Redaktör: Daniel Wistrand 08–619 24 86, livsstil@dagen.se

Så stärker ni relationen i sommar

Parterapeut Laila Dahl: Använd er av lärdomarna från coronakrisen

NY ARTIKELSERIE
Laila Dahls relationsskola
Del I av 3

I dag inleder vi vår nya relationsserie där relationsterapeuten Laila Dahl guidar dig och din partner genom tre olika steg till en modigare, ärligare och mer passionerad relation.

Hur mår din parrelation efter den här märkliga våren? Det är en fråga som terapeut Laila Dahl menar att många borde ställa sig. Under tider när allt förändras påverkas också våra förutsättningar för att kommunicera och umgås med vår partner.

För många har årets sociala distansering inneburit mindre kontakt med andra människor och färre aktiviteter utanför hemmet. I början av våren, då många trodde att den sociala distanseringen skulle bli kortvarig var det många par som avbokade sina inplanerade terapisamtal med Laila Dahl.

– När man sedan insåg att det här förmodligen kommer att hålla i sig ett tag började folk boka in tider igen. Jag har enbart tagit emot par för samtal via digitala verktyg, men det har fungerat bra.

LAILA DAHL URSKILJER två olika mönster för hur hennes klienter reagerat på den sociala distanseringen och på att de fått mer tid med varandra.

Laila Dahl. FOTO: SIMON HEDBERG

– Den ena gruppen har upptäckt de positiva fördelarna med mer tid för varandra. Jag hör folk säga att i går spelade vi spel, bara vi två, när hände det sist?

De par som reagerat positivt på den sociala distanseringen talar också om en befriande känsla av att slippa kravet att ständigt bjuda hem folk för att upprätthålla sitt sociala umgänge. När krisen är över vill man inte gå tillbaka till hur det var innan.

DEN ANDRA GRUPPEN som Laila Dahl mött har upplevt krisen som en stor prövning för relationen. Ofta handlar detta om par som innan krisen hade outtalade och outredda problem som legat under ytan. När man under våren har tvingats stanna hemma med enbart varandra har problemen varit omöjliga att springa ifrån.

– De här paren uttrycker ofta en känsla av lätt panik. Man blir bara mer och mer irriterade på varandra och det finns ingenstans att fly.

LAILA DAHL MENAR att alla par som mår hyfsat bra tillsammans kan dra nytta av att fundera över hur coronakrisen påverkat relationen och hur man vill använda de insikter man kanske har gjort under våren. Samtidigt är hon noga med att poängtera att de par som befinner sig i en akut relationskris, eller någon annan sorts kris i livet, kan behöva börja med att söka samtalsstöd.

– Det kan vara svårt att hitta fram till ett konstruktivt samtal om man hamnat i låsta positioner eller är helt färgad av till exempel en depression.

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

Dagens relationsterapeut Laila Dahl menar att par fundera över hur corona-krisen påverkat relationen och hur man vill använda de insikter man kanske har gjort under våren. FOTO: HANNAH BUSING

Övning: Samtala om hur krisen påverkat er

Kris och utveckling är begrepp vi sedan länge är vana vid att sätta ihop. Här kommer konkreta tips på hur du och din partner drar nytta av coronakrisen för att bli starkare tillsammans.

Att samtala med varandra på ett konstruktivt sätt kräver att ni kan ge varandra uppmärksamhet, lyssna in och följa upp med frågor för att verkligen förstå. Därför: Innan ni börjar, se till att ni har åtminstone en hel timme för er själva.

Börja med att fundera över vilken grupp ni tillhör. Är ni ett av paren i grupp ett, som när ni ser tillbaka på våren som varit inser att de förändrade omständigheterna påverkat er övervägande positivt? I så fall, fundera över följande frågor:

- Hur har coronakrisen förändrat våra vanor och vårt beteende?
- Vilka positiva effekter har det fått för vårat förhållande?
- Vilka slutsatser kan vi dra om vad vi mår bra av, utifrån dessa erfarenheter?
- Hur ska vi låta dessa insikter påverka vår sommar?
- Hur vill vi att det ska påverka vår sommar?
- Hur vill vi att dessa insikter ska påverka vår framtid?

LAILA DAHL ©

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

KANSKE KÄNNS ovanstående frågor inte alls aktuella för dig och din partner. Kanske tillhör ni den grupp par som enbart upplevt den sociala distanseringen negativt för er relation. I så fall: Börja med att se vårens kris som något som i längden kan komma att förändra er relation på ett positivt sätt. De smärtsamma insikter, irritationer och konflikter som seglat upp under den period då ni tvingats isolera er med varandra måste förmodligen förr eller senare upp till ytan om er relation ska ha en chans att bli djupare, ärligare och modigare.

Se vårens kris som en signal på att nu är måttet rågat och det är dags att ta tag i saker. Det är först när vi stannar upp och vågar rota i det som skaver som vi kan komma vidare.

FÖR ER SOM identifierar er med denna grupp blir samtalet förmodligen rätt så ansträngande och kan upplevas obekvämt. Innan ni börjar prata på djupet med varandra: Lova varandra att var och en ska få säga klart vad den vill säga och att samtalet inte ska lämnas utan att man kommer överens om något slags första åtgärd. Om en sådan känns omöjlig att finna, kan man åtminstone bestämma att man i slutet av samtalet sätter en ny tid då man ska prata vidare om saken. När dessa förutsättningar är klargjorda, kan ni inleda samtalet.

SAMTALSFRÅGOR för er i grupp två:

- Vad är det som legat under ytan och som kommit upp under våren?
- Vad kan vi ta för första steg för att försöka komma till rätta med det som skaver?
- Vad behöver du?
- Vad behöver jag?

Lycka till!

LAILA DAHL

LIVSSTIL

KRÖNIKA
FREDRIK LIGNELL
PASTOR

Genuin vänlighet kan avväpna den mest stridslystne

Ett kompisgäng åkte på ishockey i Karlstad, och i pausen blev det dags att röra på sig lite. Tidigare under kvällen hade jag sett ett hamburgerställe, och nu när blodsockerfallet var ett faktum gick vi dit för att hitta en rejäl burgare med ost, rostad lök och grejer. När vi kom fram berättade den unga tjejen som extrajobbade i grillen att hamburgarna tyvärr var slut för dagen.

Det var då jag tappade det.

JAG HÖRDE MIG själv säga något i stil med: ”Jaha. Den här hockeymatchen kom tydligen plötsligt!?” Min vän stod jämte och viskade till mig: ”Det är inte säkert att den här 18-åriga gymnasietjejen är inköpschef här på Löfbergs Lila Arena.”

När vi med hjälp av lite kexchoklad och en banan tagit oss tillbaks till våra platser kom skammen. Jag tänkte på den unga tjejen, och att hennes kväll nog gått ganska bra. Somliga hade varit lite överförfriskade av ölen i sportbaren, men ändå vänliga och kul att snacka med. Någon småbarnsfarsa hade haft visst stresspåslag, men ändå i grunden varit nöjd och glad.

> **Det var då jag tappade det.**

Allt hade funkat fint. Tills en frikyrkopastor kom förbi och plattade till henne med full kraft för att affärerna gått oväntat bra.

Nya testamentet hävdar att den människa som haft med Gud att göra blir allt vänligare. När Anden befruktar en människas själ växer glädje, tålamod, men också vänlighet till där.

Det är en försummad egenskap, den där vänligheten. Jag undrar om den någonsin varit särskilt poppis. Det är konstigt, för samtidigt är ju vänliga människor smått oemotståndliga. Genuin vänlighet kan avväpna den mest stridslystne.

HÄROMDAGEN SATT JAG i ett vigselsamtal, och vi kom in på föreslagna texter att läsa vid vigselgudstjänsten. En av dem var hämtad från Kolosserbrevet 3: ”Som Guds utvalda, heliga och älskade skall ni alltså klä er i innerlig medkänsla, vänlighet, ödmjukhet, mildhet och tålamod.”

Det är inget dumt bibelställe att läsa vid en vigsel. Alla som försökt vara en person det går att leva med vet hur utmanande vänligheten, mildheten och tålamodet kan vara ...

Att vara klädd i vänlighet. Den är inte så avgörande när alla håller med varandra och livet är på topp. Om den där vänligheten på riktigt finns i mitt liv, då är det de kläder jag bär i samtalen där vi inte är överens. Då är vänligheten med och avgör om jag ska gå i svaromål i en debatt eller ej. Då lägger man till och med band på sig när blodsockret faller och hamburgarna är slut för dagen.

FREDRIK LIGNELL,
pastor i Ryttargårdskyrkan, Linköping