

19 AUGUSTI 2016

# AFTONBLADET

## Relationer

### Stanna eller gå – så vet du

Av Johanna Eklunds

**För lite skratt, för lite snack och för lite sex. Det är tre vanliga anledningar till att småbarnsföräldrar väljer att gå skilda vägar, enligt en studie från Göteborgs universitet.**

**Men hur vet man egentligen att det är så illa ställt i förhållandet att en skilsmässa är den enda vägen att vandra?**

Först måste man rannsaka sig själv och relationen, menar terapeuten Anna Lindgren.

– Man behöver gå djupare i frågan och undersöka hur det verkligen är i relationen.

Det finns flera frågeställningar man bör ställa sig själv om sitt förhållande. En av dem tar upp just hur vi snackar med vår nästa: Hur kommunicerar



vi egentligen med varandra?

– Att lära sig att kommunicera hjälper till för att komma förbi problemen och i stället skapa förutsättning för förståelse och empati i relationen.

Det kan dock vara lätt att köra fast på egen hand, då kanske man behöver söka sig till en parterapeut.

Anna Lindgren, terapeut