

Saxat ur Dagens Nyheter 131116

Studie. Barn "kyler" förhållandet

Parterapi bra för blivande föräldrar

Alla blivande föräldrar bör gå i terapi - både före och efter det att barnet fötts. På så sätt minskar risken att förhållandet spricker.

● Att få barn är bland det mest omvälvande som finns. Lyckan är ofta total. Därmed inte sagt att förhållandet alltid trippar på rosa moln.

- Den frihet vi vant oss vid är plötsligt borta och vi måste börja förhandla om de saker som vi förut tog för givna, som att träna eller gå ut och ta en öl med kompisarna. Antalet konflikter ökar, säger Öystein Mortensen som nyss disputerade vid Universitetet i Bergen.

Hans studier visar att två tredjedelar av alla par upplever att barnet har en "kylande" effekt på förhållandet, medan en tredjedel tycker

att det är bättre eller inte blev någon skillnad alls.

Därför, anser han, bör alla blivande föräldrar gå i terapi - i förebyggande syfte.

- Att träna sig i hur man bäst agerar i konflikter kan vara en god idé.

Han delar upp grälen i konstruktiva och destruktiva, där de senare riskerar att leda förhållandet käpprätt åt ett varmare ställe. Ett problem är bara att det krävs betydligt mer positiva saker för att väga upp en negativ.

- Forskning visar att förhållandet är 5:1. För en väldigt elak kommentar krävs fem väldigt positiva för att det ska bli balans på kontot. Det är alltså extremt hög ränta på det negativa.

Johan Nilsson/TT

Fakta. Konsten att gräla med finesse

● **Var tydlig** och låt din partner känna sig förstådd. Att känna sig dömd, icke förstådd eller avvisad är grogrunden för en destruktiv konflikt.

● **Det är inte bara orden**, vad som sägs, som har betydelse. Kroppsspråket kan också vara avgörande. En rynkad panna, en irriterad blick eller en missnöjd mun kan få oss att bli så upptagna av vad minen kan betyda, att vi missar vad som faktiskt sägs.

● **Strid inte för att ha rätt**, utan för det som är bra. Släpp prestigen.

Källa: Vårdguiden 1177, med flera.

TT