

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#kommunicera



vi#egentligen#med#varandra?#

–#Att#lära#sig#att#kommunicera#hjälp#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#hanc

då#kanske#man#behöver#söka#sig#till#en#

parterapeut.#

#

Anna#Lindgren,#terapeut#