

Låt känslorna få relationen att blomma!

Parterapeut Laila Dahl: Risken för den som håller inne med sina känslor är att trycket till slut blir för stort

Laila Dahls relationsskola
Del 2 av 3

Låter du bli att berätta för din partner hur du känner, efter som känslorna är obehagliga? Kanske är det dags att våga! Enligt Dagens parterapeut Laila Dahl är det ett viktigt steg för att komma varandra riktigt nära.

Det har blivit dags för den andra delen i Dagens relationsskola och i dag handlar det om känslor. Vår parterapeut Laila Dahl vill få oss att lyfta locket och känna efter tillsammans. Våra känslor är underskattade som verktyg för djupare och modigare relationer, menar Laila Dahl. Att låta bli att visa vad man verkligen känner, även om känslorna är obehagliga, är faktiskt ett slags svek mot vår partner.

– Jag har suttit i många samtal där den ene släpper ut sina obehagliga känslor för första gången och då säger den andre: Men varför har du inte sagt något?

Om vi inte får veta vad den andre faktiskt känner, blir vi snuvade på chansen att möta vår partners sanna behov och att älska den på det sätt som den andre önskar bli älskad.

I bästa fall kan skadan av att man inte vågat vara öppen repareras när man väl vågar bli tydliga med varandra.

– Men blir det ingen föränd-



Laila Dahl.

FOTO: SIMON HEDBERG

ring, och den andre fortsätter att titta, kan det leda till en besvikelse som sitter i och ökar avståndet – precis det som den som höll inne med känslorna ville undvika!

SAMTIDIGT HAR Laila Dahl stor förståelse för att vi drar oss för att använda våra känslor fullt ut: – Känslor kan verkligen göra ont och det finns mycket rädslor för vad som ska hända om vi visar dem. Om man säger att man är ledsen är man rädd att dra ned stämningen, och om man uttrycker oro är man rädd att känna sig förlorad.

Det som också riskerar att hända för den som håller inne med sina känslor är att trycket till slut blir så stort att proppen plötsligt måste ur, menar Laila Dahl.

– När man väl brister och vräker ur sig allt man känner på en gång, är det inte säkert att man gör det på ett konstruktivt sätt och kanske sker det med rätt dålig tajming. Därför är det bättre att man börjar öva sig på att vara öppen med sina känslor dagligen.

NÅGOT SOM OCKSÅ är vanligt, enligt Laila Dahl är att man i en relation i allt för stor grad utgår från att den andre förstår vad man känner, utan att man säger det. Sedan blir man arg eller besviken när det inte fungerar så.

– Vi måste sluta tro att vår partner är tankeläsare. Det är faktiskt inte den andres uppgift att gissa sig till vad du behöver.

Det finns alltså inga genvägar, menar Laila Dahl.

– Börja öva idag! Dina känslor är resurser som kan göra kärleken och relationen både modigare och djupare.



Malin Aronsson
malin.aronsson@dagen.se
08-619 24 74



"Vi måste sluta tro att vår partner är tankeläsare. Det är faktiskt inte den andres uppgift att gissa sig till vad du behöver", säger terapeut Laila Dahl.

FOTO: PRISCILLA DU PREZ

Övning: Så gör ni för att bli känslomarta

Att våga visa vad man känner inför sin partner kan vara svårt och kräver att ni börjar öva. Att uttala att detta är just en övning gör det lättare för dig och din partner att komma igång.

Det finns många anledningar till att vi gömmer våra känslor för varandra. Att öva på att vara mer ärlig och öppen kräver en viss grundtrygghet i relationen och om du och din partner just nu går igenom en relationskris, eller någon annan form av livskris bör ni



Laila Dahl är parterapeut, aktuell med boken "Dina känslor är inte i vägen" samt podden "Enneagramstudion med Laila Dahl".

inte utsätta er för den utmaning det faktiskt är att bli så här öppna med varandra. Om ni däremot känner er att ni är i hyfsad balans med livet och varandra har ni allt att vinna på att våga se vad du själv och den andre känner.

NÄR NI GÅR in i veckans övning, gör det med inställningen att känslor är något positivt för er relation. Varje känsla är en slags strålkastare som kastar ljus på något du behöver titta närmre på. Bestäm er för att det inte finns några negativa känslor. Däremot

kan vi välja att agera konstruktivt eller destruktivt på våra känslor. Genom att bli mer medvetna om våra känslor kan vi sedan också lära oss hur vi bör agera på dem. Den här veckan ska vi utmana varandra att vara tydliga med vad vi känner. Det gör vi med en individuell övning, som sedan avslutas med att man checkar av med varandra mot slutet av dagen.

GÖR SÅ HÄR:

● Bestäm att ni under tre dagar, från morgon till kväll, ska träna er i att vara uppmärksamma på

era känslor gentemot partnern. Om du vill, skriv ned vad du känner i mobilens anteckningar, så att du kommer ihåg! Det kan handla om små variationer som att du blir varm i hjärtat när du ser honom knyta skosnörerna åt ett av era barn, eller när hon frågar om du vill ha en kopp te. Eller irritationen du känner när den andre missbedömt tiden och du får stå där och vänta.

● I slutet av dagen, ta en stund när ni avlägger en liten känslorapport för varandra. Huvuduppgiften den här veckan är inte att ni ska reda

ut exakt varför ni kände som ni kände, utan bara ge utrymme för att vara mer känslomässigt öppna med varandra. Om den andre berättat något som kan uppfattas som en negativ känsla, fråga då: "När du blev irriterad, arg, orolig eller besviken, fanns det något jag hade kunnat säga eller göra som hade varit bättre?" På så sätt får du med dig ett konstruktivt tips inför liknande situationer i framtiden.

KRÖNIKA
ALF B
SVENSSON
PSYKOLOG



Sluta tjata på dina barn

Är du en tjugig förälder? Då är du inte ensam. Under mina föreläsningar brukar jag fråga hur många föräldrar som ofta måste tjata på sina barn. Det gör nästan alla. Jag undrar givetvis varför de tjatar så mycket trots att det sällan hjälper. Många vet inte vad de annars ska göra. Andra vill inte bli arga och säga till på skarpa eller så håller de på med något de inte kan lämna.

BARN MÅSTE GIVETVIS lära sig att följa våra tillsägelser. Annars kan det sluta riktigt illa. Det har jag som psykolog många exempel på. Men hur minskar vi på allt tjat? Börja med att fokusera på det som är viktigast och strunta i allt det andra. Se till att ni först har ögonkontakt. Tala om vad barnen ska göra i stället för

vad de inte ska göra: "Häng upp jackan" i stället för: "Släng inte jackan på golvet." Ha rimliga krav med tanke på barnens ålder och mognad. Om de inte hör upp kanske det ibland beror på bristande mognad – inte på trots och ovilja.

Ju mer du uppmuntrar dem desto mindre behöver du tjata.

Har du livliga och impulsiva barn bör du i förväg påminna om vad de ska tänka på – att till exempel inte tjata om godis när

de är med och handlar. Uppmuntra dem när de gör som du säger. Ta det inte för givet. Ju mer du uppmuntrar dem desto mindre behöver du tjata. Försök varje dag ge fem gånger så mycket beröm och uppmuntran som tjat och tillsägelser. Kanske är det tvärt om i er familj?

TÄR BARN SKADA av allt tjat? Oftast inte för de har stängt av och slutat lyssna. Har du ett känsligt barn och ofta kör med med grova generaliseringar som: "Varför kan du aldrig" och "Måste du alltid" kan det däremot påverka deras självkänsla.

Ibland säger och gör vi saker som vi ångrar djupt. Då beror det ofta på att vi bara tjatat och kommit med en massa tomma hot. Vi svenska föräldrar har en övertro på att det alltid hjälper att förklara varför. Men det går sällan att prata en femåring i säng genom att upplysa dem om femåringars sömnbehov. Vi ska inte straffa våra barn men lära dem att ta konsekvenserna av sina handlingar. Slutar de inte bråka vid matbordet ska vi inte ta mobilen – det är ett straff. En logisk konsekvens är däremot att de får gå från bordet. Med rimliga krav, mer beröm och tydliga konsekvenser slipper både vi och våra barn en massa tjat. Testa så får du se!

ALF B SVENSSON, legitimerad psykolog