

Stanna eller singla?



Hur grönt är gräset på andra sidan egentligen?

Ingen passion längre? Träffat någon annan? Lockar singellivet? Så tar du reda på när det är dags att göra slut ... Eller att stanna.

Av Kicki Norman Foto Bulls

Så här efter semestern har du säkert fått en stark indikation på hur du och din partner har det egentligen. Sommaren i all sin härlighet är ofta en "make it or break it", en längledighet som påvisar förhållandets alla fel eller förtjänster.

Nu kanske det har råkat visa sig att felet överväger. Kanske är han en obotlig latmask, eller så ser han dig inte, eller så har du träffat en kille som är mycket mer spännande (för att inte tala om snyggare).

Så hur vet man när ett förhållande är slut? Och hur vet man när det bara är en tillfälligt svacka som det är värt att ta sig förbi?

– Tiden spelar roll, hur länge man har varit tillsammans, säger samtalsterapeuten **Anna-Karin Ornell**.

– Tycker man att man har varit ihop 'länge' kan det vara värt att överväga att stanna en stund till. Men vad man upplever som länge är individuellt, för en del kan ett år vara en evighet.

Ibland är det enkelt. Har ni barn tillsammans är det självklart att du inte tar ditt pick och pack och drar första dagen du upplever vardagstristess. Men det finns många andra saker som gör ett förhållande viktigt och värt en extra hjärtmassage, till exempel ett gemensamt boende eller gemensamma upplevelser.

– För vissa är det viktigt med gemensamma intressen, säger Anna-Karin.

– Andra hittar annat som håller ihop relationen. Det kan vara

trygghet eller bra sex.

Det finns inga givna mallar att gå efter när det gäller kärlekens irrgångar. Det är du som måste sätta dig ner och fundera över vad som är viktigt för just dig i en relation. Vad har du för behov? Det kan vara trygghet, god ekonomi, passion, bra sex, gemensamma upplevelser, att slippa vara ensam, att bli sedd och bekräftad, eller något annat. Det viktiga är att du skådar inåt och tar reda på vad som är viktigt för just dig.

– Det är vanligt att vi tror att vi vet vad vi vill ha ut av ett

förhållande, till exempel trygghet. Men sedan upptäcker vi att vi vill ha äventyr och nya saker också! Om man inte får det som är viktigt för en själv, men man till exempel har barn ihop, funkar förhållandet då?

Anna-Karin påpekar att det är vanligare än man tror att man inte

"Andra hittar annat som håller ihop relationen. Det kan vara trygghet eller bra sex."

har kontakt med sina behov och då vet man heller inte vad man vill ha i ett förhållande.

– Det finns människor som går från förhållande till förhållande och hela tiden gör slut av samma anledning, till exempel att det inte finns någon passion. I själva verket kanske man har ett annat behov,

som samhörighet, eller närhet och ömhet. Då är det klart att man inte kan ha ett lyckligt förhållande.

Men även om du gör allt "rätt", och lyckas både definiera och kommunicera dina behov till din partner, är det inte säkert att du blir lycklig för det.

– Tyvärr är det svårt att göra slut, säger Anna-Karin Ornell.

– Vi är ofta rädda för att vara ensamma, men ibland måste man våga! Belöningen kan dyka upp i form av ett förhållande som ger dig det du behöver. Det kan det vara värt! ☺

Dags att gå?

Funderar du över förhållandets vara eller icke vara? Här får du hjälp på traven.

1 Definiera dina behov

Vad vill du ha i ett förhållande – vad är dina behov? Det kan vara trygghet, god ekonomi, passion, bra sex, gemensamma intressen, att slippa vara ensam, närhet, ömhet, samhörighet, att bli sedd eller något annat. Inte förrän du vet vilka som är dina grundläggande behov i en relation kan du få det tillgodosett.

2 Kommunicera dina behov

Tala om för din partner vad du behöver! Det kan vara svårt att uttrycka oss och tala om vad vi vill ha av vår partner, men det är nödvändigt för ett lyckligt förhållande. Det är viktigt att du då pratar ett tydligt jag-språk: "Jag behöver...", "Jag vill..." och så vidare. Enligt samtalsterapeut Anna-Karin Ornell blir kvinnors behov i relationen ofta tillgodosedda när hon tydliggör dem för sin partner (ofta

till kvinnans egen förvåning!).

3 Leta inte fel hos din partner – leta behov hos dig själv

Vi söker ofta fel hos vår partner, till exempel att han inte städar. Men din irritation på honom kan lika gärna bero på att du är missnöjd med din egen situation: Att du inte känner dig sedd av din partner, att du behöver mer tid tillsammans med din partner, eller något annat.

4 Se bakåt

Känns förhållandet långtråkigt, rutinmässigt och osexigt? Fundera över vad du egentligen föll för hos din partner. "Jag ber ibland mina klienter att tänka på det", säger Anna-Karin Ornell, "Och plötsligt händer det grejer!".

5 Var inte rädd för singellivet

Det är svårt att göra slut eftersom vi ofta är rädda för att vara ensamma. Men vågar du vara själv ett par, tre år så kanske du hittar ett förhållande som har alla bitar som du behöver för att må bra.

Dags att gå!

Ibland måste du bryta dig loss från en man, trots att du älskar honom. Terapeuten Anna-Karin Ornell vet mer.

• MISSHANDEL

– Det är väldigt svårt att lämna förhållandet för de flesta miss-handlade kvinnor, det ska man förstå. Samtidigt måste de lämna förhållandet. Faran för en skadad självkänsla är överhängande och i vissa fall är det också fara för livet.

• KRÄNKNINGAR

– Det är personligt vad man uppfattar som en kränkning. Det kan vara att din partner talar om för dig hur värdelös du är eller att du aldrig kommer att klara dig utan honom. Han kanske säger att du är ful eller värdelös, eller så blir du kallad för nedsättande ord. Det ska du inte acceptera! Du är värd mer än så.

• ALKOHOL, DROGER, SPEL

– Stanna inte om du ser att missbruket leder till problem i familjerelationerna, påverkar barnen eller är skadligt för ekonomin!