

MÄNSKLIGT. Här är terapeutens bästa tips

Så får du förhållandet

■ Att fortsätta vara nyfiken. Att behålla närheten och beröringen. Och att varje dag fortsätta välja varandra. Det är några av tipsen som samtalsterapeuten Anna-Maria Florberger ger för att hålla liv i relationen såväl i vardagen som under semestern.

– Ofta handlar skavet vid ledigheter om att man har olika förväntningar, säger Anna-Maria.

Den ena vill ut och uppleva saker, den andra vill bara koppla av hemma och njuta av ledigheten. I slutändan blir stämningen sur och irriterad stora delar av semestern oavsett vem som får sin vilja igenom.

Eller ett annat scenario: Drömsemestern i stugan regnar bort. Istället för sol och bad så sitter man instängd i ett trångt utrymme och skaver på varandra.

Det är ett välkänt faktum att många relationer får sig en rejäl törn under semestern och att an-

talet skilsmässor skjuter i höjden efter sommaren.

Så hur gör man egentligen för att lyckas hålla ihop relationen genom ledigheten?

– Många tänker ju att kärlek handlar om känslor, men det är också ett beslut. Man har valt att gå in i en relation, man har valt sin livspartner. Och det viktiga är att man fortsätter göra det valet, varje dag, säger Anna-Maria Florberger, samtalsterapeut i Lidköping och Göteborg.

Kärleksrelationen är precis som livet sällan en rak linje. Det går lite upp och ned, och varje person går igenom faser i sitt liv som kanske påverkar relationen, och om man inte ser upp så kan det sluta med att man tappar motivationen och även tappar varandra.

– Man behöver välja att fortsätta vara nyfiken på den andra, att fortsätta göra saker tillsammans, kommunicera och även lyssna på varandra, säger Anna-Maria.

Att behålla en bra kommunikation i vardagen, ge den där blicken på morgonen, den lilla beröringen vid middagsbordet är några sätt att vårda sin relation.

– Det är så lätt att prata förbi varandra, att inte riktigt lyssna på vad den andre faktiskt säger utan göra sina egna tolkningar. Att bara sitta ned och prata i lugn och ro, utan mobiler eller störande moment är också viktigt för att behålla kontakten med varandra, menar Anna-Maria.

Många gånger bottnar semester-skavet i att man har olika förväntningar. Man kanske inte vill exakt samma saker med ledigheten.

– Det är bra om man sitter ned och pratar om sina förväntningar och vad man vill innan semestern. Man kanske vill helt olika saker – och det är okej. Det är okej att sära på sig och göra olika saker när man är ledig, och sedan träffas man igen och kan prata om vad man upplevt, säger Anna-Maria.

Men om man väljer att göra saker tillsammans och det bara blir skavigt?

– Då kanske man ska överväga att träffa någon som mig... alltså gå till en samtalsterapeut. Ofta väntar man för länge med att söka den typen av hjälp, det är som att det är absolut sista steget. Kanske inte i storstäderna, men ute i landet är det så, det är tyvärr som att det finns ett stigma i att söka parterapi, säger Anna-Maria och fortsätter:

– Man kan använda underhållet

”Det är okej att sära på sig och göra olika saker när man är ledig, och sedan träffas man igen och kan prata om vad man upplevt”

ANNA-MARIA
FLORBERGER

att överleva semestern

av ett hus som metafor för relationen. Det går an att tapetsera om, måla fasaden och så vidare, men om man inte bryr sig om grunden... vad händer då? Om hela grunden har spruckit kanske inte huset går att räddas.

Målbilden ska ju alltid vara att hitta tillbaks, men ibland är det bästa kanske att bryta upp. Om den ena parten inte vill längre, om det är en tredje part inblandad, om man inte längre är bra för varandra så kanske vägen man ska gå är åt skilda håll.

- Som människa är man ju inte konstant, man utvecklas genom hela livet och ibland utvecklas man åt skilda håll. Och att leva i en relation där man inte mår bra är inte nyttigt, säger Anna-Maria.

Anna-Maria Florberger, som jobbar med psykosyntes som grundpsykologi, har sin verksamhet med samtalsterapi både i Göteborg och i Lidköping.

Hon är född och uppvuxen i Lidköping, men bodde länge i Göteborg och har kvar en övernattningslägenhet där. Att utbilda sig till samtalsterapeut har hon gjort på senare år, ett beslut hon definitivt inte ångrar:

- Jag känner att det här är vad jag vill göra resten av mitt liv. Jag har alltid tyckt om det djupa samtalet. Varje människa har en historia, och att få vara med och ta del av den historien och få möjligheten att vara med som ett stöd är fantastiskt.

CECILIA ISBERG

0510-897 48

cecilia.isberg@nlt.se

Anna-Maria Florberger är samtalsterapeut från Lidköping som ofta har terapi för par. "Det gäller att fortsätta välja varandra varje dag", säger hon.

FOTO: CECILIA ISBERG

