

Strax efter semestern hamnade Per och Johanna i kris. Deras yngsta son var 10 månader och senaste året hade varit så intensivt att de tappat bort varandra på vägen.

Av Anna-Maria Stawreberg Foto Shutterstock

Vägen ut ur kärlekskrisen

”Terapin fick oss att inse att vi hade en chans”

När Per och Johanna hade varit tillsammans i tre år fick de sin första son, Tobbe, som idag är 4 år. Fram till dess hade de inte haft någon kris att tala om.

– Klart att vi tjafsade som alla andra ibland, men det var aldrig något allvarligt, säger Per över en lunch på en av Stockholms krogar.

Varken hans eller Johannas föräldrar bor i närheten, vilket innebar att de redan från början själva fixat att dra runt familjen på egen hand, utan avlastning. De delade på föräldraledigheten, och när Tobbe började förskolan gick Per tillbaka till jobbet.

När Tobbe var 3 år föddes lillebror Jonatan. Johanna var hemma de första sex månaderna, och därefter var det dags för Per att byta av. Och det var där någonstans som Per och Johanna slutade prata med varandra.

Hackade på varandra

– Eller, det är klart att vi pratade med varandra, det har vi alltid gjort, men nu pratade vi mest om vardagliga saker, om hur vi skulle få vardagen att flyta. Om vem som skulle lämna

och hämta och om vem som skulle fixa regnkläder till Tobbe och om vem som skulle ta Jonatan till bvc för vaccination. Sådana saker.

Per och Johanna började tjafs alltmer. Per kände sig trött och ville mest ta det lugnt i soffan framför tv:n på kvällarna. Johanna är mer utåtriktad och ville bjuda hem vänner och gå ut och träffa folk. Johanna retade sig på att Per var passiv och tråkig, Per retade sig på att Johanna aldrig ville vara hemma.

– Jag tyckte att Johanna flydde från familjen för att istället gå på krogen, och Johanna tyckte att jag bara var passiv som aldrig ville göra något roligt.

Per minns att de började kommentera det mesta som den andra gjorde, att de hackade på varandra för minsta småsak och att stämningen där hemma blev allt kallare.

– Utan att vi märkte det hade vi hamnat i en kris där vi hade tappat bort varandra. Det



A photograph of a person sitting on a wooden bench outdoors. They are wearing a long, light-colored coat and dark pants, and are holding a large, dark umbrella over themselves. The person is looking down. To the left of the person is a large tree trunk. The background is a blurred, natural setting. A quote is overlaid on the image.

Varken Per eller Johanna
tyckte att de kom någon
vart med diskussionerna.
Då sökte de hjälp.

var ju egentligen Johannas sociala sida som var det jag föll för från början, kommenterar Per.

Strax efter semestern förra året bestod kommunikationen hemma mest av tjafs, gräl och irritation. Varken Per eller Johanna kände att de kom någon vart med diskussionerna, båda uppfattade att den andra hade fel och så fort de skulle försöka reda ut någon kom sonen Tobbe och var orolig för att de bråkade.

– Vi hade ju ingen avlastning, och eftersom

Johanna jobbade var vi ju tvungna att ta diskussionerna efter arbetstid när även Tobbe var hemma. Tobbe blev ledsen och grät, vilket, i kombination med den trötthet vi båda kände eftersom Jonatan inte sov ordentligt på nätterna, gjorde att vi istället lät bli att reda ut konflikterna, berättar Per.

Till slut föreslog Johanna att paret skulle söka hjälp.

– Min första tanke var att ”så illa är det väl

ändå inte!”, jag hade uppfattningen att man gick till en familjeterapeut när man är nära att göra slut. Och så tänkte jag ”vad ska en familjeterapeut kunna hjälpa oss med?”.

Men Johanna bokade ändå tid hos en kommunal familjerådgivare. De hade tur och fick en tid redan efter ett par veckor.

**”Det var så skönt att få prata
östört en hel timme” – vänd▶▶▶**

forts

– Jag var neutral när vi kom dit och hade inga förväntningar. Jag tänkte att visst, det kan väl vara värt att testa men trodde inte att de skulle kunna hjälpa oss med något. Men jag blev positivt överraskad, säger Per.

Både Per och Johanna berättade om hur de upplevde situationen hemma. Terapeuten ställde följdfrågor som "hur tänkte du då?" och "okej, så här tänker du, Johanna, kring den här frågan, hur tänker du, Per?". I början kändes det lite skakigt, trevande och ovanligt att sitta och prata om personliga saker.

– Vi insåg snart att vi hade en lösning kring vissa saker. Terapeuten hjälpte oss att komma framåt, och vi förstod båda att vi ju verkligen hade en chans ihop.

Båda två kände en lättnad i att veta att de hade en dryg timme på sig att prata östört om sitt förhållande. En timme mitt på dagen då inga barn skulle kunna avbryta och då de verkligen skulle kunna prata till punkt.

– Visst var det jobbigt, vi grät båda två, men samtidigt var det oerhört skönt, och ju fler gånger vi gick till terapeuten, desto mer började vi prata med varandra.

Redde upp knutarna

– Redan efter första gången fick vi verktyg att jobba med, och vi började använda oss av dem direkt. Något som hjälpte oss båda var att vi fick hjälp att inse att ingen av oss hade rätt eller fel, att det för det mesta ligger lite sanning i det den andra säger, att min verklighet inte alltid är min partners verklighet, att allt inte är svart eller vitt, rätt eller fel, att mycket är grått också.

Tillsammans med terapeuten pratade de om hur Per och Johanna skulle prata med varandra. Att de inte skulle säga saker som "att du alltid ska ...".

– Vi fick träna oss på att inte lägga ord i munnen på varandra och på att i en konflikt-situation säga "jag upplever att det är så här ..." och att man då tar ansvar för sig själv och sina egna känslor. Om man säger på det sättet öppnar det för en saklig diskussion eftersom man inte går till angrepp, säger Per.

Båda fick aha-upplevelser

Per och Johanna fick en del aha-upplevelser.

– Det visade sig att båda ofta förutsätter att den andra ska förstå hur man tänker. Men det är viktigt att ta ansvar för sina känslor och säga att "nu vill jag ...". Då får man chans att diskutera och förhandla.

Nu har de hittat tillbaka till varandra, men Per säger att de ibland faller tillbaka i samma gamla mönster.

– Särskilt när man är trött och stressad. Nu har det varit mycket ett tag igen, som det alltid är i början av sommaren. Då gäller det att påminna varandra om det vi lärde oss hos terapeuten. ■

FOTNOT: PER, JOHANNA, TORBIE OCH JONATAN HETER NÅGOT ANNAT I VERKLIGHETEN.

"Ta ansvar för dina känslor"

Att få barn innebär enormt mycket glädje och kärlek, men samtidigt kan det slita på parförhållandet.

– När två blir tre går relationen in i en helt ny fas, där man delvis förlorar delar av det man hade förut, säger familjerådgivaren Maria Gregell. Av Anna-Maria Stawreberg

Att bli förälder är en naturlig följd av den kärlek man känner till varandra. Precis så enkelt – och så svårt – är det. Från att från början bara ha haft varandra att slösa sin kärlek och energi på kommer plötsligt en tredje liten människa med i bilden. En alldeles egen liten person, vars behov inte kan vänta. Det kan kan slita på relationen.

– När man får barn blir det automatiskt svårare att ta tag i problemen och konflikterna direkt. Som småbarnsförälder är man ofta oändligt trött, och även om man inte är trött kanske man har barnen in på sig mer eller mindre hela tiden. Då är det svårt att



hitta tiden att reda ut de där små konflikterna som ständigt uppstår i förhållanden, konstaterar Maria Gregell, familjerådgivare i Huddinge kommun.

Men Maria Gregell menar ändå att det är viktigt att reda ut det man tjafsar om eller irriterat sig på så snart som möjligt. Även om man är trött och helst av allt vill gå och lägga sig, eller även om det känns som om konflikten har lagt sig.

– Olösta konflikter är aldrig bra, hur små de än är. Att bara sopa saker och ting under mattan är inte bra för en relation.

Prata i "jag-budskap"

Hon påpekar att irritation över småsaker har en tendens att pysa över i ett senare sammanhang, och man kan då få ett utbrott över småsaker, som en diskbänk som inte är avtorkad, trots att det inte är själva diskbänken som är problemet, utan en samlad irritation över flera veckors – eller ännu längre tids – frustration.

– Jag brukar råda mina par att prata i "jag-budskap" och ta ansvar för sig själva och sina egna känslor. Det är vanligare än vad man kanske tror att man tar för givet att den andra parten ska känna på sig hur man själv känner. Men så är det inte, det är omöjligt att känna på sig hur ens partner tänker och tycker, fastslår Maria Gregell.

Precis som i all annan kommunikation är

det alltså viktigt att vara så tydlig som möjligt, också när man kommunicerar med sin partner. Ibland kan det krävas att man är snudd på övertydlig, men samtidigt försvinner då riskerna för eventuella missförstånd.

– Dessutom är det vanligt att man som småbarnsförälder är trött. Då orkar man inte lägga den energi man så väl behöver själv på att försöka tyda den andres signaler, säger Maria Gregell.

Förutom att man själv behöver sin energi är också risken att man, om man ständigt försöker tyda den andres signaler, missförstår.

– Det man tror att man uppfattar görs till en sanning. "Jaha, nu är han sur för att jag inte handlar", och så är det kanske inte alls sant.

"Ibland kan det krävas att man är övertydlig"

Men hur ska man göra då?

– Återigen det här med att tala i jag-budskap. Prova med att säga "jag undrar om du är irriterad på mig, är du det?". Då får din partner chans att svara, och då kan ni hantera situationen utifrån det, säger Maria Gregell.

Kanske är din partner inte ens irriterad. Kanske är han eller hon bara trött. Då kan du koppla av istället. Och om det är så att din partner är irriterad, ja, då kan ni agera konstruktivt och prata om det och hantera situationen utifrån som den är.

– Det är viktigt att ta ansvar för sig själv och för sina egna känslor i en relation. Först då kan man bli en bra partner där man också orkar stötta varandra. Och först när man själv säger hur man vill ha det får man en chans att få den hjälp man behöver.

Många av de par som kommer till Maria Gregell för att få hjälp har i själva verket missat poängen med att prata med varandra,

Sök hjälp tidigt! – vänd ►►



Det kan vara enkelt. Att vårda sin relation kan vara att ta en kopp kaffe på tu man hand när barnen somnat.

forts

något som egentligen är en förutsättning för att man ska kunna leva tillsammans.

– När man blir föräldrar förändras ens roller så markant. Det är vanligt att relationen mellan bebis och mamman under den första tiden blir så tät så att mannen känner sig utanför och avvisad. Det i sin tur gör att han jobbar alltmer och hon känner sig osedd. Det blir en ond cirkel som i grund och botten handlar om brist på kommunikation.

Maria Gregell uppmanar alla trötta, ledsna par om går runt och känner sig osedda och avvisade av sin partner att prata med varandra.

– Försök beskriva hur du känner det. Prata om vilka förväntningar du har på din partner, på ert förhållande och på tillvaron.

"Martyrkostymen är aldrig bra"

Något som Maria Gregell påminner sina par om är att man är två i ett parförhållande. Det innebär också att man är två som har ansvar för relationen.

– När man upplever att något inte fungerar bör man ta sitt ansvar och säga ifrån. Men inte genom att ge pekpinna utan genom att prata i jag-budskap. Först då tillåter man varandra att bli två individer där man både tar och ger varandra plats.

Det är vanligt att en eller båda i ett förhållande går runt och lider i det tysta och att man tagit på sig martyrkostymen. Det är aldrig bra. Varken för martyren själv, som känner sig oförstådd och utsliten, eller för den som lever ihop med martyren, som snabbt känner sig överflödig. Det gäller alltså att förutom att vara tydlig med vad man vill också ta och ge plats åt varandra.

– Många som söker hjälp beskriver det som om de kört fast och fastnat i gräl eller tystnad.

De är så präglade av att driva Familjen AB, där de vårdar sin familj, att de glömt att vårda sin egen vuxenrelation. Och en relation vårdar sig inte själv, poängterar Maria.

En kopp te kan räcka

Det fina i kråksången är att det egentligen inte behöver vara så märkvärdigt att vårda sin relation. Det handlar alltså inte om att åka på tu man hand på solsemester i två veckor.

– Nej, det handlar om små saker i vardagen. Att stänga av tv:n och prata en stund istället när barnen har lagt sig, att reda ut konflikter så snart som möjligt, att ge varand-ra av sin tid och visa att man är intresserad av den andras vardag och känslor.

Att hämta en kopp te till sin partner efter en särskilt jobbig dag, att få sina ömma axlar masserade eller att ens partner kommer ihåg ens namnsdag är också små signaler på kärlek och omtanke som relationen mår bra av.

– Något som är lätt att glömma är att visa tacksamhet för småsaker och att dela ansvaret för hemmet så mycket som möjligt.

För att relationen ska må bra är det betydelsefullt att hålla igång samlivet. Men precis som med allt annat här i livet går lusten upp och ner, och under vissa perioder i livet kanske man inte orkar tänka på sex. Då är det ändå viktigt att fortsätta att ha kroppskontakt.

Ett annat tips är att söka hjälp tidigt.

– Jag märker att den generation som blir föräldrar idag inte alls tycker att det är särskilt laddat att gå till en familjerådgivare. Och många av mina par säger: "Tänk om det här ändå var obligatoriskt. Något som man gjorde en gång i halvåret, ungefär som när man går till bvc med sitt barn." Men det kan vara bra att sätta sig ner med sin partner på tuman hand någon gång om året och gå igenom året som har gått: "Vad var bra? Vad var mindre bra? Vad vill jag inför nästa år?" ■

13 tips för en god relation!

Maria Gregell, familjeterapeut, ger här sina bästa tips för att vårda relationen:

► Prata med varandra om hur dagen har varit. Har det hänt något särskilt? Vad har varit bra? Vad har varit mindre bra?

► Prata i "jag-budskap" när ni har en konflikt. Istället för att säga "du ska alltid ...", säg "jag upplever att du gör så här, och då känner jag så här ...".

► Undvik att hamna i "rätt- och fel"-diskussioner. Ofta har båda lite rätt (och lite fel).

► En relation måste få plats och utrymme av er, den tar inte plats av sig själv.

► Ta för vana att prata en liten stund varje dag när barnen har lagt sig. Stäng av tv:n, sätt er med en kopp te och prata. Låt

samtalet handla om det som känns rätt, det är helt okej att prata om sångstunden på öppna förskolan, precis som det är okej att prata om din längtan efter egen tid. Eller andra saker.

► Visa omtanke genom små enkla saker. Fixa en god middag, massera din partners axlar. Håll upp ett bad och lägg fram en bra bok. Ni behöver inte åka på långweekend för att ta hand om varandra.

► Rör vid varandra. Ofta. Att hålla varandra i handen på barnvagnspromenaden, sitta nära varandra i soffan betyder mycket. Precis som en snabb puss i hallen eller en strykning över kinden.

► Ge varandra beröm och komplimanger. Försök visa din partner uppskattning och ge varandra känslomässig och sensuell bekräftelse. Då väcks ofta den sexuella lusten till varandra igen.

► Red ut konflikter så fort som möjligt, även om det bara verkar handla om ett badrum som behöver städas.

► Ta ansvar för dina egna känslor och önskemål genom att vara tydlig med dem. Då kan ni diskutera saken, och kanske kan ni mötas på halva vägen.

► Var tydlig och försök reda ut eventuella missförstånd. Förutsätt inte att din partner ser att du drar ett tungt lass eller att du tar alla nattvak. Istället för att säga "du bara sover och sover, och jag tar varenda natt. Nu orkar jag inte längre", säg "jag är uppe ganska ofta på nätterna och märker att jag inte längre orkar. Kan vi hjälpas åt?".

► Utvärdera er relation åtminstone en gång om året. Antingen på tu man hand eller genom att boka tid hos en familjeterapeut. Om ni fastnar i en konflikt och inte kommer vidare överväg att boka tid hos familjerådgivare som kan hjälpa er.