

### Expertkommentar:

Det finns en mängd olika anledningar till att vi går in i förhållanden som du mår dåligt av.

En anledning till att du väljer en sådan relation skulle kunna vara att förhållandet liknar en relation i din barndom som du nu undermedvetet vill försöka att lyckas med. Till exempel kan du skaffa dig en partner som inte är så kärleksfull när du haft en förälder som inte gett dig kärlek. I den vuxna parrelationen kan du på ett omedvetet plan hoppas att du får den kärleken som du längtat efter i din tidiga relation.

För att kunna släppa de här mönstren så är det första viktiga steget att förstå och bli medveten om ditt beteende. Först därefter är det lättare att börja välja en annan typ av relation som du mår bra av.

### Du förändrar dig själv för att göra din partner nöjd

Gör du mer än vad du orkar för att tillfredsställa din partner? Sätter du den andres lycka över allt annat? Kompromissar du med dina egna intressen, värderingar, för att din partner ska bli nöjd?

Det är inte konstigt att man anpassar sig efter varandra i en relation – men problemet uppstår när det bara är den ena halvan av paret som gör det. Förändringen kan komma smygandes, kompromisserna fler och fler, och till slut kan det vara svårt att se hur mycket man faktiskt gett upp av sig själv.

### Expertkommentar:

I parrelation behöver vi både kompromissa, ta hänsyn till varandra och samtidigt stå upp för våra egna behov. Om det bara är den ena som kompromissar och tar hänsyn, så blir förhållandet obalanserat. Man kan i så fall behöva fråga sig om man behöver förändra detta och skapa en ny balans. Det kan vara bra att berätta att man upplever en ojämlikhet och att man skulle vilja ha en förändring. Om det är svårt att få till en förändring kan det vara bra att söka upp en parterapeut för att arbeta på att lösa situationen.