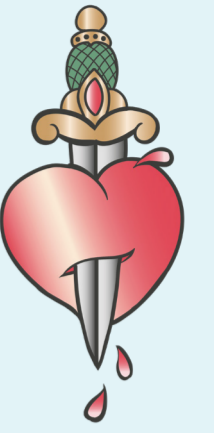


Nycklar för en välfungerande kommunikation i en schysst nära relation



- Oavsett relationsform är det viktigt att en nära relation är ömsesidig och att man får vara med och bestämma lika mycket.
- Att ha en partnerrelation är ett pågående projekt som innebär ett ständigt relationsarbete. Man kan tänka på kärleken som ett verb, som något man gör och som man skapar och vårdar tillsammans.
- De som ingår i relationen tar ansvar för att berätta om sina egna känslor och behov på ett konstruktivt sätt. Ingen kan gissa sig till eller läsa någon annans tankar.
- De som ingår i relationen lyssnar aktivt när den andre beskriver sina tankar, känslor och behov.
- De som ingår i relationen inser att det är viktigt att kunna eller träna på att sätta sig in i en annan människas situation och att bekräfta den personens känslor och upplevelser (även om man inte måste hålla med eller tycka/känna samma sak).
- De som ingår i relationen inser att man inte kan eller behöver tycka likadant i alla lägen. Det är okej. Alla relationer går upp och ner och ingen relation är perfekt. Ibland bråkar man, det är normalt. Det viktiga är att man får beskriva sitt perspektiv, att man blir lyssnad på, att man blir respekterad för sina åsikter och att man löser konflikter tillsammans.
- En annan nyckel är att vara intresserad av att lära känna sig själv bättre. Alla behöver ta reda på vad man själv behöver i en partnerrelation eller i en annan nära relation. Att regelbundet stämma av med sig själv hur man mår i den relation man är i, är bra.
- När man är i en relation är det bra att inse att man inte kan förändra en annan människa. Varje person måste själv vilja ta ansvar för sina handlingar, sina behov och känslor. Man kan absolut hjälpa, stötta och inspirera varandra och växa som individer tillsammans men det måste vara ömsesidigt.
- De som ingår i relationen behöver träna på att kompromissa på ett sätt som leder till beslut som kan bli bra för alla och som inte överskrider någons gränser. Man ska aldrig behöva kompromissa med något som gör att man känner sig utsatt eller göra något som man inte är bekväm med.