

### 3F

Ibland är det något som skaver utan att vi får fatt på det. Då kan den här övningen vara bra för att reda ut vad det egentligen är.

Den är också ett bra verktyg för att se till att vara på samma sida inför något som ska ske. Mina partners och jag använder den som standardövning innan vi planerar långsiktigt, till exempel hur sommaren ska se ut, inför besök hos släkt, inför gemensamt deltagande i kurser, inför gemensamt skapande av event och så vidare. Den går att göra ordentligt utredande, och tar då lite längre tid, men den är också perfekt att plocka upp som ett snabbverktyg om vi är på väg någonstans och plötsligt känner att vi inte är riktigt förberedda. Den är perfekt att göra i bilen på en längre resa, men i värsta fall funkar det att köra en speedvariant av den i hissen på vägen upp dit vi ska.

#### FÖRVÄNTNINGAR

Vad tror jag ska hända? Om jag ser den här situationen framför mig och skriver den i förväg, hur beskriver jag den då? Vem kommer säga/göra vad? Hur kommer det få mig att känna mig? Vad gör jag då?

Försök att hålla beskrivningen som objektiv som möjligt. Tänk på din föreställning som en inre kamera som inte har några åsikter om vad den filmar, utan bara registrerar det.

#### FARHÅGOR

Vad är jag rädd för ska hända? Vad vill jag inte ska hända? Vad oroar jag mig för ska hända? Säg precis som det är. Om du håller inne med vad du är rädd för, egentligen, är du varken sann mot dig själv eller din partner. Var modig. Säg det där du är rädd för att berätta att du är rädd för. Det är här modet spelar störst roll, inte sen, i situationen. Det du är mest rädd för ska hända, kan hända, och det kan inte hända. Om det händer och du har berättat för din partner att du är rädd för det redan innan det händer, finns det en beredskap hos er båda. Om det inte händer, har det faktum att du berättat om din rädsla bidragit till att bygga tillit emellan er, och din rädsla (som ändå finns där) har plötsligt bidragit konstruktivt.

#### FÖRHOPPNINGAR

Ibland, ofta, är vi lika rädda för att berätta om våra förhoppningar som vi är för att berätta om våra farhågor. Det kan handla om vår rädsla för att blotta oss, att göra oss sårbara genom att vara transparenta, men också om magiskt tänkande, det vill säga en föreställning om att om jag gör a så händer b. Till exempel har många av oss fått lära oss att vi inte ska ta ut någon glädje i förskott, genom att måla upp en bild av det bästa som skulle kunna hända, för att undvika att bli besvikna om det inte händer. Märkligt nog gäller inte det motsatta, och vi är betydligt mer vana att få frågan "vad är det värsta som kan hända?". Var lika modig när det gäller att berätta om dina förhoppningar, som du är när du berättar om dina farhågor. Dela dina verkliga innersta önskningar. Ta kontakt med din inre sjuåring som till slut med darrande penna och stora bokstäver skriver HUNDVALP överst på önskelistan, trots den sannolika möjligheten att få höra alla argument kring varför det är omöjligt att få en hund. Om hela familjen så är allergisk, bor i en etta i ett höghus, jobbar dygnet runt, inte har pengar till mat, och en hundvalp verkligen är en omöjlighet att realisera, hindrar det inte sjuåringen från att önska sig den. Inget kan hindra dig från att önska dig det du vill. Våga göra det.



***ATT TÄNKA PÅ***

*Att önska sig något, är inte samma sak som att be om något.*

*Inte heller ålägger du din partner att ta ansvar för att det där du är mest rädd för ska hända, inte händer. Bara för att du berättat om hur du tänker inför något, betyder inte det att din partner fått ett uppdrag.*

*Inventeringen ovan, är inget annat än en inventering.*

*Om du vill be din partner om något som skulle hjälpa dig, behöver du efter att ni kört 3F, byta verktyg och använda dig av NVC för att göra det.*