

Men Anna menar många väntar för länge med att söka hjälp.

– Vi väntar tills skilsmässan redan blivit ett alternativ. I stället bör man gå redan när det börjar skava i relationen, när vi sagt eller gjort saker vi ångrar.

Ständiga bråk om samma saker utan att komma vidare är också en anledning att söka hjälp.

Går det att rädda alla förhållanden?

– Det finns alltid en möjlighet att lösa konflikten och utvecklas i förhållandet oavsett vad som hänt, förutsatt att det finns en vilja från bådas håll. Trots att det i perioder kan vara svårt att vara i relation, så skapar parrelationen och konflikterna för det mesta en väldigt bra plattform för utveckling. Men ibland kan skilsmässa till slut ändå vara den enda lösningen.

Frågorna du behöver ställa

Här är frågorna du behöver ställa dig för att fatta ett beslut om din relation, enligt terapeuten Anna Lindgren.

Hur kommunicerar vi i konflikter?

Kan vi tala lugnt med varandra och hitta fram till lösningar? Om inte, gå i väg till parterapeut eller läs böcker om konfliktlösning i parrelation, till exempel **"Att leva istället för att överleva"** av **Eva Berlander** och lär dig sätt att kommunicera i konfliktsituationer.

Har ni prioriterat relationen?

Har ni lagt tid och energi på relationen? Om inte, så är det dags att fråga varandra: Vad längtar du efter? Här handlar det om att både fråga sig om kärleksuttryck och också om vad ni behöver göra tillsammans för att må bra. **Lästips: "Kärlek: En handbok"** av **Eva Sanner**

Spelar min historia in?

Vi har ofta med oss tankar och känslor från tidigare – om relationer, andra och oss själva – som inte är konstruktiva. Det kan påverka mycket i relationen och kan vara värt att utforska för att eventuellt förändra till det bättre.