

Konfliktskyklusen i bufferperspektiv

Den enes side

Det jeg tenker
- om meg
- om deg
- om oss

Det jeg sier eller gjør
(det partneren ser og
hører):

Følelsene
jeg kjenner:

Langt der
inne føler
jeg meg ...

Min livsdrøm/mitt
grunnleggende behov,
som trues av
partnerens utspill
eller væremåte
akkurat nå:

Obs! Obs!

Det som skjer under den stiplede linjen er vanskeligere å få tak i, fordi det skjer så raskt at man som oftest ikke oppfatter det bevisst der og da. Bruk tid på å kjenne grundig etter, for å få tak i fliker av hva det handler om.

Den andres side

Det jeg sier eller gjør
(det partneren ser og
hører):

Det jeg tenker
- om meg
- om deg
- om oss

Følelsene
jeg kjenner:

Langt der
inne føler
jeg meg ...

Min livsdrøm/mitt
grunnleggende
behov, som trues av
partnerens utspill
eller væremåte
akkurat nå:

Obs! Obs!

Det som skjer under den stiplede linjen er vanskeligere å få tak i, fordi det skjer så raskt at man som oftest ikke oppfatter det bevisst der og da. Bruk tid på å kjenne grundig etter, for å få tak i fliker av hva det handler om.