

ATT PRATA KÄNSLOR

Vad innebär det att prata känslor?

Att prata om, och faktiskt känna, sina egna känslor är något som kräver både tid, energi och kompetens. Det är även något som stärker relationer och räddar förhållanden. Det kan minska ångest och stress, och ge en känsla av kontroll och hopp. Eftersom det är först när vi pratar om våra känslor som vi kan omvandla dem till något stärkande och få förståelse för oss själva och andra.

Många män pratar dock enbart känslor med sina kvinnliga vänner eller partners. Vissa har ingen att prata känslor med. Vissa vet inte hur man börjar - eller vad en ska göra med det förtroende en får.

ALLT
VI INTE
PRATAR OM

MAKE
EQUAL

Här är tips på saker att regelbundet göra i samtal med andra:

/ Fråga om hur den andre mår, både psykiskt och fysiskt.

/ Fråga om vad som hänt sen sist (kan gälla både den andres liv i allmänhet och sådant ni pratat om tidigare).

/ Följ upp tidigare samtal.

“Sist vi sågs pratade du om att...”

/ Ställ fördjupande frågor.

“Intressant, kan du inte berätta mer?”

“Hur kände du då?”

/ Jobba för att se och sätta ord på känslor, behov, tankar, handlingar, problem, styrkor, svagheter eller dylikt hos dig själv och andra.

“Du kanske skulle behöva berätta för hen hur du känner?”

/ Bekräfta den andres känslor.

“Nej, du är inte galen som tänker så här.”

“Det är många av oss som känt som du.”

/ Stäm av din tolkning av den andres känslor.

“Jag uppfattar din berättelse såhär...”

“Du menar alltså att du...”

ALLT
VI INTE
PRATAR OM

MAKE
EQUAL

/ Tolka vad den andre säger och menar på ett snällt och öppet sätt.

“Nu förstår jag dig som att...”

“Förstår jag dig rätt nu när jag...”

/ Ställ upp som bollplank om den andre behöver stämna av med verkligheten, och diskutera huruvida en viss upplevelse eller reaktion är rimlig.

“Hade du fortfarande tyckt det var obefogat att bli upprörd om det varit någon av dina vänners partners som betett sig sådär och inte din?”

/ Se till att den andre förstår dig. Prova olika sätt att beskriva en upplevelse eller ett problem tills ditt budskap nått fram och fått effekt.

/ Få den andre att fundera på vad en handling kan leda till.

“Vad händer om du säger detta?”

“Har du testat detta?”

“Vad skulle du må bäst av?”

/ Reagera om du upplever ett beteende som skadligt.

“Men, är det där verkligen ditt fel? Jag tycker det låter som att du blir skuldbelagd här?”

/ Lägg märke till och bekräfta även det den andre inte säger rakt ut.

“Jag märker att du är bekymrad.”

”Jag ser att det här tär på dig.”

**ALLT
VI INTE
PRATAR OM**

**MAKE
EQUAL**

/ Det kan stärka en relation att röra vid varandra på ett ömt och kärleksfullt sätt. För några av oss fungerar nämligen beröring bra som bekräftelse eller ångestdämpare. Kom dock ihåg att huruvida det är lämpligt eller okej med beröring varierar med person och situation.

/ Lyft den som behöver pepp och motivera till förändring.

“Jag vet flera andra som klarat det, så varför skulle inte du?”

“Du har så många som kan stötta dig, bestäm dig nu och våga ta hjälp!”

/ Dela egna anekdoter för att bekräfta den andres upplevelse, men se upp för att få samtalet att istället handla om dig själv.

“Det upplevde jag också på gymnasiet! Men tillbaka till dig, hur kändes det då?”

/ Försök tänka dig in i den andra personens situation när du funderar kring varför någon gör som den gör.

“Med tanke på hur stressad hen varit så länge kan man ju förstå att hen glömmer bort grejer.”

//Anna-Karin Linder, Elvira Fallsdalen & Frida Lindegren
Förenklad av jämlikhetsstiftelsen Make Equal

**ALLT
VI INTE
PRATAR OM**

**MAKE
EQUAL**