



Hur tankar påverkar våra känslor i relationen

Övningsmaterial

(Burman, M. m.fl., 2018. Närmare varandra, Nio veckor till en starkare parrelation)

I nära relationer påverkas vi starkt av hur vi tolkar varandra.

Samma partner kan upplevas som omtänksam eller självisk – beroende på vad vi just då fokuserar på.

Syfte med övningen

Öka medvetenheten om hur tankar påverkar känslor och kropp

- Förstå hur negativa och positiva tolkningar skapar olika relationella reaktioner
- Synliggöra hur vi ibland fastnar i ett negativt filter
- Skapa större valfrihet i hur vi förhåller oss till varandra

I parsamtal arbetar vi med att förstå mönster snarare än att snabbt förändra dem. Den här övningen hjälper dig att se hur ditt inre fokus påverkar samspelet mellan er.

Del 1 – När det negativa filtret aktiveras

Börja med att sätta dig bekvämt.

- Ta några djupa andetag.
- Slappna av i kroppen.
- Lägg märke till hur du känner dig just nu.
- Hur känns det i kroppen?
- Vilka tankar finns i dig?

När du noterat nuläget, gör följande:

Tänk nu på de negativa sidor du kan komma på hos din partner.

Välj en konkret situation där din partner gjorde något som du hade svårt att acceptera.

- Kan du se situationen framför dig?
- Föreställ dig att du berättar för någon hur jobbigt det var.
- Hur det kändes för dig där och då.

Stanna sedan upp.

Lägg märke till vad som händer i dig just nu:

- Hur känns det i kroppen?
- Vilka känslor dyker upp?
- Vilka tankar kommer?
- Vad får du lust att göra – dra dig undan, kritisera, försvara dig?

Skriv ner dina upplevelser:

Del 2 – När det positiva filtret aktiveras

Ta några lugna andetag igen. Låt kroppen landa.

Tänk nu istället på din partners positiva sidor.

- Vad föll du för i början?
- Vad uppskattar du fortfarande?
- Finns det minnen från er relation som du värdesätter högt?

Välj en specifik situation där din partner gjorde något som betydde mycket för dig.

- Kan du se situationen framför dig?
- Föreställ dig att du berättar för någon om hur det kändes.
- Hur glad, trygg eller älskad du kände dig.

Stanna upp igen.

- Hur känns det i kroppen nu?
- Vilka känslor märker du?
- Vilka tankar dyker upp?

Vad får du lust att göra – komma närmare, visa uppskattning, ta kontakt?

Skriv ner dina upplevelser:

Reflektion

När du är redo, jämför de två delarna.

- Skilde sig kroppens reaktioner åt?
- Skilde sig känslorna åt?
- Skilde sig dina impulser åt?
- Påverkades din bild av din partner?

Koppling till er relation

I parsamtal ser vi ofta att par fastnar i negativa tolkningar av varandra. När vi är sårade eller stressade aktiveras lätt ett negativt filter – och vi börjar tolka partnern mer kritiskt.

Det betyder inte att det negativa är påhittat. Men det betyder att vårt fokus påverkar:

- Hur vi känner
- Hur vi beter oss
- Hur relationen utvecklas

Att bli medveten om detta ger er mer valfrihet.

Att prata om tillsammans

När ni båda gjort övningen, dela med varandra:

- Vad märkte du i kroppen i de två delarna?
- Vad hände med din bild av mig?
- Vad händer i oss när vi fastnar i det negativa filtret?
- Vad hjälper oss att se varandra mer nyanserat?

Målet är inte att förneka svårigheter.

Målet är att förstå hur våra inre processer påverkar det mönster vi skapar tillsammans.

En viktig mening att ta med er:

Det vi uppmärksammar växer i vårt medvetande – och påverkar hur vi möter varandra.

Ungdomsmottagning
Västra Götaland
www.vgregion.se/ungdomsmottagning

