

LIVSSTIL

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

Släpp fram vreden – väck passionen!

Laila Dahls relationsskola
Del 3 av 3

Laila Dahl om hur passionen kan hållas tillbaka om man inte vågar släppa fram känslorna

Vågar du visa din partner att du blir arg? Ofta ser vi vreden som något fult, men enligt parterapeut Laila Dahl är det en känsla som inte ska underskattas. I andra änden av vreden bor nämligen passionen.

”Låt inte solen gå ned över din vrede.”. Det är ett bibelord som ofta citeras på bröllop, särskilt i kristna sammanhang. Detta råd, att ta tag i konflikten innan dagens slut har säkert hjälpt många par, menar parterapeut, Laila Dahl. Samtidigt är hon övertygad om att vi måste lära oss att se vreden som något mer än ett hot mot våra relationer.

– Vreden är enorm kraft som vi fått som redskap till att sätta gränser och kunna försvara oss mot fara och önskade konsekvenser. Men vreden står också för energi och passion.

GENOM ÅREN som parterapeut har Laila Dahl mött alltför många par där den ene eller båda under flera år lagt locket på över sin vrede för att bevara husfriden. Det är en kortsiktig lösning, menar hon.

– Vreden handlar om att vara tydlig och ta ansvar för vart man vill komma. När du blir arg pekar du med hela handen, därför att du passionerat känner något. Om du kapar vreden kapar du också din passion och det kan i längden bli förödande för relationen.

Sambandet mellan vrede och passion märks inte bara i våra närmaste relationer, påpekar Laila Dahl.

– Undersökningar visar

att människor som inte har kontakt med sin ilska inte heller har samma driv i sitt yrke eller i sin karriär.

När man slutar att säga ifrån till sin partner när man tycker att något är fel, riskerar man alltså att även förlora känslorna av passion kring det man tycker om hos den andre.

– Jag möter många som säger att om jag aldrig får bli arg på min partner och om min partner aldrig är tydlig med vad han eller hon egentligen känner, hur ska jag då kunna bli tänd på henne eller honom?

Laila Dahl ser ibland hur par som inte tillåter varandra att bli arga, i stället utvecklar en slags känsla av passiv aggressivitet mot varandra.

MEDICINEN FÖR DEM som fastnat i denna nedbrytande spiral är att man börjar öva på att våga släppa ut sin vrede. Laila Dahl är noga med att poängtera att det inte behövs handla om att skrika och gapa åt varandra. Var och en måste få visa sin vreden på sitt sätt. Hennes erfarenhet är också att många blir positivt överraskade av hur ens partner reagerar när man väl blir arg.

– Ofta har man varit rädd att ens ilska ska stöta bort den andre, men när man väl säger ifrån reagerar den andre precis tvärtom.

– Oj vad kär jag blev i dig när du satte ned foten, hör jag folk säga till sin partner!

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



Vreden är ett verktyg och en energi som rätt använd hjälper oss att sätta sunda gränser och

respektera oss själva och andra.

FOTO: CHRIS SABOR

Övning: Så gör ni för att hantera vreden i relationen

Veckans övning i Laila Dahls relationsskola är en tuff utmaning. Det handlar om att våga stanna upp vid det vi ganska ofta släutar över eller trycker tillbaka, vår vrede.

Hur förvandlar man vreden från något negativt och nedbrytande till en god kraft som blåser liv i passionen? Är det ens möjligt? Ja, det går, om man ska tro parterapeut Laila Dahl. Enligt henne bör man börja med att nysta i vilka ni blir, var och en, när ni blir arga eller hamnar i konflikt.



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

– Jag brukar tala om två konfliktstyper. Först har vi bläckfiskarna. De är den passionerade sorten och när de blir arga far de ut med sina tentakler överallt. Sedan har vi sköldpaddorna. De är något lugnare och när det blir konflikt drar de sig hellre in i sina "skal" och sopar saker under mattan i stället för att bråka.

INGEN AV DESSA sorter är förstas en ultimata konfliktlösare. För att våra känslor av vrede ska få komma ut på ett konstruktivt sätt behöver vi snarare hitta uttryckssätt

som innehåller både inslag av hur bläckfisken brukar agera och hur sköldpaddan agerar. När man fått klart för sig vilken sort man är, bör var och en därför sätta i gång och öva på att göra tväremot vad man brukar.

– BLÄCKFISKEN, SOM vanligtvis brukar explodera, måste öva sig på att andas lugnt och inte smälla av på en gång. Och sköldpaddan bör öva sig på att inte dra sig undan så fort man känner ilska eller irritation över den andre, menar Laila Dahl.

Vreden är ett verktyg och en energi som rätt använd hjälper oss att sätta sunda gränser och respektera oss själva och andra. Här följer nu några frågor som kan hjälpa dig och din partner att hitta ett sund förhållningssätt till vreden. Vi påminner om vikten av att ni och er relation är i hyfsad balans när ni gör detta. Om ni befinner er i en akut relationskris, måste ni börja med att få hjälp av en terapeut.

Se också till att ni har minst en timme för er själva innan ni drar i gång detta samtal:

Samtalsfrågor:

- Hur såg ert första gräl ut?
- Vad kände du? Vad kände jag?
- Hur reagerade ni på varandras vrede?
- Hur hanterade ni det, eller löste ni det alls?
- Har ni blivit bättre på att uttrycka och hantera varandras vrede sedan dess?
- Vad behöver hända för att ni ska bli bättre på det?
- Vad önskar du från mig och vad önskar jag från dig vad gäller mitt/ditt sätt att uttrycka vrede?

LIVSSTIL

KRRÖNIKA
**JONAS
HELGESSON**
FÖRFATTARE



Hopp – ett ord på fyra bokstäver som förändrar allt

Vi råkar alla ut för livets smällar, varenda en av oss. Något drabbar oss som vi inte kan kontrollera. Ett svek från någon vi litade på. Arbetslöshet. Utbrändhet. Eller i dessa tider – det obarmhärtiga coronaviruset. Skit händer, *men* jag tror det är viktigt att inte tappa hoppet. Hopp är ett litet ord på fyra bokstäver men med stort innehåll. Någon har sagt: "Ta bort hoppet från människan och det tar inte länge innan du också tar ifrån henne livet." Låt mig ta varje bokstav i ordet och försöka måla upp en bild av vad jag menar med hopp.

SÅ, DEN FÖRSTA BOKSTAVEN H vill jag ska stå för HELIGT. Det var kanske oväntat. Men detta är grunden för hopp tror jag. Att vi har något värt att kämpa för. Att något är viktigt för oss, heligt. Så: Våga tycka något är heligt. Våga säga ifrån när någon trampar på det du håller dyrbart. Våga sluta göra allt till ett skämt.

PÅ BOKSTAVEN O i Hopp tycker jag ordet OJ passar bra. "Oj, det där gick visst fel." "Oj, det blev inte som jag tänkt." Oj, att alltid förvänta sig perfektion är ett gissel. Vad skönt att veta att man inte är ensam med sin skit. Vi delar den nämligen med sju miljarder andra människor på jorden. Vi kan sortera in alla livets dagar i tre kategorier: de halvsvåra, de svåra och de jättesvåra.

SEDAN HAR VI två i P kvar. Det första får bli PÅ. Ja, jag är inte motivationstalare för intet. Är du på? Eller tänker du att alla tag redan har gått. Jag hörde ett drastiskt citat: "Om du inte är död, är du inte färdig."

Jag träffar ibland människor i 40-årsåldern som känner att livet är över bara för att allt inte gick deras väg. Packa om. Boka nytt tag. Välj ny destination!

Det sista P:et står för min bror PER. Han har en härlig hobby. Han renoverar gamla bilar. Alltså riktiga vrak och gör dem så otroligt fina. Mer

än en gång har jag tänkt: Nähä, den bilen går bara inte att göra fin igen, det är fullständigt omöjligt, dörrarna är väck, och det luktar mögel ända till Borås. Men jag har fått ångra mig varje gång när väl min bror jobbat på bilen något åt. Wow, jag får kanske äta upp detta, men min bror är lite som Gud. Han kan också förändra gamla vrak! Det kan ta tid men Gud har en underbar förmåga att omvandla skit till guld, omvandla omöjligheter till möjligheter och ångest till frid. Så tack både Per och Gud att ni gör att vi kan känna hopp!

JONAS HELGESSON, författare och föreläsare