träffen exakt på dagen, men vi har alltid träffen däromkring. Vi har haft en sådan träff nu i flera år och tycker att det är värdefullt. Nu – 2014 – i 20 år...

Vi har hittills aldrig under våra 20 år tillsammans haft en destruktiv konflikt. Självklart har vi olika uppfattningar i flera frågor, men det kan vi hantera konstruktivt. Konflikterna förblir sunda och övergår inte till att bli destruktiva. Rimligen bidrar bl a våra årssamtal till det. Vi vet varandras mål och därmed förstår vi varandras prioriteringar i vardagen.

Steg 1

Var och en tar ett tomt A4-ark och ger utrymme för följande frågor:

1. Vad har varit kul under året som har gått? Dvs sådant som har varit kul allmänt sett för mig och sådant som har varit kul för oss tillsammans.

2. Vad har varit svårt för mig under året som har gått? Enligt samma princip, som förra frågan, men nu är det viktigaste att ta upp sådant, som du tycker har varit svårt med partnern. Hur ska annars partnern få chansen att förklara sig eller kunna överväga att lösa ditt problem? Självklart kan det vara bra att även ta upp andra svåra händelser och erfarenheter under året.

3. Min vision för framtiden. Enligt samma principer som ovan och med tidshorisonten ett antal år framåt i tiden. En livssituation som du verkligen önskar. Alla har inte klart för sig sin vision, så du kan längre ner i den här instruktionen få tips hur man kan komma fram till sin vision.

4. Vad hoppas jag på under det kommande året? Som fråga 1, men för nästa år. Se det som ett etappmål mot visionen eller som dina ”morötter” mot en ännu bättre framtid;-)

Steg 2

När ni har besvarat frågorna, så pratar ni igenom era svar t ex kan den ene börja med svaret på fråga 1 och sedan svarar den andre på samma fråga. Därefter börjar den andre att svara på fråga 2 osv. Gör sedan en kopia på bladen. Var och en får ett ex, som man kan titta på bl a inför nästa års samtal. Därefter har vi en gemensam trerätters-måltid och njuter av vårt förhållande;-)

Hur håller sig då ett förhållande friskt genom att göra den här årsproceduren – relaterat till frågorna?

1. Att man förhoppningsvis konstaterar att en del har varit en del kul under året, som har gått. Det är inte alltid man tänker på det - i synnerhet när man för stunden har många bekymmer. Dessutom ger den här frågan energi för förhållandet och underlättar att genomföra årsproceduren - särskilt nästa fråga. Skulle det inte ha varit så kul, så är det ju viktigt att diskutera: Vad ni kan göra åt det?
2. Den här frågan är väl den svåraste och den viktigaste för att förhållandet inte ska få ett energiläckage. Nu finns det ju inte mycket utrymme på papperet, så det finns bara plats för viktiga saker. Dessutom kan normalt en människa bara förbättra någon ovana i taget. Vad som är viktigt avgör vad och en. För någon kan t ex "tandkrämstubens hantering" vara mycket viktig. Det väsentliga är dock att var och en tar upp det som vederbörande tycker är allra viktigast. I annat fall har man varit ojust mot den andre;-)
3. Alla dolda syften kommer i dagen, vilket förklarar vars och ens prioriteringar. Det behöver inte innebära att syftena hålls inne med vett och vilja, men genom att de inte är öppna, så skapas en del konflikter i onödan. Om önskemålen om framtiden spretar i motsägelsefulla riktningar, så måste det diskuteras. I annat fall kommer man glida ifrån varandra eller annars anpassar sig den ena parten för mycket, vilket blir olyckligt på sikt. Lite tips om hur man kan hantera mer eller mindre oförenliga visioner längre fram i denna instruktion.
4. Den sista frågan är till för att var och en ska få en ”målbild” för det kommande året. Dessutom ger den möjligheter att hjälpa varandra att infria den andres önskemål. För vissa känns det främmande att ha en s k målbild, men har man det ökar chansen betydligt för att önskemålen ska inträffa – det blir nämligen ett bättre fokus. Så det gäller att ha rätt önskemål...

Hur ta fram en vision?

Alla har inte klart för sig att man kan ha nytta av en vision för att få en bättre framtid. Vitsen med det är att man även undermedvetet kommer styra mot den. Precis som idrottare håller på med mental träning och målbilder. Mycket kraftfullare än många tror.

Det finns de som tror på domedagsprofetior och att de t o m kan bli självuppfyllande. Jämför det med att ha en positiv vision och den blir självuppfyllande.

Hur ska man då ta fram sin positiva vision. Alla har inte så lätt att skapa ”önskelistor”. Det finns dock ett knep att man i stället tittar i sin backspegel och svarar på frågan: Vad har varit kul i mitt liv hittills? Oftast finns det något eller hur? Och dessutom är allt relativt, så i värsta fall får man väl tänka vad har varit minst dåligt...

Ta ett noteringsblock av något slag. Skriv en sak per lapp. När du inte kommer på något mera, så sorterar du lapparna i högar, som du sätter ”etikett-lappar” på. Baserat på de lapparna och innehållet per hög, så kan du nu troligen formulera en vision.

Ett tips, när du formulerar din vision, är att du bör vara principiell eller ”grov”. Är du väldigt specifik, så kan visionen bli mycket svår att uppnå. Jämför att du har som vision att resa till New York med

- Att resa till en megastad eller
- Att resa till en plats med starka upplevelser eller
- Att resa till en plats med mycket kreativitet eller
- Etc

Om visionerna skiljer sig åt

Tänk då först vad bra att ni upptäcker det tidigt i stället för flera år senare, för då kan det vara svårt att hantera konsekvenserna på grund av allt som hänt under de gångna åren. En av de stora fördelarna med att genomföra årssamtalet är just att upptäcka mer eller mindre oförenliga visioner - i tid!

Hur kan man då hantera sina skillnader? Till att börja med så bör man undersöka hur respektive visioner är formulerade, dvs är de väldigt specifika – se avsnittet ovan – eller är mera principiella (grova). I det senare fallet blir det enklare att jämk ihop sig. Sedan gäller det förstås att bestämma vilka behov, som är viktigast för var och en. Därefter får man se, om man kan komma fram till ett ”visionspaket”, som båda ställer upp på.

En annan aspekt på detta är att det är värdefullt i sig att man vet varandras prioriteringar, för då förstår man även varandras förväntningar. Det ger en bra plattform för behovsbaserad problemlösning. Ett exempel...

Min fru hade en förväntan på mig att jag skulle ha tänkt ut vad vi skulle äta under fredagskvällen, om jag jobbade hemma och hon var på jobbet. Och dessutom skulle jag ha sett till att alla ingredienser fanns hemma och gärna även ha börjat preparera måltiden. Jag var länge omedveten om hennes förväntan. Så småningom märkte jag att det var något...

Vi pratade om saken och till slut så kom vi fram till ett upplägg, som var OK för båda. Ett hinder för att jag skulle kunna tillgodose hennes förväntan är att jag varken är bra eller road av matlagning. Skulle jag göra en tillräckligt bra fredagsmiddag, så skulle jag behöva hela fredagen till detta. Och kanske inte

heller med så bra resultat. Dessutom skulle det bli ”dyrt” med stort inkomstbortfall på mitt jobb...

Vi enades om följande ”paket”

- min fru gör normalt fredagsmiddagen
- vi gör lördagsmiddagen tillsammans, dvs hon är mästare och jag är gesäll
- jag står för söndagsmiddagen med min fru som rådgivare

Det har nu fungerat i flera år. Jag är bättre på matlagning och det kan även hända att jag tycker att det är kul;-) Jag har även blivit mera intresserad av recept, matlagningsknep, mm.

Katarina & Rolf önskar Lycka till!

P.S. En kollega till Rolf gjorde årsproceduren efter 11 års giftermål och tyckte att det var värdefullt. Det de främst uppskattade var att de kom tillbaka till kärnan i sitt förhållande och tycker att de har lättare att hålla fast vid den nu. D.S.

En ytterligare möjlighet för att vårda relationen...

Hösten 2012 tog vi fram HumanGuide Cards - en ytterligare produkt i HumanGuide-koncepten. Cards består av en kortlek och en app. Appen når du genom att registrera dig på adressen cards.humanguide.se (kostar inget). Appen är bl a en mobil lathund, dvs där kan du få tips hur du visar att du uppskattar din livspartner. I appens meny finns en knapp, som heter ”Hur visa att jag gillar...”, där finner du tipsen baserat på vilken faktor, som är dominant i din partners personlighet.

Appens lathundar består av utdrag från min bok ”Låt personligheten blomma”. Kortleken och appen kan bland annat användas för att förbättra en relation eller samverkan i ett team. Mera information på min webbplats www.humanguide.com.