

MANUAL

NÄR EN AV OSS ÄR ARG – HUR DU FÅR DET BÄST MED MIG

Låt bli att råda, angripa eller använda våldsamma uttryck, för då blir jag chockerad och arg och tappar förmågan till att lyssna på vad du säger.

Om du är våldsam i ditt uttryck, förlåter jag dig nog efteråt, men jag kommer att vara omskakad i mitt fundament och mitt nervsystem kommer sannolikt att vara påverkat och ur balans i flera dagar. Även om det slutar med en försoning och du kanske tycker att det var skönt att få rensa luften.

Så avreagera dig på ett annat ställe och berätta lugnt och stilla för mig vad det är som gör dig arg, och ev. vad du önskar att jag ska göra annorlunda. Då kommer jag att vara ytterst samarbetsvillig, jag kommer att använda all min empati på att försöka förstå dig och all min kreativitet och fantasi på att försöka hitta en lösning som vi båda kan vara nöjda med.

När jag är arg ska du ge mig tid. Jag behöver hitta mitt lugn – och kanske måste jag dra mig undan från dig medan jag hittar det. Du ska nog få veta vad som står i vägen, men jag kan behöva lång tid för att tänka igenom och formulera mig.

Var snäll och förhåll dig lugn medan jag berättar för dig vad det är. Om du avbryter eller reagerar med ilska, kommer jag helt av mig. Och om jag märker att du inte lyssnar, kan jag helt enkelt inte koncentrera mig på att tala färdigt. Jag tappar fullkomligt tråden, och min lust och energi till att fortsätta försvinner.

Du ska veta att den situationen känns otrygg för mig – och jag behöver din omsorg.