

Du hade en komplicerad relation till dina föräldrar

Hur vi upplevde kärlek som barn påverkar hur vi ser på kärlek som vuxna. Hur såg relationen med dina föräldrar ut? Fick du mycket värme och kärlek som barn, eller kände du ett krav på att bete dig på ett visst sätt för att förtjäna deras uppskattning?

Det här kan vara ett djupt rotat problem och antagligen något som behöver bearbetas under en lång tid – kanske med hjälp av professionellt stöd. Men en bra start är att börja analysera sig själv och de nära relationer som definierat en under ens uppväxt, för att enklare få förståelse för de mönster man följer i vuxen ålder.

Expertkommentar:

Alla föräldrar gör någon gång fel, ingen förälder är perfekt. Men ibland tillfogas vi som barn känslomässiga sår i tidiga nära relationer som längre fram i livet ger sig till känna i våra vuxna kärleksrelationer. Men det är viktigt att veta att vi också kan läka dessa sår i parförhållanden. Om du har en partner som kan förstå och möta dig utifrån alla aspekter av dig, så kan det hjälpa dig att läka känslomässigt. Men ibland kan vi också behöva ta professionell hjälp. Om det blir för tungt i relationen, tveka inte att söka upp en terapeut.



Anna Lindgren är diplomerad psykosyntesterapeut och parterapeut.