



Vi har samlat parterapeuternas bästa tips för dig som vill komma närmare din partner – utan terapi.

Jag vill
inte gå i
parterapi,
men...

Hur har ni det i tvåsamheten? Många par har det sisådär – man har fastnat i tråkiga mönster och relationen och ens partner känns långt ifrån spännande. Kanske skulle man behöva lite hjälp utifrån för att liksom hitta kärnan och lusten igen.

Men ... parterapi. Det känns ju så stort och kanske lite skrämmande. Sitta där och prata om sina jättepersonliga problem med någon man precis träffat.

har gått för länge och haft det dåligt i relationen.

– Jag tänker ofta att det är så synd att de väntat så länge, för det finns så mycket man kan göra om båda innerst inne vill ha det bra och leva ihop, säger hon.

Efter att under många år tagit emot par i terapier, insåg hon och hennes kollega Helga Wennerdal att det var vissa mönster som kom igen i samtalen. Utifrån dessa skapade de en app som par kan använda för att ta tempen på relationen och faktiskt aktivt jobba på den – utan att behöva ta det läskiga klivet in till parterapeuten.

– Även om varje par är unikt så finns många likheter när det kommer till problematiken. Ofta är det konkreta färdigheter som man behöver öva på, och verktygen för att göra det kan vi tillhandahålla digitalt. Det kan handla om hur man uttrycker sig, hur man lyssnar på varandra eller hur man förstår och reglerar sina egna känslor. Det är dessutom bra mycket billigare att ladda hem appen än att gå i parterapi, säger Helga Wennerdal.

UTIFRÅN APPEN OCH sitt arbete med par i terapi, har Clara och Helga här samlat sina bästa tips för relationen. Läs dem

DET ÄR LÄTT att förstå att man drar sig för att gå i parterapi. Det kan kännas så slutgiltigt, och som ett nederlag. Och ofta när par kommer så är det en som vill och en som mest följt med – och det kan ju göra arbetet lite svårare inlednings-

↓
Även om varje par är unikt så finns LIKHETER när det kommer till problematiken.

vis, säger Clara Zellerroth, som är psykolog och parterapeut.

Hon tycker att många kommer alldeles för sent och ofta

gärna ihop med din partner. Kanske kan detta vara ett första steg för er att komma lite närmare varandra? →

Parterapeuterna menar att många par kan komma varandra närmare med ganska enkla verktyg.



DET FÖRSTA TIPSET är att fortsätta göra positiva kärlekshandlingar för varandra – alltifrån att komma ihåg att låta snäll på rösten till att köpa partnerns favoritjuice när man handlar. Att fortsätta visa kärlek, helt enkelt.



Det kan vara så enkelt som att fråga hur dagen har varit – och aktivt **LYSSNA** på svaret.

– Men det är inte alltid helt enkelt. Ibland kan det ha gått så långt att man kanske inte ens känner för att göra det. Ett knep då kan vara att fundera på hur man skulle vilja vara som partner och agera därefter, även om man egentligen inte vill det i stunden. Det kan få fin effekt, säger Clara.

Hon påminner också om att fler små gester i vardagen ofta betyder mer än att en gång om året köpa en stor blombukett, till exempel.

TIPS NUMMER TVÅ är att försöka fortsätta vara nyfiken på sin partner.

– Man tror ofta att man förstår varandra så bra och vet exakt hur ens partner tänker och fungerar om man varit tillsammans länge. Men det är bättre att inte utgå från det, utan att ställa frågor och verkligen försöka vilja förstå. Det kan vara så enkelt som att fråga hur dagen har varit, och aktivt lyssna på svaret! Och verkligen ta in det utan att försöka problemlösa eller ge sin egen syn på saken, säger Helga Wennerdal.

Och återigen, finns inte den genuina nyfikenheten där,

testa att bete dig så som du tycker att en bra partner som faktiskt är nyfiken ska bete sig. Ibland kan det nämligen fungera att börja agera så som man ”borde”. Då kan beteendet i sin tur ge upphov till känslan – i det här fallet att man faktiskt

blir nyfiken på vad ens partner har att säga, menar Clara och Helga.

DERAS TREDJE TIPSET handlar om en form av acceptans: att älska sin partner för den hen är. Att vilja förändra sin partner är ett vanligt problem, inte minst om man lever med någon som är väldigt olik en själv. Och ofta faller vi för den som är lite olik oss själva. Men det är också så att precis det som var spännande och attraktivt i början, kan bli utmanande i längden, menar Helga.

– Om man själv vill planera och kontrollera allt så är det uppfriskande med någon som är väldigt spontan, till exempel. Men det kan också leda till konflikter i vardagen. Givetvis ska man kompromissa och lösa problem som är verkliga och uppstår för att man inte tar sitt ansvar i en relation, men handlar det mer om personlighet så är det bättre att försöka acceptera att partnern är olik oss själva, och att det är helt okej, säger Helga.

Parterapeuterna påminner också om att det gäller att ta ansvar för sina egna behov och se till att man gör det man

själv kan för att må bra och accepterar att ens partner exempelvis kanske inte delar ens intressen.

– Från populärkulturen är vi ganska matade med bilden av att en annan person ska göra oss hela och att när man väl hittar den rätta så ska den personen göra oss till den vi alltid velat vara, men så funkar det inte i verkligheten. Då gör man bäst i att acceptera att den andre är en annan person med andra intressen och hen får vara som hen är, så får jag vara som jag är, säger Clara.

ATT ”SNÄLLTOLKA” ÄR tips nummer fyra. Med det menar Clara och Helga att man ska anstränga sig för att se vad som är begripligt i sin partners agerande och tolka det som sägs och görs utifrån ett ”snällt” perspektiv.

– Termen snälltolka har blivit väldigt populär på senaste tiden, och det kan låta klyschigt men fångar något så viktigt: nämligen detta att försöka fortsätta bry sig och tolka det som ens partner gör med kärlek, att se att din partner också kämpar på och gör sitt bästa, säger Helga.

Risken är nämligen att man i ett längre förhållande hamnar på en negativ plats och gör precis tvärtom: man nästan lyssnar efter något att störa sig på, i stället för att anstränga sig för att faktiskt förstå.

– Inom psykologin talar man om *det fundamentala attributionsfelet*, som innebär att vi människor gärna tänker att om vi själva gör något dumt så finns det omständigheter som förklarar det, men när vår partner, gör något fel så beror det på hans personlighet. Vi tänker kanske att hen

är slarvig, alldeles för känslig eller inte bryr sig om oss. Alla har vi en tendens att göra så och det ligger oss i fatet, och det är dessutom extra vanligt i våra nära relationer. Det kan vara bra att vara medveten om, säger Cara.

PARTERAPEUTERNAS FEMTE TIPSET

handlar om att skapa förutsättningar för närhet och att kunna njuta tillsammans. Och det handlar inte bara om att hitta tid för sex. För även om sexlivet är viktigt i en relation, så kan det i perioder vara svårt att så att säga ”få till”.

– Det gäller i synnerhet par som är mitt i livet, där barn, jobb och allt bara pågår i ett lite för högt tempo. Då är det svårt att hitta stunder när man kan njuta tillsammans och vara helt närvarande. Men för att få kontakt behöver man ofta tid att njuta tillsammans – av sex, men kanske också av en god middag på tu man hand eller annan njutning, som att bara ta en kopp te ihop när barnen somnat, utan att man tittar på mobilerna, säger Helga.

– Och visst, för detta kan man aktivt behöva avsätta tid



Man får anstränga sig för att **PUTTA** in kärlek och energi i relationen där man kan.

och det kan kännas som ytterligare en punkt att klara av. Men försök i stället att tänka på att dra ner tempot när det går och var uppmärksam på din partner. Fråga vad hen skulle önska att ni gjorde, säger Clara.



DET FÖR OSS in på den sista punkten, som handlar om att som par hitta sitt eget sätt att relationsarbeta. För ingen vet bättre än du och din partner vad ni vill, maktar med och njuter av.

– Det handlar återigen om var man befinner sig i livet. För vissa kanske det är viktigt – och möjligt – att ha romantiska middagar en gång i veckan. För andra kan barnvakt från mormor en lördagsförmiddag, så att du och din partner kan storhandla ifred, vara det som gör att ni tillsammans tar kontroll och då orkar med den kommande

Kärlekspsykologernas bästa tips:

1. Gör positiva kärlekshandlingar för varandra.
2. Fortsätt vara nyfiken på din partner.
3. Acceptera din partner för den hen är.
4. Snälltolka.
5. Skapa förutsättningar för närhet.
6. Hitta ert eget sätt att relationsarbeta.

Men - om ni har återkommande högljudda och svåra gräl, i synnerhet om det finns barn med i bilden, då är det bäst att ta hjälp utifrån direkt. Detsamma gäller om det har gått väldigt lång tid och om man mår väldigt dåligt i relationen.

Källa: Clara Zellerth och Helga Wennerdal. De finns på Instagram som @karlekspsykologerna och deras app heter Birds Relations.

Karin Skagerberg är chefredaktör på Modern Psykologi.