



Samtal

som ger effekt

Några få möten med en familjerådgivare kan räcka för att få ett kärleksförhållande på rätt köl. En viktig insikt är att relationen kräver både tid och engagemang för att vara lycklig.

AV EVA ANNELL

Ny forskning visar att familjerådgivning ger resultat som kvarstår två år efteråt. När paren följs upp då tycker en del till och med att relationen förbättrats ännu mer.

Bengt Göran Lindberg arbetar som familjerådgivare på den kommunala familjerådgivningen i Stockholm. Han säger att det i genomsnitt brukar handla om fyra–fem samtal per par. Ganska få alltså.

– En relation är en färskvara. Den kan lätt spåra ur, men också lätt bli bra igen. Det behöver inte ta lång tid, säger Bengt Göran Lindberg.

TVÅ BILDER AV RELATIONEN När människor väl söker hjälp har de hunnit fundera mycket själva.

– Många är överens om att de inte kan kommunicera. Att de bråkar för mycket, pratar för lite eller inte lyssnar. Ibland är de förälskade i sina egna beskrivningar av problemet; ”*Om bara du gör på ett annat sätt så...*”, säger Bengt Göran Lindberg.

Vid första samtalet är han noga med att båda parter får ge sin bild av relationen. Han fungerar som en lugn och neutral tredje part som ställer frågor, medan paret turas om att vara i pratande och lyssnande position. En del blir överraskade att det kan vara så givande att lyssna.

– När man får höra hur ens partner tänkt och känt om något som hänt blir reaktionen ofta: ”*Aha, det har jag inte förstått*”. Man har helt enkelt missförstått varandra.

FOKUSERAR PÅ LÖSNINGAR Tidigt i kontakten försöker Bengt Göran styra om fokus från problem och konflikter till vägen framåt.

– Det finns en berättelse som handlar om hur paret önskar att relationen skulle vara. Den berättelsen är jag

nyfiken på, vad de själva tycker skulle vara en bra lösning.

Han beskriver relationen som en tredje person som kräver en del omvårdnad.

– Jag brukar fråga vad de tror att de måste göra för att ta hand om relationen. Det blir tydligt för dem att båda måste göra något.

Paret får känna efter hur mycket de vill satsa på varandra och ta ställning. Det händer att den ena klarar att han eller hon vill separera, men oavsett utfall brukar de flesta vara mycket nöjda med mötena.

– Många tycker att de fått mer förståelse för varandra, att de har lättare att komma till tals och blir lyssnade på.

Det brukar vara uppenbart för Bengt Göran när paret relation blivit bättre.

– Det känns annorlunda i rummet när de kommit på ett spår som de känner funkar. ■



Foto: Eva Annell

Familjerådgivare Bengt Göran Lindberg hjälper par att kommunicera och se möjligheter.

Små tips för större lycka

- 1** Se relationen som en tredje person som ni måste ta hand om lite. Tro inte att den sköter sig själv.
- 2** Gör saker tillsammans. Det kan räcka med en kopp te när barnen somnat.
- 3** Bevara nyfikenheten på varandra. Fråga hur partnern har det på jobbet och vilka tankar som rör sig i huvudet just nu.
- 4** Ta er tid att verkligen lyssna på varandra istället för att gissa vad den andra vill och menar. Var tydliga med vad ni själva vill.

Källa: Familjerådgivare Bengt Göran Lindberg





Tidigare hamnade Lisen och Johan ofta i hetsiga gräl som inte ledde någon vart. Efter att ha gått i familjerådgivning är de bättre på att lyssna och förstå varandra. Nu hittar de lösningar som passar båda.

Rådgivning räddade kärleken

R alla relationer finns påfrestningar och allt fler upptäcker fördelarna med att gå i parterapi för att behålla kärleken. När Lisen, 43, och Johan, 50, körde fast sökte de hjälp hos den kommunala familjerådgivningen.

– Vi har familjerådgivningen att tacka för att vi är ett par idag, säger Lisen. När de träffades var Johan nyskild och hade två barn som haft det jobbigt. Lisen hade levt ensam länge och var van vid det fria livet. Självklart blev det krockar.

– Jag kände mig otroligt styrd av Johan och hans barn och jag kunde aldrig vara med och tycka något. Det var alltid: ”Jaha, så här blev det den här helgen”, säger Lisen.

Johan kände sig istället väldigt pressad att räcka till. Han tyckte inte att Lisen förstod hans situation och hans behov när det gällde barnen.

– Vi hamnade i gräl som var fruktlösa och inte ledde framåt. Redan i början av ett gräl kunde man veta vad den andra skulle säga. Känslan var bara ”here we go again”, säger han.

Känslorna för varandra fanns ändå och båda ville finna en lösning. Vändningen kom efter några besök på familjerådgivningen och sedan har de återkommit när de känt att de behövt.

– Det som består är att vi har en bättre vana att lyssna på varandra nu. När vi hamnar i något som skulle kunna bli en konflikt kan vi prata med varandra, utan att det blir laddat. Vi har också fått hjälp att se saker ur den andres perspektiv, säger Johan.

När de fick i hemläxa att bevaka att den andre fick sina behov tillgodosedda fick de sig en överraskning. Trots att tiden var lika knapp blev båda mer nöjda.

– Det är ju en fantastisk enkel sak! Jag kan nu säga till Johan att han borde åka iväg och göra något med sina barn till helgen. Han kan föreslå att jag ska gå på bio med en kompis. Jag känner mig så sedd och ompysslad, och båda kan gå iväg med gott samvete, säger Lisen. ■

Fotnot: Lisen och Johan heter egentligen något annat.

