

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