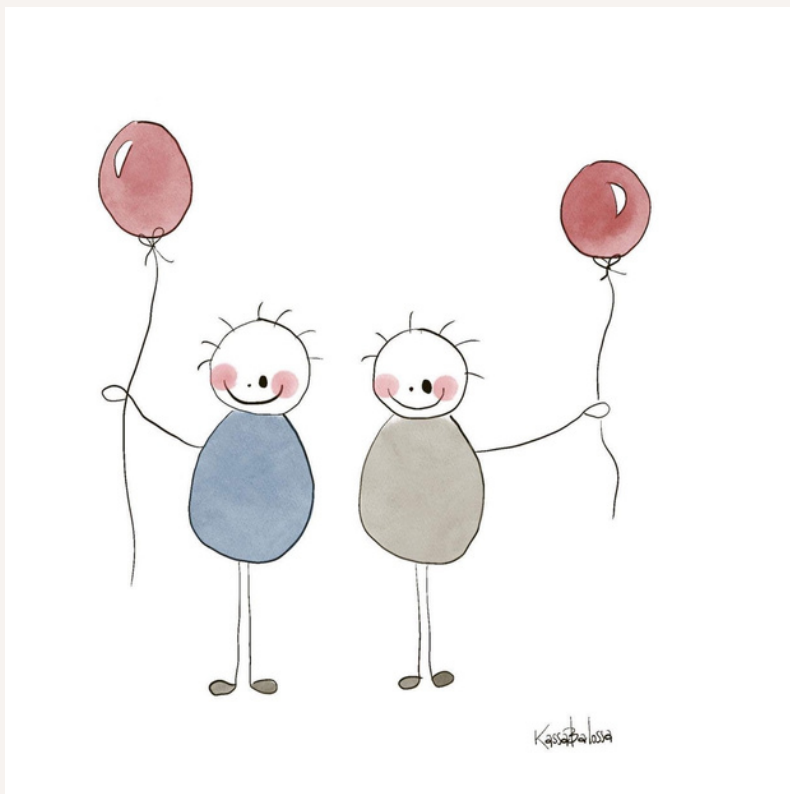
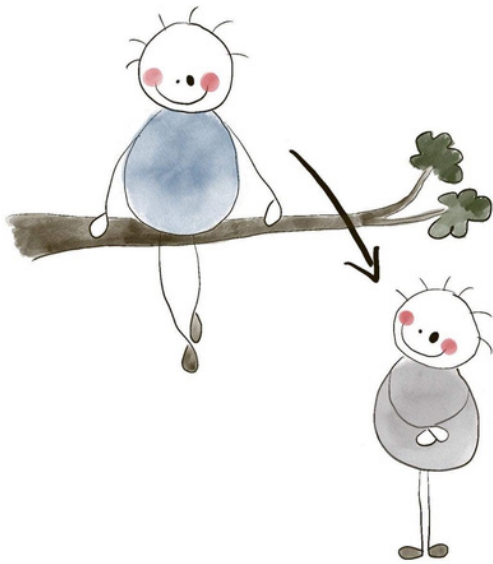


Løft meg mest når jeg fortjener det minst.

Vi mennesker liker å føle oss forstått, også når vi ikke har det bra. Det er jo ofte da vi trenger det mest!

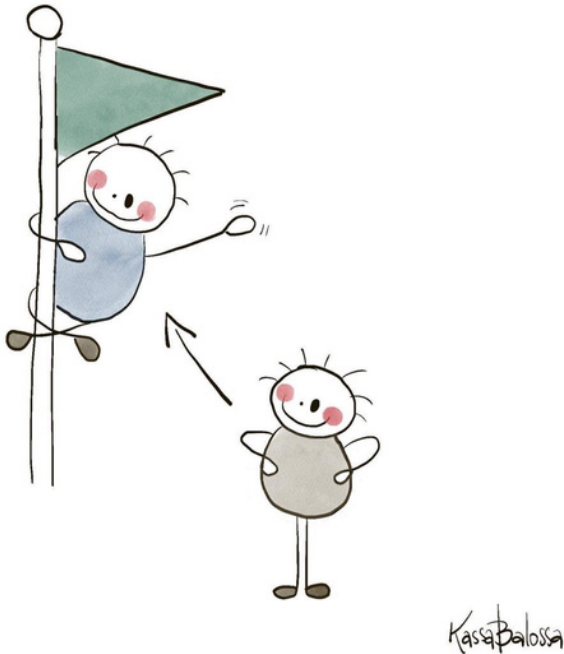


Denne første tegningen beskriver to mennesker som er på samme nivå. Begge partene er i den samme sinnstemningen. Dette er en god plass å befinne seg i, og livet oppleves godt. Begge parter er likeverdige, og begge ser den andre. I en samtale vil det være plass til begge, og de vil føle seg sett og forstått. Dette er en fin tid for en god dialog.



Denne tegningen viser at den ene parten er høyere enn den andre. Den viser også piler som peker nedover. Vi mennesker liker å føle oss forstått, også når vi ikke har det bra. Vi vil derfor prøve å trekke partneren ned mot oss, og vår egen sinnstemning.

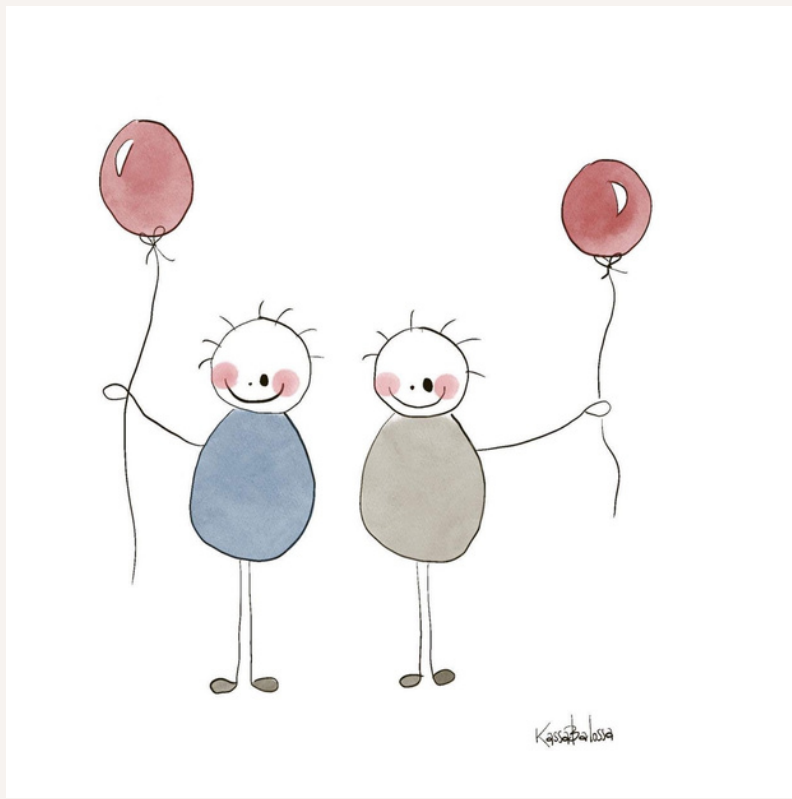
Det kan for eksempel være at du kommer hjem fra jobb, er sliten og egentlig ganske sur. Du er kanskje trøtt. Kanskje har du egentlig et behov for en klem, eller et behov for å bare kunne sette deg ned med en kopp te, uten forstyrrelse. Når du befinner deg i denne sinnstemningen, vil du ubevisst prøve å dra partneren din ned til det nivået du er på. Ikke for å være slem, men fordi du ønsker at partneren din skal være på samme nivå som deg. Dersom du klarer å dra partneren din ned til det nivået du befinner deg, vil det sannsynligvis, komme sure eller frekke kommentarer. Det er her, en større sannsynlighet for at dere begynner å krangle.



Denne tegningen viser også at den ene parten er høyere enn den andre. Den viser derimot piler som peker oppover. Den parten som er øverst, kan prøve å løfte deg opp. På den måten vil dere havne oppe, sammen. Kanskje er det mulig å si, for eksempel: "Jeg opplever at du ikke har det så bra akkurat nå, er det noe jeg kan gjøre for at du skal få det bedre?"

Når partneren kommer hjem, og er på litt dårlig humør. Prøv å tenk at du kan hjelpe med å løfte han eller henne opp til deg. Hjelpe til, slik at dagen blir bedre for den andre. Er ikke det en fin tanke? Det er på slike dager at partneren trenger at du løfter mest. Løft meg mest når jeg fortjener det minst <3

Ansvaret vil ligge hos den som har det bra. I et parforhold vil vi bytte på å ha gode, og mindre gode dager, og den måten vil det jevne seg ut. Vi vil hjelpe hverandre ved behov.



Det samme gjelder i relasjonen til barn. Se for deg at du henter barnet ditt i barnehagen eller på skolen. Barnet er kjempesliten etter en dag med mye lek, og ansvar og aktivitet. Barnet vil prøve å få deg ned på samme nivå. Det vil fortelle deg hvordan det har det ved å prøve å få deg til å føle de samme følelsene som barnet har. I en voksen – barn relasjon er det alltid den voksne som har ansvaret for å løfte barnet opp.

Kanskje kan det være litt lettere hvis du tenker at det er nettopp det du gjør. Du løfter partneren og barnet opp til deg.

Ansvar vil ligge hos den som har det bra. I et parforhold vil vi bytte på å ha gode, og mindre gode dager, og den måten vil det jevne seg ut. Vi vil hjelpe hverandre ved behov.