

Ukentlig ritual for å snakke om ting som skjer mellom oss

1. Verdssettelse

Fortell om noe du setter pris på ved partneren. Fortell hvilken positiv effekt denne handlingen eller egenskapen har på deg.

Partneren skal kun lytte, eventuelt spørre, hvis noe er uklart, og til slutt uttrykke takk for anerkjennelsen.

2. Ta ansvar

Fortell om en eller flere episoder du angrer på og som du vil ta helt eller delvis ansvar for, fordi de har skapt vanskeligheter for dere den siste uka. Gi uttrykk for hvilken effekt du tror hendelsen(e) har hatt på partneren:

Jeg er lei for at jeg siden sist har... (handling)

Jeg tror dette gjorde at du følte deg... (følelser og/eller selvfølelse)

og kanskje har du tenkt at jeg... (negative tanker)

Partneren lytter, spør hvis noe er uklart og bekrefter det som stemmer. Eventuelt kan partneren utdype sine tanker og følelser rundt hendelsen(e). Til slutt uttrykkes takk til den som tok på seg ansvaret og beklaget.

3. Ta opp en irritasjon eller noe som har såret deg

Fortell om en ting som har opprørt, irritert eller såret deg den siste uka:

Da du... (beskriv handling) *ble jeg...* (følelse) *fordi...* (den effekten det hadde på meg)

Partneren lytter, spør hvis noe er uklart og formidler forståelse når frustrasjonen er blitt forståelig. Lytteren kan også tilby å prøve å rette opp det som ble galt:

Det jeg hører du sier, er at...

Det du sier gir mening, fordi... og jeg kan forstå at du følte deg...

Er det noe spesielt du ville ønske at jeg gjør med dette, for å vise at jeg bryr meg og er villig til å reparere det som ble galt mellom oss?

Nå har den som uttrykte frustrasjonen mulighet til å komme med ett eller flere konkrete, gjennomførbare forslag, hvis det trengs. Hvis det kommer flere forslag, betyr det at lytteren kan velge mellom dem.

Partneren lytter, spør hvis noe er uklart og tar stilling til forslagene. Hvis alle forslagene er for krevende, sier partneren noe om at det blir for vanskelig inntil videre, men at han/hun i stedet kan... (eget forslag som helst ligger så nær den andres forslag som mulig)

Den som kom med frustrasjonen uttrykker takk:

Takk for at du lyttet og var imøtekommende!

BYTT ROLLER

Dette ritualet er en omarbeidet versjon av et ritual som opprinnelig er utviklet som del av Imago parterapi/parkurs. Se www.imagoterapi.com eller www.imagoforeningen.no for mer informasjon om Imago i Norge.