



# PARK

Att växa tillsammans

 folkhälsan





## PARK – Att växa tillsammans

PARK står för parrelationskraft, den magiska känslan av att höra ihop och ha ett sammanhang. Mänskliga relationer och social gemenskap är en förutsättning för att vi ska må bra. Familjerelationer och nya familjemönster är också en viktig del av Folkhälsans hälsofrämjande arbete. Rörelser som *Me Too* och *Dammen brister* visar att det finns ett stort behov av en fördjupning i ämnet. Samhällets syn på parrelationer förändras ständigt. Nöjesindustrins och medias stereotypa bilder bidrar till att skapa orimliga och orealistiska förväntningar på våra nära relationer. Vi vill i stället visa på hälsofrämjande och konstruktiva sätt att se på våra förhållanden. Vi behöver lära oss att njuta av stunden, våga vara oss själva och våga växa i relationen till andra. Vi behöver lära oss mer om att kommunicera och att lyssna på varandra. Men vi ska heller inte blunda för svårigheter och problem. Här finns vägledning även för svåra saker som våld och övergrepp.

PARK är ett material för dig som jobbar med parförhållanden. Materialet erbjuder underlag för dialog i parrelationens olika skeden – när man dejtar, blir ihop, får barn, separerar och hittar en ny livskamrat. Men även för äldre par som plötsligt är på tumanhand igen, för nyfamiljer och för de som äntligen vågar leva ut sin kärlek. Materialet är avsett för dig som jobbar inom social- och hälsovården eller församlingens familjearbete. Men även för dig som kommer i kontakt med par, enskilda och familjer till exempel inom föreningsverksamhet, olika samtalsgrupper eller föräldragrupper. Du behöver inte vara sakkunnig för att ha nytta av PARK.

Grunden för alla förhållanden är respekt. Respekt är en förutsättning för en god parrelation och för att kunna lösa konflikter. Vi tror på den goda parrelationen. Men ibland behövs lite hjälp på vägen.

**PARK** startade ursprungligen som ett STEA-finansierat projekt, men har sedan 2011 varit en permanent del av Folkhälsans arbete. Det här materialet är en uppdaterad version. Författarna till ursprungstexterna är Gun Andersson, Malena Björkgren, Malin Gustavsson, Anders Huldén, Peter Jensen, Malin von Koskull, Jan-Erik Nyberg, Yvonne Terlinden, Heli Vaaranen, Björn Wallén, Gungerd Wikholm och Johanna Östling. Projektledare var Barbro Näse.

**Nya textförfattare** är Sara Hellsten, Sara Sundell, Petra Turja och Suss Åhman.

**Arbetsgrupp:** Sara Hellsten, Pia Rosengård-Andersson och Britt-Helen Tuomela-Holti

**Språkbearbetning och grafisk form:** Sonja Finholm, Alfred Media

FOLKHÄLSAN © 2022



## PARK – Innehåll

<b>Förord – Våra nära relationer</b> .....	4	3. Förändringar i utrymmet .....	126
<b>GrundPARK – Om relationer</b> .....	5	4. Tidskakan .....	132
1. Att leva tillsammans .....	7	5. Konflikter och kommunikation .....	136
2. Parrelationens utveckling .....	9	6. Sex som föräldrar .....	138
3. Plats att växa .....	12	7. Vikten av goda nätverk .....	140
4. Roller i parrelationen .....	14	8. Navelsträngar .....	144
5. En riktig kvinna? .....	20	9. Den goda modern .....	147
6. En riktig man? .....	23	10. Papparollen .....	150
7. Att bryta mot normen .....	27	11. Regnbågsföräldrar .....	152
8. Regnbågsfamiljer .....	29	<b>StarkPARK – Om relationer i mogen ålder</b> .....	154
9. Kulturell mångfald .....	32	1. Tid för oss .....	155
10. Parrelationer och ansvar .....	36	2. Konsten att åldras .....	158
11. Slakten påverkar .....	39	3. Plats för nya möjligheter .....	161
12. På tal om sex .....	45	4. Att driva en förändring .....	162
13. Modell Orkidé .....	49	5. När gammalt börjar hålla .....	164
14. Olika typer av samtal .....	55	6. Trohet och otrohet .....	168
15. Respektfull kommunikation .....	58	7. Moget sex .....	170
16. Behov och konflikter .....	63	8. Insatt i en väv .....	173
17. Trohet och otrohet .....	68	9. Lavdendelstund .....	175
18. Känslomässigt gensvar .....	72	10. Tills döden skiljer oss åt .....	177
19. Respekt och våld .....	82	<b>NyPARK – En ny chans</b> .....	181
20. Separation och skilsmässa .....	92	1. Acceptera läget .....	183
<b>DejtPARK – Om att bli ihop</b> .....	95	2. Att stå inför en ny relation .....	188
1. Konsten att bilda par .....	97	3. Plats för två? .....	191
2. Våra livsberättelser .....	102	4. Plats för alla .....	196
3. Plats att älska .....	104	5. Föräldraplan .....	201
4. Vem är jag i ett förhållande? .....	107	6. En gång till .....	202
5. Att vara sig själv .....	109	7. Ny lycka .....	205
6. Två liv ihop .....	111	8. Nyfamiljen .....	207
7. Du och jag och världen .....	115	9. Att leva ut sin kärlek .....	215
8. På tal om sex .....	117	<b>Övningar och diskussionsunderlag</b> .....	217
9. Vad är trohet? .....	120		
<b>FöräldraPARK – När två blir tre</b> .....	121		
1. När två blir tre .....	123		
2. Din och min uppväxt .....	125		





## Förord – Våra nära relationer

Under början av 2010-talet skapades PARK-projektet i Folkhälsans regi med syfte att lyfta upp vikten av social gemenskap och nära mänskliga relationer som en hörnsten i vår hälsa och i vårt välmående. Kontakten till andra människor är en väsentlig del av ett gott liv. Projektet resulterade i ett digert material, Parrelationskraft eller PARK, som belyser vikten av kraftgivande och respektfulla nära relationer.

Nu har vi med varsam hand uppdaterat materialet och lanserat det i en ny digital version, i stället för fysiska mappar. Materialet är indelat i moduler som belyser olika viktiga skeden i livet. Jag vill här rikta ett stort tack till alla skribenter som skrev ursprungstexterna och speciellt till familjeterapeut och teologie magister Barbro Näse som ledde det ursprungliga projektet. Under åren som gått har materialet använts flitigt och det lyfter upp goda parrelationer som en grund för välmående. Materialet är hälsofrämjande och resursinriktat utan att blunda för de svårigheter och problem som finns i olika utsträckning i alla nära relationer. Målsättningen med materialet är att främja hälsa i parrelationer, att öka respekten och förebygga våld. Vi vill med materialet möjliggöra dialog om parrelationen i livets olika skeden där frågan om respekt och dess motsats, våld, särskilt förs på tal. Målgruppen är personer som i sitt yrke arbetar med relationer, men även lekmän ska kunna inspireras och hitta stoff att utveckla vidare.

Synen på parrelationer och familj utvecklas i takt med samhället. Varje familj och parförhållande behöver själva skapa sina relationer och organisera sina liv. För den som lever i en parrelation är relationens kvalitet den centralaste faktorn för den psykiska och även för den fysiska hälsan. En god parrelation främjar hälsa och ett tillfredsställande liv medan respektlöshet och våld i en parrelation förorsakar fysisk och psykisk ohälsa. Vi hoppas att materialet kan vara ett stöd och en inspirationskälla till att samtala om parrelationer som mångtydiga och komplexa, att materialet kan få vara ett stöd för att reflektera och föra dialog om parrelationer på ett nyanserat och stärkande sätt. När det gäller parrelationer och frågan om respekt och våld är det obestriddligen så att tala är silver och samtala är guld.

Jag vill även påpeka att materialet inte är könsbundet. De utmaningar och glädjeämnen vi upplever i våra närmaste relationer är inte könsrelaterade. Alla som lever i en nära relation mår bra av att fundera över materialets grundläggande frågor – oberoende hur parrelationen ser ut.

**Pia Rosengård-Andersson**

Avdelningschef inom familjer och relationer på Folkhälsans Förbund





# GRUNDPARK

Om relationer

 folkhälsan





## GRUNDPARK – Om relationer

handlar om relationer. Om hur vi som människor trivs bäst tillsammans, och hur vi kan hantera de olika situationer som uppstår i mötet mellan oss. Det handlar om tillit, förälskelse, sex och otrohet. Om allt det där fina som våra relationer bygger på, men också om vad som händer när relationen går sönder. GrundPark består av 20 kapitel. I en del av kapitlen finns övningsuppgifter som är markerade med symbolen **Övning** och material för vidare samtal finns under vinjetten **Fundera på**. Vissa avsnitt hänvisar också till forskningsresultat, de hittar du under symbolen **Forskning visar**.



### Innehåll

1. Att leva tillsammans .....	7	11. Slakten påverkar .....	39
2. Parrelationens utveckling .....	9	12. På tal om sex .....	45
3. Plats att växa .....	12	13. Modell Orkidé .....	49
4. Roller i parrelationen .....	14	14. Olika typer av samtal .....	55
5. En riktig kvinna? .....	20	15. Respektfull kommunikation .....	58
6. En riktig man? .....	23	16. Behov och konflikter .....	63
7. Att bryta mot normen .....	27	17. Trohet och otrohet .....	68
8. Regnbågsfamiljer .....	29	18. Känslomässigt gensvar .....	72
9. Kulturell mångfald .....	32	19. Respekt och våld .....	82
10. Parrelationer och ansvar .....	36	20. Separation och skilsmässa .....	92





## 1. Att leva tillsammans

*”Verlig kärlek begynner först när en person lär känna en annan som den människa han eller hon verkligen är, och börjar tycka om och bry sig om den människan.”*

**John A Sandford**

*”Kärleken är en kraft som riktar strålkastarljuset mot de mörkaste skrymslena inom oss själva. Den för upp till ytan de delar av oss som vi förtvivlat försöker hålla gömda. När dessa delar av oss tränger fram, slår vi ofta till reträtt och lägger skulden på kärleken och på dem som har älskat oss.”*

**Gay Hendricks & Kathlyn Hendricks**

Många tror att en parrelation och ett äktenskap ska leda till lycka, tillfredsställelse och en känsla av frid och fullkomlighet. Ett annat sätt att se på äktenskap och parrelationer är att se det som en möjlig väg till självkänedom och tillväxt. Det skriver den jungianska analytikern **John A Sanford**. När man börjar leva tillsammans så nära som i en parrelation blir det uppenbart att parterna inte är vare sig fullkomliga eller perfekta. I en parrelation blir man inte medveten om bara den andras svagheter och brister. Man blir också medveten om de egna bristerna och svagheter. Det är alltså ett dubbelt sorgearbete i viss bemärkelse. Att leva i en parrelation handlar om att växa som människa tillsammans med en annan. Och att växa handlar kanske om att bli mera ödmjuk.

### Övning

**Rita upp horisontella axlar.** Sedan får båda lägga ett kryss på respektive axel där ni själva vill finnas:

Självständighet	..... X .....	Förbindelse
Slutenhet	..... X .....	Öppenhet
Stabilitet	..... X .....	Förändring
Separation från andra	..... X .....	Integration med andra

## Fundera på

### Hur vill ni ha det i er parrelation?

- Vilka är era uppfattningar om hur mycket självständighet eller förbindelse, hur mycket öppenhet eller slutenhet ni vill ha i er relation?
- Måste båda ha sina kryss på exakt samma ställe för att man ska ha det bra i sin relation eller kan man komma till rätta och ha det bra trots att kryssen finns på olika ställen? Hur kommer man i så fall till rätta?
- Har det skett förändringar gällande var ni lägger kryssen hos någondera eller hos båda under de år som ni har levt tillsammans?
- Vill ni lägga flera kryss på olika ställen på samma axel beroende på vilken konkret sak det är fråga om? Till exempel när det gäller att förbinda sig till parrelationen kan krysset hamna längst till höger vid förbindelse, men när det gäller en egen hobby kan krysset kanske hamna längre till vänster mot självständighet.
- När man har fått barn aktualiseras frågan om i hur hög grad man vill involvera släktingar, mor- och farföräldrar och under vilka förutsättningar? Frågan om separation från eller integration med andra får nya dimensioner. Hur tänker ni i den frågan?

### KÄLLOR

Aaltonen, Mika & Heikkilä, Titi. *Tarinoiden voima. Miten yritykset hyödyntävät tarinoita?* Talentum. Helsinki, 2003.

Bauer, Joachim. *Varför jag känner som du känner. Intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuronerna.* Natur & Kultur. Falun, 2007.

Hendricks, Gay. & Hendricks, Kathlyn. *Den kloka kärleken. Att leva tillsammans utan att ge upp sig själv.* Svenska förlaget. Finland, 2000.

Järvinen, Pekka. *Esimies ja työyhteisön kehittäminen.* WSOY. Porvoo, 2001.

Miller/Perlman/Brehm. *Intimate Relationships. Fourth Edition.* McGraw Hill Higher Education. USA, 2007.

Sanford, John A. *Osynliga partners. Hur manligt och kvinnligt inom var och en av oss påverkar våra relationer.* CJP, Centrum för Jungiansk Psykologi AB. Ystad, 1989.



## 2. Parrelationens utveckling

I alla mänskliga relationer går man igenom olika stadier av närhet. I den bemärkelsen är parrelationer inte annorlunda än andra relationer, som relationer mellan barn och föräldrar, vänskapsrelationer och relationer mellan arbetskamrater. Källorna som här hänvisas till talar om stadier och utvecklingsfaser. Eftersom människans liv inte kan indelas i tydliga stadier är det bättre att tala om utvecklingsuppgifter:

### 1. IDEALISERING

I början av alla relationer idealiserar man den andra och man tycker att den är bara god, bra och underbar på alla sätt. Så förhåller sig ett litet barn till sin mamma och pappa, så förhåller man sig till en nyförvärvad bekantskap, politiskt likatänkande eller till en nyvunnen vän. Och så förhåller man sig till den man förälskar sig i.

### 2. POLARISERING

I polariseringens fas går ens åsikter om den andra i rakt motsatt riktning och man blir upptagen av den andras skavanker, fel och brister. Polariseringens fas innehåller tre huvudsakliga kännetecken:

**Generalisering:** Man ser inte den andra som en unik person och man kritiserar den andra och säger typiskt män eller typiskt kvinnor. Andra generaliseringar går i stil med *"du är alltid lika hopplös, om du nu ens en gång skulle lyssna men när du aldrig lyssnar."*

**Antingen-eller-tänkande:** *"Antingen älskar du mig eller så gör du det inte. Antingen är du för mig eller så är du mot mig. Om du inte gör som jag vill så är du mot mig."*

**Projektion:** Allt sådant som man förnekar hos sig själv ser man hos den andra. Är man sur på den andra säger man *"Varför är du så sur på mig?"* Allt obehagligt, svårt och negativt som man inte vill vidkännas hos sig själv lyfter man ut på den andra. Den andra får stå för och bära det som är negativt.

### 3. INTEGRATION

I integrationens fas ser man att den andra är både underbar och besvärlig, både klok och dum, både ond och god. Samtidigt ser man på den andra som mera underbar än besvärlig, mera klok än dum och mera god än ond.

### De tre faserna

Det finns också andra sätt att beskriva mognadskriser eller utvecklingskriser uttryckligen i parrelationer. Det är fråga om tre faser. **Symbiosens fas**, **särskiljandets fas** och **kompanjonskapets fas**. Faserna kallas också för expansions- eller utvidgningsfasen, kontraktions- eller tillbakagångsfasen och resolutions- eller beslutsfasen.

#### 1. SYMBIOSEN

Symbios betyder sammansmältning. Två personer kan gå helt upp i varandra och glömma allt annat runt omkring. Det kan vara romantiskt och underbart. Förälskelsen kan starta explosivt med mycket starka känslor. Samtidigt är det viktigt att se att det inte behöver vara så, även om mycket i den västerländska kulturen och i sociala medier öser bilder över oss som visar att par startar upp med himlastormande känslor. För en del par kan relationen starta som en trygg och varm vänskap som småningom växer till en djupare relation utan speciellt mycket romantik. En del av de här paren kan senare tro att det är något fel på dem för att de inte startade med himlastormande känslor – vilket det självfallet

inte är. Symbiosens fas kan innebära att man starkt idealiserar varandra och båda upplever att de expanderar, ingenting är omöjligt och världen ligger öppen. Förälskelse och symbios brukar räcka cirka ett och ett halvt till två år. En del vill att symbiosen aldrig ska upphöra. En del ger aldrig följande fas i parrelationen chansen utan söker på nytt och på nytt nya förälskelse- och symbiosupplevelser. I en parrelation av mera varaktigt slag tar paret sig vidare till särskiljandets fas. Processerna i särskiljandets fas kan paret uppleva så förskräckande att de på nytt återvänder till symbiosens fas bara för att på nytt stå inför särskiljandets utmaningar.

## 2. SÄRSKILJANDET

Om symbiosen pågår för länge hämmas tillväxt och utveckling för parterna och för parrelationen. Familjeterapeuten **Pekka Hämmäläinen** för fram att det finns en risk för en långt utdragen symbios för personer som har varit mycket unga och osjälvständiga då de har gått in i en parrelation. I parrelationer med långt utdragen symbios finns det också risk för ojämställdhet. Den ena blir trött på fastklamrandet och börjar allt mera tillgodose sina egna behov och tar allt mera utrymme. Det går då lätt så att paret börjar leva på den partens villkor som tagit sig ur symbiosen – den ena blir förtryckare och den andra förtryckt.

Särskiljandet betyder ett mognande där båda växer som två särskilda individer som står på egna ben (är oberoende) och som samtidigt lever och växer tillsammans (är ömsesidigt beroende). Medierna är inte särskilt inriktade på särskiljandets fas och det finns få lätttexter som uppmuntrar par att växa som människor och i sin parrelation. Dels är särskiljandet något nödvändigt i en parrelation. Livet innehåller ju mycket annat än parrelationen. Dels kan särskiljandets fas framskrida i en negativ och destruktiv riktning om man till exempel upplever den andras umgänge med sina vänner eller den andras hobbyer som hot eller om båda börjar leva så egna liv att det inte finns rum för något gemensamt. Man upphör att kommunicera och prata med varandra om vad som är på gång i bådars liv och i det gemensamma.

Här kan också polariseringens mekanismer sätta in med full styrka. Då är det viktigt att som förälder se upp så man inte drar in barnen i konflikterna genom att till exempel tala illa om den andra med barnen. Men det är i den här fasen som också kärleken kan sätta in med sin kraft. Till skillnad från förälskelsen, som mera handlar om att älska den andra på grund av att man ser bara den andras goda sidor, är kärleken en kraft som handlar om att älska den andra trots att man ser att den andra är en både och-människa, en människa som är både bra och dålig, både intressant och tråkig, både trevlig och irriterande. Man utvecklar med andra ord rikare beskrivningar av varandra. Man älskar den verkliga personen och inte den rätta. Att få älska en annan människa med både det positiva och det negativa och att själv få bli älskad med både det positiva och det negativa – det är kanske en ännu större gåva än att älska den andra bara för det som är positivt eller att själv bli älskad bara för det som är positivt?

I särskiljandets fas hopar sig kriserna, tiden i särskiljandets fas är ett stort kriscluster. I den här fasen har paret inte sällan barn som är på väg in i tonåren med allt vad det innebär. Fortfarande kan paret ha studieskulder och bostadsskulder att kämpa med, bådars arbetsplatser kräver allt större och effektivare insatser, de egna föräldrarna åldras och behöver allt mera hjälp och omsorg. Man talar om sandwich-föräldrar, att vara föräldrar i två riktningar: dels är man föräldrar till sina egna barn, dels blir man allt mera föräldrar i relation till de egna föräldrarna. Parterna kan dessutom i otakt vara inne i en egen individuell mognadskris och ifrågasätta sina egna val i livet gällande allt från yrkesval till val av partner. Eller det kan vara en kris på grund av sjukdom, förälders eller väns död. Därtill är sociala medier fulla av bilder av den perfekta romantiska parrelationen och det fulländade passionerade sexlivet samtidigt som kvällstidningarnas löpsedlar berättar om det ena kraschade äktenskapet efter det andra. I den här fasen verkar det dessutom som om de flesta av ens vänner och bekanta har skiljt sig. Trycket på parterna och parrelationen är under tiden i särskiljandets fas massivt. Det finns risk för överdrivet alkoholbruk eller för arbetsnarkomani för att bedöva sin smärta, trötthet och besvikelse. Man kan börja



tro att det är något fel på en själv eller parrelationen för att det är jobbigt. Men knappast är det så? Det är väl bara så att livet är jobbigt ibland? Många tror att särskiljandets fas betyder skilsmässa och separation. Men det gör det inte. Särskiljandet handlar om ett normalt utvecklingsskede i livet. Särskiljandet är en förutsättning för tillväxt och mognad, bara man vågar det och bara man ger det tid och rum.

### 3. KOMPANJONSKAP

Trots att kompanjonskapets fas kännetecknas av förhandlingar, överenskommelser, anpassning och tolerans så går det inte att komma dit genom beslut. Det är fråga om en tillväxtprocess som går från symbios till särskiljande med allt vad det innebär. Och framför allt behöver tillväxten mycket tid. Symbiosens fas har stärkt känslan av samhörighet, särskiljandets fas har stärkt självständighet och kompanjonskapets fas stärker de här båda samt det ömsesidiga beroendet, delandet och stödet. I kompanjonskapets fas ser man den andra i hans eller hennes hela komplexitet. Den andra är så mycket och inte bara en viss sak. Man ser också att den andra är perfekt i sin ofullkomlighet (perfectly imperfect).

De tre fasernas förlopp är cykliskt. Paret snurrar på i ett ständigt förlopp av symbios–särskiljande–kompanjonskap–symbios. Förloppet kan också vara till exempel symbios–särskiljande–symbios. Varje parrelation har en speciell rytm i det här förloppet och parternas rytm i förloppet kan också vara i otakt. I det ständigt pågående förloppet har paret ändå en hemmabas, de befinner sig mera i en viss fas än i en annan. Par som i många varv tar sig igenom de olika faserna kommer med tiden att uppleva att kompanjonskapets fas får en allt större bredd och längd. Paret tillbringar allt mera tid i kompanjonskapets fas som kännetecknas av förhandlingar, överenskommelser, anpassning och tolerans.

*”Man dämpar ljuset med åren,  
man ser varandras brister i en annan glans.  
Det blir mindre pretentiöst  
och mer generöst  
med åren.”*

**Opublicerad dikt av Jaques Werup**

### KÄLLOR

Ciaramicoli, Arthur P. och Ketcham, Katherine. *Empatins makt. Hur man uppnår närhet, självinsikt och varaktig kärlek*. FORUM. Smedjebacken, 2001.

Dym, Barry and Glenn, Michael L. *Couples. Exploring and understanding the cycles of intimate relationships*. HarperCollinsPublishers. USA, 1993.

Furhoff, Anne-Marie & Olsson, Lilly. *Vi två hela livet. Den varaktiga parrelationen – dröm och verklighet*. Wahlström & Widstrand. Danmark, 2000.

Hämäläinen, Pekka. *Hyvän perhe-elämän tunnusmerkit. Perhe, pahin ja paras*. AJATUS. Jyväskylä, 1994

Mellody, Pia. *The Intimacy Factor. The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love*. HarperCollinsPublishers. USA, 2004.

### 3. Plats att växa

<i>"Dagarna byts Lekarna blev borta Men du får aldrig förändras Åren går De utesluter mycket Men du får aldrig förändras</i>	<i>Var bara sådan Som jag fick se Var ett minne från min ungdom Var bara sådan Att jag på nytt Får tillbaka min ungdom</i>	<i>Om tiden växlar Om drömmarna bleknar bort Så får du aldrig förändras Tid är tid Men magi är magi Du får aldrig förändras"</i>
--	--	--

Finländsk hit sjungen av bland andra Pasi Kaunisto (utländskt original, här i svensk översättning)

*"Vi har vuxit från varandra."*

Vilka tankar väcker sångtexten och citatet här ovan? Hur mycket ett par än bryr sig om varandra och hur väl ett par än upplever att de passar ihop är det ändå oundvikligt att det uppstår friktion. Livssituationer och omständigheter förändras och människor med dem. Ju större variation på aktiviteter, intressen, ambitioner och åtaganden som paret försöker koordinera desto troligare är det att det uppstår friktion och konflikt. Att leva nära en annan människa innebär att det uppstår en viss friktion och att man måste möta det som kallas för dialektiken eller spänningar i parrelationer. Spänningar i parrelationer handlar om:

**Den kontinuerliga spänningen mellan självständighet och förbindelse.** I allmänhet vill vi människor vara fria att göra som vi vill och värderar vår självständighet och autonomi högt. Samtidigt önskar vi också varma och nära relationer och det innebär att vi samtidigt blir beroende av andra. Så hur vill du ha det – självständighet eller samhörighet? De flesta vill ha lite av båda. Samtidigt är det omöjligt att ha stark självständighet i relation till partnern samtidigt som man har en stark samhörighet med partnern. Här gäller en ständig balansgång i olika frågor, livssituationer och förändrade omständigheter.

**Spänning mellan öppenhet och slutenhet.** I allmänhet vill vi ha saker som vi håller för oss själva, sådant som är privat. Samtidigt betyder en intim relation att man delar sina tankar, känslor och upplevelser med den andra. Att inte dela något alls med den andra är respektlöst, och att kräva hundra procentig transparens och genomskinlighet är inte heller att respektera den andras integritet och är betecknande för våldsbeteende. Hur öppen ska man vara? Och hur mycket bör man få hålla för sig själv?

**Spänning som friktion mellan stabilitet och förändring.** Har man det bra i sin parrelation vill man ogärna att saker och ting förändras. Samtidigt önskar vi också förnyelse och spännande upplevelser. Om allt är förutsägbart och monotont blir det slitsamt och tråkigt. Människor utvecklar nya intressen, kunskaper och färdigheter. Vi attraheras av såväl det välbekanta som något nytt. Vad är lagom i spänningsfältet mellan stabilitet och förändring?

**Spänning mellan integration med och separation från andra utanför den egna parrelationen.** Ska man gå på bio med sina kompisar eller ska man stanna hemma och mysa i tv-soffan med sin partner? Ska man alltid fira nyår hos svärföräldrarna eller ska man påbörja sina egna traditioner? Måste de egna vännerna bli parets gemensamma vänner?

Forskarna menar att de här dialektiska spänningarna fortgår under hela parrelationens existens. De här spänningarna, inte minst friktionen mellan stabilitet och förändring, handlar också om att själv växa och att låta partnern växa. Detta gäller inte minst när det gäller bådaskap. När det gäller förändringar inom organisationer säger organisationsteoretiker att det är a och o att prata. Att prata

skapar trygghet i förändringar, medan tystnad och ingen information åstadkommer oro och motstånd. Det här stämmer antagligen också för parrelationer.

### Se upp för tankeläsning och kristallkolor

I parrelationer där man lever nära varandra kanske hela livet, finns risk för **tankeläsarsyndromet** och **kristallkulesyndromet**. Tankeläsarsyndromet handlar om att man påstår sig känna den andra så väl att man vet exakt hurudan den andra är, vad den tänker och känner. Upptäckten av spegelneuronerna i människans hjärna visar på vår förmåga att veta vad som försiggår inom en annan människa. Detta kallas **Theory of Mind**: *"Systemet för spegelneuroner ger oss den neurobiologiska basen för en ömsesidig emotionell förståelse. När vi upplever en annan människas känslor försätts neuronät i resonans inom oss, och bringas alltså att vibrera. Dessa neuronät åstadkommer att den andras känslor införlivas med våra egna psykiska upplevelser. Förmågan att känna medkänsla och empati har sin grund i våra neurala system – i hjärnans olika emotionscentrum – spontant och omedvetet rekonstruerar de känslor i oss som vi varseblir hos en medmänniska."* Samtidigt är det alltid möjligt att man misstar sig. *"Intuition är inte allt. När den inte fungerar kan och måste förståndet hjälpa till. Det är nödvändigt att kritiskt reflektera över vad vi upplever hos och tillsammans med andra. Vidare är intuition möjlig utan språk, men det är bara språket som gör oss i stånd att explicit uttrycka intuitiva varseblivningar."*

Ibland är det bra att vila i ordlöst samförstånd. Samtidigt är det överlag bra att prata med varandra om man vill hålla sig uppdaterad kring vad som händer i bådars liv. Att påstå sig känna den andra till hundra procent är respektlöst, det blir lätt en tvångströja för den andra och ett försök att hindra den andra från att förändras och växa. Att säga *"men du har ju alltid tyckt om att bara mysa hemma"* handlar mera om den egna otryggheten inför den andras förändring än om kunskap om vem den andra upplever sig vara just nu. Kristallkulesyndromet handlar om att man tänker sig att partnern begriper exakt vad man vill och behöver ungefär som om han eller hon har blivit begåvad med en kristallkula. I parterapi kan man få höra följande: *"Jag har alltid velat gå ut och äta på min födelsedag. Men min partner envisas med att kocka hemma i vårt slitna kök"*. På frågan om man berättat om sin önskan är svaret *"Nej – men nog borde den ju begripa det!"*. Men hur skulle partnern kunna begripa vad den andra önskar om den inte får information?

### Fundera på

- Vad är tillräckligt mycket information, prat och delande av erfarenheter och intressen?

### KÄLLOR

- Aaltonen, Mika & Heikkilä, Titi. *Tarinoiden voima. Miten yritykset hyödyntävät tarinoita?* Talentum. Helsinki, 2003.
- Bauer, Joachim. *Varför jag känner som du känner. Intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuronerna*. Natur & Kultur. Falun, 2007.
- Hendricks, Gay. & Hendricks, Kathlyn. *Den kloka kärleken. Att leva tillsammans utan att ge upp sig själv*. Svenska förlaget. Finland, 2000.
- Järvinen, Pekka. *Esimies ja työyhteisön kehittäminen*. WSOY. Porvoo, 2001.
- Miller/Perlman/Brehm. *Intimate Relationships. Fourth Edition*. McGraw Hill Higher Education. USA, 2007.
- Sanford, John A. *Osynliga partners. Hur manligt och kvinnligt inom var och en av oss påverkar våra relationer*. CJP, Centrum för Jungiansk Psykologi AB. Ystad, 1989.



## 4. Roller i parrelationen

*"Män är från Mars, kvinnor är från Venus"* är en handbok för kärleksfulla relationer från 1990-talet. Den visar på de skillnader mellan män och kvinnor som gör sig gällande på alla områden i livet. *"Det är inte bara så att män och kvinnor kommunicerar på olika sätt utan de tänker, känner, varseblir, reagerar, älskar och värderar saker och ting olika, och deras behov skiljer sig från varandra. Det är nästan som om de hörde hemma på olika planeter, talade olika språk och behöver olika slags näring."* Så skriver **John Gray** i sin bok om kvinnor och män utgående från att ha intervjuat över 25 000 deltagare på sina seminarier *"och minst 90 procent av dem som utfrågats har ivrigt förklarat att de känner igen sig i beskrivningarna."* Utöver den här bevisföringen hänvisar Gray till sunt förnuft. Psykologen och filosofie doktorn **Pekka Sauri** ifrågasätter Grays forskningsmetoder och frågar också om inte en sådan fokusering på mäns och kvinnors oändliga olikheter försvårar överenskommelser mellan dem. *"Män och kvinnor behöver inte förhandla sinsemellan om sina uppgifter och sätt att bete sig på utan de kan till exempel lära sig av John Grays bok."* Då kunde man ju i enlighet med Grays tänkande börja med att lära sig kvinnors och mäns språk: *"Om en man säger si, så menar han egentligen så och när en kvinna säger så här så menar hon egentligen något annat."*

Den här typen av Mars- och Venus-stereotypier är helt enkelt inte sanna om man ska tro de undersökningar som presenteras av forskaren **Rowland Miller** med flera. Skillnader mellan könen har inte en så stor inverkan på parrelationer som lekmän tror. Skillnader finns. Men skillnaderna mellan individer tillhörande ett kön är massivt större än skillnader mellan könen. Både män och kvinnor är från jorden. Eller som det stod på ett klistermärke bak på en bil *"Män är från jorden, kvinnor är från jorden. Hantera det!"* Kvinnor och män är mera lika varandra än olika. Det är helt missvisande att tala om det motsatta könet eftersom motsatser mellan könen helt enkelt inte existerar. I fråga om vad såväl män som kvinnor i allmänhet önskar av sina intima partner är att de ska visa dem massor av tillgivenhet och värme. Forskaren **John Gottman** hävdar utgående från sin forskning att avgörande för huruvida kvinnor och män känner sig nöjda med äktenskapet när det gäller sådant som sex, romantik och passion är att relationen präglas av närhet och förtrolighet. 70 procent av kvinnorna och 70 procent av männen anger närhet och förtrolighet som den viktigaste faktorn.

Eftersom såväl maskulina som feminina karaktärsdrag ofta finns hos samma individer, har relationsforskare, för att undvika förvirring, börjat använda andra termer för att beskriva vissa karaktärsdrag. Uppgiftsorienterade karaktärsdrag som bestämdhet, självförtroende, ambition, ledarskap och beslutsförmåga kallas instrumentella drag, medan sociala och känslomässiga färdigheter som värme, ömhet, empati, vänlighet och känslighet för andra kallas expressiva drag. Fortfarande uppmuntras män i vår kultur att ha uppgiftsorienterade drag och kvinnor att ha expressiva drag. Detta åstadkommer stora svårigheter i många parrelationer. De som troligtvis har mest tillfredsställda partner har utvecklat både sina instrumentella och expressiva drag. Par i äktenskap där parterna har stereotypa traditionella könsroller är i allmänhet mindre nöjda med sitt äktenskap än par som har mera icke-traditionella roller visar en del kartläggningar gällande tillfredsställelse i äktenskap. Stereotypa könsroller som följer av en patriarkalisk syn utgör dessutom en risk för våld. När det gäller par i samkönade relationer är det också en missuppfattning att en part har en kvinnlig könsroll och den andra en manlig. En homosexuell relation är inte en kopia av en traditionell heterosexuell relation.

- På följande sida finns en skiss av parrelationens rollkarta

## Parrelationens rollkarta

Parrelationer kan beskrivas som en mängd olika roller. Kommunförbundet har gett ut *Parrelationens rollkarta* där man beskriver de möjliga olika roller som en parrelation innehåller:

### Vän

- man förbinder sig till en gemensam framtid
- man bygger upp förtroende och tillit
- man växer tillsammans
- man förstår den andra
- man accepterar den andra
- man uppskattar den andra
- man tröstar den andra
- man bär ansvar

### Den som är bra på mänskliga relationer

- känner sig själv
- lyssnar
- uttrycker sig
- reagerar
- får fatt på känslor och accepterar dem
- ger och tar emot respons
- förlåter och ber om förlåtelse
- lär sig av konflikter
- förhandlar

### Gränssättare

- känner sina egna gränser
- respekterar den andras gränser
- motståndare till våld
- skapar trygghet
- håller överenskommelser
- granskar sin egen maktanvändning
- stöder den andras självständighet

### Vardags-hjälte

- står ut med frustration
- är balanserare
- bryter rutiner
- hittar glädjen
- sköter och fostrar barnen
- utför praktiskt hushållsarbete
- planerar tidsanvändning
- använder pengar

### Älskare

- älskar sig själv
- ger ömhet
- lägger märke till det som är bra
- ger utrymme
- njuter av sex
- gläds åt erotik
- tar emot kärlek



I rollerna ser man såväl instrumentella som expressiva drag. Det är lätt hänt att man ser på parrelationen som en enda stor klump och drar slutsatserna att antingen är parrelationen bra eller dålig. Det här sättet att se på parrelationen implicerar också att antingen är jag eller du en dålig eller en bra partner. Ett sådant antingen eller-tänkande blir destruktivt för parterna och parrelationen. Det kan vara bra att i stället sortera lite i parrelationen med hjälp av de olika rollerna beskrivna i rollkartan och se mera nyanserat på relationen och på sig själv och den andra som partner. Vilken eller vilka roller har man själv redan utvecklat en hel del i? Vilken eller vilka roller har partnern redan utvecklat en hel del i? I vilken eller vilka roller behöver man själv utvecklas mera? I vilken eller vilka roller behöver partnern utvecklas mera?

Det är inte bra om parterna fastnar i vissa roller på ett sådant sätt att den ena helt och hållet tar hand om någon eller några av rollerna medan den andra helt och hållet tar hand om andra roller. I en hälsosam parrelation behöver båda utvecklas i alla roller. Det är bra med fluktuation i rollerna, ibland är jag mera i någon roll, ibland är du mindre i den rollen och tvärtom. Ibland är vi båda mera i någon roll och mindre i någon annan. En ständig rörelse, dynamik och ett ständigt pågående samspel i de olika rollerna främjar tillfredsställelse och välmåga i parrelationen. Ofta säger man om par när de har börjat vara tillsammans: *"Dom blev ett par!"* Och sedan är tanken den att de är ett par i fortsättningen. Det kan vara bra att svänga på det hela och säga om par som har börjat vara tillsammans: *"Dom är ett par!"* Och sedan är tanken att dom ska bli ett par i fortsättningen. När man blir ett par är relationen inte genast fix och färdig. Båda parterna behöver växa i de olika rollerna. Växandet sker inte som en rak linje, och att växa går inte heller snabbt. Men det behövs en vilja och en öppenhet att växa. Och hur mycket är tillräckligt?

### Er bakgrund påverkar

*"I vuxendiskussioner talar man ofta om par som gifter om sig eller bildar en nyfamilj efter en skilsmässa att de vänder ett nytt blad i sina liv eller börjar från början. Ändå är det så i äktenskap – till vilka kopplas den enas eller bådarnas barn från tidigare förhållanden – ur familjerollernas synvinkel att det inte är fråga om att börja från början."* Det säger forskaren **Anna-Maija Castrén**. Hon för fram att den ena eller båda vuxna redan är i föräldrarollen. Också den partner som inte har barn från tidigare förhållanden får rollen som social förälder. Paret börjar alltså inte från ett tomt blad. Det tidigare (familje) livet och dess roller påverkar nuet. Familjeterapeuten **Pekka Hämäläinen** listar några väsentliga skillnader i läget mellan en kärnfamilj och en ombildad familj: *"I kärnfamiljen är rollerna tydligare definierbara. I ombildade familjer råder oklarheter gällande rollerna. När man bygger upp en ombildad familj är den vuxnas, som inte är biologisk förälder, relation till barnet inte färdigt definierad. Barnet och den andra vuxna, som inte är barnets biologiska förälder utan den sociala föräldern, måste hitta sina sätt att fungera tillsammans."* Castrén hänvisar till finländsk forskning som visar att sociala föräldrar anser att rollen som styvförälder eller social förälder är omöjlig att bemästra eftersom man inte riktigt vet vad uppgiften som styvförälder eller social förälder är.

### Rättigheter som föräldrar

I kärnfamiljen har båda vuxna rättigheter som tillkommer föräldrar. I ombildade familjer har den sociala föräldern inte samma rättigheter som en biologisk förälder till den andras barn:

**I kärnfamiljen** bor barnens biologiska föräldrar tillsammans. I ombildade familjer bor den andra biologiska föräldern någon annanstans. Det betyder att samtliga vuxna, biologiska föräldrar och sociala, måste hitta sätt att få allting att fungera såväl på det praktiska planet som när det gäller värderingar, fostran av barnet och gränssättningar för barnet.

**I kärnfamiljer** är barnet tydligt medlem av en familj. Barnen i ombildade familjer är medlemmar av flera familjer. Risken finns att barnen upplever att de inte hör hemma någonstans.

**Kärnfamiljens** och den ombildade familjens tidtabeller är olika. Par i kärnfamiljer blir först ett par och sedan föräldrar. I ombildade familjer måste man möta båda verkligheterna samtidigt. I ombildade familjer finns ingen möjlighet att först leva i en tvåsamhet.

**Kärnfamiljer** bildas vanligen med stöd av bådassläkt. Ombildade familjer saknar ofta stöd av släkten.

**Kärnfamiljer** har en klar krets av vänner, barn- och ungdomsvänner, skol- och studiekompisar och familjevänner som man har fått tillsammans. I ombildade familjer måste man omvärdera alla vänskapsrelationer och skapa dem på nytt.

**Kärnfamiljens** par startar mer eller mindre från noll. Allting är öppet och man kan bara hoppas på det bästa. Paret i ombildade familjer startar ofta med en önskan att den här gången få något bättre eller lyckas bättre än förra gången.

Anna-Maija Castrén undersökte släktrationernas nätverk hos 19 mammor och 15 pappor som skilt sig i något skede av sitt liv. De som hade gift om sig visade en stor variation när det gällde hur mycket den sociala föräldern tog ansvar för partners barn och tog del i fostran. Vissa gjorde det i betydande omfattning och en del ville inte på något sätt ha del i föräldraskap i relation till partners barn.

### Ett gemensamt barn

Enligt finländsk forskning förefaller det som om ett gemensamt barn har en stor roll när det gäller hur par i nyfamiljer definierar familj. Ett gemensamt barn sågs som ett tecken på en "riktig" familj, det gemensamma barnet skapar en kärnfamilj i nyfamiljen. Samtidigt kan det uppstå svårigheter när paret får ett gemensamt barn. De barn som redan finns i familjen kan, trots att också de väntar på nykomlingen, känna sig utanför och osäkra på sin egen position när babyn väl har kommit, eftersom nykomlingen tar så stor uppmärksamhet av de vuxna. Att öppet prata med alla i familjen om de här sakerna, om de olika och motstridiga känslor som babyn väcker och om vad alla har för förväntningar och förhoppningar, är god hjälp att hantera svårigheterna. Även i föräldraskapets roller finns instrumentella och expressiva drag. Också föräldraskapets roller handlar om att växa. Först är man förälder till ett spädbarn, sedan till ett småbarn, sedan till ett skolbarn, sedan till en tonåring, sedan till en ung vuxen och sedan till ett vuxet barn. Är det med föräldraskapet som med parrelationen, är det något som blir till genom åren? Ofta säger vi när någon får ett barn att den blev förälder eller hon blev mamma och han blev pappa. Och sedan är tanken den att man är förälder eller mamma och pappa därifrån framåt. Kan man svänga på det hela på samma sätt som ifråga om parrelationen och säga att när man får ett barn så är man förälder eller mamma eller pappa och sedan blir man förälder eller mamma eller pappa, att föräldraskapet är något som blir till, förändras och får nya dimensioner, utmaningar och uppgifter hela tiden längs med åren vartefter barnen växer?

Det kan också vara bra att sortera uppgifter och roller som man har som förälder. Föräldraskap är så många olika saker och inte heller bara en enda stor klump. Föräldraskapet är inte bara en enda stor roll utan det innehåller många olika roller som får olika framträdande roll beroende på var barnet befinner sig åldersmässigt och mognadsmässigt. Rollerna bör alltid sättas i relation till barnens ålder, mognad och behov. För att få perspektiv på sig själv som förälder är det bra att diskutera de olika rollerna med den andra föräldern eller ens partner, tillsammans med andra föräldrar och tillsammans med sina växande barn, i synnerhet tonåringarna. Kanske ser man då att det är vissa roller som man tycker att man är tillräckligt bra i medan det finns andra roller som man vill bli bättre och utvecklas i? Det är viktigt att parterna ser att man behöver ge rum för och stöda varandras föräldraskap och också att man kan lära sig av varandra.



## Föräldraskapets rollkarta

Kommunförbundet har också gett ut *Föräldraskapets rollkarta*. Det kan vara bra att jämföra parrelationens rollkarta med föräldraskapets rollkarta eftersom de har flera gemensamma beröringspunkter:

### Den som lär barnet att leva

- lär barnet färdigheter som behövs i vardagen
- lär barnet vad som är rätt och fel
- är förebild för barnet
- förmedlar värderingar
- lär barnet uppföra sig
- värnar om traditioner
- lär barnet sociala färdigheter
- värdesätter skönhet

### Den som är bra på relationer

- diskuterar
- lyssnar
- hjälper i konflikter
- uppmuntrar
- accepterar känslor
- ger och ber om förlåtelse
- stöder självständighet
- förverkligar jämlikhet
- har omsorg om familjens och barnets relationer

### Den som ger barnet kärlek

- älskar sig själv
- visar ömhet
- tröstar
- är barnets medvandrare i livet
- beskyddar barnet
- accepterar barnet
- lägger märke till och uppmärksammar det goda och positiva hos barnet

### Den som sätter gränser

- garanterar barnets fysiska integritet
- skapar trygghet
- håller och övervakar regler och överenskommelser
- säger nej
- sköter om dygnsrytmen
- sätter egna gränser

### Vårdaren

- ger mat
- ger kläder
- ger stimulans
- garanterar vila
- använder pengar på barnet
- sköter om renhet och hygien
- sköter om miljön
- sköter om barnet när det är sjukt
- tar barnet ut i det fria

## Fundera på

- Bekanta er med äktenskapslagen och lagen om registrerat partnerskap. Vad ger lagarna för direktiv gällande ansvar? Och vad ger direktiven för perspektiv på frågan om parternas roller?

## Övning

- Rita upp tomma cirklar på ett stort ark, gärna ett blädderblocksark. Rita skilda cirklar för parrelationens roller och för föräldraskapets roller. De roller du tycker du är bra på ritar du som stora cirklar och de du tycker du behöver växa i ritar du som mindre cirklar. Skriv in de olika rollernas namn i cirklarna. Titta på varandras cirklar.

### Diskutera:

- Vilka av parrelationens roller är du ganska bra på och i vilka behöver du växa?
- Vilka av föräldraskapets roller är du ganska bra på och i vilka behöver du växa?
- Hur tycker ni att parrelationens och föräldraskapets roller kuggar in i varandra när det gäller er och er familj?
- Hur kan ni stöda varandra att växa i de olika rollerna?
- I vilken ålder är era barn just nu? Vad betyder det för er i de olika föräldrarollerna?
- När det gäller att växa i de olika rollerna – vad är tillräckligt mycket?

## KÄLLOR

Airikka, Sauli. *Parisuhteen roolikartta – käyttäjän opas*. Suomen Kuntaliitto, Finlands Kommunförbund, Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Helsinki, 2003.

Castrén, Anna-Maija. *Onko perhettä eron jälkenn? Eroperhe, etäperhe, uusperhe*. Gaudeamus. Helsinki, 2009.

Gottman, John & Nan, Silver. *7 gyllene regler för en lycklig kärleksrelation*. Natur och Kultur. Smedjebacken, 2005.

Gray, John. *Män är från Mars Kvinnor är från Venus*. Juva 1995. Brombergs. Miller/Perlman/Brehm. Intimate Relationships. McGraw Hill Higher Education. USA, 2007.

Hämäläinen, Pekka. *Perthe Uusiksi. Rakennusaineita toisen perheen perustajille*. Kunstannusosakeyhtiö Ajatus. Jyväskylä, 1988.

Miller, Rowland S., Perlman, Daniel, Brehm, Sharon S. *Intimate Relationships*. McGrawHill Higher Education. NY, 2007.

Rautiainen, Mari (red.). *Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle*. Käyttäjän opas 2. Suomen Kuntaliitto. Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. Helsinki, 2001.

Sauri, Pekka. *Toisen kanssa. Ihmissuhteet sopimuksina*. WSOY. Juva, 2000.

*Väld i samkönade relationer – en handbok från SKR (Sveriges Kvinnojourers Riksförbund)*. Halmstad, 2007.

Säävälä, Hannu, Phjoisvirta, Riitta, Keinänen, Eero, Saloinen, Santtu. *Mies varikoille. Apua lähisuuhdeväkivaltaan*. Oulun ensija turvakoti ry. Oulu, 2006.

## 5. En riktig kvinna?

Vad är egentligen en riktig kvinna? Sociala medier är fulla av symboler för den perfekta kvinnan – solbrända och vältränade kroppar, strikta dieter, trendiga kläder, skickligt applicerad makeup samt utvalda ögonblick från romantiska förhållanden, vänskaper, bruncher och filmkvällar som kan få vårt eget liv att te sig färglöst och tråkigt. Samtidigt får vi höra att vi ska vara nöjda med oss själva. Hur ska vi förhålla oss till allt detta? Enligt en amerikansk undersökning påverkar ett rikligt användande av Instagram en persons självkänsla på ett negativt sätt. Samtidigt blir samhället och social samverkan allt mer organiserade kring sociala medier. Det kan kännas som att vi inte kan komma undan alla de krav som ställs på oss och att de är ständigt närvarande i vår vardag. Med alla dessa budskap ständigt hängande över oss måste vi komma ihåg att fråga oss själva: Vill jag verkligen leva upp till de krav som ställs på mig eller är jag nöjd med att vara den jag är? Påverkar det mig i min relation om jag känner att jag inte når upp till mina egna krav över hur jag ska se ut och vara för att känna mig som en människa värd att älskas?

Filosofen **Judith Butler** beskriver vår uppfattning om kön som heteronormativ. Heteronormativitet innebär att vi bär på en uppfattning om att kvinnor och män ska vara varandras motsatser, den ena feminin och den andra maskulin. Dessa män och kvinnor förväntas enbart vara sexuellt attraherade av varandra. Vi blir inlärda att tolka människor runt oss genom detta synsätt, vilket ger oss en snäv bild av vad det innebär att vara kvinna respektive man. Om en riktig kvinna ska vara feminin, attraherad av män och född i en kvinnas kropp, så finns det många kvinnor som inte passar in. Hur förhåller vi oss till det? Är vi glada att slippa kategoriseringen eller känns det som ett ytterligare fack? Hur är det att vara heterosexuell tjej eller flicka – känns det tryggt att veta hur man ska vara? Eller känns det ångestfullt med alla krav? Och hur känns det att inte passa in i den dikotomiska könsuppdelningen, att ha en annan sexuell läggning eller vara en transperson?

### Sexualiteten

Som Butler poängterar, är vår förståelse av kön och sexualitet fylld med berättelser om hurdan en heterosexuell kvinna ska vara, och där dessa berättelser och förväntningar är andra än de som finns på män. Kvinnan ska vara sexig och uppfattas som åtråvärd av sin manliga motpart. Hon ska ändå helst inte själv vara medveten om sin egen sexuella dragningskraft och därmed förbli oskuldsfull och blygsam. Hon ska vara mottaglig för den manliga heterosexualiteten, men har inte tillåtelse att uttrycka sin egen. Kvinnans egen sexualitet diskuteras sällan, utan fokus läggs oftare på reproduktion och preventivmedel. Representationen av queera personer är också bristfällig. Det är inte ofta vi får läsa eller se filmer om den homosexuella, bisexuella eller pansexuella kvinnan. Ännu mindre om hur hon utövar sin sexualitet. Överflödet av bilder på den heterosexuella kvinnan genom den manliga blicken kan göra oss osäkra på hur vår sexuella relation ska vara för att alla parter ska känna sig tillfreds. Sexuell aktivitet eller frånvaro av intresse för sex kan vara frigörande eller begränsande. Det kan vara en utmaning att frigöra sig från förenklade bilder av sexualitet och ge sig själv tillåtelse att upptäcka sig själv tillsammans med sin partner. Prostitution, våldtäkt, pornografi och sexualiserande reklam och annan media påverkar oss och vår syn på oss själva och våra kroppar. Dessa bilder påverkar också andras syn på oss som kvinnor. Skam över lust, kropp eller tidigare erfarenheter av våld kan påverka oss i vårt sätt att kommunicera vad vi vill eller inte vill. Rörelser som #metoo har gett oss begrepp och mer kunskap att diskutera sex, trakasserier och övergrepp. Samtidigt kan det kännas svårt att uttrycka sina egna gränser och förväntningar i en nära relation. Att diskutera med ens partner kan leda till att man får nya synvinklar. Tillsammans kan ni skapa en relation som bygger på era sätt, och inte samhällets, att vara sexuella med varandra. Att vara osäkra, klanta till det och skratta tillsammans, men också upptäcka, fråga och lära oss mera om våra egna och varandras kroppar.



## Vad är en kvinna?

En traditionell, binär könsuppdelning placerar kvinnan i motpol till mannen. Som kvinna får en exempelvis lära sig att det är ens uppgift att finnas till för den manliga blicken och vara sexuellt åtrådd av män. Hon ska vara alla till lags och inte ta för mycket plats. Hon ska vara empatisk, vårdande och finnas till för andra. Denna könsuppdelning ger en väldigt snäv bild av att vara kvinna, och ger inte plats åt normbrytande könsidentiteter eller normkreativa sätt att förhålla sig till femininitet.

Det finns olika sätt att förhålla sig till femininitet och vad det innebär att vara kvinna. Vissa passar in eller vill leva upp till de krav som ställs på kvinnan, medan andra väljer att ta avstånd från allt det som uppfattas feminint. Maskulinitet värderas högre än femininitet, och det feminina ses därför som svagare och sämre än det maskulina. Värdesättningen är oftast omedveten, men framkommer exempelvis genom att vi kan ha lättare att föreställa oss en man än en kvinna i en ledarroll, att vi uppfattar män vara trovärdigare än kvinnor eller att hans behov är viktigare i en relation. Denna omedvetna tankegång leder till att kvinnan ställs inför en situation där hon inte kan vinna – antingen lever hon upp till det feminina och uppfattas som svag, eller så motsätter hon sig det feminina och förstärker bilden av att femininet är sämre än maskulinitet. Därför är det viktigt att vi hittar vår egen väg i om och hur vi vill vara kvinnor och feminina och vad det betyder just för oss.

Dessa konfliktfulla bilder av femininitet kan göra att olika sätt att vara tjej, flicka eller kvinna ställs i konkurrens till varandra. Då finns det en risk att vi ser ner på kvinnor vars relation till det feminina skiljer sig från vår egen. Hur kan vi vara kvinnor på vårt eget sätt, utan att se ner på eller trycka ner andra? Hur kan vi bättre se att den bild vi har av den perfekta kvinnan är en fantasiprodukt skapad av samhället vi omges av? Hur kan vi visa varandra solidaritet och bli inspirerade av olika sätt att vara kvinna och människa? Hur kan du hitta ditt eget sätt, både i och utanför en relation?

## Relationens funktion

Vår syn på relationer påverkas av det vi ser i medier, bland våra vänner och i vår egen familj. Att gå in i en relation kan handla om att tydligare se sig själv. Genom att möta en annan persons tankar och reflektioner blir vi utmanade att lägga konturer för våra egna värderingar och åsikter. En relation kan på så sätt stöda oss i att forma vår identitet och bättre förstå oss själva. Vad behöver jag? Vad är viktigt för mig? Vilka är mina rädslor?

För vissa kan relationen vara den enda platsen där vi känner oss bekväma och trygga i att uttrycka vårt verkliga jag och våra innersta funderingar om till exempel sexuell läggning eller könsidentitet. Att stiga in i en relation kan också innebära att tappa fotfästet, att vara osäker över vad en själv eller ens partner vill, eller att glömma bort våra egna behov i skuggan av vår eller våra partners. Då vi inleder en relation är det därför viktigt att vi tillåter oss att möta oss själva och lyssna på våra egna behov. En relation kan lära oss empati och respekt, inte enbart för andra, utan även för oss själva. En relation innebär därmed att vi småningom – jämlikt och kärleksfullt – skapar nya berättelser tillsammans, utan att vi själva suddas ut.

## Fundera på

- Fundera kring din egen uppfattning om könsidentiteter, relationer och sex.
- Vem är du just nu?
- Kan du urskilja vilka tankar som härstammar från krav eller förväntningar ställda av samhället/medier/vänner/familj och vilka som härstammar från dina egna personliga värderingar?
- Vad behöver du för att känna dig trygg i relationen och vad behöver din partner?
- Visar ni att ni tycker om varandra på samma eller på olika sätt?
- Vilka är era förväntningar på kommunikation och fysisk närhet?

### KÄLLA

Sherlock, M., & Wagstaff, D. I. *Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women*. Psychology of Popular Media Culture. 2019.

## 6. En riktig man?

*”Det behövs bra män för att våra pojkar ska ha goda förebilder.’ Jag nickar – det behövs närvarande pappor, fler män som jobbar på dagis, kanske en farfar i skolan. ’Det är så viktigt att pojkarna har vettiga och riktiga män att se upp till.’ Min vän ser mig djupt i ögonen och säger varje ord med sådant eftertryck att jag skruvar på mig lite. Det verkar som om vi är inne på något känsligt och viktigt. Att det jag säger nu behöver vägas på guldvåg för att det inte ska kasseras med en gång och jag ska visa mig vara orättvis och inte förstå hur viktigt det här är.”*

Den finns en underliggande fördom om riktiga män. En hegemonisk bild av hurdan mannen är – som trots de starka konnotationerna bilden väcker, förblir vag och odefinierad. Det handlar inte bara om att efterlysa en ansvarstagande människa. Budskapet tycks bli att den riktiga mannen är nödvändig. Särskilt alla pojkar behöver honom för att bli goda män. Men, hurdan är den mannen? Vilken samhällsklass ingår han i? Vilken hudfärg har han? Hur behandlar han sina familj? Och hurdan är hans sexualitet? Idealet om den riktiga mannen är naturligtvis föränderlig beroende på var och när man ser på den. Men samtidigt fungerar den som en osynlig karaktär varje man och pojke måste förhålla sig till. Inom genusforskningen används termen essentialism för att beteckna tanken att manligt och kvinnligt är något fixerat och bygger på en faktisk inre skillnad. Trots att forskningen kunnat visa på otaliga förändringar i historien och mellan kulturer vad gäller mans- och kvinnoideal håller den essentialistiska tanken ändå ställningarna på många håll i samhället. Det innebär ofta att män känner sig obekväma i att höra att män är si eller så eftersom de inte identifierar sig med den typen av manlighet.

Genom att prata om riktiga män sätter vi också upp krav. Ofta handlar det både om inre och yttre attribut, samt hur man ska förhålla sig till sin omgivning. Mannen ska helst vara stark, målmedveten och självsäker. Liknande ideal gäller även män som en partner eller som en familjemedlem. Pappan ska ha en viss sorts auktoritet, vara en orörlig klippa, och hålla sig åtskild från det kvinnliga. Som partner ska mannen ta det som den vill ha, tävla mot andra män och ha rätt, helst inte visa sin svaghet. Men, som man kan man vara på många olika sätt. Mannen borde få vara svag, vilsen och sårbar. Som pappa kan man vara den som diskar, pysslar med barnen och tar med dem på fotbollsmatcher eller så kanske man lär dem sy, spela datorspel och laga mat. Som partner kan mannen vara empatisk och mottaglig och göra uppoffringar utan att kräva något i gengäld. Vi vet att det finns lika många olika sätt att vara man på som det finns män, pappa på som det finns pappor, och partner på som det finns partners. I antologin Mandosprov skriver **Philip Teir** så här: *”Det känns som att jag kan vara en superfarsa, men jag kan också vara schablonmässigt tantig, jag kan vara barnslig och ytlig, jag kan vara allt detta. Min manlighet finns där till mitt förfogande. Vad jag väljer har, i och med mitt föräldraskap, blivit mera av ett moraliskt – till skillnad från estetiskt – problem.”* I stället för att vara ute efter en viss man och manlighet som förebild för dagens pojkar är det kanske snarare en vuxen, god, trygg och mogen människa som behövs som förebild, för både flickor och pojkar. Tillsammans med en sådan person blir det också enklare att bejaka och öppna upp för olika sätt att vara pojke, flicka eller inte alls behöva definiera sin könsidentitet.

Hurudana män görs då i dagens finländska samhälle? I vilken grad har förutsättningarna för pojkar och män att vara på olika sätt breddats, och på vilka sätt dominerar konservativa normer än i dag? Vi hittar olika representationer av manligheter och maskuliniteter, men de värderas och rangordnas olika. Tänk dig stereotypa karaktäriseringar: idrotts- och gymkillen, klassens clown, spelnrorden, bloggkillen, den allmänbildade politikern, den ensamma vargen, den rika, den fattiga. Beroende på när, och från vilket perspektiv vi tittar på dem, så förhåller de sig olika till varandra. Det är möjligt att anamma eller kombinera dessa karaktärer på olika sätt. Dessa uppstår och påverkas av med vem du hänger med och vem du ser upp till. Trots olikheter har alla karaktärer även likheter. Till exempel ses heterosexualitet fortfarande som en självklarhet. En heterosexuell manlighet handlar även om att ta avstånd från det som vi stereotypt förknippar med icke-heterosexualitet och femininitet. Detta sker både ute i samhället, i sociala medier och i reklam. Den bestämda, kontrollerade och svala mannen med stålblick, spända käkar och



vältränad kropp bär ännu på de yttre attributen som förknippas med det manliga idealet, även om den i mångt och mycket är omöjlig att uppnå. Bilden är historisk. Den har sina rötter i en samhällsutveckling där verklighet, konsumtion och förvrängda ideal blandas ihop. I det verkliga livet ser det annorlunda ut, men ändå måste pojkar och män förhålla sig till den här bilden av mannen.

Diskussionen om maskulinitet har delvis öppnats upp. Psykologer talar om ett nytt klientel av unga män som vill få ordning på sina känsloliv, och feministiska män som poängterar att alla män ska känna sig värdefulla. Samtidigt söker sig fler pojkar och män, som upplever sig hotade av en sådan samhällsutveckling, till digitala plattformar där diskussionen om mannen amplifieras och förenklas, samtidigt som fienderna kritiseras och förlöjligas. Dessa två olika diskussioner pågår samtidigt, vilket leder till en ökad polarisering. I antologin *Mandomsprov* skriver **Peter Sandström** så här om sitt förhållande till manlighet. *"Under hela tonåren kände jag mig som en outsider, jag insåg att jag inte hängde med i sådant som var typiskt grabbigt eller manligt. Jag kunde inte reparera min moped (men jag hade fyra stycken), var dålig på att slåss (men var nog stor i käftan), hade inte framgång med brudar (men jag längtade). I början led jag av allt detta och tog avstånd från mig själv och mina tillkortakommanden. Men sen i sjuttonårsåldern, började jag i stället bejaka det som jag betraktade som ett outsiderskap, jag började också odla denna sida. Med perspektiv på det hela handlade det för mig ofta om att ta avstånd från det typiskt manliga, och kanske undermedvetet bejaka det kvinnliga, både beträffande yttre attribut och sättet att bete sig. Men i ännu högre grad handlade det kanske om att hitta det mänskliga utan att låsa sig i vad som ansågs typiskt kvinnligt eller manligt. Valet var så att säga fritt."*

## Män och våld

**Tuija Huuki** och **Sari Manninen** menar att våld bland pojkar i grupp tar många olika former, som en konsekvens av ett socialt spel där pojkar strävar efter att uppnå status i enlighet med kulturellt kodifierade resurser och strategier. Bland annat fungerar narrativ som humor, ironi och småbråk delvis som ett gruppstärkande fenomen, men också som en härskarteknik för att förtrycka andra. Våldet blir en biprodukt av en statushandling som görs i en strävan av respekt, men upplevs som aktiv av den som utsätts. I sin krönika *Mannens fängelse* skriver **Ylva Floreman** så här: *"Det finns inte mycket som provocerar så som åsikten att våldet i samhället är manligt och att män har ett kollektivt ansvar för att stoppa det. Det vanligaste motargumentet är: Jag har inte ansvar för vad andra män gör. Jag har inte slagit någon i hela mitt liv. Eller: även kvinnor slåss. Fisken är den siste att upptäcka havet. Men nu börjar vattenytan krusas så smått. Allt fler män börjar se och förstå de övergripande maktstrukturerna och därmed också erkänna sin kollektiva del i det våldssamhälle som är."*

I sin krönika refererar Floreman till den rikssvenska sportjournalisten **Stephan Mendel Enks** bok *Med uppenbar känsla för stil – ett reportage om manlighet*, som börjar med en undersökning av sporthuliganer och slutar i en analys av manlighet. Han anser att huliganernas värderingar och ideal inte skiljer sig mycket från vad han stött på i andra manliga sammanhang. Han gör en lista med sju punkter han anser kopplas ihop med manlighet:

1. Stå pall (härda ut)
2. Behärska dig
3. Var lojal med gruppen
4. Offra dig för något större och viktigare än du själv
5. En intern, nästan osynlig, hierarki
6. Den stenhårda uppdelningen mellan offentligt och privat
7. Föraktet för svaghet

## Nya bilder av män

Fotografen **Britt Marie Trensma**r har analyserat bilder ur ett könsperspektiv och fotograferat 200 män i sitt projekt *MANGRANT*, som handlar om manlig sensualitet. Hon är kritisk mot framför allt livsstilsmagasinens bildvärld, men säger att det förstås också finns undantag, som till exempel idrottsbilder där lagkamrater kramar om varandra efter att ha vunnit fotbollsmatchen. Här utstrålar männen ofta gemenskap, glädje och lycka. Vi kan också tänka på bilder av pappor och barn där bilden kan signalera något annat än glamourbildernas värld – närhet och ömhet. Trensma skriver så här om bilder av män som hon längtar efter att se: *"Jag vill se varma och sensuella män! Män som utstrålar värme och glädje. Män, som tittar rakt in i kameran, det vill säga betraktaren, och ser ut som om han gillar den han tittar på."*

Kan Trensma's förhoppning vara till hjälp för oss då vi tänker på mannen i parrelationen? Kan nyanserade bilder lindra prestationskraven och maskulinitetspressen? Kan de nedmontera kravet eller antagandet att manlighet står för beredskap till våld eller försvar? Med en mångfald bilder som utstrålar glädje och öppenhet men också sårbarhet kan vi kanske gå in i relationer som män och med män på ett annorlunda sätt än tidigare. Vi utmanas att tända på andra saker än den farliga mannen. Vi tillåts känna mer, livets olika bitar och känslor får plats utan att något bortvisas. Är det så enkelt att det handlar om bilder? Knappast, men bilderna är utan tvivel en del av vår värld, vad vi skapar och påverkas av.

## Fundera på

- Vilka attribut skulle vi kunna välja för att bredda sättet att skapa en mångfald av män, eller en mångfald av människor som har samma värde?
- Vad har dessa män och manligheter med oss att göra? Med dig och mig som är på väg in i en parrelation? Är vi påverkade av de här bilderna? Hur påverkar de i så fall vår parrelation och synen på varandra?
- Vad får du för tankar kring Stephan Mendel Enks sju punkter? Stämmer de? Motivera.
- Har dessa punkter som igenkännande av manlighet någon betydelse för hur en man betar sig i en relation? Eller ser manligheten annorlunda ut då?
- Vad ser du för koppling mellan män och våld?
- Det finns en outtalad längtan eller strävan efter att vara en riktig man – känner du igen en sådan strävan i samhället eller hos dig själv?
- Ibland framställs kvinnors och mäns frustrationer med varandra i parrelationen som en följd av att kvinnorna och/eller männen inte har accepterat vem de borde vara (sin bestämda köns-tillhörighet). På vilket sätt löser man konflikter i ett förhållande om det här är utgångspunkten?
- Om du är eller håller på att bli pappa, en hurudan pappa vill du vara?

## LÄS MERA

Lunabba, Harry. *När vuxna möter pojkar i skolan – insyn, inflytande och sociala relationer*. Matilda Wrede-institutets forskningsserie 1/2013.

Kivijärvi, Antti & Huuki, Tuija & Lunabba, Harry. *Poikatutkimus*. Vastapaino. Tammerfors, 2018.

**SE ÄVEN UTBILDNINGSRADIONS PROGRAMSERIER**

*Att vara kille*

<https://urplay.se/serie/200203-vara-kille>

*PK-mannen*

<https://urplay.se/serie/208127-pk-mannen>

*Serien Familjen*

<https://urplay.se/serie/181824-familjen>

*Den svenska mannen*

<https://urplay.se/serie/219729-ur-samtiden-den-svenske-mannen>

**YLE ARENAN**

*Dokumentär: Mannen*

<https://arenan.yle.fi/1-4299633>

- Bekanta dig även med kortfilmerna och texterna på [www.fattaman.nu](http://www.fattaman.nu)

**KÄLLOR**

Hampus Nessvold. *Ta det som en man*. Bonnier Carlsen, 2017.

Hampus Nessvold. *Säg att du älskar mig*. Max Ström, 2020.

Mendel Enk, Stephan. *Med uppenbar känsla för stil – ett reportage om manlighet*. Atlas, 2006.

Teir, Philip & Westö, Mårten (red.). *Mandomsprov. En antologi om manlighet*. Söderströms. Helsingfors, 2006.



## 7. Att bryta mot normen

En av utmaningarna i en parrelation kan vara den traditionella tolkningen där parrelationen består av en man och en kvinna som är vita, heterosexuella, kristna, utan funktionsvariationer och har biologiska barn. Om du eller din relation avviker från normen kan du möta fördomar från omgivningen. Att något är vanligt betyder inte att det är mera rätt. Om ditt och din partners liv uppfattas som ovanligt kan det också innebära att det finns bristande kunskap om ert sätt att organisera era liv. Du kan alltid kräva respekt för din relation – så länge den respekten också finns mellan er själva.

Familjer har genom tiderna sett olika ut, det har varierat från storfamiljer med flera generationer i samma hushåll till kärnfamiljen med mamma, pappa och biologiska barn. I dag har vi större variation än någonsin med nyfamiljer, storfamiljer, vänskapskollektiv, kärnfamiljer, regnbågsfamiljer, singelföräldrar, syskonhushåll, särbo och långdistansförhållanden. Att organisera sin parrelation på ett icke-traditionellt sätt kan vara utmanande, speciellt om det saknas förebilder. Att dessutom hantera starka ifrågasättanden från människor som är viktiga för en, kan vara mycket påfrestande. Att bryta mot normen för hur parrelationer ska se ut behöver inte bara handla om hur vi organiserar vårt boende. Det kan också handla om hur vi får relationen att fungera känslomässigt, sexuellt eller funktionellt.

Vi kanske bråkar för att min mamma, pappa, svärmor eller sväger har ett för stort inflytande i vår vardag. De kanske ställer upp och passar barnen, men har samtidigt åsikter om vårt sätt att organisera vår relation och familj. Många viktiga människor i våra liv påverkar och sätter vår relation på prov. Utmaningarna kan också vara fördomar kring en funktionsvariation. Omgivningens stereotypa bilder av personer med funktionsvariationer kan bidra till ifrågasättande både av relationen och familjebildande. För att förhållandet ska överleva är det viktigt att inte låta andras fördomar och skepticism bli ett problem, utan tillsammans diskutera rädslor och den press vi känner från omgivningen.

### Mångfald i att vara sig själv

Parrelationen kan utmanas av öppenheten kring könsidentitet och könsuttryck. Vad innebär det för mig om min partner berättar att han i smyg brukar klä sig i kvinnokläder och kanske väljer att korrigera sitt kön? Hur ska jag förhålla mig till att min familj inte längre accepterar min partner? Var får vi plats att prata om våra egna känslor och plats att omdefiniera våra bilder av relationen så att den fortsätter att vara en trygg plats för oss båda? Vi kan ha det tufft i vår parrelation på grund av att vänner, familjebekanta eller kolleger inte accepterar det som vi kallar kärlek. Vi kanske behöver stöd i tron på att den förändring som nu sker kommer att fungera. Vi behöver sätt att kunna stöda varandra i våra egna rädslor och tvivel. Att bli ifrågasatt för något som gör oss lyckliga men avviker från normen, sliter på oss som människor.

### Fundera på

- Vilka människor respekterar er och er relation?
- Brukar ni prioritera platser och människor där ni båda mår bra?

### LÄS MERA

[www.folkhalsan.fi/tankom](http://www.folkhalsan.fi/tankom). Ett diskussionsmaterial med berättelser och fotografier om normer.

## Milstolpar i Finlands hbtqi+-historia

**1889** Homosexualitet kriminaliseras och kan straffas med upp till två års fängelse.

**1969** Den första organisationen i Finland för sexuella minoriteter, Psyke rf, grundas.

**1971** Homosexualitet avkriminaliseras, men att uppmana till homosexualitet förblir fortsättningsvis straffbart.

**1974** Föreningen Seta rf grundas.

**1981** Homosexualitet stryks från sjukdomsklassificeringen. Transsexualism och transvestism kvarstår fortfarande.

**1994** Specialenheten Transstödcentrum grundas inom Seta.

**1995** Diskriminering på grund av sexuell läggning förbjuds.

**1999** Lagen ändras så att åldersgränsen för sexuella handlingar i samkönade relationer blir samma som i heterosexuella relationer. Förbudet mot "uppmuntran till homosexualitet" stryks.

**2001** Riksdagen antar lagen om registrerat partnerskap för samkönade par. Lagen motsvarar äktenskapslagen, med undantag för parernas rätt att ta varandras efternamn och att bli prövade som adoptivföräldrar.

**2002** Lagen om fastställande av könstillhörighet för transsexuella personer träder i kraft.

**2004** Den nya lagen om likabehandling träder i kraft. Lagen förbjuder direkt och indirekt diskriminering och trakasserier på grund av sexuell läggning.

**2006** Lagen om assisterad befruktning antas i riksdagen. Lagen tillåter behandling även för ensamstående kvinnor och kvinnliga par. Tidigare erbjöd endast enskilda kliniker behandling för kvinnliga par, eftersom lagstiftning på området saknades. Kliniker förbjuds ge behandling för surrogatmödraskap.

**2009** Intern adoption för samkönade par tillåts.

**2011** THL tar bort transvestism från sjukdomsklassificeringen.

**2014** Riksdagen beslutar om en jämlik äktenskapslag enligt medborgarinitiativet Tahdon 2013. Lagen träder i kraft 1.3.2017.

**2015** De förnyade diskriminerings- och jämställdhetslagarna träder i kraft. Jämställdhetslagen breddas att omfatta diskriminering på grund av könsidentitet och könsuttryck.

**2017** Tvångsskilmässa tas bort från translagen. Samkönade sambon får samma sociala förmåner som heterosexuella.

**2019** Den nya moderskapslagen träder i kraft 1.4.2019. Vid assisterad befruktning kan barn nu ha två juridiska mammor. Även den nya namnlagen träder i kraft.

## 8. Regnbågsfamiljer

I vårt samhälle råder ett heteroantagande, vilket innebär att då man möter människor utgår man oftast ifrån att de är heterosexuella. För de som inte är heterosexuella kan det vara jobbigt att berätta att man har en annan sexuell läggning, att den eventuella partnern, kanske barnens andra förälder är av samma kön. Det kan hända att personal inom vården själv ser sig som öppen och respektfull, samtidigt som man omedvetet visar på en normativ syn på kön och sexualitet. Att vara hetero- eller könsnormativ innebär att man har förväntningar på hur en kvinna eller man ska vara, vad man ser som naturligt och att män och kvinnor blir kära endast i varandra. Ofta har man omedvetet en del stereotypa förväntningar och attityder, som man förmedlar vidare. Det är därför viktigt att synliggöra vilka normer man själv har och förändra dem som begränsar, osynliggör eller utesluter andra.

I ett professionellt möte är det inte alltid så lätt att komma ut. Klienten kan bli osäker på hurdant bemötandet ska bli. Tidigare erfarenheter av fördomar och stereotypiska reaktioner påverkar nya möten. Som professionell är det därför viktigt att vara öppen för och medveten om att det finns olika sexuella läggningar, könsidentiteter och familjekonstellationer. Det gäller att synliggöra det i språket, förväntningarna och i det material som syns och delas ut. Medvetenhet och kunskap om olikheterna är grunden för att ett bemötande ska lyckas från början. Det är viktigt att inte utgå ifrån att alla familjer är heterosexuella kärnfamiljer eller att alla regnbågsfamiljer är likadana, utan att i varje möte vara öppen.

### Vad är en regnbågsfamilj?

Regnbågsfamiljer är ett paraplybegrepp för familjer som kan se väldigt olika ut. Begreppet används för en barnfamilj som inte ser ut som den traditionella kärnfamiljen. Det kan beskrivas som en barnfamilj med en eller flera föräldrar som är lesbiska, homo-, bisexuella, trans- eller interkönade, queer eller har en annan identitet som bryter mot heteronormen. Familjerna kan sinsemellan se väldigt olika ut. Ibland finns det barn från tidigare förhållanden, medan andra har kommit till via assisterad befruktning. Det kan också handla om att en man fött barn före sin könskorrigeringsprocess. Många bildar en regnbågsfamilj inom sina kärleksrelationer, medan andra blir ensamstående föräldrar eller får barn i vänskapsrelationer.

En del av familjerna består av en eller två föräldrar av samma kön och andra kan ha flera föräldrar, till exempel två kvinnor som fått barn tillsammans och där den biologiska fadern och en eventuell partner är med och tar hand om barnet eller barnen. Det kallas flerföräldrafamilj eller för fyrklöverfamilj och då har barnen oftast två eller fler hushåll. De här familjerna faller utanför lagstiftningen, eftersom barnen i dag endast kan ha rättsliga band till två föräldrar i Finland. Det innebär att om man inte kommer överens mellan föräldrarna kan det ha allvarliga konsekvenser för de som inte är juridiska vårdnadshavare och för barnen. Det här kan påverka om man söker stöd och hjälp för familjen.

### Diskriminering av sexuella och könsminoriteter

Homosexualitet var kriminaliserat i Finland till år 1971 och klassificerades inte mer som en psykisk sjukdom från år 1981. Efter det har flera andra lagar ändrats och attityderna i samhället har småningom förändrats. Fortfarande lever många homofoba attityder kvar och både de som tillhör sexuella- och könsminoriteter blir diskriminerade och utsatta för trakasserier. Den mer subtila formen av diskriminering och utsättning är ett hetero- och könsnormativt bemötande. Enligt undersökningen *Hälsa i skolan 2021* blir unga hbtqi+-personer, speciellt transkönade och pojkar mångfaldigt mer mobbade, hotade och utsatta för våld än heterosexuella unga. Även enligt en undersökning av **Katarina Alanko** om hur hbtqi+-unga i Finland mår har de fler erfarenheter av negativt bemötande, diskriminering, utsatthet och våld än heterosexuella unga. Många unga oroar sig för omgivningens reaktion om de är öppna om sin sexuella läggning eller sin könsidentitet. Flera saknar också jämnåriga att tala med och få



stöd av. Många av dem som arbetar med ungdomar inom till exempel utbildning, vård och socialservice saknar även kunskap i de här frågorna och vet inte hur de i sin yrkesroll kan stöda hbtqi+-ungdomar eller bidra till att verka för ett tryggare klimat. Att tillhöra en eller flera minoriteter och ständigt känna att man inte tillhör normen, att man själv och ens familj blir ifrågasatt, osynliggjord och diskriminerad kan leda till att man mår sämre och upplever så kallad minoritetsstress.

**Våld i samkönade förhållanden**

För sexuella minoriteter och könsminoriteter kan det vara svårt att tala om våld i förhållandet både utanför och inom minoriteten. Mångas relationer har redan blivit ifrågasatta av nära på grund av att den bryter mot heteronormen och det man förväntat sig. Då blir det ännu svårare att visa på problem i relationen. En annan orsak kan vara att man ser sig som en representant för alla till exempel lesbiska relationer och vill inte visa på brister eller förstärka fördomar. En del kan även tillhöra andra minoriteter, som att ha en annan etnisk eller religiös bakgrund än majoriteten, eller ha en funktionsvariation. Det kan göra det ännu svårare att tala om våld inom parförhållandet eller familjen. Det är ändå viktigt att synliggöra att det finns våld i regnbågsfamiljer och samkönade förhållanden för att kunna förebygga, ingripa och stöda. För att kunna hjälpa är det viktigt att professionella som kommer i kontakt med regnbågsfamiljer har kunskap om hbtqi+-frågor och vad som kan vara specifikt för de här grupperna. Det är inte en enhetlig grupp och olika frågor kan vara aktuella för par som är män, par som är kvinnor och par där ena eller båda är av annat kön eller transpersoner samt i förhållanden och familjer där det finns flera än två vuxna. Finns det till exempel tillräckliga stödformer om förövaren är en kvinna?

**Uppbrottstrappan** förr kvinnor som utsatts för våld i samkönade relationer, i jämförelse med normgruppen



Uppbrottstrappan beskriver hur våldet kan se ut i en relation med två kvinnor. För regnbågsfamiljer kan alla de här stegen vara relevanta. Vänkretsen kan vara gemensam och bestå av andra regnbågsfamiljer. Det kan bli problematiskt att berätta för gemensamma vänner om att partnern utövar våld emot en. Man vill kanske inte kräva att de gemensamma vännerna ska ta ställning för eller emot partnern.

Skammen får här en extra dimension i och med att man tillhör en eller flera minoriteter, som ofta ifrågasätts. Speciellt ifrågasatt är homosexuellas och lesbiskas rätt till föräldraskap och adoption. För regnbågsföräldrar kan det därför vara extra känsligt att erkänna brister i förhållandet och därmed i föräldraskapet. Rädslan att förlora kontakten till sina barn är väldigt relevant i fall där den utsatta inte har ett juridiskt förhållande till barnen. Den förälder som inte är vårdnadshavare har mycket svårt att få del i vården av barnen via domstol om man inte själva kan komma överens. Brist i bemötandet kan handla om brist på kunskap från professionella. Det kan leda till att klienter i parförhållanden av samma kön osynliggörs och att våldet inte upptäcks, lyfts fram eller att alla inte får stöd. Med kunskap och ett medvetet och inkluderande förhållningssätt har vi bättre förutsättningar att stöda regnbågsfamiljer som söker stöd.

#### LÄS MERA

Åse Werner: Kunskap och erfarenheter av arbete med våldsutsatta HBTQ-personer, RFSL. 2018.

Hälsa, välmående och livsvillkor bland unga LGBTI-personer i Norden. En forskningsöversikt och kartläggning av insatser. Nordiska ministerrådet, 2021.

file:///C:/Users/sasun/Downloads/Halsa-valmaende-livsvillkor-unga-lgbti-norden.pdf

Linn Moser Hällen (red): Intersektionella perspektiv på våld i nära relationer. Liber. 2021.

Maria Niemi (red.): Vi också. HBTQI-personer berättar. RFSL [https://www.rfsl.se/wp-content/uploads/2021/09/RFSL\\_Vi-ocksa\\_final\\_uppslag.pdf](https://www.rfsl.se/wp-content/uploads/2021/09/RFSL_Vi-ocksa_final_uppslag.pdf). 2021.

En film om minoritetsstress: <https://www.rfsl.se/verksamhet/regnbagsfamiljer-i-vantan/minoritetsstress/> RFSL. 2018.

#### KÄLLOR

Alanko, Katarina, *Hur mår HBTQungdomar i Finland?* 2013.

Holmberg, Carin & Smirthwaite, Goldina, *Uppbrottstrappan: en modell för intersektionellt socialt arbete med våldsutsatta kvinnor*. Tidskrift för genusvetenskap 35 (2-3), 2014.

Holmberg, Carin & Stjernqvist, Ulrica, *Samkönat partnervåld*, 2007.

*Vad är det och vilket stöd behövs?* Tidskrift för genusvetenskap nr 4, 2007.

Lundberg, Tove, Malmquist, Anna & Wurm, Matilda, *HBTQ+ Psykologiska perspektiv och bemötande*, 2017.

[www.regnbagsankan.fi](http://www.regnbagsankan.fi)

[www.thl.fi](http://www.thl.fi) Hälsa i skola undersökningen, 2021.

## 9. Kulturell mångfald

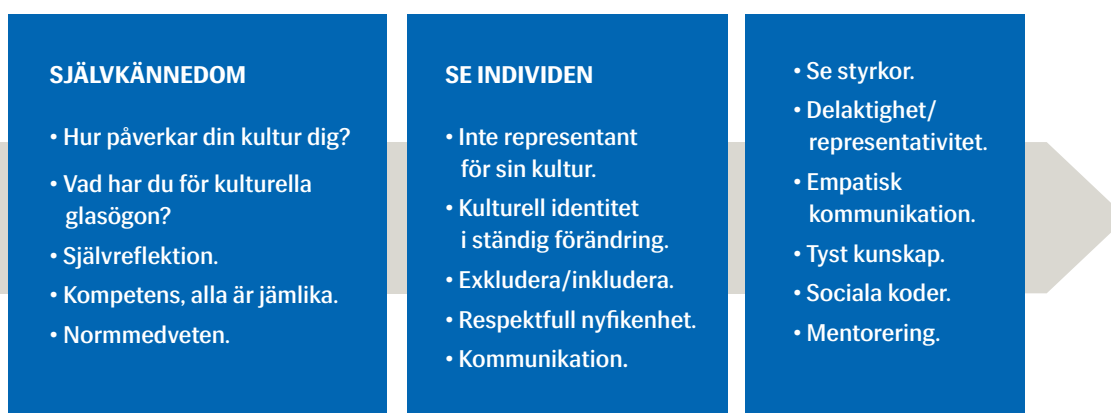
Att flytta till ett nytt land kan vara både spännande och utmanande. I början kan allt kännas som en dans på rosor, men med tiden kan det uppstå problem. Man förstår inte språket. Det finns inga andra som kommer från samma ursprungsland. Resten av familjemedlemmarna kan vara kvar i det gamla hemlandet vilket kan skapa oro och rädsla. Maten smakar inte likadant som man är van vid. Man tycker att människor som bor här är konstiga och man har svårt att förstå sig på deras parrelationer och familjelivet.

De personer som invandrar till Finland är en väldigt heterogen grupp. Under år 2019 var familj, arbete och studier den vanligaste grunden för att ansöka om uppehållstillstånd. Enbart en liten del av dem som migrerar till Finland har flyktningbakgrund. Det enda gemensamma gruppen invandrare har är således flytten till Finland och behovet att omdefiniera hela sin identitet, sin bakgrund och sin kommande väg i samhället. En person från Bosnien som har bott i Finland i tio år har till exempel en annan kulturell identitet än en person som bor i Bosnien, även om båda kan se sig som bosnier och representerar för den bosniska kultursfären.

En del ser mångfald som något positivt som berikar den befintliga kulturen, medan andra ser den nya kulturen som ett hot mot bestämda värden och regler. Enskilda individer är sällan medvetna om sin egen kultur och hur den påverkar deras världsbild, men de har ett inflytande på nästan alla aspekter av gruppmedlemmarnas interaktion med andra och med invandrare. Vi brukar identifiera oss med beteckningen vi och dom. I arbete med människor är det viktigt att lyssna på deras berättelse för de också har en berättelse om sitt liv, en berättelse som beskriver ett liv och en bakgrund, som är olik den vi känner till. Genom att lyssna får vi också en bättre förståelse för andras kulturella miljö. Det är i möten med andra kulturer och människor som man bättre känner sig själv och sin egen kultur samt lär sig mera om andras kulturer och andra människor. Mångfald innebär att se, erkänna, ge utrymme och att acceptera skillnader.

### Se individen

För att skapa en respektfull, delaktig och inkluderande verksamhet är det viktigt att reflektera kring kulturell identitet och eventuella kulturskillnader, bemötande och dialog i det dagliga arbetet med familjer. I bemötandet är det därför viktigt att se individen och inte anta.



### Konsten att bemöta andra

*”När jag träffar en familj med en bakgrund som skiljer sig från min egen har jag med mig både mina professionella glasögon och mina privata glasögon. Hur jag uppfattar familjen bestäms dels av hur den ter sig i förhållande till dem jag tidigare erfarenhet av: personer i min ursprungsfamilj, andra familjer som jag arbetat med och fall jag hört talas om. Hur gärna jag än skulle vilja är jag oförmögen att betrakta denna familj med några andra glasögon än mina egna.”*

Det är viktigt att vi visar intresse för andra personers historia och bakgrund, man ska alltid fråga det man inte förstår och på det sättet slippa missförstånd. Varje människa har sin egen livshistoria. Vi har alla fördomar – det är vår egen berättelse om världen som ger upphov till våra fördomar. Fördomar bottnar oftast i okunskap, när vi inte riktigt känner till hur det verkligen förhåller sig och tvingas gissa, anta och generalisera. Stereotyper är när vi har en generaliserad åsikt om en grupp eller en individ som hör till en viss grupp. Dessa kan hjälpa oss att förstå världen men samtidigt placera in individer i färdiga fack och grupper utifrån antagen. Familjer med invandrarbakgrund kan känna att mycket i det nya hemlandet kan vara svårt att förstå, det är antingen förbjudet eller så passar man inte in i samhällets normer i det nya landet. För att passa in kan många ha en mask som de lägger på när de möter det nya samhället, jobbar, studerar eller är på föräldramöte. Masken tar man bort när man är hemma med sin familj. Ibland är hemmet det enda stället där man får vara sig själv.

Kulturen är inte statisk, den utvecklas och förändras hela tiden. Vårt sätt att tala avslöjar vår kulturella tillhörighet. Språket har betydelse för hur vi uppfattas av andra och utgör en viktig aspekt av vår självupplevelse. Överföring av traditioner, seder och bruk mellan olika generationer sker till stor del via språket. Tillgång till flera språk innebär också tillgång till olika sätt att se på världen och till att uppfatta olika sociala regler för kommunikation. Att behärska flera språk ger möjlighet att uppfatta underliggande nyanser i skiftande kulturella situationer.





## Mångfald är en styrka

Synen på familjen och parrelationer varierar mellan olika länder och kulturer. Könrollsförväntningarna varierar från samhälle till samhälle, från kultur till kultur och med tiden. Attityder och antaganden gällande könroller är så djupt ingroddas att det kan vara svårt att urskilja och det är generellt obenämnt att förändras. Därför kan det till exempel vara svårt att förstå vad en jämställd parrelation innebär. Attityder är djupt rotade i vår förståelse och erfarenhet av världen och måste därför behandlas med varsamhet, om vi ska kunna göra det möjligt för människor att röra sig bort från förtryckande könrelation. Jämställdhet kan ibland kännas som hotfull för en person som har vuxit upp med andra värderingar och syner på parrelation. Varje familj har sin egen bakgrund och sin egen kultur. Familjer kan vara olika men de fungerar vanligen på samma sätt. Familjen är ett ställe där familjemedlemmar respekterar, hjälper, stödjer, älskar och gör saker tillsammans. I vissa länder består en familj av föräldrar och barn medan familjer i andra kulturer innefattar mor- och farföräldrar och hela släkten med mostrar, farbröder och grannar.

Familjer med invandrarbakgrund möter många utmaningar då de flyttar till ett annat land. Familjen måste anpassa sig till en ny kultur, lära sig ett nytt språk, till och med glömma vem man en gång har varit. Förändringsprocessen som familjen går igenom kan också yttra sig i relationerna och rollerna inom familjen. Familjemedlemmar anpassar sig till de nya förhållandena på olika sätt beroende på ålder, kön och tid. För vissa familjer är processen kortare och för andra längre. Ibland uppkommer också problem i parrelationer. Detta kan bero på förändringar i rollerna inom familjen, arbetslöshet, stress, saknad efter familjemedlemma eller dåliga språkkunskaper. I det nya landet har band i familjen en stor betydelse och om familjen får problem kan det hända att familjen spricker samt att man mister stödpersoner som är svåra att hitta i det nya samhället. Problem i familjen kan också uppstå när familjens barn och andra familjemedlemmar börjar utvecklas och integreras snabbare än deras föräldrar. Barnen kommer enklare ut i samhället genom skolor och lär sig språk och samhällsnormer som möjligtvis inte stämmer överens med deras föräldrars tidigare liv. Den här situationen kan skapa skillnad mellan föräldrarnas och barnens intressen eftersom barnen väljer att leva här och nu medan föräldrar är vilslna och har svårt att hitta sig själv, både i det nya landet och i sitt gamla hemland. Föräldrarna kan hantera det på olika sätt, vissa kan fly från sin roll och sitt ansvar inom familjen genom missbruk, alkohol- eller spelproblem. Andra kan ta större kontroll över sina familjemedlemmar eftersom de upplever att deras familjemedlemmar blir för integrerade. Andra kan ha psykiska eller somatiska problem som används som ursäkt för den misslyckande anpassningen.

## Kommunikation i stället för kontroll

Den vanligaste metoden är att utöka kontrollen över familjemedlemmar. Man kan se det i flera familjer oberoende av deras utbildning, status och bakgrund. Föräldrarna gör det för att de tror att det är enda sättet att behålla sin egen kultur, tradition och syn på livet. Det som föräldrarna inte vet eller förstår är att dessa metoder gör att barnen eller familjemedlemmar som känner sig kontrollerade kan dra sig tillbaka eller göra revolt. Det är det som skapar kriser och barnen och ungdomar kan få starka reaktioner. Föräldrar behöver stöd och redskap att förstå att det är viktigt att kompromissa och kommunicera i stället för att kontrollera. Konsekvenser av dessa problem kan leda till våld inom familjen. Våldet kan i sin tur leda till att familjen minskar på sina sociala kontakter eller isoleras från sin närmaste krets. I dessa fall kan våldet bero på att angriparen vill ha en ordning som angriparen tycker ska vara. Genom det skapar angriparen maktmedel och rädsla hos familjemedlemmar som i längden aldrig leder till stabilitet, förtroende och trygghet. Angriparen har stort tryck på sig att familjen måste följa vissa regler för att inte förstöra familjens rykte och anseende eller att återupprätta familjens eller släktens seder där man måste visa lojalitet mot det egna gruppen och samhällets normer. Detta kallas även hedersvåld.

Hedersvåld kan förekomma i alla länder oberoende personers socioekonomiska, religiösa, etniska eller kulturella bakgrund. Det kan vara allt från utfrysning av en individ från den egna gruppen, gänget eller

religiösa sekten till att utfrysas från samhällets normer. Hedersvåld kan vara psykiskt, fysiskt, socialt och sexuellt och kan riktas till alla oberoende kön. Tvångsäktenskap och könsstympning är också former av hedersrelaterade våld. Det kan också uttryckas genom hot, utpressning, begränsning av rörelsefrihet, ekonomisk utnyttjande och kontroll.

I arbete med familjer där det förekommer våld ska man agera snabbt men försiktigt. Det är ytterst viktigt att man inte bara ger stöd åt de utsatta utan också identifierar och arbetar parallellt med de personer som utgör hotet och på det sättet försöka minska och hindra våldet. Det betyder att med rätta metoder, analys av konflikten och tålmod kan påverka våldsmekanismen. Det är viktigt att dessa familjer i tidigt skede får hjälp, stöd och information om det nya landets lagstiftning, regler och om samhället. Det nya samhället och alla myndigheter måste samarbeta och skapa ett systematiskt förebyggande arbete och på ett lättillgängligt sätt informera om det nya landets styrande strukturer och traditioner.

Kommunikation är ett av de stora redskapen i att förstå mångfald. Kultur och kommunikation hänger ihop. Kommunikationen äger rum via samtal, gester, kroppsspråk samt ansiktsuttryck. Allt detta påverkar ett samtal. Klara och tydliga demokratiska samtal där alla parter kommer till tals är lyckade samtal. Familjer har sina egna kulturer och sina egna livsstilar. Det handlar om hur de kommunicerar, hur mycket tid de tillbringar tillsammans och hur de förhåller sig till världen omkring dem. För att vi ska kommunicera effektivt behöver vi förmågan att förstå både våra egna men också andras kulturella drivkrafter, annars är det svårt att förstå och relatera till familjerna och deras beteendemönster. Även organisationer har sina egna sätt att bedriva kulturell kommunikation, såväl medlemmar emellan som när man reflekterar i relation till andra.

### Mera läsning om kulturell mångfald

- För att stöda kommunikationen mellan personer som representerar en kulturell mångfald kan man till exempel använda **empatisk kommunikation** (Rosenberg, *Nonviolent communication, ett språk för livet*, 2008). Det är omöjligt för oss att vara experter på kommunikation inom olika kulturer, men det är möjligt för oss att utveckla ett empatiskt förhållningssätt i vår egen kommunikation. Att lyssna med närvaro, acceptans och lugn och ro på sig själv eller andra stöder en empatisk kommunikation. Det viktiga är att försöka se behovet bakom beteendet.
- THL:s PALOMA-utbildning är ett kostnadsfritt och omfattande webbaserat utbildningspaket som ger god grundläggande information om arbete med kunder med flyktingbakgrund samt hur man kan stödja deras välbefinnande. [thl.fi/sv/web/invandring-och-kulturell-mangfald/god-praxis/paloma-utbildning](http://thl.fi/sv/web/invandring-och-kulturell-mangfald/god-praxis/paloma-utbildning)
- INFOFINLAND ger information om service och tjänster i det finländska samhället. [www.infofinland.fi/sv/startside](http://www.infofinland.fi/sv/startside)

### KÄLLOR

Migrationsverket, 2019.

Goldstein, Kyaga, Borgström. *Den tredje identiteten – ungdomar och deras familjer i det mångkulturella, globala rummet*. 2009.

Allwood, Carl Martin & Johansson, Per. *Mänskliga möten över gränsen*. 2009.

Aronson, Fontes, Gast, Patmore. 2005.

Gast, Patmore. *Mångfald i socialt arbete*. 2016.

Riyadh al Baldawi. *Familjen i exil*. 2017.

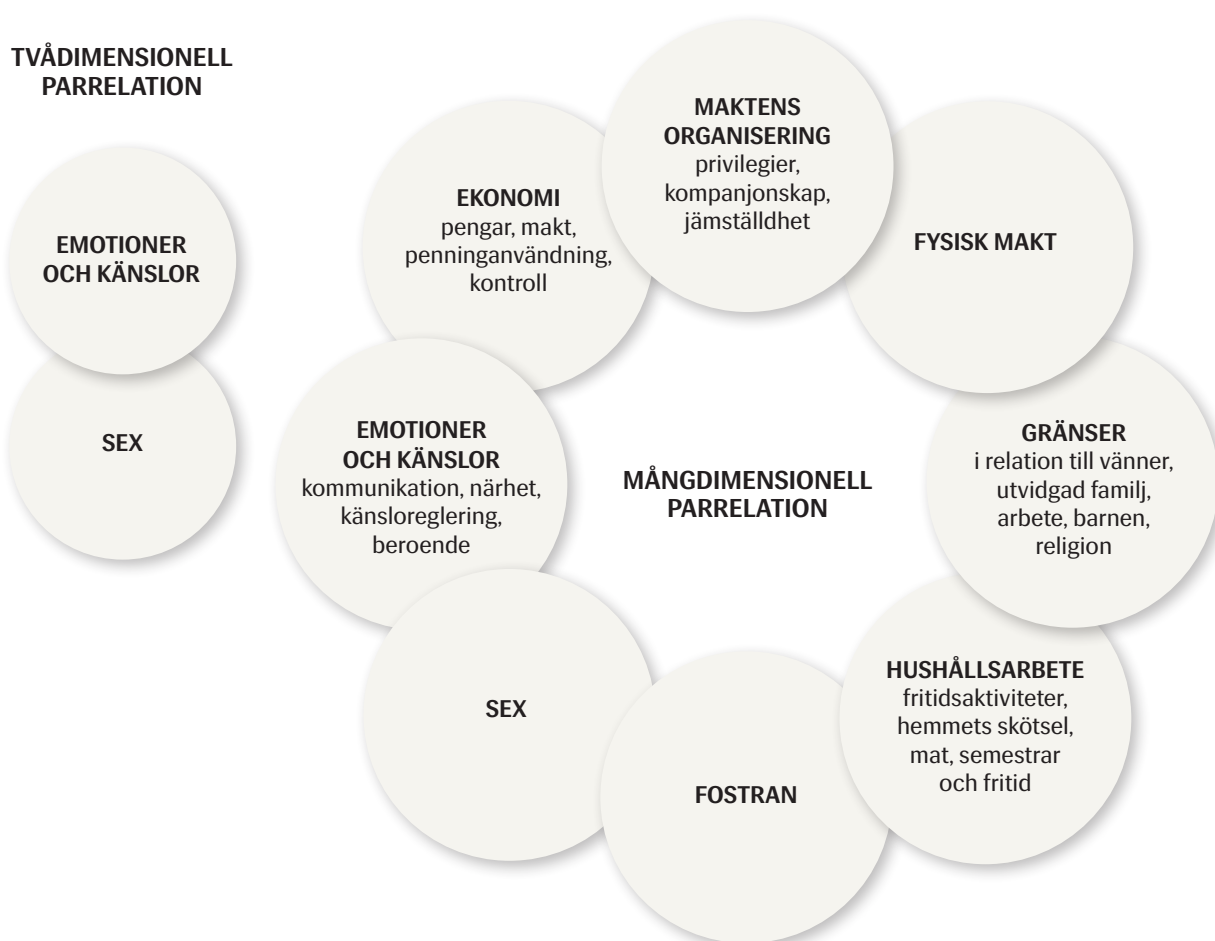
## 10. Parrelationer och ansvar

*”Äktenskapet är inte ett romantiskt mellanspel, det är en praktisk och allvarlig relation.”*

Hur smakar en sådan definition på äktenskap och parrelationer? Praktisk och allvarlig relation? Vad är det vi egentligen menar när vi talar om parrelationer? Egentligen är det väl så att varje par behöver reflektera kring just den här frågan: Vad menar just vi när vi talar om vår parrelation? Vad just vi menar är beroende av flera faktorer av vilka de viktigaste är vilken kultur och vilken kontext, vilket sammanhang vi har växt upp i samt i vilken släkt och i vilken familj vi har växt upp i. Enligt **Monica McGoldrick** är det bra att särskilt uppmärksamma strukturerna i parrelationer eftersom strukturerna har en mycket stark inverkan på innehållet i parrelationer. När man uppmärksammar strukturerna är det frågan om ansvar som man uppmärksammar. Hur ser ansvarsfördelningen ut?

**Monica McGoldrick** är grundare av och ledare för Family Institute of New Jersey, biträdande professor i klinisk psykiatri vid Robert Wood Johnson Medical School och gästprofessor vid Fordham University School of Social Work. McGoldrick är också känd för utvecklande av genomgången, släkktrod, i kliniskt arbete.

- Enligt Monica McGoldrick är parrelationen inte bara en- eller tvådimensionell som den rätt långt beskrivs i media, utan mångdimensionell:



I parrelationer är det alltså fråga om en hel mängd olika saker eller dimensioner:

**Ekonomi** handlar om pengar och penninganvändning. Har någondera makten och kontrollen? Eller har paret en jämställd relation i fråga om ekonomin? Har båda ansvar?

**Känslor**, emotioner, gäller kommunikation, närhet, reglering av känslor och beroende. Här är det frågan om huruvida paret lever i ömsesidighet och närhet och om paret ägnar sig åt vänprat. Tar båda ansvar för det känslomässiga klimatet, för närheten och kommunikationen eller är ansvaret bara den enas?

**Maktens organisering** handlar om hur jämställda parterna är. Frågan är här om den ena bestämmer och har tagit sig en privilegierad ställning eller om båda är jämställda kompanjoner med delat ansvar för det praktiska och för beslut.

**Fysisk makt.** Här bör man ställa frågan om någondera använder fysiskt våld, skrämsel eller hot. Eller förverkligar båda parter en övertygelse om varje individs integritet eller okränkbarhet?

**Gränser** i relation till

- a) vänner
- b) utvidgad familj med bådars uppväxtfamiljer och släkt
- c) arbete
- d) barnen
- e) religion

Här gäller frågan om gränserna är mycket rigida och kontrolleras av den ena eller om gränserna är flexibla på varje område eller på något eller några områden. Förverkligar paret ett delat ansvar gällande gränserna?

**Sex** handlar om huruvida någondera använder den andra som sexuellt objekt, våldtar och kränker den andra sexuellt, eller om båda förverkligar sexuell närhet med respekt för bådars integritet och okränkbarhet.

**Fostran** av barnen gäller frågan om båda bär ansvar för fostran av, omsorg om och omvårdnad av barnen. Förverkligas delat föräldraskap? Eller är fostran, omsorgen och omvårdnaden bara den enas ansvar?

**Hushållsarbete och fritidsaktiviteter** inbegriper skötsel av hemmet, mat, semestrar och fritid. Bär båda delat ansvar för detta? Förverkligas arbetsfördelning? Eller har någondera tagit sig privilegier?

Alla de här dimensionerna visar hur svårt det faktiskt är att gå in i och leva i en parrelation. Ändå framställs övergången till en parrelation tillika med övergången till föräldraskap som den enklaste och mest lyckobringande övergången i livet. Enligt McGoldrick förvränger vår kultur parrelationen genom att romantisera den, vilket i hög grad ökar svårigheterna i parrelationer. När svårigheterna yppar sig säger man inte sällan *"Jag är inte längre lycklig med min partner!"* och man önskar en förändring endast i fråga om att vara lycklig. I vår kultur framhåller vi ensidigt den känslomässiga och den sexuella dimensionen. Frågan om maktens organisering och användning av makt och kontroll till och med i dessa två dimensioner, hålls på ett skickligt sätt osynlig enligt McGoldrick. Innehållet, hur man känslomässigt har det, hur man trivs och mår i parrelationen, är beroende av strukturerna och av hur ansvaret förverkligas utifrån de olika dimensionerna. Därför är det viktigt att reflektera över strukturer och ansvar. En praktisk och allvarlig relation? Ja tack!



## Fundera på

- Samtala om strukturerna i er parrelation.
- Hur svarar ni på frågorna kring de olika dimensionerna?
- Vad är ni nöjda med?
- Vad vill ni förändra?
- Hur?

### LÄS MERA

McGoldrick, Monica. *The Genogram Case Book. A Clinical Companion to Genograms: Assessment and Intervention*. Norton. USA, 2016.

### KÄLLOR

Lazarus, Arnold A. *Marital Myths Revisited. A Fresh Look at Two Dozen Mistaken Beliefs About Marriage*. Impact Publishers Inc. USA, 2001.

McGoldrick, Monica, Gerson, Randym & Schellenberger, Sylvia. *Genograms. Assessment and Intervention*. Second edition. NORTON. Särskilt s. 115–124. USA, 1999.

Tuhkasaari, Pirjo. *Naiset ja miehet perheissä*. Intervju med Monica McGoldrick i tidskriften PERHETERAPIA nummer 4, 1999.

## 11. Slakten påverkar

Multigenerationsöverföring. Så kallas det när familjer upprepar sig. Från generation till generation upprepar man saker även om det kan ta sig många olika former. Konflikter, hemligheter, osynliga lojaliteter, hat och hämnd, beteenden och yrkesval är saker som kan överföras från generation till generation. Vissa saker kan hoppa över en generation men upprepas igen i därpå följande generation. Multigenerationsöverföring gäller även resurser, framgångar och förmåga att komma till rätta med svårigheter och kriser med förluster och trauman.

Anknytningsteori aktualiserar också frågan om upprepning från generation till generation. Den brittiska barnpsykiatern och psykoanalytikern **John Bowlby** är upphovsman till anknytningsteorin. Teorin fokuserar på de känslomässiga banden mellan föräldrar och barn. Barnet pendlar mellan att söka trygghet och närhet hos föräldrarna och att utforska omgivningen, världen. Det är viktigt att föräldrarna är en tillräckligt trygg hamn eller en trygg bas för barnet att återvända till. På samma sätt är det viktigt att föräldrarna är tillgängliga och visar omsorg när barnet till exempel är hungrigt, sjukt eller känner rädsla. Annars hämmas barnets förmåga att utforska omgivningen, världen. Det är barnet som knyter an och föräldern har att svara an och att vara där för barnet. Anknytningen under tidiga levnadsår påverkar anknytningen under senare levnadsår. Man särskiljer mellan tre huvudsakliga anknytningsmönster som också syns i anknytningsstilar, sätt att knyta an till andra, senare i livet.

Tidig anknytning	Vuxnas tillgänglighet	Anknytningsstil
<b>Trygg</b>	De vuxna fanns där för barnet när barnet behövde dem.	Knyter tryggt och avslappnat an till andra, trygg med intimitet och ömsesidigt beroende.
<b>Otrygg – ambivalent</b>	De vuxna var ibland intresserade och tillgängliga, ibland inte. Relationen präglades av oförutsägbarhet och oregelbundenhet.	Klamrar sig oroligt fast vid andra, vill äga andra, kräver mera närhet och försäkran än vad andra förmår ge.
<b>Otrygg – undvikande</b>	De vuxna förhöll sig avvisande och fientliga gentemot barnet.	Har svårigheter att lita på eller låta andra komma nära. Misstänksam, ilsken och avvisande mot andra.

Är ens liv då oundvikligt färdigt utstakat utgående från vilken familj eller släkt man har vuxit upp i? Är det bara att titta på rutorna här ovan och se var man hamnar? Knappast. Människan är inte så enkel eller entydig. Hon passar inte in i en ruta och de flesta människor är en blandning mellan de olika anknytningsstilarna. Människan är en mycket komplex och mångtydig varelse och hur hennes liv utvecklar sig kan man aldrig förutsäga med säkerhet. Det finns ingen automatik i det att den som har upplevt våld i sin uppväxtfamilj själv börjar använda våld i sin egen familj, men risken är stor. Det är viktigt att reflektera över hur man har upplevt sina tidigaste relationer. Man kan reflektera över vilka manuskript som gäller eller gällde i uppväxtfamiljen.

Termen familjeskript har myntats av terapeuten **John Byng-Hall**. Termen bygger på anknytningsteori,

att varje familj har ett uttalat eller outtalat manuskript för familjemedlemmarna som beskriver vilka roller de ska ha och hur de förväntas spela dem. Byng-Hall skiljer mellan tre olika slags familjeskript:

**Upprepningskript**

Att oftast omedvetet upprepa sådant som man var med om i den egna uppväxtfamiljen.

**Korrigerande eller reparerande skript**

Att undvika att ge vidare sådant som man upplevde var negativt i uppväxtfamiljen.

**Improviserade skript**

Att improvisera och ta intryck av livet i andra familjer. Vartefter man som barn, tonåring och ung vuxen kommer i kontakt med andra familjer så ser man att det finns många andra skript och sätt att fungera på som familj än den egna uppväxtfamiljens.

Byng-Hall betonar att det är särskilt viktigt att föräldrar reflekterar över hur hen själv hade det i samma ålder som de egna barnen är just nu. Hur låg saker och ting till och vad hände när du var i samma ålder som ditt barn är nu? Det är inte så att man renodlat följer något eller några av de här skripten utan för det mesta blir det en blandning av dem alla. När två bildar par är det två familjeskript som möts och som småningom kuggar in i varandra till ett nytt skript för den nya familjen.

**Parrelationen som anknytningsrelation**

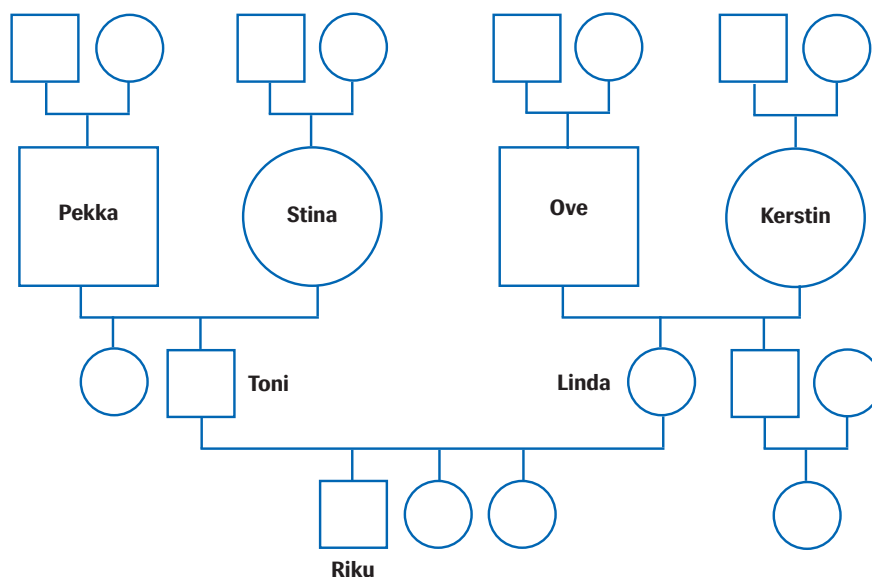
Bowlby betonade att anknytningssystemet är aktivt under hela livet och han betraktade vuxna långvariga parrelationer som anknytningsrelationer. Barn-förälder-relationen är asymmetrisk eftersom det är föräldern som dygnet runt ska stå för tryggheten och inte barnet. Parrelationer är däremot symmetriska eftersom vardera parten både ger och får trygghet i relationen. Vissa situationer aktiverar anknytningen hos den ena, som vänder sig till den andra för att få tröst och omsorg så att situationen känns hanterbar. Och vice versa. Anknytningen flyttas under uppväxten stegvis från föräldrarna till vänner och till kärlekspartnern. Partnern blir den trygga basen och det är också därför primära känslor av överväldigande ångest – precis som för det lilla barnet om det blir avvisat av den vuxna – aktiveras om den ena meddelar att han eller hon lämnar den andra. Man har också fört fram att liknande beteenden förekommer såväl i kärleks- eller parrelationen som i relationen mellan barn och föräldrar. Till exempel icke-verbal kontakt som smekningar, att hålla om, pussas och gosas, återföreningsbeteenden som att kramas och andra sätt att få bekräftelse, vokalisering – precis som spädbarnet kuttrar och jollar och föräldern gör sin röst ljusare och mera omvårdande så gör kärleksparet sina röster ljusare och mera omvårdande när de talar med varandra. Det gäller även idealisering – kärleksparet idealiserar varandra på liknande sätt som barnet idealiserar föräldern.

## Fundera på

- Reflektera över relationen mellan dig själv och din egen mamma och pappa och hur du själv fungerar i din parrelation.
- Reflektera även över hur du själv vill fungera en parrelation.
- Du kan också rita ditt eget släkktred för att bättre kunna fundera kring din familj och uppväxt. På följande sida finns ett exempel på ett enkelt släkktred.

### Exempel på enkelt släkträd

Riku, hans två systrar, hans föräldrar Toni och Linda, deras syskon och deras föräldrar.



- På följande sida ser du hur man kan rita ett mera avancerat släkträd eller genogram.

## Övning

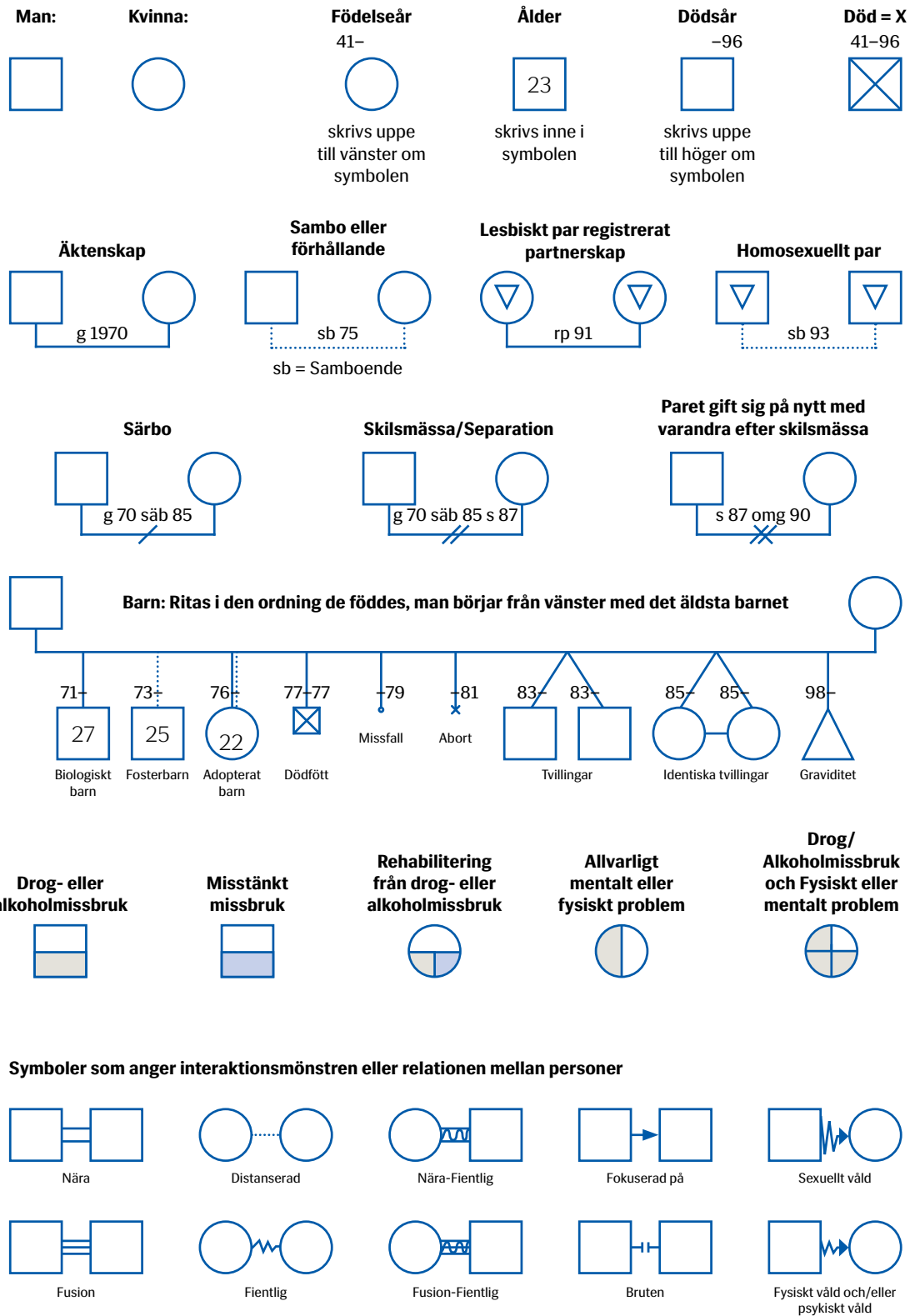
**Rita upp ditt eget släkträd och be din partner rita sitt. Diskutera:**

- Vilka uttalade eller outtalade regler fanns i din uppväxtfamilj? Vad hände om man bröt mot dem?
- Hurudan var er kommunikation?
- Hurudan grälkultur hade ni? Hur grälade de vuxna sinsemellan? Hur redde ni ut gräl?
- Hur fattades beslut i din uppväxtfamilj?
- Hur visade ni ömhet och tillgivenhet?
- Hur visade ni varandra respekt?
- Använde någon våld i din uppväxtfamilj?
- Hur upplevde du relationen mellan dig och din mamma/din pappa/dina sociala föräldrar?
- Vilka berättelser har du hört berättas om dig när du var liten?
- Vilken roll hade du i din familj? Vilka roller hade de andra?
- Finns det några speciella berättelser som har berättats i din släkt?
- Fanns det sådant som du inte vill upprepa i din egen parrelation och i ditt eget föräldraskap?
- Fanns det sådant som du vill ta med i din egen parrelation och i ditt eget föräldraskap?
- Vad hände i din uppväxtfamilj när du var i samma ålder som ditt barn är just nu?
- Vad har du upplevt i andras familjer som du tycker var bra?
- Upplevde ni någon kris i din uppväxtfamilj? Hur fungerade ni då?
- Vilka resurser finns i din släkt och uppväxtfamilj?
- Vad är det allra viktigaste du vill ge era barn?



## Exempel på avancerat släkträd

Släkträd med standardsymboler för genogram enligt McGoldrick, Gerson och Shellenberger.



## Forskning visar

### Ekologisk förklaringsmodell till våldsbeteende

Den ekologiska förklaringsmodellen utgår från att det kan finnas många riskfaktorer som när de hopar sig ökar risken för att någon använder våld. Att hantera dessa riskfaktorer är som att jonglera med bollar – vem som helst kan klara av att hålla en eller ett par bollar i luften men om bollarna är tre, fyra eller flera blir uppgiften svår. Följande faktorer kan medföra risk för våld:

**1. Kulturella och samhällsliga faktorer.** Patriarkaliska värderingar och attityder, kulturellt våld men också samhällsliga utslagningsmekanismer som arbetslöshet. Barnets närmiljö har en stark inverkan på benägenhet till våld.

**2. Ärftliga och biologiska faktorer.** Medfött temperament, neurologiska och biokemiska faktorer.

**3. De tidiga anknytningsrelationerna.** När det gäller män är det särskilt tre faktorer i barndomen som förefaller att öka risken för benägenhet att använda våld:

- a) Mannens pappa har i sin fostran utsatt sonen för skam.
  - b) Mannens pappa har använt våld mot mamman eller barnen.
  - c) Mannen har i sin egen barndom utvecklat en ambivalent och otrygg anknytningsrelation till föräldrarna.
- **Trauman.** Om barnet trots de traumatiska händelserna har åtminstone en trygg och kärleksfull anknytningsrelation minskar barnets risk för att traumatiseras.
  - **Olika förhållanden eller omständigheter** som frustration, stress, vantrivsel eller misslyckanden på jobbet eller att man lever isolerat utan insyn.

Om en person använder våld kan man förklara det med tre olika faktorer:

**Distala faktorer:** kultur, genetiskt arv och fostran.

**Proximala faktorer:** olika förhållanden, omständigheter.

**Vilja.**

Sällan är den som använder våld i ett sådant läge att den inte kan välja andra alternativ. En del våldsforskare betonar att den som använder våld gör det som ett medvetet beslut. Det förklarar varför så många använder våld bara i hemmet; om de sociala kostnaderna är tillräckligt stora så väljer man att inte använda våld.

### Mikro- och makroorienterade teorier

Man kan också tala om mikroorienterade och makroorienterade teorier ifråga om att förklara orsaker till våldsbeteende. Mikroorienterade teorier utgår från individperspektiv och förklarar våldet utgående från individen:

- Teorin om social inlärning.
- Psykopatologi, som personlighetsstörningar och exceptionellt grava depressiva symptom.
- Biologiska och fysiologiska faktorer: Individuella, biologiska, neurologiska och biokemiska faktorer.
- Kombinationen av alkohol och droger och våld.

Makroorienterade teorier fokuserar på sociala och kulturella förhållanden som det sociokulturella och feministiska perspektivet, det systemteoretiska perspektivet eller familjen som psykodynamiskt system där strukturen, kommunikationen och relationerna i familjen ligger i fokus och det subkulturella perspektivet som visar att vissa subkulturer uppmuntrar till våld och betraktar det som acceptabelt.

Den ekologiska förklaringsmodellen integrerar alla riskfaktorer, teorier och perspektiv. Orsaker till våld kan ligga i såväl ojämlika strukturer på samhällsnivå och i familjerelationer som i individuell patologi och inläring. Oberoende av ur vilket perspektiv man ser på våld bör man se att den person som använder våld själv bär ansvaret för sitt våldsbeteende. Bakgrundsfaktorer förklarar våldsbeteendet men de är ingen ursäkt för våldsbeteendet. **Alan Jenkins** vid Dulwich Centre i Australien har arbetat mycket med män som använder våld. Han säger att den bästa förklaringen till varför någon använder våld är den förklaring som genast får slut på våldet.

Vuxna som i barndomen upplevt våld mellan föräldrarna löper större risk att använda våld i sina egna parrelationer och mot sina egna barn än de som växt upp i hem utan våld. Våldsforskarna **Daniel Jay Sonkin** och **Lenore E. A. Walker** uppskattar att en person som själv utsatts för våld löper tre till fyra gånger högre risk att själv börja använda våld än en som inte blivit utsatt för våld. Kvinnor som blivit utsatta för våld av sina män har större benägenhet att själva använda våld mot sina barn än kvinnor som inte blivit utsatta för våld. Våldsbeteende förmedlas från generation till generation. Samtidigt är det inte givet att det går så.

## KÄLLOR

- Broberg/Granqvist/Ivarsson/Risholm Mothander. *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Natur & Kultur. Falköping, 2008.
- Broberg/ Risholm Mothander/Granqvist/Ivarsson. *Anknytning i praktiken. Tillämpningar av anknytningsteorin*. Natur och Kultur. Finland, 2008.
- Byng-Hall, John. *Perheen käsikirjoituksen uudelleenkirjoittaminen. Improvisaatio ja systeemin muutos*. (Orginalets titel: Rewriting Family Scripts. Improvisation And Systems Change. The Guilford Press. New York, 1996.)
- Hardy, Kenneth K. *The Cultural Genogram: Key to Training Culturally Competent Family Therapists*. Journal of Marital and Family Therapy 21 (3) 227–237. 1995
- Hautamäki, Jari. *Selonteko Lyömätön Linja Espoossa – toiminnasta 1.1. – 31.12.2002*. Lyömätön Linja. Espoo, 2002.
- Holma, Juha M. ja Wahlström, Jarl (toim.) *Iskuryhmä. Miesten puhetta, Vaihtoehto väkivallalle – ryhmässä*. Helsinki University Press. Helsinki, 2005.
- Isdal, Per. *Meningen med våld*. GOTHIA. Stockholm, 2001.
- Jenkins, Alan. *Invitations to Responsibility. The therapeutic engagement of men who are violent and abusive*. Richmond South-Dulwich Centre Publications. Australia, 2001.
- Lee, Mo Yee, Sebold, John, Uken, Adriana. *Solution-Focused Treatment of Domestic Violence Offenders. Accountability for Change*. OXFORD University Press. USA, 2003.
- Lehtonen, Anja, Perttu, Sirkka. *Naisiin kohdistuva väkivalta*. Kirjayhtymä. Tampere, 1999.
- McGoldrick, Monica, Gerson, Randy, Shellenberger, Sylvia. *Genograms. Assessment and Intervention*. Second edition. NORTON. Särskilt s 115–124. USA, 1999.
- McGoldrick, Monica. *The Genogram Case Book. A Clinical Companion to Genograms: Assessment and Intervention*. Norton. USA, 2016.
- Miller, Rowland S., Perlman, Daniel, Brehm, Sharon S. *Intimate Relationships*. McGrawHill Higher Education. NY, 2007.
- Schützenberger, Anne Ancelin. *The Ancestor Syndrome. Transgenerational psychotherapy and the hidden links in the family tree*. Routledge. Great Britain, 1999.
- Säävälä, Hannu, Phjoisvirta, Riitta, Keinänen, Eero, Saloinen, Santtu. *Mies varikoille. Apua lähisuhdeväkivaltaan*. Oulun ensi- ja turvakoti ry. Oulu, 2006.

## 12. På tal om sex

### Allas sexualitet är olika

Sexualitet är mångfacetterat, något vi alla har och som finns med livet igenom, något som är mycket mer än endast sex. Sexualitet innefattar allt från sexuell läggning, könsidentitet och intimitet till fortplantning, njutning och kroppslighet – och mycket mer. Ömhet, närhet, kärlek och kroppskontakt är delar av sexualiteten som ofta spelar stor roll för parrelationer och som det lönar sig att värna om för relationens välmående. Att mötas på det sexuella planet och kunna ge varandra närhet och njutning svetsar ofta ihop och ger en djupare intimitet, en aspekt av relationen som inte delas med någon annan. Därtill ger en levande sexualitet både glädje och livsenergi.

Människan är en sexuell varelse, också om sexualiteten tar sig olika uttryck och varierar från person till person. Vi är olika när det gäller vem och vad man dras till, vad man blir upphetsad av, hurdana former av sex man gillar, vilka känslor som väcks, vad som känns lustfyllt och obehagligt, hur man vill bli berörd, hur mycket lust man har och vad som väcker och släcker den, vad man har i bagaget gällande relationer och sex och hur man upplever sin kropp och sexualitet. Olikheterna gör att kommunikation om sex och sexualitet är viktigt i relationer. Eftersom alla fungerar olika behöver vi ta reda på vad den andra (eller alla, ifall man har en öppen eller polyamorös relation) tänker, känner och upplever för att kunna mötas och komma närmare varandra sexuellt. Samtidigt är vi känsliga och sårbara i vår sexualitet, vi är oroliga för att inte duga eller ses som attraktiva, att inte bli accepterade med våra känslor, behov och önskningsar. Det finns mycket att vinna på att våga kommunicera om sin sexualitet – större närhet, tillit, lust och njutning. Känns det ovant att tala om ämnet så kan det trösta att övning ger färdighet, det blir lättare än efter – och man kan börja öva när som helst, också i en relation med många år på nacken.

### Sex kan innebära så mycket

Många har en bild av att sex är något som bara ska fungera av sig själv, men bra sex kräver både kommunikation och övning, och en vilja att göra det skönt för både sin partner och sig själv. Därtill behöver man kunna känna sig trygg. Vi är alla olika med olika lust, behov och vägar till upphetsning och njutning och hur ofta och hurudant sex man har varierar mycket. Om behoven paret emellan krockar kan man i viss mån kompromissa, men man ska aldrig gå med på sådant man inte vill. Sex ska alltid baseras på ömsesidighet. Sex är heller inget man automatiskt har rätt till i ett förhållande, var och en har rätt till kroppslig integritet och att i varje stund bestämma om beröring och sex, vem som får röra ens kropp, när och hur. Sex kan vara så mycket: spännande, romantiskt, lekfullt, djuriskt, ömt, häftigt, roligt – eller skrämmande, smärtsamt och svårt. Sex kan utövas av en, två eller fler personer tillsammans. Sex kan bestå av många olika saker: smeksex, munsex, samlag, analsex, onani, erotisk massage, sexting, fantasier eller rollspel, bdsm, telefonsex... Att utforska den mångfald av möjligheter till njutning som sex erbjuder kan ge stor glädje och närhet hela livet.

Man kan också fundera på hur normer kring sex och kön ser ut och hur de påverkar oss. Den bild vi får av sex i sociala medier är oftast väldigt likartad och begränsad: unga, slanka, snygga heterosexuella par som kysser varandra, hånglar och går vidare till munsex och samlag, och sexet avslutas då han får orgasm. Större bredd kunde ge mer njutning. Sex kan bestå av en enda liten aktivitet, eller en kombination av en uppsjö olika aktiviteter, ha en orgasm i början, slutet, många gånger under sexet eller inte alls, innehålla penetration eller annat sex, sex med eller utan erektion (allt utom penetration funkar), testa olika vägar till njutning, ensam och tillsammans. En större bredd gör sexet mindre sårbart. Till exempel vid smärta, utmaningar med erektion eller lubrikation, hälsoproblem eller tidsbrist finns det många alternativ att ta till.



Normerna kring kön påverkar oss också. Vem förväntas ha mer sexlust, alltid vara redo, ta initiativet till sex, skylla på huvudvärk för att undgå sex, ha större behov av ömhet och närhet? Och normer kring vem som har sex. Sällan visas äldre, överviktiga, transpersoner eller personer med funktionsvariation som har sex, mindre ofta också personer med varierande kulturell och religiös bakgrund eller samkönat sex. Ändå har de allra flesta sex, och sex på fler sätt än vad som lyfts fram. Att bortse från normerna i samhället och välja det sexuella beteende som lockar en mest kan kräva både reflektion och mod, men också ge stor utdelning. Initiativet till att ha sex är till exempel bra att se som ett gemensamt ansvar.

Hur ofta man har sex är något som många funderar på, kan det bli för sällan eller för ofta? Här kan man vara lugn, oberoende om man aldrig har sex, har det en gång om året, fem gånger om dagen eller något däremellan så är det perfekt, ifall alla involverade är nöjda. Många har dock mindre sex än de skulle önska, också så att båda i parförhållandet önskar mer sex än vad de får till. Kanske en allt mer hektisk livsstil påverkar, kanske stress eller det faktum att vi ägnar allt mer tid åt annat på bekostnad av att uppmärksamma varandra. Det kan vara en god ide att planera in lugn tid både för sig själv och tillsammans med varandra, kanske ha vissa tider eller stunder då ni beslutar att sätta undan all elektronik och i stället fokusera på varandra.

### **Vikten av kommunikation**

Kommunikation om sexualitet sker på många plan, inte endast verbalt. Kroppsspråk, ljud och ansiktsuttryck utgör viktiga delar av kommunikationen. I sängen sker en hel del kommunikation, framför allt icke-verbal sådan. Genom ljud, att trycka sig emot eller dra sig undan, styra den andras hand mot eller bort från, lägga sin egen hand ovanpå och visa hur man vill ha det, ändra ställning, hålla om och så vidare. Ibland klarar man sig med icke-verbal kommunikation, men ofta behövs det verbala därtill. Vill man ta upp känsliga saker till diskussion så är det bra att göra det i ett mer neutralt sammanhang, till exempel vid frukostbordet eller under en promenad. Utgå från dina egna känslor och behov, det är betydligt lättare att ta till sig budskap som baserar sig på det, jämfört med att inleda med vad man vill att den andra ska ändra på, det uppfattas mer som kritik och kan leda till att partnern inte är lika mottaglig utan i stället går i försvarsposition. Vill du föra in något nytt eller ändra på något i sexlivet och det känns svårt att ta upp saken så kan en enkel ingång till samtalet vara att hänvisa till något du läst om, sett på tv eller hört en kompis prata om. Berätta att det gjorde dig nyfiken eller att du gärna skulle vilja prova på det och fråga vad din partner tänker om saken. Om något skaver och inte känns bra så är det skäl att försöka diskutera och komma åt saken tillsammans relativt snabbt. Utmaningar är betydligt lättare att tackla innan de hunnit växa till sig och bli ingrodda.

### **Svårigheter och vägen ut ur dem**

Svårigheter i sexlivet är vanliga i relationer men kan ofta övervinnas. Det kan till exempel handla om svårigheter med kroppsliga saker, om kommunikation, känslor eller teknik, om skillnader i behov och lust. Skillnader i lust är särskilt vanliga. Sexuell lust är något som varierar från person till person och också kan variera stort hos en och samma person vid olika tillfällen. De flesta har en lust som spontant väcks, men en del har en responsiv lust, det vill säga känner lust först då man väl kommer igång med något sexuellt. Många saker påverkar både lusten och sexualiteten i stort: problem i relationen, hormoner, trötthet, hälsoproblem och mediciner, stress, alkohol- eller drogbruk, slentrian och förälskelse. Det är bra att fundera på hur man själv fungerar och vad som påverkar ens lust, så kan man kanske få nya insikter och dela dem med sin partner. Om lusten går ner kan det vara bra att fundera på hur livet i övrigt ser ut och om några förändringar skett som kan ha påverkat den. Är skillnaderna mellan dig och din partner alltid stora kanske ni kan hitta en kompromiss i frekvens som känns okej för båda och den med mer lust kan ha solosex oftare.

Om sexlivet blivit krångligt och inte känns bra så kan ett steg vara att ta en paus. Pausa i någon månad eller åtminstone med det ni oftast brukar göra, till exempel samlag. Det minskar pressen och kan leda

till att man kanaliserar sexuella och närhetsbehov på andra sätt, låter det krångliga vila och kan försöka mötas på andra sätt. Ömhet och fysisk närhet ska man se till att få in, kanske fundera på om det går att utöka och hitta fler sätt än tidigare. Mycket går att reda ut genom att modigt och öppet prata med varandra, att våga föra fram sina egna känslor och behov. Ibland är det svårt att komma vidare på egen hand och då är det bra att söka hjälp. Familje-, par- och sexualterapeuter är vana att hjälpa med utmaningar också på det sexuella planet. Olika slags terapeuter kan hittas både via kommunen, församlingen och privat. Har man det kämpigt sexuellt sett så är det viktigt att ändå försöka bibehålla närheten i relationen, också den fysiska närheten. Ge en godnattkram, pussa varandra då ni skiljs åt, sitt tätt intill varandra och se på film eller massera partners fötter efter en lång dag. Ifall den ena lätt tolkar fysisk närhet som en invit till sex då den andra inte alls avser det kan det vara bra att tala om saken och skilja åt tecken på att vilja ha sex från allmänna ömhetsbetygelser, så man inte börjar undvika all närhet i rädsla för feltolkningar.

I de flesta förhållanden hittar man vägar till gemensam njutning, men det finns situationer då behoven skiljer sig så mycket från varandra att de inte vill gå att jämka samman. Då får man överväga om man trots det vill fortsätta tillsammans och kanske hitta andra vägar att få utlopp för sin sexualitet, som masturbation (ensam eller tillsammans) eller ett öppet förhållande där man kan leva ut sina sexuella behov med någon annan, eller om det är bättre att gå skilda vägar.

## Fundera på

### Var står du som gruppleddare?

Då man ska tala om sexualitet i jobbet är det bra att ha koll på sin egen bakgrund, sina tankar, erfarenheter och attityder till sexualitet. Ingen är helt neutral när det kommer till hur man talar om sexualitet, men genom att bli medveten om sin egen syn på ämnet och vad som format en själv, så är det lättare att kunna hålla en professionell attityd och stöda på ett bra sätt.

**Reflektera därför gärna över din egen sexualitet.** Fundera på följande frågor på egen hand, eller om det känns mera inspirerande kan du diskutera frågorna tillsammans med en vän, partner eller kollega.

- Vem berättade först om sexualitet för dig?
- Vad fick du lära dig?
- Vad allt skulle du ha behövt få veta som barn och ung, och som vuxen?
- Hurudan är synen på sexualitet i din närmiljö i dag, får den människor att må bra?
- Vad ser du i ditt förflutna – vad har du lärt dig som syns i dag?
- Hur upplever du din könsroll?
- Hurdan relation har du till din egen kropp?
- På vilket sätt kommer sexualiteten till uttryck i kroppen?
- Är det lätt för dig att hävda din egen rätt till att inte bli berörd (då du inte vill)?
- Respekterar du andras rätt till att inte beröras?
- Hur kan du stöda andra så att de kan må bra i sin sexualitet?

## Övning

### Två övningar som kan användas i grupper:

#### 1. Signaler

I en sexuellt laddad situation kan man ge olika slags signaler om att man vill gå vidare, sluta, eller visa att man gillar eller ogillar det som är på gång. Det är också bra att vara uppmärksam på sådana signaler som ens partner ger.

**Brainstorma tillsammans:** Vilka slags signaler kan man ge eller läsa av, vilka olika sätt finns det att visa intensjoner på? (Exempel: att trycka sig närmare eller dra sig ifrån, klä av sig, lägga sin hand på partnerns och flytta den till annat eller ett önskat ställe, visa följsamhet med kroppen eller vända sig bort, uttrycka sig med gillande eller ogillande ljud, med ord uttrycka vad man vill och inte vill).

#### 2. Vilka ingredienser behövs för att man ska ha bra sex?

- Fundera i smågrupper över vad som generellt sett behöver uppfyllas för att man ska kunna ha bra sex.
- Lista dem (till exempel trygghet, ömsesidighet, njutning, kommunikation).
- Gå igenom listorna i hela gruppen och fundera på vilka saker som alltid måste uppfyllas för att det ska bli bra sex och vilka som är individuella eller inte alltid är viktiga.
- Hur kan man försöka få in mer av dessa faktorer i sitt intima liv?

### LÄS MERA

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

Information om sex och sexualitet för människor i olika åldrar och livssituation.

[www.terveyskyla.fi/naistalo/sv/sexuell-h%C3%A4lsa](http://www.terveyskyla.fi/naistalo/sv/sexuell-h%C3%A4lsa)

Om sexualitet under olika livsskedan samt gynekologiska aspekter.

[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)

För dig som blivit utsatt för sexuellt våld.

[www.1177.se/liv--halsa/sexuell-halsa/](http://www.1177.se/liv--halsa/sexuell-halsa/)

Om lust och kropp.

### KÄLLOR

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/sv/sexuell-h%C3%A4lsa>

<https://www.vaestoliitto.fi/tutkimus/perheiden-hyvinvointi/finsex/>

<https://www.1177.se/liv--halsa/sexuell-halsa/>

Ekdahl, Johanna. *Boken om sex*. Natur & kultur. 2019.

Flink, Ida & James Linton, Steven. *Du, jag & sex. Om lust och närhet i parrelationer*. Natur & kultur. 2019.

Red. Lundberg, P.O. & Löfgren-Mårtenson, Lotta. *Sexologi*. Liber. 2010.

Red. Plantin, Lars & Månsson, Sven-Axel. *Sexualitetsstudier*. Liber. 2012.

## 13. Modell Orkidé

**O** – Ordna

**R** – Respekt, reflektion, resurser och rekreation

**K** – Kommunikation

**I** – Interpersonell sak

**D** – Dekompression

**É** – Etik

### Bokstaven E

i parrelationens orkidé står för etik. Först av allt: det är viktigt att inte orka. I tröttheten finns en etisk dimension. Tröttheten visar på gränser. Vi är inte obegränsade eller allsmäktiga. Vi ska inte klara av mera och snabbare och ensidigt öka vår förmåga att orka, för då blir vi farliga för oss själva och andra. Det är inte fel på oss för att vi är begränsade och blir trötta. Det är viktigt, sunt och etiskt gott att vara begränsad och bli trött. Att orka och att inte orka är varandras förutsättningar, de är inte varandras motsatser. Funderar vi på det goda i att orka behöver vi också fundera på det goda i att inte orka. Hur förhåller vi oss till det att vi är begränsade, att vi blir trötta och att vi inte orkar?

Hur förhåller vi oss till det att vi också är trötta i vår parrelation, att vi inte alltid orkar? Är parrelationen det enda området här i livet där man inte får känna sig trött och känna att man inte orkar? Den tyska socialpsykologen **Thomas Ziehe** för fram att samtidigt som samhället blir kallare pågår en upphettning av subjektiviteten. Det här handlar om en ständigt ökande åtrå efter att situationer och sammanhang ska emotionaliseras. Enligt Ziehe har kärnfamiljens psykiska isolering historiskt sett aldrig varit så tydlig som i dagens läge och det inre trycket av känslomässiga förväntningar på varandra blir bara starkare. Det som Ziehe skrev i mitten av 1980-talet gäller i allt högre grad även i dag. Förväntningarna på parrelationer blir allt större och parrelationen förväntas inte sällan ersätta brister på annat håll. Man tror att det hela tiden måste kännas bra i parrelationen samtidigt som underhållningsbranschen öser glansbilder över oss.

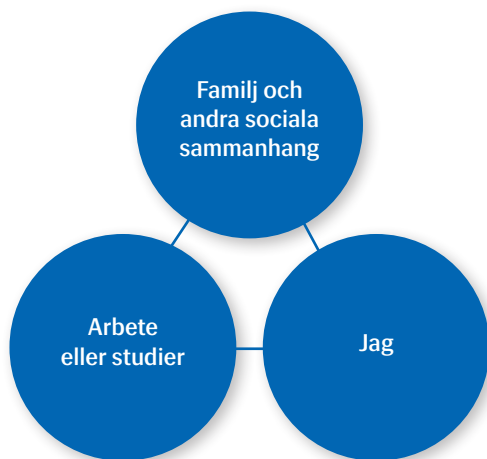
Psykoterapeuten **Per Isdal** var år 1987 med och startade den norska organisationen *Alternativ till vold*, det första behandlingscentret i Europa för män med våldspådrag. Han framhåller att det finns klara samband mellan hur människor har det i sitt övriga liv, med stress, belastningar, otrygghet och svårigheter av olika slag, och graden av våld i nära relationer: *”I många fall kan man säga att en del människor använder familjen som ett verktyg för att kompensera sitt eget tillkortakommande annars i livet.”*

I sin bok om utbrändhet behandlar psykologen **Antti Aro** frågan om konflikter mellan värderingar. Han skriver så här: *”Människan vill arbeta så att arbetet inte är i konflikt med det som hon håller för viktigt.”* Människans välmåga främjas alltså av att hon kan tro på den produkt som arbetsplatsen framställer och marknadsför. Värderingskonflikter kan också handla om att man lever sitt liv på ett annat sätt än det sätt som man anser är rätt och viktigt. Man vill till exempel vara mera tillsammans med barnen och sin partner, men är det inte eftersom jobbet kräver så mycket. Lever man ett liv som man själv tror på? Man kunde kalla den stress som uppstår av värderingskonflikter för etikstress.

### Bokstaven O

i orkidén handlar om att ordna. Det är lätt hänt att vi upplever ständigt pågående stress som något kaotiskt och som en enda stor klump. Inte sällan kan det bli så att partnern och parrelationen blir den krok på vilken man hänger upp sin stress, att det är partnern och parrelationen som är fel. Vi behöver

ordna i våra stressupplevelser och reflektera över varifrån stressen kommer. En stor del av stressforskningen har fokuserat på arbetslivet – som om stress bara kom av arbete och som om balans i livet bara var en fråga om balans mellan arbete och icke-arbete. Balans i livet är en fråga om balans mellan arbete, familj, partner, annat socialt sammanhang och en själv:



Det behöver finnas utrymme för arbete, utrymme för familj, partner och annat socialt sammanhang och utrymme för mig själv. Den här grundkonstellationen i livet är levande och dynamisk. De olika delarna samspekar. Beroende på livssituation sväller någon medan någon annan krymper. Det är bra om själva grundkonstellationen i livet visar ungefär lika stort utrymme för alla tre delar. Med den här grundkonstellationen för ögonen behöver vi ställa oss frågan: Om jag upplever ständigt pågående stress – varifrån kommer den? Ständigt pågående och därmed destruktiv stress på jobbet kan sippra in i familjen, parrelationen och i andra sociala sammanhang. Eller tvärtom – ständigt pågående och därmed destruktiv stress i familjen, parrelationen och annat socialt sammanhang kan sippra in i jobbet. På samma sätt kan stress av obearbetade svåra upplevelser i det förflutna sippra in i arbetet och i den egna familjen, parrelationen eller i sociala sammanhang. Självfallet kan stress komma från flera livsområden samtidigt. Det är inte bra att leva med ständigt pågående stress. Försök ta reda på varifrån stressen kommer och ta itu med den. Behöver du kanske terapi? Eller arbetshandledning? Behöver du föra saker på tal med din partner eller familj? Behöver du ta upp saker i ditt arbetsteam och med din förman?

### Bokstaven D

i orkidén står för dekompression. Det kan också vara bra att reflektera över balansen i övergångarna mellan de olika livsområdena. Övergångarna mellan arbete och familj eller andra sociala sammanhang och eget utrymme kräver särskild uppmärksamhet. Dekompression som handlar om att gå från ett starkt tryck till ett mindre tryck. Termen används bland annat inom dykning. Trycket nere i havsdjupen och uppe vid havsytan är så olika att det är livsfarligt att komma upp för snabbt och riskera att drabbas av dykarsjuka. Därför vistas dykare i dekompressionskammare där de stegvis vänjer sig vid förändringarna från högt atmosfäriskt tryck i djupet till normalt tryck vid ytan. Även inom stressforskning har man tagit till sig begreppet dekompression.

**Bodil Jönsson** talar om ställtid. Hurudan är dekompressionen i fråga om övergångarna mellan arbete, familj och tid för dig själv? Hurudan är dekompressionen mellan olika aktiviteter och arbetsuppgifter på jobbet? Finns det över huvud taget någon dekompression, eller kastar man sig bara från det ena till det andra? Och hur är det med det som Bodil Jönsson kallar härvaro? Närvaro och härvaro hänger enligt henne inte alltid ihop. Man kan vara närvarande fast man inte är här, nu. Exempel på dekompression är att bo på lagom avstånd från jobbet och använda bilresan som dekompression. För barn är



det bra att få promenera hem från skolan. Där är det gula huset, där står den stora lönnen, bakom det planket skäller den hunden som alltid... Under promenaden bearbetar barnet skoldagen.

Människan behöver såväl tillhörighet och social samvaro som särskildhet och enskildhet. Hälsa handlar om att pendla mellan dessa. Även hälsa handlar om dekompression. Frågan om att orka uppfattas ofta som individuell. Antingen står man pall för stress eller så gör man det inte. Det är viktigt att understryka att frågan om att orka även beror på kontexten.

## Bokstaven I

i orkidé står för interpersonell sak. Frågan om att orka behöver alltid ses som en fråga som hör hemma i området mellan människor. Vi är så kallade inter-beings vilket gör att frågan om att orka utöver en individuell nivå också bör ses utifrån en social och interpersonell nivå. Det finns arbetsplatser, familjer och sociala sammanhang som förorsakar illamående, destruktiv stress och utbrändhet. Visioner, mål och grunduppdrag är oklara, man gör inga överenskommelser, man förutsätts begripa vad som gäller utan förhandlingar, arbets- och ansvarsfördelning är oklar, rutiner och arbetssätt är för slappa eller för rigida eller beslutsgången är oklar. Ju hårdare tryck på en organisation och ju mindre resurser, desto större risk för att människorna i organisationen slutar förhandla och göra överenskommelser med varandra för att i stället börja ägna sig åt fantasier och inre föreställningar om arbetet och varandra, skitsnack i korridorerna, osakligt beteende och mobbning. Det här gäller alla former av organisationer, såväl familjer som arbetsplatser. Även i en parrelation är det viktigt att se efter hurdana strukturer man har, hur ansvars- och arbetsfördelningen ser ut och hurdana överenskommelser det finns.

Frågan om att orka och att inte orka är en interpersonell sak, en strukturfråga och en fråga om överenskommelser. Att orka är en interpersonell fråga också i den bemärkelsen att varje par och varje familj behöver andra människor, sociala nätverk bestående av släktingar, vänner, föreningar och samfund. Socialt stöd kan indelas i tre huvudtyper:

**Emotionellt stöd** i form av tillgivenhet och acceptans.

**Stöd i form av rådslag**, det vill säga information och vägledning.

**Materiellt stöd** i form av pengar och varor.

Individer, par eller familjer som är isolerade löper risk att få emotionella och övriga svårigheter. Det är viktigt för varje par att ha ett starkt stödsystem för sin parrelation. Det kan bestå av olika slag av sociala sammanhang och nätverk, religiösa samfund, politiska grupper eller idrottsklubbar. Par som har starka sociala nätverk orkar och mår bättre än par som inte har sådana. Det är i området mellan människor som orkidéerna växer.

## Bokstaven K

i orkidén står för kommunikation, både yttre och inre. Ofta betonar vi vikten av att kommunicera utåt med andra människor, men det är också viktigt att komma ihåg att kommunicera inåt, att lyssna till sitt inre och att föra samtal med sig själv. Om man stannar upp och lyssnar inåt kan man märka att man har motstridiga känslor och tankar inom sig. Å ena sidan tycker man att man har det ganska bra. Å andra sidan är partnern ganska tröttsam. Och när allt kommer omkring skulle man alls ha bildat familj med sin partner om man hade vetat allt man nu vet? Men inte skulle man vilja vara utan barnen heller. Inom dialogisk självteori menar man att självet består av multipla eller många så kallade själv-positioner eller jag-positioner. Självet är många stämmor och röster som för dialog med varandra. Varje stämma har en berättelse att berätta om erfarenheter från sin egen position. I vissa situationer och under en viss tid är någon själv-position eller någon stämma så att säga online medan andra är mera i bakgrunden. Hälsa kan utifrån dialogisk självteori definieras som förmåga att stå i rummen (spaces) mellan de olika jag-positionernas verkligheter utan att förlora någon av verkligheterna – och som förmåga att känna

sig som en själv samtidigt som man är många. Det är alltså viktigt att de olika stämmorna som finns inom en för dialog med varandra.

Stress kan bero på att människor tror att deras känsloliv eller tankeliv måste vara entydigt eller enstämigt. Man tror till exempel att man inte kan eller får både tycka om och tycka illa om sin partner. Men det kan finnas många känslor ovanpå varandra samtidigt. För att man ska må bra bör de positiva känslorna och tankarna i stort ändå i det långa loppet vara starkare än de negativa.

När det gäller kommunikation utåt med varandra i parrelationen, tror en del att det är okej att häva ur sig precis allt man tänker och känner. *"Om jag inte får vara just precis som jag är hemma och med min partner – var ska jag då få vara det?"* En sådan inställning gör att man hemma med sin partner eller familj betar sig på ett sätt som man aldrig skulle göra till exempel på jobbet. Psykologiprofessorn **Arnold Lazarus** skriver så här: *"Äktenskaplig frihet är inte en inbjudan till att attackera varandras känsla av värdighet och självkänsla med känslomässig napalm."* Att bete sig hur som helst i sin familj hjälper en inte att orka. Tvärtom orsakar destruktivt beteende stress och illamående för alla parter. Det är viktigt att man upplever att parrelationen är en trygg bas som präglas av äkthet, acceptans och där man får vara också svag och trött. Gottman för fram att frågan *"Hur har du haft det i dag?"* handlar om att paret med den frågan hjälper varandra att hantera de påfrestningar som inte hänger samman med äktenskapet eller parrelationen. Om paret lär sig att hantera stressfaktorer utanför parrelationen har det enligt Gottman en mycket positiv inverkan på relationens långsiktiga stabilitet. Om paret låter yttre stressfaktorer färga av sig på parrelationen är framtidsutsikterna för parrelationen inte lika goda som när paret hjälps åt att handskas med dem.

## Bokstaven R

i orkidén står för respekt, reflektion, resurser och rekreation. Respekt är parrelationens ryggrad, den bär parrelationen och är hälsofrämjande. Forskarna **Miller m.fl.** hänvisar till forskning som visar att vi tenderar att respektera dem som respekterar oss. Och ju mera vi respekterar vår partner desto mera tillfredsställande tenderar vår relation med den personen att vara.

Reflektion och reflektivitet handlar om att fundera över vad som sägs och vad som händer. Reflektion handlar om att fundera på och vara medveten om vad som rör sig i mig, vilka tankar, känslor, behov och önskningsar som är mina. Men den handlar också om att fundera på och vara medveten om vad som rör sig i dig, vilka tankar, känslor, behov och önskningsar som du har. Att reflektera är att fundera över vad du försöker säga mig, att fundera över hur mitt sätt att vara med dig, det jag gör och säger påverkar dig. Att reflektera är också att fundera över miljö, situationer, sammanhang och samhälle och hur de påverkar oss. Reflektion handlar om en förmåga att hålla många olika och också motstridiga tankar, åsikter och känslor framme samtidigt och en förmåga till en viss långsamhet där man inte i första hand snabbt försöker komma till lösningar på bekostnad av goda lösningar. När reflektiviteten är som bäst inbjuder den till mångtydighet, många infallsvinklar, möjligheter och hopp. Reflektionen hjälper oss att orka eller att vila, att förändras, att förändra och att komma vidare.

Ofta uppfattas resurser som personlighetsdrag. *"Jag är ganska tålmodig"* eller *"Jag är en ganska positiv människa"*. Svenskans resurs kommer från latinets resurgere som användes i betydelsen att återuppstå eller att åter höja sig. Den betydelsen kan ge också andra och kanske djupare infallsvinklar på resurser. När vi släpar med vingarna i marken handlar resurser om alla de sätt på vilka vi åter höjer oss. Också andra människor kan vara våra resurser. Varje människa och varje par hittar sina sätt att komma till rätta i svåra situationer och skeden i livet. Rekreation definieras vanligen som förströelse eller nöjen. Ordet kommer från latinets recreo och användes i betydelsen att återskapa, att göra stark igen. Den betydelsen ger återigen andra och likaså djupare infallsvinklar på rekreation. *"Jag gick en utbildning."* eller *"Jag brukar sitta i skogen och titta på hur många olika nyanser det finns av i grönt!"* Alla människor och varje par har sina egna sätt att återskapa sig och bli starka igen.

## Övning

**Rita en stor cirkel** och i den ritar du in hur stor del arbete, familj och utrymme för dig själv får av hela kakan. Hur mycket utrymme, plats och tid finns det just nu för familjen och parrelationen, arbetet och dig själv? Finns det något du vill ändra på? Rita sedan en ny cirkel där du ritar in hur mycket utrymme du vill ha för familj eller annat socialt sammanhang, arbete och dig själv.

- Vad vill jag ha mera utrymme för och vad vill jag ha mindre utrymme för?
- Vad vill jag att respektive utrymme ska bestå av?

**Gå igenom bokstäverna i parrelationens orkidé.** Reflektera över varje tema:

- Vilka har varit eller är era sätt att komma till rätta?
- Skriv ner er egen ORKIDÉ och samtala om den parvis.

**Läs texten Höga krav** av Bronsberg och Vestlund. Vilka är dina reflektioner?

### Höga krav

Vi ska arbeta heltid  
för pengarna och vår egen utveckling,  
samtidigt som vi ska ha ett hem  
utan dammtussar  
som om vi vore hemmafruar,  
vi ska också vara goda föräldrar  
som ägnar mycket tid åt barnen,  
vi ska vara miljömedvetna  
och göra insamlingar till världens krishärdar,  
vi ska vara med i nätverk och ett parti,  
vi ska hänga med i dagspress och EU-frågor  
– annars känner vi oss dåliga,  
vi ska helst lyssna på nyheterna  
varje halvtimme  
och åtminstone se Rapport,  
vi ska läsa skönlitteratur  
– gärna senaste nobelpristagaren,  
hänga med på kultursidorna, surfa på nätet  
och kompetensutveckla oss och gå i terapi.  
Vi ska äta god, näringsrik kost  
och lära våra barn sunda matvanor tidigt  
och skydda dem från hamburgare,  
godis och annan onyttig mat,  
och vitaminer, mineraler och Kan Jang  
måste ju familjen ha så den inte blir sjuk.  
När vi inte distansarbetar hemma skyndar  
vi i tidiga bilköer till det ultramoderna, super-  
flexibla IT-kontoret för att få bästa platsen

för vår lilla hurts, eller klara av tre gånger  
så mycket arbete med hälften av personalen  
– med ett leende på läpparna.  
Vi ska gå ner eller upp i vikt, vi ska sluta röka,  
börja motionera eller motionera mera,  
vi ska ta hand om tvätten, rensa i överfulla  
skåp, källsortera batterier, tidningar, glas  
i olika färger, wellpapp och annan kartong  
för sig, hård och mjuk plast och rendiskade  
plåtburkar.  
Glöm för all del inte komposten  
som ska vändas och matas med mask!  
Vi ska laga kläder så vi sparar pengar...  
pengar, ja ... det är bra att föra budget,  
det rekommenderar alla som förstår sig på,  
vi ska lusläsa alla reklamblad  
som vräks ner i brevlådan och leta extrapriser  
och cykla tre kilometer i höstregnet  
till affären längst bort  
för att spara några kronor på köttfärsen,  
och så skall vi bland alla hyllor  
famla efter krävmarkerade svanar med nyckelhål.  
Så ska frysen fyllas,  
Det ska storhandlas och storbakas och stor-  
lagas mat, och lingonen och blåbären kan ju  
inte stå och ruttna i skogarna om hösten,  
de måste plockas och rensas och kokas  
och hållas på glasburkar som sparas hela året

och märkas med vackra etiketter  
och stå i prydliga rader,  
för att inte tala om all svamp  
som det är synd om den inte blir tillvaratagen  
eller alla älgar som måste viltvårdas.  
Sen ska man ju vila ordentligt på helgerna,  
titta till sommarstugan,  
ta hand om gamla föräldrarna,  
bjuda hem några vänner  
och alltid få sina åtta timmars sömn,  
kolla e-posten och lyssna av telefonsvararen,  
sen ska trädgården skötas, bilen besiktigas,  
löven krattas, snön skottas, taket lagas  
och sen måste tapeterna bytas  
och båten skrapas och målas och seglas i  
för den kostar ju så mycket,  
den ska vaktas mot tjuvar  
och tas upp på hösten.  
Ungar ska lämnas och hämtas  
till baletter, fotbollsträningar, stall och bio  
för man vill ju inte att de ska hamna i dåligt  
sällskap och bli knarkare,  
vi ska prata säker sex tidigt,  
gå på föräldramöten på dagis och i skolan,  
delta aktivt i skolan för den saknar resurser,  
kolla tandställningen,  
och hinna läsa lite med ungarna  
innan de somnar (helst på engelska  
så de blir EU-kompetenta),  
för de ska ju inte bara titta på tv

eller knappa på datorn,  
och på semestern är det viktigt  
att ge dem lite kultur också  
så vi stannar till vid kyrkor  
och berättar lite om Sveriges historia,  
samtidigt som vi svarar i mobilen.  
Så är det läxläsning,  
alla andra hjälper sina ungar,  
och så ska man ju hinna prata med dem,  
för att inte tala om hur viktigt det är  
att hålla kontakt med maken  
för att ha nån att dela det här livet med,  
sen ska man ju vara jämställd  
och fräsch i håret  
– lite måste man ju tänka på sig själv –  
och vara snyggt klädd, gärna något uringat,  
unna sig ett årgångsvin på fredagskvällen  
utan att somna framför tv:n,  
resa utomlands och få lite nya intryck  
hinna träffa släkten och grannarna,  
minnas deras födelsedagar, ladda mobilen,  
gå på bio och teater (med mobilen avstängd!),  
deklarera själv,  
meditera,  
fira påsk, midsommar och jul,  
vara het älskarinna, hitta sin G-punkt,  
fika alldeles ensam, klappa katten,  
skratta hjärtligt  
och hinna LEVA!

## KÄLLOR

- Aro, Antti. *On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään. Burnoutin aktiivinen ehkäisy ja hoito.* Oy Edita Ab. Helsinki, 2001.
- Bronsborg, Barbro & Vestlund, Nina. *Bränn inte ut dig.* FORUM. Falun, 2002.
- Gottman, John, Silver, Nan. *7 gyllene regler för en lycklig parrelation.* NATUR OCH KULTUR. Smedjebacken, 2005.
- Hermans, Hubert J.M. and Dimaggio, Giancarlo. *The Dialogical Self in Psychotherapy.* Brunner-Routledge. Cornwall, 2004.
- Isdal, Per. *Meningen med våld.* Stockholm 2001. Gothia. Jönsson, Bodil. *Tio tankar om tid.* BROMBERGS. Finland, 2000.
- Jönsson, Bodil. *Tio tankar om tid.* BROMBERGS, Finland, 2000.
- Lazarus, Arnold A. *Marital Myths Revisited. A Fresh Look at Two Dozen Mistaken Beliefs About Marriage.* Impact Publishers Inc. USA, 2001.
- Markman, Howard J., Stanley, Scott M., Blumberg, Susan L. *Fighting for your marriage. Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love.* Jossey-Bass. USA, 2001.
- Maslach, Christina. *Utbränd. En bok om omsorgens pris.* Natur och Kultur. Danmark, 1998.
- Miller/Perlman/Brehm. *Intimate Relationships.* Fourth Edition. McGraw Hill Higher Education. USA, 2007.
- Näse, Barbro. *Vårda din ORKIDÉ i Orka! Årsbok för Borgå stift 2008.* Fontana Media. Weiss, Lars. Framgångsfällan. Om osynlig utbrändhet. Falun 1998. Bokförlaget DN. Vasa, 2008.
- Ziehe, Thomas. *Ny ungdom. Om ovanliga läroprocesser.* Norstedts. Malmö, 1986.

## 14. Olika typer av samtal

*”Ska vi träffas på busstationen? Tar du med ingredienser till salladen så fixar jag det andra?”*

Den här typen av prat i parrelationen kallas casualprat. Casualprat är prat om olika praktiska frågor. Den andra typen av prat är konfliktprat som handlar om situationer där parterna är av olika åsikt eller där man är missnöjd med någonting. Den tredje typen av prat i parrelationen är vänprat. Parterna berättar roliga historier för varandra till exempel om något som hände på vägen till skolan eller jobbet. Vänprat är också att dela sina funderingar kring vänner, filmer, en bok, politik eller någonting som har stått i tidningen. Att berätta om sina förväntningar, drömmar och mål i livet eller om någonting som man oroar sig för och har tänkt mycket på eller om någonting som man är glad över är också vänprat. Vänprat behöver inte ha ett bestämt ämne utan man kan bara bli sittande och småprata och samtalet flyter hit och dit i allsköns ro. Alla tre typer av prat är viktiga och stöder det att man har det bra i sin parrelation. Förutsättningen är förstås att man pratar med respekt för den andra och att båda kan känna sig känslomässigt och fysiskt trygga. En av de här typerna av prat är ändå den viktigaste typen av prat för en parrelations välmåga, det vill säga vänpratet. Det är alltså inte konfliktpratet som är det viktigaste utan det viktigaste är allt det prat som äger rum när parterna inte grälar. Vänpratet stöder parrelationen genom att det bygger upp närhet, intimitet, samhörighet och trygghet. Vänprat är också den typ av prat som par engagerar sig i när de förälskar sig i varandra. Vänprat för bara gott med sig.

### Vänprat och dialog

Det som är utmärkande för vänprat är det samma som är utmärkande för dialog: Man är inte ute efter att försöka ändra på den andra eller att försöka göra den till en bättre människa, utan man lyssnar på varandra och ber den andra berätta mera. Man tror sig inte heller automatiskt förstå vad den andra menar. Också om man har känt varandra länge har man en respektfull nyfikenhet på den andra – vad tänker den andra tänker om någon sak just nu, just i dag? I vänprat och dialoger bekräftar man den andra, den andras åsikter, tankar och känslor. Man accepterar den andras åsikter och respekterar dem. Att man respekterar och accepterar den andras tankar och känslor betyder inte att man själv måste tänka eller känna likadant, utan att man accepterar att den andra tänker och känner som den gör och man respekterar det. Att bekräfta den andra och bli bekräftad av den andra är mycket stärkande för parrelationen. Kroppsspråket är också kommunikation. Vänner rör vid varandra, är gärna sida vid sida och ger en kram nu och då. Vänner söker sig till och vänder sig till varandra. Båda parter ger med jämna mellanrum en inbjudan till den andra att visa ömhet eller att ge bekräftelse och stöd och bekräftelsen, ömheten och stödet behövs i både muntlig och kroppslig form. Att rent fysiskt vända sig till – inte från – den andra och att söka ögonkontakt är välgörande på alla sätt. Att vända sig bort från den andra när den vill berätta något eller söker stöd är förödande för parrelationen. **John Gottman** hävdar att det att parterna söker sig till varandra och vänder sig till varandra är som att sätta in pengar på banken. *”De bygger upp känslomässiga trygghetsfonder som kan fungera som stötdämpare när tiderna blir svåra – när paret ställs inför någon större livskris eller konflikt. Tack vare att de skaffat sig ett gediget sparkapital av ömsesidig välvilja och respekt, har de lättare att ha överseende med varandras tillkortakommanden i en konfliktsituation.”* I kriser, som redan i sig är svåra och tunga, är det en fördel att vara uppdaterade gällande varandra så saker och ting inte förvärras ytterligare på grund av att man kör med gamla versioner av varandra.

### Vänprat och kärlekskartor

Vänprat är också kungsvägen till det som forskare vid The Gottman Institute med John Gottman i spetsen kallar för kärlekskartor. Kärlekskartor handlar om att ha kunskap om och vara förtrogen med vad som är på gång i partners tillvaro just nu. Med andra ord sagt så handlar det om att uppdatera sig när det gäller den andra. Att låta sig bli informerad av den andra om hur saker och ting är för den andra just



nu liksom man också själv behöver få informera den andra om hur man själv har det. Det är en paradox att man självfallet inte någonsin säkert kan veta eller helt och fullt förstå hur den andra har det. Ändå är det livsviktigt för en hälsosam relation att man uppdaterar sig om varandra och att man har så detaljerade och rika beskrivningar som möjligt gällande den andra just nu. Det är inte heller de romantiska resorna eller festerna som är det viktigaste för en välmående parrelation. Kontentan av forskningsresultaten inom The Gottman Institute och deras program PREP (evidensbaserat relationsprogram) är att ju mera småprat och vänprat och ju bättre uppdaterade och förfinade kärlekskortor desto bättre mår man i parrelationen.

Det finns många olika sätt att göra sina uppdateringar på. Det kan vara bra att fästa särskild vikt vid de så kallade övergångssituationerna. Förälskade par brukar vara bra på övergångssituationer. Man säger hej då till varandra när man beger sig iväg åt olika håll ofta både länge och väl. Likaså säger man hej till varandra när man möts igen – ofta länge och väl. Sådana ritualer stärker samhörigheten. **Sue Johnson** är klinisk psykolog och känd för att ha utvecklat emotionsinriktad parterapi, *Emotionally Focused Couple Therapy*. Hon för fram nyttan av att paret utvecklar sina egna speciella ritualer för att stärka de känslomässiga banden. Hon talar om ritualerna som "avsiktligt strukturerade stunder" som ger näring åt en ständigt pågående kontakt. Sådana ritualer kan vara att kramas eller kyssas när man skiljs åt eller när man möts igen, eller att uppmärksamma speciella dagar som att varje år träffas det datum och på den plats där man träffades första gången.

## Forskning visar

Vid fysisk beröring spelar hormoner en viktig roll. När vi är tillsammans med någon som vi känner att vi står nära, särskilt när det är fråga om en sexuell partner, avsöndras hjärnbiometet hormoner **oxytocin** och **vasopressin**. Hos män avsöndras samma hormon när de blir vän med någon, hos kvinnor när de ger bröstmjölk åt babyen, när de blir vän med någon eller upplever att de står någon nära. Oxytocin och vasopressin utsöndras när vi kramas och älskar med varandra och de aktiverar de centra i hjärna som har att göra med att något känns belönande. Vi fylls av lyckohormon som **dopamin** och stänger av stresshormon som **kortisol**. Oxytocin, som produceras bara av däggdjur kallas också därför keltormonet och förknippas med tillstånd av förnöjsamt lyckorus och kaskader av välbehag, styrka, lugn och en känsla av att allt står rätt till här i världen. Hormonerna liksom smörjer de känslomässiga bindningarna.

## Fundera på

**1. Uppdateringar** gäller inte bara hur sällskapandet eller relationen till partnern ter sig för den andra just nu, utan uppdateringen gäller allt i tillvaron, vardagen och livet. Här är några riktlinjer för hur en uppdatering kan se ut:

- Finns det något som oroar och stressar din partner just nu, och vad är det i så fall?
- Vad är det som hen mest av allt hoppas på när det gäller framtiden?
- Vad är din partner glad över? Eller vad skulle hen bli väldigt glad över?
- Vad skulle hen helst av allt göra om det bara fanns pengar och möjligheter till det?
- Vilken sorts musik, vilken bok, film, vilket tv-program är viktiga för din partner?
- Hur har din partner det i skolan eller på jobbet?
- Hur mår din partner? Har hen ont eller värk någonstans?
- Vilka personer är speciellt viktiga för din partner och varför?

Vid alla de här frågorna är det viktigt att tillägga "just nu". Svara på frågorna, och skriv ner dina svar. Samtala med din partner och se om dina svar motsvarar det som din partner tycker. Om du inte vet svaret, fråga din partner.

**2. Fundera också på om du och din partner har några ritualer** för att stärka samhörigheten och de känslomässiga banden mellan er? Hur känns det för dig när ni gör era ritualer?

### KÄLLOR

Gottman, John. *7 gyllene regler för en lycklig kärleksrelation*. Natur och kultur. Smedjebacken, 2005.

Gottman, John M., Gottman, Julie Schwartz. *And Baby Makes Three. The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*. Three Rivers Press. USA, 2007.

Johnson, Sue. *Hold Me Tight. Seven Conversations for a Lifetime of Love*. Little Brown and Company. USA, 2008.

Markman, Howard J., Stanley, Scott M., Blumberg, Susan L. *Fighting for your marriage. Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love*. Jossey-Bass. USA, 2001.

## 15. Respektfull kommunikation

*”När det gäller två människors överenskommelser finns det ingen majoritet och inte heller några beslut via omröstning. Därför är parrelationen en så komplicerad beslutsenhet.”* Det säger **Pekka Sauri**. Även om så kallat vänprat är den allra viktigaste formen av prat i en parrelation och även om förmåga till konfliktlösning och konfliktprat inte är kungsvägen till en lycklig parrelation så är par nödda och tvungna att också ägna sig åt konfliktprat.

Inom relationsforskning talar man om två typer av konflikter: sådana som går att lösa och sådana som man inte kan lösa. En av **John M Gottmans** gyllene regler för en lycklig parrelation är att par som har det bra i sin relation har förmågan att se vad det lönar sig eller inte lönar sig att gräla om, och vad som är bäst att lära sig att leva med. Forskare menar att konflikter som går att lösa bara utgör en tredjedel, medan konflikter som inte går att lösa utgör merparten, hela två tredjedelar. Relationsforskare hävdar att strävan efter att försöka förstå och respektera varandra är långt viktigare än att lösa varje problem. Det finns inga parrelationer utan problem. Det finns problem i lyckliga parrelationer precis som i olyckliga. Det som är avgörande för hur paret har det är alltså inte att det saknas problem, utan hur paret förhåller sig till varandra och hur de handskas med problemen.

### Vad är en konflikt?

Det utmärkande för en konflikt är inte att parterna är oeniga, utan sättet parterna är oeniga på. En konflikt är alltså inte något som man har, utan något som man gör med varandra. Konfliktlösning handlar inte om att parterna blir eniga, utan om att de ändrar sitt sätt. Man kan alltså komma överens och sam-sas utan att behöva vara av samma åsikt. Att inte vara av samma åsikt är inte destruktivt för parrelationen, tvärtom, respektfulla och trygga gräl för paret närmare varandra. Att enbart sopa problem under mattan gör att relationen på sikt försämras och problem som inte ventileras tenderar att bli större. Det är också viktigt att se skillnaden mellan att stiga över något och konstaterar att det här är en välgrundad oenighet och att sopa något under mattan.

### Respektlösa och destruktiva kommunikationsmönster

Olika forskare använder delvis olika ord för att beskriva mönster i respektlös, destruktiv och nerrivande kommunikation. Samtidigt pekar man på samma typer av mönster. Respektlösa och destruktiva kommunikationsmönster ser ut så här:

1. Paret låter grälet och det negativa eskalera. A säger: *”Att du kan vara så jädrans tom i huvudet när det gäller pengar!”* B svarar: *”Och du har ditt jävla huvud fullt av mamma! Du kan inte fatta ett enda beslut utan att först fråga din mamma!”* Man talar också om den omedelbara attacken som fortsätter med flera attacker. Man hoppar från det ena ämnet till det andra och från den ena situationen till den andra och det hela blir kaotiskt.
2. Omintetförklarande och förgörande av den andra och den andras känslor och tankar: *”Hur kan du tänka så där dabbigt! Det finns ju ingen som helst orsak att oro sig för det där!”*
3. Negativa tolkningar av den andra och det den gör eller säger: *”Så typiskt du att med sån iver söka varenda liten detalj som eventuellt kan störa dig och som du sen förstorar upp bara för att hämnas på mig!”*
4. Undandragande och undvikande: Man blir tyst och tiger som muren, vägrar att vända sig till den andra eller ha ögonkontakt, man går bort och håller sig undan. Man kan tiga i timmar, dagar, veckor och i värsta fall i månader.

## Mönstren 2, 3 och 4 beskriver Gottman som de fyra ryttarna:

1. Den fräna kritiken
2. Det hånfulla föraktet
3. Försvarsbeteendet
4. Tigandets mur

Det hånfulla föraktet förstärkt med ett föraktfullt och kränkande kroppsspråk som himlande med ögonen och uttryck för direkt avsky är något av det mest förödande för parrelationen. Försvarsbeteendet handlar om att man i stället för att tillstå att man till exempel har glömt bort något som man har lovat sin partner går i försvarsposition. Också tigandets mur är förödande när det beteendet används för att kontrollera den andra och få den andra dit man vill.

Utöver de fyra ryttarna talar Gottman om riskerna i det att den ena eller båda överväldigas av outhärdligt starka känslor och i det att man på nytt och på nytt tar upp plågsamma minnen gällande vad den andra har sagt och gjort tidigare och kastar dem i ansiktet på den andra. Sådana sätt att kommunicera när de blir ett bestående mönster kallas psykiskt våld. Ett annat allvarligt tecken på respektlös och destruktiv kommunikation är enligt Gottman att de så kallad fredstrevorna uteblir. En fredstrevare är en försoningsgest eller försoningsinvt i form av en handling eller ett yttrande som förhindrar att de negativa känslorna trappas upp. Varje par utvecklar sina speciella fredstrevare och i lyckliga parrelationer finns en rik repertoar av sådana. Effekten av sådana fredstrevare är inte så mycket beroende av hur de uttrycks som beroende av hur djup vänskapen är mellan parterna. En fredstrevare kan vara: "Ska vi ta en paus från det här?" eller det kan till och med vara att räkna ut tungan på ett humoristiskt sätt som får båda att skratta.

## Risk för situationsvåld

När ett gräl eller en konflikt trappas upp finns ökad risk för situationsvåld. Med situationsvåld avses våld som eruptivt exploderar ur en upphettad konflikt som någondera eller båda låter trappas upp. Den ena eller båda säger kränkande saker till den andra eller slår till den andra eller kastar saker på den andra eller har sönder föremål. Situationsvåld kallas för mildt våld i den bemärkelsen att det sällan har formen av livshotande aggression. Detta gör ändå inte situationsvåld till något annat än våld. Om det respektlösa, eskalerande, ogiltigförklarande, föraktfulla och hånfulla beteendet används för att kontrollera, ta makten över och förtrycka den andra är det fråga om våld som kallas intim terror (intimate terrorism) eller närrelationsterror. I närrelationsterror bildar handlingar och attityder en helhet som sätter en destruktiv boja och stress på parrelationen i stort som smått. Samtidigt är det också viktigt att se att våld och gräl är två skilda saker. Gräl handlar om att två jämställda parter både fysiskt och psykiskt tryggt kan föra fram sin åsikt. Våld handlar om att försöka ta makten över den andra. Det är också viktigt att se att våld inte behöver vara kopplat till det att man är av olika åsikt utan någon kan ta till våld helt plötsligt i vilken situation som helst.

## Fyra steg till respektfull kommunikation

Utifrån studier av mängder av par hävdar Gottman att när man tar upp ett problem är det hur man startar som i 96 procent av fallen är avgörande för hur det slutar. Det viktiga är att starta på ett mjukt sätt. Ett mjukt sätt handlar bland annat om att tala utgående från sig själv i så kallade jag-budskap. Respektfullt konfliktprat som bygger upp och för parterna närmare varandra kan enligt en process som kallas Nonviolent Communication (NVC) fördelas i fyra steg.

**Det första steget** är att man beskriver enbart beteende, det konkreta som hänt, sagts eller gjorts (observation). Man tillför inte egna tolkningar av det som skett, beskriver inte den andras person eller personlighet med så kallade du-budskap och man tror sig inte kunna gå

in i den andras huvud och läsa den andras tankar, känslor eller avsikter.

**Det andra steget** består av att sätta ord på och berätta vilka känslor det som hänt väckte i en själv.

**I det tredje steget** berättar man varför man känner som man gör, närmare bestämt vad man skulle ha behövt eller skulle behöva i framtiden i liknande situationer.

**Det fjärde steget** består av ett konkret önskemål om vad man vill att den andra ska göra just nu eller i liknande situationer i framtiden.

**Exempel:**

1. När jag hörde dig säga till våra gäster på grillpartyt att jag har problem med min självkänsla (observation av vad som hänt och sagts)
2. ...kände jag mig besviken och ledsen (de känslor som väckts i mig)
3. ... för jag behöver hänsyn och respekt, och förståelse för att detta är ett känsligt och ganska privat område för mig. (mina behov)
4. Kan du nästa gång fråga mig först om du vill prata med någon om detta? (ett konkret önskemål)

**Det kan också låta så här:**

1. När jag hörde dig säga till våra gäster att jag har problem med min självkänsla
2. ... kände jag mig chockad och förbryllad
3. ... och jag behöver förstå varför du valde att säga så.
4. Kan du tänka dig att berätta hur det gick till och vad du tänkte i den situationen?

## Fredstrevare

Ifall paret låter sitt prat eskalera eller trappas upp är fredstrevare av stor vikt. En fredstrevare är som bromsen på en bil, var den finns är en av de första saker man lär sig när man börjar köra bil. Vid konfliktprat gäller det också att veta var man bör dra i bromsen med hjälp av en fredstrevare, alltså var gränsen går för när det kan bli respektlöst och destruktivt.

## Ta time out

Ta inte upp problem när ni ska äta middag eller vid sängdags. Har man barn bör man också undvika att gråla inför barnen. Om man börjar gråla och barnen är i närheten är det viktigt att man då också försonas inför barnen. Par kan ha stor nytta av att komma överens om när de kan försöka reda ut ett problem. Uppfattningen att man genast måste behandla ett problem när någon tar upp det är inte ovanlig. Men lika litet som man fungerar så inom andra områden – som till exempel på jobbet – behöver man fungera så i sin parrelation.

Forskarna vid The Gottman Institute är kända för sin användning av mätinstrument när det gäller att mäta fysiska reaktioner som pulsfrekvens och svettning på par som grålar i deras laboratorier. När en människa är upprörd och pulsen är över 96 slag i minuten är det omöjligt att lyssna på vad en annan person säger. Man får tunnelhörsel och tunnelsyn. I upprört tillstånd, liksom vid stress och vid fara, avsöndras adrenalin och kortisol som försätter kroppen och hela organismen i alarmberedskap, både psykiskt och fysiskt. Därför ger institutets forskare rådet att inte försöka reda ut ett problem i upprört tillstånd. Man ger par rådet att ta time-out och komma överens om när man försöker reda ut det. Viktigt är att man aktivt försöker lugna ner sig till exempel med hjälp av avslappningsövningar, musik eller en promenad. Att låta solen gå ner över sin vrede kan faktiskt vara mycket bra för parrelationen. Men då är det också viktigt att man faktiskt håller sin överenskommelse om när man tar upp det igen.



## Håll isär person och problem

När man väl gör det är det bra om man kan hålla isär problemet och personen – personen är inte problemet, utan problemet är problemet. När man är missnöjd med något är det lätt hänt att man uppfattar att det är partnern som är problemet. Men det är problemet som är problemet och en persons ansvar ligger i hurdan relation han eller hon vill ha till problemet. Det är bra att komma ihåg att det inte finns ett gemensamt problem. Varje person har sin uppfattning om vad som är problemet. I en familj kan den ena vuxna till exempel anse att problemet är att den andra hela tiden gnäller medan den andra anser att problemet är att den första aldrig gör någonting och barnen anser att problemet är att mamma och pappa grälar hela tiden.

## Håll isär probleprat och lösningsprat

Det är bra att hålla isär probleprat och lösningsprat. Först koncentrerar man sig på att berätta för varandra och lyssna på varandra när det gäller vad som är problemet och hur båda upplever det. Därefter försöker man hitta lösningar. Vänd er till varandra och lyssna vad den andra faktiskt säger. En teknik som rekommenderas inom det evidensbaserade relationsprogrammet PREP är talare-lyssnare-tekniken som också tydliggör när man är i rollen av talare och när man är i rollen av lyssnare. På ett strukturerat sätt turas man om att ha talarrollen och lyssnarrollen till exempel genom att räkna varandra ett föremål som tecken på vem som har talarrollen. Att lägga till struktur på gräl ökar förutsägbarhet och därmed också trygghet. När samma problem tenderar att dyka upp på nytt och paret inte kommer någonvärt kan det vara fråga om en djupare liggande längtan eller dröm som någondera parten har som visar sig i gräl. Drömmen kan gälla partnern, parrelationen, en själv eller livet i stort. Då kan det vara bra att tillsammans fundera – är det här något som har med upplevelser som man har haft tidigare i sitt liv att göra?

## Konsten att försonas

Gräl är jobbigt, men man varnar också för alltför snabba försoningar. Finns det förlåt som öppnar och förlåt som stänger in? Förlåt som stänger in handlar om att stänga av kommunikationen och förbjuda att man pratar om det svåra: *"Jag har ju sagt förlåt så nu pratar vi inte mera om det!"* Förlåt som öppnar handlar om att öppna kommunikationen och pratar om det svåra. Förlåtelse behöver så pass mycket tid och rum att man vet vad det är man ber om förlåtelse för och vad det är man ger förlåtelse för. Det är lätt hänt att man säger *"Förlåt för att jag blev så arg!"* Behöver man be om förlåtelse för att man blir arg? Knappast. Däremot behöver man be om förlåtelse om man uttryckte sin ilska på ett respektlöst och destruktivt sätt: *"Förlåt att jag sa att du är korkad!"* eller *"Förlåt att jag bara gick och lämnade dig med alla matkassarna!"* eller *"Förlåt att jag skrek så där!"* Försoning är att gräla och bli sams igen. Att bli sams igen handlar om att säga förlåt som öppnar så att man kan prata igenom det svåra, hur man upplevde grälet eller vad som någondera upplever som orättvist och varför den gör det. Försoning handlar om att komma överens om hur man vill förhålla sig till den aktuella saken eller hur man vill åtgärda saken. Så försoning är något mera än bara det att man slutar gräla. Försoning är att återknyta och återupprätta relationer så att man kan bygga upp en bra, respektfull samvaro tillsammans. Försoning är att komma nära varandra igen.

Om den ena i relationen använder våld är frågan om förlåtelse och försoning extra svårt. Våld kan inte och ska inte förlätas. Den som använder våld måste omedelbart sluta. Förlåtelse handlar inte heller om att förringa, bagatellisera, förmildra, rättfärdiggöra eller bortförklara. Varken den som har använt våld eller andra i omgivningen kan kräva att den som har blivit utsatt för våld ska förlåta. Bara den som har utsatts för våld kan avgöra om den vill förlåta och om det alls är möjligt.

### Forskarna inom PREP-programmet listar följande topp-tio-orsaker till gräl:

- |  |  |
|--|--|
| 1. pengar  | 6. fritid                              |
| 2. barn (fostran, omsorg, ansvar, praktiska saker) | 7. alkohol och andra rusmedel          |
| 3. sex   | 8. religion                            |
| 4. kommunikation                                   | 9. karriär                             |
| 5. svärföräldrar                                   | 10. hushållsarbete och hemmets skötsel |

## Fundera på

- Fundera på de olika kommunikationsmönstren.
- Fundera på ditt eget sätt att fungera i gräl.
- Hurudan är din grälstil? Varifrån har du fått den?

## Övning

**Rita upp ditt släkträd och fundera över hurudan grälkultur och vilka grälstilar det finns i din uppväxtfamilj.** Fundera också över om man försonades och hur? Samtala tillsammans med din partner om era grälstilar, era eventuella fredstrevare och era sätt att försonas.

- Samtala om vad ni som par brukar gräla om? Hur ser er topp-tio-lista ut?
- Välj något av de ämnen som ni brukar gräla om och någon konkret situation där grälet började. Samtala om hur ni grälade. Är ni tillfreds med hur ni grälade – tyckte ni att det var ett bra och konstruktivt gräl? Fanns det sådant som ni nu med facit i hand skulle göra annorlunda?
- Testa att göra om grälet och uttrycka er enligt Rosenbergs fyra steg: Vad observerar, känner, behöver och önskar ni? Uttryck egna behov och lyssna på varandras med *Talare-lyssnare-tekniken*. Ni kan också skriva ner bådars behov och se om ni tillsammans kan komma fram till något nytt sätt som tillgodoser bådars behov.

### KÄLLOR

Björkgren, Malena. *Våld i parrelationer. En begreppslig undersökning av ett moraliskt och samhälleligt problem*. Åbo Akademis förlag, Åbo, 2009.

Gottman, John M., Gottman, Julie Schwartz, *And Baby Makes Three. The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*. Three Rivers Press, USA, 2007.

Gottman, John och Silver, Nan. *7 gyllene regler för en lycklig kärleksrelation*. Natur och Kultur, Smedjebacken, 2005.

Miller, Rowland S., Perlmann, Daniel, Brehm, Sharon S. *Intimate Relationships*. McGrawHill Higher Education, NY, 2007

Rosenberg, Marshall. *Nonviolent Communication: Ett språk för livet*. Friare liv, 2013.

Sauri, Pekka. *Toisen kanssa. Ihmissuhteet sopimuksina*. WSOY, Juva, 2000

Säävälä, Hannu, Nyqvist, Leo ja Salonen, Santtu. *Väkiavallan olemus i Mies varikolle. Apua lähisuhdeväkivaltaan*. Oulun ensi- ja turvakoti ry, Oulu, 2006.

## 16. Behov och konflikter

### Konflikthantering på behovsnivå

*”Allt vi människor gör, säger och väljer är ett uttryck för något behov inom oss.”*

Detta påstående är förankrat i en humanistisk människosyn som utgår från att vi människor är kapabla, resursstarka och har en inneboende vilja till att växa och ta ansvar för vårt liv. Påståendet avses gälla alla människor och situationer, oberoende av ålder, kön, miljö, kultur, historia och livssituation. De grundläggande mänskliga behoven ses som universella medan uttrycken för dem varierar och är beroende av individuella preferenser samt sociala och kulturella normer. Vi behöver alltså alla samma saker men har olika sätt att försöka uppnå dem.

Behoven fungerar som motor och drivkraft för vårt beteende. I varje situation är det något behov som driver oss och i varje handling något behov vi försöker tillgodose. Detta gäller från att vi föds tills vi dör, från att vi stiger upp varje morgon tills vi går och lägger oss. Huruvida våra handlingar, ord och val faktiskt lyckas tillgodose våra behov i givna situationer är en annan fråga. Det är viktigt att förstå skillnaden mellan dessa universella mänskliga behov och olika strategier eller sätt att tillgodose behov. De mänskliga behoven är alltid okej – det är till exempel alltid okej att behöva respekt – medan strategierna inte alls alltid behöver vara okej – det är inte okej att tvinga någon att vara tyst eller att slå någon för att försöka inge respekt. Om vi lär oss att känna efter och förstå vilket behov vi försöker tillgodose är det större chans att vi hittar konstruktiva sätt att göra det än om vi bara handlar impulsivt.

Vi behöver också förstå att våra behov inte nödvändigtvis är exakt samma sak som det vi upplever att vi vill. Det är viktigt att vi får vad vi behöver i en relation, men det är omöjligt att alltid få vad vi vill. Jag kanske vill gå ut och äta på restaurang och gå på bio med min sambo, medan hen vill stanna hemma, beställa pizza och se på en film i soffan. Mina behov bakom min vilja kanske är att få lite variation och miljöombyte i en grå vardag och en skönare kontakt med min sambo. Hens behov kanske är att ta det lugnt, vila och slappna av tillsammans. I stället för att fastna i låsta positioner eller tankar att ena av sätten är mer rätt eller något av behoven viktigare, kan vi mötas på behovsnivå och tillsammans fundera hur vi kan hitta sätt som tillgodoser alla behov vi har – både dina och mina. Kanske blir det i stället en picknick på en strandfilt medan vi högläser en bok? Eller kanske vi gör något var för sig först och stämmer av i kontakten senare? Bara vår fantasi sätter gränsen för detta samarbete och det gemensamma behovspusslet.

Enligt detta synsätt är det aldrig något fel på behoven i sig. Behoven är varken positiva eller negativa, de bara är. Vi människor är lika på ett djupt plan, eftersom vi delar samma behov – även om vi upplever och uttrycker dem på olika sätt och i olika situationer. Men alla behöver vi ändå samma saker: värme, syre, näring, gemenskap, frihet, trygghet, respekt, kärlek, lärande, mening, stimulans, integritet, närhet och kontakt (en mer omfattande lista på behov hittar du i slutet av texten). På detta behovsplan kan vi mötas och skapa en djupare kontakt samt förstå varandra, även om vi tycker och tänker olika på andra plan. Jag kan förstå och respektera ditt behov av självbestämmande även om jag inte tycker om dina val. Jag kan med lite vilja och träning förstå och känna empati för ditt behov av respekt, även om jag inte accepterar dina handlingar och aktivt tar avstånd från dem. Då vi kan skilja mellan behov och handlingar kan vi bemöta varandras innersta med igenkännande samt med empati och respekt medan vi tillsammans lär oss att hitta sätt att leva och tillgodose behov i vardagen, samt hantera dess utmaningar och konflikter på ett konstruktivt sätt.

### Exempel på strategier och handlingar för att tillgodose behov

- Jag vill gå på bio med min sambo. ....
- Du skriker och kräver att jag lyssnar på dig NU. ....
- Jag vill att vi tar en fem minuters paus och går i skilda rum. ....
- Jag låter bli att göra en uppgift jag fått mig tillägnad. ....
- Du förklarar och förklarar och låter inte mig få muntur. ....
- Jag försöker anpassa mina åsikter till de andras. ....
- Du vill hålla om mig. ....
- Jag lyssnar på ett tal av en politiker jag gillar. ....
- Jag byter studielinje/job. ....

### Eventuella behov bakom handlingarna

- Jag behöver variation, avkoppling och kontakt.
- Du behöver bli hörd och tagen på allvar.
- Jag behöver respekt och utrymme.
- Jag behöver autonomi och begriplighet.
- Du behöver bli förstådd och känna kontakt.
- Jag behöver tillhörighet och acceptans.
- Du behöver närhet.
- Jag behöver hopp och inspiration och gemenskap.
- Jag behöver meningsfullhet.

### Konflikter

Många av våra konflikter handlar om att vi fastnar i några specifika sätt att tillgodose behov och att vi tycker att våra egna sätt är de rätta. Ofta är vi inte ens medvetna om vilket eller vilka behov vi försöker tillgodose, vi bara vet att det här är vad vi vill, och ofta har vi också bestämda tankar om att det också är det som är rätt. Problemet är bara den andra parten, som tänker helt fel och inte förstår hur saker och ting borde vara! Här kan det vara skäl att ta en paus och försöka bromsa situationen före den eskalerar och leder till låsta positioner och i värsta fall tvång och våld. Våra känslor skriker ofta i protest, för vi är oroliga att våra viktiga behov kommer att förbises och vi kommer att få lida. Om inte jag får som jag vill får det vara!

Känslorna fungerar som signaler för våra behov. Det finns inga positiva eller negativa känslor, utan de kan ses som informativa och neutrala signaler för våra behov – även om de inte känns särskilt neutrala. Om behoven är tillgodosedda känner vi behagliga känslor, om behoven inte är tillgodosedda känner vi obehagliga känslor som motiverar oss till handling. Starka obehagliga känslor kan ses som alarmsignaler, som lamporna på bilens kontrollpanel. Om lamporna tänds har bilen ett akut behov av bensin, olja eller service, och vi behöver ta signalerna på allvar, annars finns det risk att bilen slutar fungera. Likaså behöver vi ta våra känslor på allvar och lyssna på dem och låta dem vägleda oss mot våra behov. Känslor är dock bra tjänare men usla herrar. För att fungera som de signaler de är menade till behöver vi hitta sätt att bemöta och förstå dem utan att låta dem rusa iväg med oss.

Att lita på mina känslors signaler är en helt annan sak än att låta dem styra vad jag säger och gör i en given situation. Om jag tror att min känsla beror på någon annans handlingar och är någon annans fel, kan den tyckas rättfärdiga mitt beteende och val att till exempel säga sårande ord eller ta till våld. Men vad den egentligen gör är att den berättar om något eget behov jag behöver ta hand om som jag missat eller kanske aldrig lärt mig och fått stöd att se, förstå och respektera. Det är aldrig en annan person som är orsaken till vad jag känner, det är alltid mitt eget behov som är orsaken till min känsla. Därför är såväl känslan som behovet, samt hur jag uttrycker dem, alltid mitt eget ansvar och inte andras.

Vi behöver lära oss att lita på att det kan vara möjligt att skapa strategier – sätt att tillgodose behov

– som möter såväl mina behov som andras, och ta oss förbi de låsta positioner i vårt begränsande antingen-eller-tankesätt som våra galopperande känslor sätter oss i. Vi behöver lära oss att tänka utanför boxen och hitta nya kreativa lösningar på våra problem och konflikter, såväl i det lilla personliga som i det stora globala. Vill vi hårdra den här frågan, kan det förutom våra relationers överlevnad handla om hela vår planets och mänsklighetens överlevnad. Vi behöver hitta nya sätt att tillgodose behov när de gamla inte funkar eller är väldigt ojämlika och till och med orättvisa och våldsamma.

Förmågan till den där lilla pausen där vi stannar upp och drar i bromsspaken och klarar av att hantera och bemöta våra skrikande känslor på ett empatiskt och hållbart sätt kan göra oss kapabla till empati och medmänsklighet, och till att uttrycka och bete oss konstruktivt och inte ta till våld. Under den lilla pausen kan vi fråga oss:

1. Vad är det jag känner och behöver just nu?
2. Hur kan jag kommunicera det?
3. Vad kan den andra personen eventuellt känna och behöva just nu?
4. Kan det eventuellt finnas något sätt att lösa detta där bådas behov kan beaktas?

Om mina behov är att bli hörd och bemött med respekt, och jag skriker idiot till min partner är sannolikheten ganska liten att mina behov tillgodoses. Och troligen inte de flesta av min partners behov heller. Men om jag lyckas bromsa upp och ägna några sekunder åt att fundera vilket behov som driver mig just nu, är sannolikheten större att jag hittar ett sätt att uttrycka det på ett sätt som når målet. *”Jag vill väldigt gärna bli hörd och respekterad i mina åsikter. Kan du tänka dig att lyssna fem minuter utan att avbryta så jag får berätta varför det här är viktigt för mig?”*

### **Vi vill andra väl**

Vi människor är sociala varelser och har också behov att bidra till andra. Det är vårt eget behov och vi mår inte bra i längden om vi handlar på sådana sätt att andras behov blir lidande. Vi vill inte bli tvingade till det, men så länge vi får uppleva frivillighet och utrymme vill vi att också andra mår bra och vill bidra till att deras behov blir mötta. Kanske är det till och med så att ett av våra starkaste behov är att bidra till andra – tänk dig lyckan då du handlat eller sagt något så att din partner eller din vän eller kanske ditt barn upplever en stor glädje! Finns det något som känns bättre än att ge ur ett öppet hjärta, utan krav och förbehållningar? Som ett barn som kastar brödbitar åt en frusen and i en vinterdamm – där finns inga villkor. Bara glädjen att få ge, och få uppleva och dela den andres glädje och lycka.

Samma behov att bidra finns mellan människor, vi bara tappar bort det då vi hamnar i låsta positioner där vi tror att det är antingen eller som gäller, antingen mitt behov eller ditt. Då blir vi lätt blindare, våldsammare och mer primitiva versioner av oss själva och gör och säger saker som vi sällan är stolta över efteråt. Men om vi lyckas hålla fast tilliten till att vi människor i grund och botten vill bidra till varandra, och hittar verktyg att kommunicera behov i stället för att slänga ut vår hårda vilja och våra dömande tankar på motparten, kan vi skapa en kontakt där nya resurser frigörs. Vi människor kan vara väldigt kreativa då vi vågar lossna från de låsta positionerna och samarbeta för att hitta både och-lösningar. I stället för alternativ A (mitt sätt) eller alternativ B (ditt sätt) kan vi hitta på nya sätt.

*”Jag tror att alla bedömningar som går ut på att någon gjort fel är tragiska uttryck för behov som inte tillgodosetts.”*

**Marshall Rosenberg, psykologie doktor och utvecklare av Nonviolent Communication-processen**



## Mänskliga behov

### Kontakt, ömsesidigt beroende

acceptans  
 anknytning  
 att bli förstådd  
 att förstå  
 att bli sedd och hörd  
 att se och höra andra  
 delaktighet  
 delande  
 emotionell trygghet  
 empati  
 förtroende  
 gemenskap  
 hänsyn  
 inkludering  
 intimitet  
 kommunikation  
 konsekvens  
 kärlek  
 medkänsla  
 närhet  
 omsorg  
 omtanke  
 respekt/självrespekt  
 stabilitet  
 stöd  
 samarbete  
 samhörighet  
 tillhörighet  
 tillgivenhet  
 tillit  
 uppskattning  
 vänskap  
 värme  
 ömhet  
 ömsesidighet

### Mening

andlighet  
 att berika livet  
 att bidra  
 att fira  
 att sörja  
 att växa  
 begriplighet  
 betydelsefullhet  
 effektivitet  
 hopp  
 inflytande  
 kompetens  
 kreativitet  
 medbestämmande  
 medvetenhet  
 självförverkligande  
 stimulans  
 tydlighet  
 upptäckande  
 utmaning  
 uttryck

### Fysiskt välmående

avslappning  
 beröring  
 energi  
 luft  
 njutning  
 näring  
 rörelse/motion  
 sexuellt uttryck  
 skydd  
 trygghet  
 vatten  
 vila/sömn  
 värme

### Frid

balans  
 enkelhet  
 förutsägbarhet  
 harmoni  
 inspiration  
 kontinuitet  
 koncentration  
 likvärdighet  
 ordning  
 skönhet  
 stabilitet  
 tröst

### Autonomi

avskildhet  
 ansvar  
 frihet  
 information  
 omväxling  
 påverkan  
 självständighet  
 spontanitet  
 utrymme  
 valfrihet

### Lek

glädje  
 humor  
 skoj  
 äventyr

### Integritet

närvaro  
 äkthet  
 ärlighet

## Fundera på

- Vilket behov är aktiverat i dig just nu när du läst denna text?
- Vilka behov har hittills i dag aktiverats i dig?
- Titta i listan.
  
- Vilka behov blir väl tillgodosedda och bemötta i din vardag, vilka inte?
- Titta i listan och ringa in.
  
- Har du någon känsla som du upplever är återkommande och kanske besvärande i din vardag eller i en nära relation?
- Vilket eller vilka behov kunde denna känsla vara en signal för?
- Vad skulle du eller ni behöva göra för förändringar för att det här behovet skulle tillgodoses bättre?
  
- Tänk på en konflikt du upplevt, antingen en återkommande konflikt med någon som står dig nära, eller en enskild konflikt som av någon orsak kändes speciellt viktig eller svår. Vilka behov hade du i den konflikten?
- Vilka behov gissar du att den andra kan ha haft?
  
- Hur tillgodoser du ditt behov av respekt för dig själv och andra som vänner, föräldrar, partner, barn och kolleger?
- Om du har svårt att komma på, så kan du tänka bakvägen – vad tycker du är respektlöst?
- Och vad är respektfullt?

### KÄLLOR

Rosenberg, Marshall. *Nonviolent Communication: Ett språk för livet*. Friare liv. 2013.

Larsson, Liv. *Skapa kontakt och möten med medling – Att agera tredje part med Nonviolent communication*. Friare liv. 2008.

## 17. Trohet och otrohet

*”Jag har alltid sagt, att det är – klart på en gång – om någon av oss är otrogen. Nu anar jag att något sådant kan vara på gång. Redan en längre tid har jag känt på mig att allt inte är som det ska vara.”*

Saara Kinnunen i boken *Kahden kauppa*

En snabb googling visar att det är rätt vanligt att vi människor är otrogna mot vår partner. Upp till över femtio procent av både män och kvinnor sägs vara otrogna och man får lätt den uppfattningen att det enbart handlar om samlag. Men är det så enkelt? Är jag trogen min älskade så länge jag avhåller mig från samlag med en annan? Vad händer med procenttalet ifall vi sätter in hela det breda spektrum av handlingar och känslor som vi kan uppleva som utslag för otrohet? Närmar vi oss hundra procent? Vem ska kasta första stenen? Vem av oss har ett helt rent samvete? Vad är respekt i sammanhanget och när handlar det om respektlöshet eller ett våldsbeteende?

### Signaler och hot

I varje parrelation förekommer skeden då det finns större risk för otrohet, till exempel när man får barn eller då någons förälder dör. Eller då relationen lunkar på i kamratlig vardagslunk utan större engagemang. De fenomen som man kan se som hot kan lika väl fungera som möjligheter till tillväxt och fördjupning. Psykiatern och psykoanalytikern **Tomas Böhm** talar om vikten av att ha ett gemensamt utrymme för bearbetning, en slags osynlig pratbubbla där tankar om mer och mindre väsentliga ting kommer och går. När det känns naturligt att fälla små kommentarer, att berätta rätt triviala saker till varandra fungerar den här pratbubblan som en upprätthållare och förstärkare av gemenskapen. En varningssignal är om man märker att pratbubblan minskar, att man kanske väntar på att få dela tankar eller erfarenheter främst med någon annan än den man lever med. Eller att vardagssamtalen inte längre är präglade av gemenskap och samhörighet, utan distans och främlingskap. Böhm talar också om döda punkter i relationen. Det är naturligt att man inte kan dela alla intressen med sin partner, men var uppmärksam på om någons söker sig allt längre bort från relationen för socialt umgänge, uppskattning eller intimitet. Det är kanske en kollega på jobbet eller någon vän i hobbysammanhang som man väntar på att få dela sina tankar med, eller som man klär upp sig för. Eller kanske man söker vänskap, intimitet eller sex på internet hellre än med sin partner.

### Skuggan av den tredje

Vid varje parrelations gränslinje bor den tredje. Han eller hon är pojk- eller flickvännen från gymnasiet, det söta kassabiträdet, läraren som du flirtar med när du hämtar sonen i skolan. Främlingen som ler mot dig i bussen är också den tredje. Han eller hon är också strippan, porrfilmstjärnan och sexarbetaren, oavsett om du haft en fysisk förbindelse med honom eller henne eller inte. Han eller hon är den som du fantiserar om när du älskar med din partner. Den tredje är ett uttryck för vår längtan efter det som finns på andra sidan staketet. Den tredje är det förbjudna. I boken *Vill ha dig* rör **Esther Perel** ordentligt om gällande mycket av den västerländska synen på tvåsamheten. Hon ifrågasätter och tar upp sanningar som sällan berörs om ärlighet, fantasins gränslöshet och hur den kan såra om den avslöjas. Så här skriver hon om den orubbliga monogamin: *”I samma ögonblick som två människor blir ett par börjar de dra upp gränser – vad ska finnas innanför och vad ska finnas utanför? Du väljer en människa bland alla i världen och stakar sedan ut gränserna kring er lyckliga union. Förr innebar monogami att man skulle ha en enda sexpartner under hela sitt liv, som svanar eller vargar. Numera betyder det att man har en sexpartner i taget. (Det har förresten visat sig att svanar och vargar inte heller är trogna livet igenom.)”* Därefter beskriver hon hur en kvinna som är gift tre gånger och har lösa förbindelser mellan sina äktenskap, beskrivs som monogam. Mannen som är gift med sin hustru i femtio år och som gör ett snedsteg

en gång det femtonde året klassas som otrogen. *”Om du har bedragit någon så har du bedragit någon.”* Ett annat riskfyllt fenomen är det som Böhm kallar jag-inskränkning. Uttalat eller tyst har man gått in för olika rollfördelningar som blir allt mer självklara. Det kan handla om arbetsfördelningen i hemmet, men även djupare saker som egenskaper och personlighet: *”Han har blivit den allvarlige, ansvarstaggande, pliktuppfyllande, medan hon har kunnat vara lekfull, anarkistisk och slarvig.”* Det betyder att många intressen, talanger och egenskaper kanske aldrig blir utvecklade eller ens tillåtna. De kan sedan blomma upp i mötet med en annan person.

Tomas Böhm säger att vi ska kräva mera. Trohet handlar inte bara om trohet i relationen, utan om en grundläggande tillit och trohet mot sig själv. Den grundläggande tilliten i en människas liv har sin bas i spädbarnets upplevelse av trygghet och omvårdnad. Ifall det fanns brister där, märks det genom hela livet. En grundläggande tillit ger eko i alla våra relationer, en brusten tillit likaså. Den som har en grundläggande tillit i livet har också lättare att vara trygg och förbinda sig till sina relationer. Han uppmanar oss till att inte nöja oss med minsta möjliga, eftersom det i sig innebär att relationen blir sårbar. Hans strategi är att förvänta sig mer, att satsa mer på relationen: *”Enligt den här strategin vill personen inte nöja sig med halvdana, avslagna, intima relationer. De ska vara levande, engagerande och viktiga. De ska när som helst kunna passioneras, när vardagen tillåter det. Konflikter ska kunna lösas på ett sätt som fördjupar och förändrar, annars får det vara. Mindre utrymme ges till självstympande kompromisser, även om vardagens kompromisser är ofrånkomliga.”*

### PM för trohet

Man kan bli förälskad många gånger i sitt liv. Att man har ingått en stadigvarande parrelation, gift sig eller flyttat ihop betyder inte att man inte skulle kunna få varma känslor för eller bli förälskad i andra. Man kan bli förälskad många gånger om under sitt liv och det finns många personer som man skulle kunna leva med som sin livspartner.

**Man måste inte följa sina känslor.** Att bli förälskad i någon annan är inget konstigt eller så enastående att man måste följa sina känslor. Ibland kan man av många olika orsaker uppfatta förälskelse som en så mystisk och magisk kraft som man inte kan kontrollera och som man därför måste förverkliga i handling. Det är sant att man inte kan styra vilka känslor som rör sig i en. Men det är också sant att man inte måste följa dem. Också för det som kallas flirt behöver man sätta stopp för i tid.

**Svårigheter i parrelationen behöver lösas i parrelationen.** Det är ofta något som man börjar sakna i den egna parrelationen som gör att man blir förälskad i en annan. Man kan sakna närhet, ömhet, uppskattning och förtroliga samtal och det gör att man vänder sig till någon annan eller förälskar sig på annat håll. God problemlösning är att försöka lösa problemen där de har uppstått och det gäller också parrelationer. Svårigheter i parrelationen behöver lösas i parrelationen och inte utanför den.

**Egna, personliga svårigheter behöver lösas genom självbearbetning.** Det är inte alltid avsaknaden av något i den egna parrelationen som gör att man vänder sig till någon annan eller blir förälskad på annat håll. Ofta kan det vara egna personliga svårigheter som leder till att man är otrogen. Man kan ha upplevt svåra förluster i sin barndom eller senare i livet som man omedvetet försöker bearbeta genom att vara otrogen. Då behöver man söka hjälp för att bearbeta de egna förlusterna och svårigheterna.

**Otrohet ger inte parrelationen ny glöd.** Det finns en uppfattning att sexuell otrohet ger den egna parrelationen ny glöd. Men otrohet ger inte varken den egna parrelationen ny glöd eller förbättrar parrelationen. Många teaterpjäser, farsor och komedier har otrohet och dubbelliv som tema och framställer det som komiskt och något att skratta åt. Erfarenheter bland många terapeuter är att otrohet är en kränkande handling som innebär en traumatisk kris, och därför rekommenderar de under inga omständigheter otrohet för att få ny glöd i parrelationen.

### Sagt om trohet

”Du vill inte förstå, att man kan tycka om en extra kringla, fast man har sin tillmätta ranson.”

**Greve Vronskij i Tolstojs *Anna Karenina***

”Sex är definitionsmässigt nånting man har med nån annan än en äkta hälft – vilket inte betyder att inte den äktenskapliga erotiken kan ha sina förtjänster, den är bara en helt annan erotik. Så fort man kallar nånting äktenskapligt så försvinner inslaget av gåtfullhet. Sex präglas av mystik, magi, en smak av det förbjudna.”

**Erica Jong i *Fear of Fifty***

”Det enda felet är att hans definition plattar till oss. Om kärlek är det, som Paulus säger att den är, så är den så sällsynt att knappast någon enda människa har upplevt den. Men som uppläsningensnummer på bröllop och andra högtidliga tillfällen är det där avsnittet ganska verkningfullt. Jag tycker det räcker med att man är snäll mot den man lever med. Ömhet är också bra. Humor, kamratskap, tolerans. Måttliga ambitioner för varandras räkning. Om man kan leverera de där ingredienserna så – så är det inte så viktigt med kärleken.”

**Marianne i Ingmar Bergmans *Scener ur ett äktenskap***

”Ett enda moralbud skulle kunna ersätta alla de andra och det är detta: Gör eller säg aldrig någonting som du inte vill att alla människor ska se eller höra! För min del har jag alltid betraktat som den aktningvärdaste av människor den romare som ville att hans hus skulle byggas så att man kunde se allt som tilldrog sig där.”

**Monsieur de Wolmar i Rousseaus *Julie eller den nya Héloïse***

### Utdrag ur Merete Mazzarellas *Otrohetens lockelse*:

”Hon vill själv inte berätta om det, men jag vill gärna berätta, och har också fått lov att göra det. Vi hade varit gifta i åtta år och hade tre barn. Från början hade vi båda tyckt att det är fint att hon vill vara hemma med barnen när de är små, och att vi klarar det ekonomiskt. Det gick bra, tyckte jag. På jobbet fick jag större ansvar, och åtog mig mera arbete. Ibland måste jag resa. Men jag tyckte alltid att det var roligt att komma hem. Jag beundrade henne för att hon skötte så bra om allting, både hemmet och barnen. Jag tyckte nog att vi hade det ganska bra. Jag förstod inte alls att jag var så långt borta från hennes och deras vardag, att jag inte hade en aning om vad som var viktigt för henne och att hon inte var nöjd. Jag fattade inte... När hon började tala om att söka jobb såg jag det som en positiv sak för oss. Tänkte att vi då skulle kunna unna oss sådant som vi hittills inte haft råd med. Men sen, för mig helt plötsligt, sade hon inte bara att hon vill börja jobba, utan att hon hade förälskat sig i en annan man.

För mig kom det som en blixtnedslag från en klar himmel! Jag hade, helt ärligt sagt, trott att vi hade det bra. Först blev jag arg och sårad över att hon gått bakom ryggen på mig så där. Varför hade hon inte sagt att hon inte hade det bra? Varför talade hon inte om det före det var för sent? Jag var beredd att leva annorlunda för att rädda vårt äktenskap, men hon var så förälskad. Sa att hennes känslor för mig var slut. Det kunde hon inte rå för, sa hon. Vi levde i det här dödläget en tid. Sakta kunde jag se tillbaka på vår tid tillsammans och upptäcka hennes försök att faktiskt ta till tals sin egen situation. Jag kände mig som om jag hade farit fram som en ångvält de senaste åren utan att vara intresserad av henne. Jag sa förlåt och bad att hon skulle ge mig en ny chans. Åren som gått kunde vi ju inte suddas ut och leva om, men om vi kanske skulle försöka på nytt? Hon sa



att hon nog ville, men inte kunde. Känslorna var borta. Och förälskelsen var stark. Då gick vi till familjerådgivningscentralen. Vi pratade, kämpade, grät.

– Vad är det som gör att du inte kan, fast du vill?

Hon berättade efteråt att det var den frågan som hade gett henne en insikt. Att det inte var så att hon inte kunde, utan att hon inte ville. Ville inte försöka på nytt. Hur skulle hon kunna tro att något blir annorlunda? Ville inte lämna den andra mannen. Han var ju just en sån som hon behövde och ville ha. Men hon visste också att hon inte ville lämna mig och splittra familjen. Hon ville två saker som inte gick att förena. Och så bestämde hon sig för att ändå försöka. Utan att veta om hon kan. Utan att veta om känslorna vaknar till liv igen. Bara lutande på det ena: hon hade gift sig med mig, hon hade velat dela livet med mig. Hon ville hålla fast vid den viljan. Ville försöka stärka den.

För mig var det som en ny födelse. Att höra henne säga att hon tänker lämna den andra mannen och stanna kvar i familjen. Det var inte nån lätt tid efter det heller. Hon tvivlade, hon längtade efter honom. Jag var misstänksam. Jag tvivlade – hade hon gjort slut? Vill jag leva med henne om hon faktiskt inte känner något för mig? Kan jag kräva det av henne? Kan jag kräva det av mig själv? Vad är det för familjeliv? De två följande åren var en balansgång. Ibland var det bara familjerådgivaren som trodde på en gemensam framtid för oss. Men sakta, sakta växte något nytt fram. Vi lärde oss tala med varandra på ett nytt sätt, lyhörda för de egna och den andras behov och önskemål. Vi lärde oss att vara måna om varandra, att uttrycka uppskattning och visa omsorg. Det är nu åtta år sedan dess. När jag tänker tillbaka är jag fortfarande jättetacksam över att hon den gången beslöt att vara trogen sin första vilja; att leva med mig. Att hon valde att höra på den rösten i sitt inre, och inte på den andra som ville lämna mig.”

## Fundera på

- När var du trogen senast? Var det när du frestades, men övervann frestelsen?
- Eller är du trogen hela tiden – när du inte är otrogen?
- Vad betyder det att vara trogen?
- Vad betyder det att vara otrogen?
- Finns det gränser för det tillåtna och för det otillåtna? Kunde man fastslå i lagen vad och hur, som är rätt och eller fel?
- Vet du och eller jag sanningen om trohet?
- Växlar det som gäller mellan olika perioder i parrelationen?
- Och växlar det mellan olika par?

### KÄLLOR

Furhoff, Anne-Marie & Olsson, Lilly. *Vi två hela livet. Den varaktiga parrelationen – dröm och möjlighet.*

Böhm, Tomas. *Kärleksrelationen, en bok om parförhållanden.* Natur och Kultur. Finland, 2001.

Kinnunen, Saara. *Kahden kauppa. Kestävä parisuhdetta rakentamassa.* Kotimaa-Yhtiöt Oy / Kirjapaja. Helsinki, 2007.

Perel, Esther. *Vill ha dig. Att hålla lusten levande i långa förhållanden.* Natur och kultur, Stockholm, 2007.

## 18. Känsломässigt gensvar

### Alla goda ting är T.R.E.

Nyckeln till varaktiga kärleks- och parrelationer är känsломässig responsivitet, alltså känsломässigt gensvar. Det betonar **Sue Johnson**, klinisk psykolog och den som har utvecklat emotionsfokuserad terapi för par (emotionsfokuserad terapi bygger på anknytningsteori). Känsломässig responsivitet består enligt henne av T.R.E. saker. De här tre sakerna är självfallet viktiga också gällande kommunikation i kriser:

**T – tillgänglighet.** Kan jag nå dig?

**R – respons och responsivitet.** Kan jag lita på att du ger mig känsломässig respons?

**E – engagemang.** Vet jag att du sätter värde på mig och finns nära mig?

Tillgänglighet handlar om att man är öppen för sin partner också då man känner sig otrygg och osäker. I kriser känner sig båda osäkra och otrygga. Den som är mitt uppe i en individuell mognadskris känner sig osäker och otrygg och det gör också den andra som har svårt att begripa vad som är på gång med partnern i kris. Så är det också i traumatiska kriser – oberoende av om den har förorsakats av något som har hänt i parrelationen och familjen eller om den har förorsakats av något utanför. Så är det också oberoende av om krisen i första hand drabbar den ena och i andra hand dem båda, som exempelvis sjukdom, handikapp eller arbetslöshet. I kriser tänker många att man måste vara behjälplig, hitta svar, hitta lösningar och ställa allting till rätta. Ändå är det allra viktigaste att finnas där för den andra. Man behöver inte säga kloka saker, hitta lösningar eller försöka trösta: *”Du kommer nog att hitta många nya jobb ännu.”* I stället är det viktigt att vara öppen för den andras förtvivlan, besvikelse och sorg gällande just det här jobbet, att möta den och finnas där.

Tillgänglighet handlar också om att känna förtvivlan tillsammans och att visa sina mest sårbara känslor för varandra. När man ger känsломässig respons visar man att man berörs av den andras känslor. Man avfärdar dem inte, man viftar inte bort dem eller signalerar att *”så får du inte känna!”* eller *”det är dumt att känna så!”*. Man visar att hur den andra känner och vad den andra behöver har allra högsta prioritet. Det lugnar den andra och också en själv. Att engagera sig syftar på ett alldeles speciellt sätt att vara uppmärksam på när det är fråga om en person som man älskar. Man vänder sig mera till en sådan person, man vill höra hur det är fatt och man rör oftare vid en sådan person. Ett sådant förhållningssätt handlar om att vara känsломässigt närvarande. Alla goda ting är T.R.E. och inte minst i kriser.

### Kommunikation i mognadskriser

Av parrelationens olika mognads- och tillväxtkriser är det speciellt särskiljandets fas som bjuder på utmaningar. När partnern lämnar symbiosen och kommer in i särskiljandets fas sker det ofta i olika takt. Särskiljandets fas betyder att man också tar avstånd från symbiosen och från den andra. Avståndstagandet syns konkret i det att man mera än förut ägnar sig åt egna intressen, livsprojekt och vänner. Det så kallade vänpratet är fortsättningsvis suveränt när det gäller att upprätthålla närhet, förtrolighet och gemenskap i parrelationen. Vänner delar sina upplevelser med varandra och berättar för varandra vad som är på gång i deras liv. Det är också viktigt att paret inte blir ensamt med sin parrelation. Båda mår bra av att både enskilt och tillsammans ha stöd av andra.

Om man känner stark avundsjuka gentemot partnerns egna intressen och projekt eller om man utan orsak känner stark svartsjuka gentemot de vänner eller människor som partnern har att göra med är det viktigt att söka professionellt samtalsstöd och terapi. Däremot hör ett visst mått av avundsjuka eller svartsjuka till alla parrelationer.

## Kommunikation och traumatiska kriser

När ett eget barn eller någon nära släkting eller vän dör reagerar och sörjer partnern ofta på olika sätt. Den ena kanske drar sig undan, håller sig för sig själv och gråter mycket och vill stanna hemma och vara sjukskriven en längre tid. Den andra går på jobb för att det ändå ger något slags struktur åt dagen och hjälper att ta sig igenom den, eller börjar med någon fysisk träning som jogging eller cykling. Sorgen tar sig olika uttryck och det är viktigt att man inte börjar anklaga varandra för att inte sörja alls eller för att inte sörja tillräckligt bara för att man sörjer på olika sätt. Det är bra om partnern kan berätta för varandra vad som just nu hjälper att orka något litet och att båda ger rum för den andras sätt att sörja. Återigen är det bra att paret har vänner och anhöriga som finns till hands och stöder. Det är också bra att söka professionell hjälp eller stöd i form av samtals- och självhjälsgrupper. Detsamma gäller också om någondera eller barnet insjuknar. Eller när någondera blir arbetslös.

I fråga om traumatiska händelser är det viktigt att vara uppmärksam på det som kallas för årliga reaktioner. Årliga reaktioner innebär att en, flera eller alla i familjen år efter år får symtom, blir nedstämda eller deprimerade samma tid på året kring den tidpunkt då en traumatisk händelse inträffade. Ofta gör man ingen medveten koppling till den traumatiska händelsen. En årlig reaktion kan till och med innebära ett upplevt tvång att upprepa det som hände genom att till exempel lämna sin partner eller överväga självmord. Att kommunicera och att prata om det svåra som hände är nödvändigt och för detta finns professionell hjälp att tillgå.

## Våld kräver kommunikation utanför parrelationen och familjen

Den typ av trauma som för med sig de allvarligaste riskerna är plötsliga och livshotande och förorsakade av människor. Ju större närhet mellan människor desto större risk. Effekterna av trauma förorsakat av en närstående person är allvarligare än om de förorsakats av en främling. Effekterna av trauma är också större om traumat händer i en avslappnad och lekfull miljö. Den mest avslappnade och lekfulla miljön av alla är väl hemmet? Hemmet borde vara en plats för vila, återhämtning, omsorg och kärlek.

**Marita Husso**, som forskat i våld i parrelationer, talar om kvinnor som utsätts för våld som hemlösa. Det samma gäller självfallet barnen. Om den ena använder våld mot den andra eller mot barnen bör man omedelbart söka utomstående hjälp. Den som har använt våld kan bedyra och försäkra att det inte händer igen och den andra vill så gärna tro det och så går man vidare och talar inte mera om saken. Forskning har visat att våld oftast upprepas och är eskalerande. Ofta har den ena använt våld redan medan paret sällskapade och den som utsattes för våldet tänkte att det var bara en engångsföreteelse och att det bara var ett bevis på den andras starka känslor för en själv. Den som använder våld har ofta en mängd förklaringar till varför den gör det, förklaringar som flyttar över ansvaret för det egna våldsbeteendet på partnern eller barnen. Men det här är en del av våldsmönstret och förändrar ingenting: *"Du provocerade mig så jag hade ingen annan möjlighet än att ta till våld!"*. Bara då en person helt och hållet själv tar ansvar för om den använder våld eller inte finns det möjlighet att personen ändrar sitt beteende. Det går alltså inte för den som blir utsatt för våldet att älska bort våldet. Enligt psykoterapeuten **Per Isdal** som arbetar med våldsbeteende finns det tre saker som fungerar mot våld:

- 1. Bryt tystnaden – tala om våldet.** Det här gäller den som blir utsatt för våld, den som använder våld och dem som vet om att någon använder våld mot någon.
- 2. Placera ansvaret.** Ansvaret för våldet hör hemma hos den som använder våld. Båda parter har ansvar för relationen och för problem och svårigheter i relationen. Men ansvaret för våldet ligger hos den som försöker lösa problemen med våld. Man bör också vara medveten om att våldsbeteende inte behöver vara kopplat till gräl, svårigheter eller problem.
- 3. Bearbeta.** Prata, gå igenom vad som hänt och reflektera över dig själv, ditt eget liv samt dina egna erfarenheter och val.

Det är med andra ord livsviktigt att paret och familjen inte blir ensamma med sin situation om någon använder våld. Det är inte heller – enligt finsk lag – enbart en intern fråga för paret eller familjen. Våld är i allra högsta grad en fråga för extern kommunikation och inte bara intern, inom familjen. Våld lyder enligt finsk lag under allmänt åtal. Otrohet och hot om skilsmässa eller separation är andra exempel på traumatiska kriser.

## Forskning visar

### Psykisk kris

En klassisk definition på en psykisk kris är **Johan Cullbergs**: ”En psykisk kris är vad man befinner sig i då man råkat in i en sådan livssituation att ens tidigare erfarenheter och inlärda reaktions-sätt inte är tillräckliga för att man ska förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen.” I en kris är det alltså svårt att hitta sådant som man vet och kan från förut och som man kan använda sig av. En kris är också en tid under vilken en vändning sker och man fattar avgörande beslut. Det är också viktigt att se att människans resurser vid kriser har visat sig vara långt större än vad man har kunnat föreställa sig. Man brukar särskilja mellan tre olika huvudtyper av psykiska kriser. Den första huvudtypen är livskriser som också kallas för utvecklingskriser, tillväxt- och mognads-kriser. Den andra huvudtypen är traumatiska kriser. Den tredje huvudtypen är existentiella kriser.

#### 1. Livskris

- Handlar om en naturlig omställning i livet.
- Utlöses av händelser som man kan säga hör till det normala och som man kan förvänta sig, men som ändå kan bli övermäktiga. Sådana händelser kan vara att få barn, att gå ut i arbetslivet, att flytta ihop, gifta sig eller registrera sitt partnerskap, övergår från ungdomstiden till vuxenlivet, parrelationens olika utvecklingsfaser och att bli medelålders.

#### 2. Traumatisk kris (trauma = slag, skada, sår)

- Plötsliga och oväntade händelser:
  - a) Förlust eller hot om förlust, till exempel då en närstående eller en vän dör, när man förlorar egendom, förlust av kroppsdel, separation eller skilsmässa eller hot om separation eller skilsmässa.
  - b) Kränkning eller hot om kränkning. Kan vara skandalisering, offentligt misslyckande, att partnern är otrogen, bli inlagd på sjukhus, ofrivillig barnlöshet, att bli arbetslös samt att bli utsatt för våld.
  - c) Att drabbas av eller bevittna en stor katastrof.

*Den här typen av kriser kan även gå in i varandra, exempelvis kan otrohet och en separation anses vara en blandning av kränkning och förlust.*

- Händelserna innebär ett hot mot ens fysiska existens, sociala identitet och trygghet eller mot ens grundläggande möjligheter till tillfredsställelse i tillvaron.
- Särskilt i en traumatisk kris kan man uppleva olika starka fysiska och psykiska reaktioner. Man kan känna att allt är överkligt, att man går bredvid sig själv, man kan må illa, ha svindel, ha värk och smärta i kroppen, man kan förlora matlusten, man kan få självmordstankar, man kan få svårt att sova, man kan få svårt att koncentrera sig eller svårt att minnas saker. Man kastas mellan känslan av övergivenhet, självförkastelse och kaos.
- Kan få ett okomplicerat förlopp från akut fas och chock, reaktion, bearbetning och nyorientering.

- Kan få ett komplicerat förlopp med till exempel reaktiv psykos (att tappa greppet om verkligheten), förvirringstillstånd, bristande orientering, irrationellt handlande, inkapslad sorg och psykosomatiska symtom. Posttraumatiskt stressyndrom inkluderar kognitiva störningar, minnesstörningar, hög grad av undvikande beteende eller depression, samt hög grad av stegrad uppmärksamhetsnivå eller förhöjd fysisk och psykisk alarmberedskap, oro och ångest. Traumat får ett komplicerat förlopp om det inte bearbetas.

En narrativ definition på traumatiska kriser förtydligar vikten av att få berätta om vad man har upplevt. (Enligt narrativt synsätt är människan en varelse som berättar. Genom att berätta skapar hon ordning i och organiserar sina upplevelser och erfarenheter. Genom att berätta skapar hon sin verklighet.) En traumatisk kris är ett brutalt avbrott i den egna sammanhängande livsberättelsen och i berättelsens kontinuitet mellan förflutet – nutid – och framtid. Människan blir för ett tag helt och hållet utan berättelse, vilket upplevs som en förvirrande, ångestfylld och till och med hopplös situation. Det uppstår ett slag berättelsetomrum.

Man talar även om desorganiserade och dissocierade berättelser:

- **Desorganiserade berättelser** är ett slag pre-berättelser med påträngande fragmentariska varseblivningar som är svåra att införliva och integrera i traumats mikroberättelse och är ännu svårare att införliva och integrera i själkets makroberättelse.
- **Dissocierade berättelser** är tysta berättelser kring förlust och trauma som blir utan röst och som inte blir berättade för andra och ofta inte heller för en själv (unvoiced to others and self).

### 3. Existentiell kris

- En existentiell kris eller existentiell frustrering innebär en känsla av djup besvikelse då man inte längre kan finna någon mening med livet.
- Handlar om frågor man ställer om tillvaron och sin egen plats i den.

Frågorna man ställer handlar om meningen, ensamheten, skulden och döden.

### Mognadskriser samt traumatiska och existentiella kriser kan sammanfalla

Flera traumatiska kriser kan också inträffa samtidigt, till exempel att man blir uppsagd från jobbet samtidigt som partnern får cancer. Två stora trygghetsområden skakas om nära i tid även om de inte i övrigt har något samband, vilket anstränger resurserna extremt. Samtidigt kan ett trauma innebära många trauman. Grundtraumat kan vara att få en livshotande sjukdom, vilket åstadkommer övriga trauman som att tvingas skiljas från sin familj och genomgå en invalidiserande behandling. En traumatisk händelse kan även aktivera tidigare trauman i en persons liv.



### Olika typer av trauma

Typ I	Enskild omskakande händelse	
Typ II A	Serie upprepade omskakande händelser kumulativt	Kan differentieras, särskiljas
Typ II B	Serie upprepade omskakande händelser kumulativt	Händelser blandas. Kan inte differentieras, särskiljas
Typ II B (R)	Trauman i vuxen ålder, trygg barndom	Finns resurser
Typ II B (n R)	Trauman ända från barndomen	Nästan inga resurser

I fråga om traumatyper I och II A kan man använda så gott som alla psykoterapiformer. Traumatyperna från II B till II B (n R) kräver långa psykoterapier, särskilt typ II B (n R).

### Navigationsskarta för stöd och hjälp vid kriser





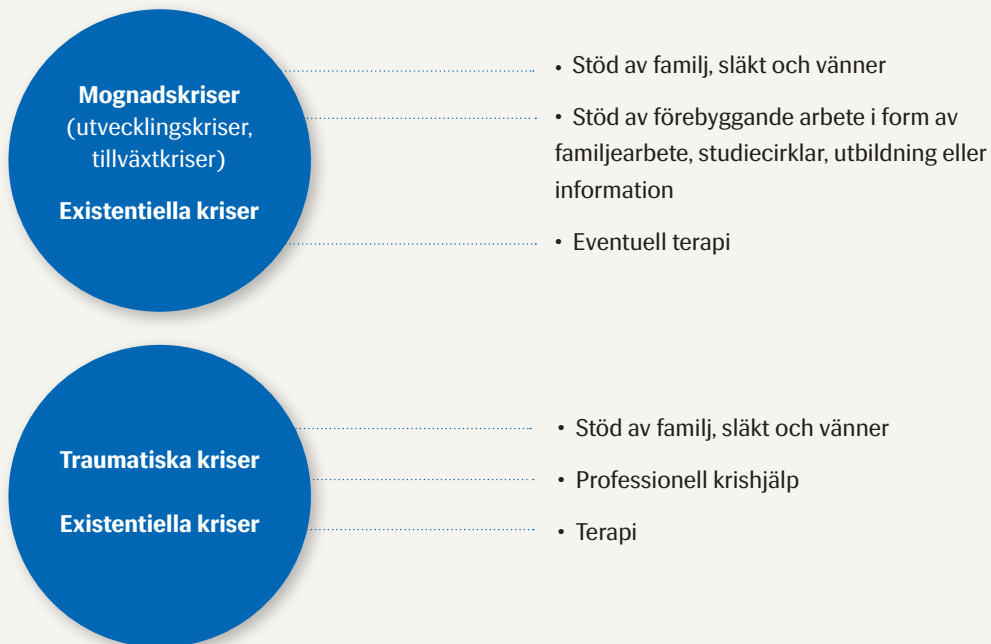
### Kristeori tillämpad på trauma försakat av otrohet

Kristeori försöker beskriva hur människor kommer till rätta i och tar sig igenom traumatiska kriser. Det är ändå inte möjligt att beskriva hur alla människor överallt i alla situationer kommer till rätta. Samtidigt kan kristeori vara till hjälp när det gäller att förstå något av det som händer när en människa går igenom en traumatisk kris. Bilden beskriver hur det kan gå till vid en traumatisk kris som otrohet i en parrelation. Människans sätt att komma till rätta i en sådan outhärdlig situation sker stegvis, som att gå upp för en trappa: Det första trappsteget är chock och förnekande. *"Det här kan inte vara sant!", "Det här kan inte hända oss!"* Det andra trappsteget är en känslomässig berg-och-dal-bana med starka kast mellan olika känslotillstånd. Den känslomässiga labiliteten är det som är mest kännetecknande för par i skilsmässa. Ilska kan här vara en särskilt stark känsla. Den som blivit bedragen: *"Så här kan du inte göra mot mig!"* och den som varit otrogen: *"Jag har aldrig älskat dig!"* Anklagelserna haglar ofta och inte sällan tar man till aggressiva, respektlösa och destruktiva kommunikationsmönster. Inom forskning har man konstaterat att båda parter i en skilsmässa upplever det som kallas depersonalisation, ett försvagat medvetande om den egna personligheten, vilken känns allt mera främmande. Man upplever att man har spelat en roll som man nu tar av sig. Det tredje trappsteget handlar om köpsläende. *"Jag lovar att ändra mig bara du stannar!"* och *"Du får behålla allt, huset och allt annat, bara jag slipper dig och kommer ut ur den här relationen!"*

Trots att de tre första trappstegen förefaller att vara enbart negativa är de ändå också konstruktiva i den bemärkelsen att de hjälper människan att ta sig igenom en sak som känns oöverkomligt svår. De här trappstegen är ett slags time-out för hjärnan. Om en människa genast skulle kunna ta till sig allt som hänt och händer och förstå vad allt det kommer att innebära resten av livet skulle hon helt enkelt inte orka finnas till.

På det fjärde trappsteget börjar man kunna ta till sig det som har hänt och att det har hänt just dig och mig, just oss. Tankarna snurrar inte längre på samma sätt kring själva händelsen och traumat utan det fjärde trappsteget öppnar för sorg och depression. Genom sorgen är det möjligt att ta sig vidare till det femte trappsteget som gäller acceptans. Att kunna acceptera det som hänt betyder inte att man godkänner otroheten utan att det har hänt. Man ser att människor är bristfälliga och att livet är bristfälligt. Anklagelserna upphör. Nyorientering är utmärkande för de följande trappstegen. Till skillnad från hur det är på de första trappstegen då såren är vidöppna har såren i nyorienteringsfasen läkts. Det kommer att finnas ärr för resten av livet men det gör inte längre så ont att röra vid dem. Man lever vidare under förändrade och nya omständigheter.

Enligt kristeori kan det räcka mellan ett och ett halvt till två år att ta sig igenom en traumatisk kris. Samtidigt behöver varje människa just sin tid och just sitt sätt att ta sig igenom en traumatisk kris. Man går inte heller kring trappan ett steg åt gången eller bara uppåt steg för steg. Man kan gå upp och ner, fram och tillbaka i kringtrappan. Småningom börjar man ändå allt mera vistas på något bestämt trappsteg. Man bör också se att även barnen går kringtrappan. Om man har människor omkring sig som finns där för en och som man kan prata med – familj, vänner, professionella – orkar man bättre vidare uppför trappan. Det är bra om släktingar och vänner finns där för båda parter och hela familjen och inte späder på konflikterna mellan parterna. Vänner och släktingar som är medkännare och inte motvändare. Vänner och släktingar som inte gör sina egna val till modell för dem som just nu är i kris. Vänner och släktingar som lyssnar och stöder och låter valet vara deras som just nu befinner sig i kris. Och framför allt vänner och släktingar som ser att kriser tar tid och som inte ökar pressen på parterna att snabbt fatta beslut eller genast göra förändringar.



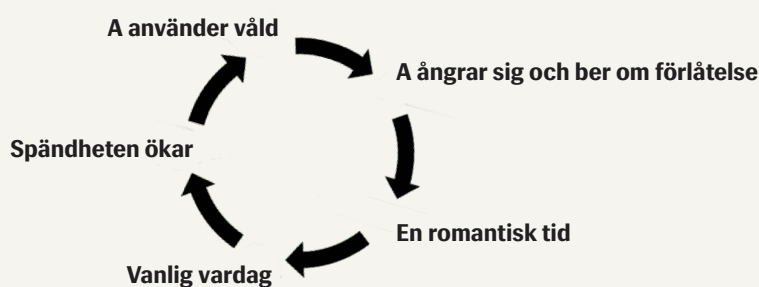
### Walker Cycle Theory of Violence

Våld är cykliskt och eskalerande. En av de mest använda teorierna om våld i parrelationen är **Leonore Walkers Walker Cycle Theory of Violence**. Teorin går ut på att våldet har ett cykliskt förlopp i huvudsak i tre faser där det handlar om stegrad spänning och reducerad spänning:

**1. Stegrad spänning**, det finns något i luften. Den ena uttrycker missnöje och fientlighet både verbalt och nonverbalt och den andra försöker stävja våldsbrottet genom att på olika sätt försöka vara till lags och undvika att föra vissa saker på tal.

**2. Den akuta våldshändelsen** då den ena använder våld.

**3. Eventuell ånger** och bön om förlåtelse och kärleks- och ömhetsbetygelser. Den här fasen brukar man också kalla för den romantiska fasen då den som använt våld på alla sätt kan visa sin bästa sida, uppvakta med blommor och presenter och vara öm och kärleksfull. Förlängningen av den här fasen är en någorlunda normal vardag. Men samtidigt måste man här komma ihåg det latent våldet, att det kan hända igen.



När spänningen hålls stegrad och ingen reduktion sker till nivån i den tredje fasen är det enligt Walker ett tecken på att risken för en dödande våldshandling är mycket stor. Det cykliska förloppet ska inte missförstås så att våldshandlingen alltid eller ens ofta är förutsägbar. Våldshandlingen kan inträffa lika plötsligt som den också kan utebli. Hur den andra än försöker förhålla sig och förebygga våldshandlingen så lyckas hon eller han inte och det är enligt Walker detta som inlärd hjälplöshet i en våldsrelation handlar om, den är en effekt och en konsekvens av våldet och inte något personlighetsdrag eller i övrigt inlärt beteende. Inlärd hjälplöshet i en parrelation och att vara hjälplös är inte samma sak. Samtidigt som våldet är cykliskt eskalerar det. Enligt Walker är det när våldet eskalerar och längden på fas tre i våldscykeln blir kortare eller när den helt och hållet uteblir som de som blir utsatta för våldet är mera benägna att lämna relationen. För en kvinna är risken att mannen dödar henne störst då hon beslutat sig för att lämna mannen. Om hon har lyckats lämna honom är det inte sällan som våldet fortgår. Enligt finländsk forskningsstatistik fortsätter cirka 36 procent av männen på samma sätt efter skilsmässan eller separationen.

### Män och våld

Vid kliniken för undervisning och forskning i psykoterapi vid Jyväskylä universitet har man gjort en studie av mäns prat i Alternativ till våld-grupper för män. Studien visar att männen i dessa grupper förklarar orsakerna till sitt våldsbeteende på samma sätt som de teoretiska förklaringsmodellerna. Den feministiska förklaringsmodellen kommer till uttryck i det som man kallar naturlighetstalet, alltså talet om mannens och kvinnans natur som så olika att de inte ens talar samma språk. Kvinnan ses som en obegriplig varelse och hon är klart olik mannen och inte jämlik. Här förklarar männen i undersökningen inte närmare varför de använt våld eftersom det sågs som något naturligt. Vidare identifierade man i undersökningen ansvarsflyttandets tal, det vill säga ansvarsbefrielsens eller ansvarsförskjutandets tal, otillräcklighetens tal, rådlöshetens tal, talet om att drivas till att ta till våld, talet om att vara tvungen att ta till våld samt talet om avsaknad av kontroll. I fråga om kvinnors tal i terapisisituationer om mannens våld mot dem föreligger risken att kvinnan i större eller mindre utsträckning övertar mannens verklighetsuppfattning, visar forskarna **Carin Holmberg** och **Viveka Enander** utifrån intervjumaterial med kvinnor när det gäller deras uppbrottsprocesser från mannen. En kvinna kan ta på sig ansvaret för mannens våldshandling genom att säga att hon provocerade honom. Hon kan också föra fram hur svår barndom och uppväxt mannen har haft som förklaring till hans våld. Eller bara konstatera att det helt enkelt måste vara något fel på henne som gör att mannen utövar våld mot henne. Inte sällan vill hon lära sig att kommunicera bättre.

## Fundera på

- Hurudana sociala nätverk har vi?
- Har vi vänner, släktingar som vi kan ha som referenser för hur livet kan vara när det är jobbigt och hur man ändå kan klara det?
- Vilken eller vilka av mina vänner väljer jag att berätta för om våldet?
- Vilken eller vilka av mina släktingar?
- Kan vi söka oss till sammanhang där vi får stöd i vår växtvärk? Till exempel parrelationskurser, föräldrakurser, eller samtalsgrupper?
- Man bör också söka utomstående, professionell hjälp – vilka myndigheter eller aktörer kontaktar jag först? Socialbyrån? Polisen? Familjerådgivningscentralen? Hälsocentralen?

## Övning

- **Rita tre fält på ett stort papper.** Fältet till vänster är för viktiga händelser i den enas liv och fältet till höger för viktiga händelser i den andras liv. Det mellersta fältet är viktiga händelser i det gemensamma livet, parrelationen och familjen. Fyll i fälten enligt modellen:

	Händelser i den enas liv	Händelser i parrelationen /familjen	Händelser i den andras liv
1987	Min pappa blev dement, flyttade till vårdhem	Fick vårt andra barn	Började specialisera mig
1985		Flyttade in i huset	
1984	Bytte jobb	Började bygga hus	Min mamma dog
1982		Fick vårt första barn	
1981	Skilde mig	Träffades, började sällskapa, flyttade ihop	Skilde mig

- Hur upplevde ni händelserna?
- Hur påverkade händelserna er och er parrelation?
- Hur tog ni er igenom kriserna? Vad hjälpte?
- Vilka kriser har ni upplevt i er uppväxtfamilj och hur tog man sig igenom dem i den?
- Vad hände i samhället och i världen i stort vid samma tidpunkter?
- Påverkade det er och er situation? Hur?

**KÄLLOR**

- Cullberg, Johan. *Kris och utveckling – en psykoanalytisk och socialpsykiatrisk studie*. Natur och Kultur. Lund, 1988.
- Dyregrov, Atle. *Katastrofpsykologi*. Studentlitteratur. Lund, 2000.
- Fisher, Bruce & Alberati, Robert. *Rebuilding. When Your Relationships Ends*. Impact Publishers, Inc. USA, 2001.
- Hermans, Hubert J.M., Dimaggio, Giancarlo, Edit. *The Dialogical Self in Psychotherapy*. Brunner – Routledge. N.Y, 2004
- Holma, Juha M ja Wahlström, Jarl. *Iskuryhmä. Miesten puhetta Vaihtoehto väkivallalle – ryhmissä*. Yliopistopaino. Helsinki University Press. Helsinki, 2005.
- Holmberg, Carin, Enander, Viveka. *Varför går hon? Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. Kabusa Böcker. Lettland, 2004
- Husso, Marita. *Parisuhdeväkivalta. Lyötyjen aika ja tila*. Vastapaino. Jyväskylä, 2003.
- Hänninen, Vilma. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Acta Universitatis Tamperensis 696. Tammerfors, 2000.
- Isdal, Per. *Meningen med våld*. Stockholm 2001. Förlagshuset Gothia.
- Johnson, Sue. *Hold Me Tight. Seven conversations for a lifetime of Love*. Little, Brown and Company. USA, 2008.
- McGoldrick, Monica, Gerson, Randym and Schellenberger, Sylvia. *Genograms. Assessment and Intervention. Second edition*. Norton. USA, 1999.
- Miller, Rowland S., Perlmann, Daniel, Brehm, Sharon S. *Intimate Relationships*. McGrawHill Higher Education. NY, 2007.
- Olivius, Anders, Olivius Kihlberg, Birgitta, Ericson, Cerny. *Att möta människor. En grundbok om självvård*. Verbum. Göteborg, 1996.
- Schützenberger, Anne Ancelin. *The Ancestor Syndrome. Transgenerational psychotherapy and the hidden links in the family tree*. Routledge. Great Britain, 1999.
- Wainrib, Barbara Rubin & Bloch, Ellin L. *Crisis Intervention and Trauma Response. Theory and Practice*. Springer Publishing Company. USA, 2002.
- Walker, Leonore E.A. *The Battered Woman Syndrome*. Springer Publishing Company. USA, 1999.

## 19. Respekt och våld

Om man älskar varandra går väl allt bra? Och då gör man aldrig varandra något illa? Så skulle det säkert kunna vara om människor var perfekta och fullkomliga. Men så är det tyvärr inte. På kärleken är det däremot inte något fel. Kärleken är fullkomlig. Filosofen och forskaren **Joel Backström** konstaterar att kärlek och respekt hör ihop och att det egentligen skulle räcka med att vi älskar varandra. Kärleken behöver egentligen inte respekt som krycka. Att vi ytterligare behöver respekt visar bara på att vår kärlek inte är tillräckligt stark. Med andra ord, vi är bristfälliga och ofullkomliga. Detta trots att vi känner det som om ingen kan älska innerligare eller mera fullkomligt än just vi.

Författaren **Francesco Alberoni** talar om vänskap som den etiska formen av eros. Erotisk kärlek handlar om att vi hela tiden vaktar på och oroar oss över vår kärleksrelation. Vad menar hen då hen sa så? Älskar hen mig eller älskar hen mig inte? Varför gjorde hen si eller så? Ska det bli vi två eller inte? Över vänskap vilar däremot enligt Alberoni ett lugn. Vi oroar oss inte hela tiden och frågar oss inte hela tiden om vi är vänner eller inte. Det kan gå en lång tid utan att vänner träffas och ändå kan vännerna fortsätta sitt samtal precis där det slutade förra gången. **Pia Melody**, internationellt känd för utvecklande av gränsfokuserad terapi, beskriver kärlek som ett kontinuum som omfattar allt från respekt till mycket varma känslor som de flesta kallar kärlek. Man kan med andra ord säga att respekt är minimigränsen för kärlek, vilket betyder att respektlöshet inte har något att göra med kärlek. Det kan vara bra att också reflektera över Alberonis påstående *”vänskap är den etiska formen av eros”*, i synnerhet eftersom aktuell forskning vid såväl The Gottman Institute som inom PREP konstaterar att vänskap är det överlägset mest centrala inom långlivade och tillfredsställande parrelationer.

### Vad är respekt?

#### Respektens område är ”mellan”

Enligt filosofen **Martin Buber** är det viktigaste inte jag. Det viktigaste är inte heller du. Det viktigaste är mellan oss. Det som blir till mellan människor är tillvarons djupaste grund. Buber värjer sig för tanken att en relation, och därmed respekt, reduceras till något ”inom människan”, till något slags psykiskt tillstånd. En relation, och därmed respekt, hör helt och hållet till det som uppstår mellan människor. I sin studie om etik i vardagen säger **Maria Modig** så här: *”Det som sker i mötet mellan människor är etikens mest centrala område. Hur du och jag betraktar, respekterar, lyssnar till och visar medkänsla för varandra är ett mått på vår etiska medvetenhet.”* Det går alltså inte att vara etisk och respektfull för sig själv. Etik och respekt handlar alltid om relationer och om området ”mellan”.

#### Respekt handlar om gränser

Utan gränser finns ingen relation, ingen intimitet. Så skriver Pia Melody. Enligt Buber förutsätter en personlig relation *”att man vågar se den andra i hans absoluta självständighet och genuina oåtkomlighet.”* Respekt handlar om det förhållningssätt som ser att du är ett annat jag. Buber talar om en jag-du-relation. Respektlöshet handlar om en jag-det-relation, där den andra görs till föremål för egna behov eller den andra görs till ens projekt, jag ska förändra dig. Respekt är att respektera den andras fysiska och psykiska integritet eller okränkbarhet. Respekt är att inte forcera gränsen mellan dig och mig. Respekt är att se och respektera var du börjar och var jag slutar och var jag börjar och du slutar.

#### Respekt är rörelse

Respekt är dels en rörelse från den andra och som sådan handlar respekt om att hålla distans. Du vill vara för dig själv ibland och jag håller distans, jag låter dig vara för dig själv. Och vice versa. Respekt är dels en rörelse till den andra och som sådan handlar respekt om öppenhet och en inbjudan till närhet. Du bjuder in mig till dig, den som är du, genom att dela dina tankar med mig. Jag bjuder in dig till mig,



den som är jag, genom att dela mina upplevelser med dig. När du vill säga något till mig vänder jag mig till dig och lyssnar. Och vice versa. Jag bjuder in dig till mig, Den som är jag, genom att vara nära dig fysiskt. Och vice versa. Rörelsen från och rörelsen till den andra är enligt Buber varandras förutsättningar. Man kan endast träda i relation till något som finns till på distanserat vis, det vill säga som man står inför och upplever som helt självständigt i förhållande till en själv. Maria Modig skriver om etiken mellan älskande och att *"det som sker mellan två personer sätter deras privata etik på prov. Hur ser de på närhet? Hur ser de på distans?"*

### **Respekt är reflektion och reflektivitet**

Respekt är reflektion och reflektivitet, att reflektera över sig själv och vad som rör sig i en själv, vilka känslor, vilka tankar och vilka behov? Respekt handlar också om att reflektera över egna förhållnings-sätt och egna handlingar och över hur de påverkar den andra. Vad försöker min partner säga mig? Vad är det i mitt sätt att relatera till den andra och vad är det i mina beteenden och handlingar gentemot den andra som gör att den andra säger att hon/han mår dåligt, känner sig kränkt och/eller rädd?

### **Respekt är beteenden**

Respekt är inte något slags psykiskt tillstånd inom människan. Respekt måste operationaliseras, det vill säga beskrivas som beteenden, för respekt är beteenden. Vilka beteenden handlar om respekt? Och vilka beteenden handlar om respektlöshet och våld? I bilderna *Ett tryggt hem* och *Väldets hus* finns olika beteenden beskrivna.

### **Respekt är överenskommelser**

Respekt handlar om att du och jag gör överenskommelser och respekterar varandra genom att respektera våra överenskommelser. I det finländska samhället i stort är medborgarna inte heller utan verktyg eller vägledning när det gäller etik och respekt. Verktyg och vägledning har kommit till och har utvecklats i området mellan människor i form av överenskommelser som lagar, regler, normer och principer för hur man bör agera och som fungerar som ledstjärnor.

## **Pia Mellodys grundregler**

### **Grundregler för att undvika att kränka externa fysiska gränser**

- Stå inte i en annans personliga sfär utan tillåtelse. Allmänt taget anses 46 centimeter från en persons kropp vara den privata sfären och man bör inte gå in i den utan tillåtelse.
- Rör inte en person utan tillåtelse.
- Gå inte in i en persons tillbehör – väska, plånbok, brev, e-post eller livsrum – utan tillåtelse.
- Lyssna inte till en persons personliga samtal i telefon utan tillåtelse.
- Utsätt inte andra för smittosam sjukdom om du vet att du är smittbärare.
- Rök inte i närheten av icke-rökare på ett område som är rökfritt.

### **Grundregler för att undvika att kränka externa sexuella gränser**

- Engagera inte en person sexuellt utan tillåtelse.
- Insistera inte på att få som du vill sexuellt när den andra säger nej.
- Kräv inte oskyddat sex.
- Utsätt inte andra för sexuella erfarenheter utan tillåtelse.
- Skända inte en annan person sexuellt.

### **Grundregler för att undvika att utgå enbart från egna inre föreställningar och att verbalt kränka gränser**

- Insinuera inte, varken i ord eller handling, att en annan person är värdelös. Det är att kränka en annan person.
- Vråla och skrik inte åt en annan person.

- Gör inte narr av en annan person.
- Ljug inte.
- Bryt inte en överenskommelse utan vägande orsak.
- Försök inte kontrollera eller manipulera en annan person.
- Var inte sarkastisk när du är intim med någon, om inte båda har godkänt det.
- Avbryt inte när den andra talar.

#### Grundregler för att undvika anklagelsespelet

- Anklaga inte andra för det som händer i din kropp.
- Anklaga inte andra för vad du tänker.
- Anklaga inte andra för vad du känner.
- Anklaga inte andra för de val som du gör.

#### Grundregler för samtal med din partner

- Anklaga inte.
- Säg inte åt den andra vad han eller hon borde känna.
- Ge inte råd.
- Döm inte.
- Försök inte gissa vilka din partners motiv är, fråga i stället.
- Var inte sarkastisk, om inte båda har godkänt det.
- Använd inte privat jargong som är svår att förstå.
- Säg inte: *"Du förstår mig verkligen inte!"*
- Använd inte öknamn på din partner.

### Verktyg för etik och respekt

**1. Det första verktyget** är de etiska principer, normer, regler och lagar som anger hur vi bör agera. Dessa fungerar som ledstjärnor:

#### Etiska principer

- Människovärdet innebär att alla människor är lika mycket värda.
- Livsvärdesprincipen innebär att vi alltid bör värna om livet och försöka upprätthålla det.
- Autonomiprincipen innebär att varje vuxen människa har rätt att fatta beslut om sitt eget liv.
- Solidaritetsprincipen innebär att vi bör vara solidariska och dela med oss till dem som har mindre.

#### Etiska normer

- Normer handlar om att man inte ska ljuga, inte tala illa om andra och att man ska hålla löften.

#### Lagar

- Lagar är överenskommelser som har gjorts i ett samhälle och som bör följas av alla samhällets medborgare. Att bryta mot lagar medför bestraffning.

**2. Det andra verktyget** är vårt förnuft. Vår förmåga att analysera motiven för och konsekvenserna av våra handlingar gör att vi kan bedöma hur vi kan göra så mycket gott som möjligt och undvika att göra ont.

**3. Det tredje verktyget** är samvetet. Samvetet fungerar som en kompass för vad som är rätt och fel. Samvetet formas i hög utsträckning beroende av den gemenskap och det samhälle vi växer upp i.

**4. Det fjärde verktyget** är människans empatiska förmåga. Empati handlar om en förmåga att sätta sig in i en annan människas värld, att förstå hur andra tänker och känner.

**5. Det femte verktyget** är kommunikationen med andra. Att prata med varandra, att använda andra som bollplank och att be andra om råd är en värdefull resurs för vår etiska medvetenhet och vårt etiska handlande.

## Våldets hus eller ett tryggt hem?

På bilden finns olika former av våld beskrivna. Vad sker i de olika rummen, i vardagsrummet, sovrummet, barnens rum? Oberoende av om någon använder endast en eller några former av våld står huset ostadigt eftersom en stadig grund saknas om huset är byggt på rädsla och otrygghet. Hela huset står under makt och kontroll. Det är inte lönt att försöka bygga om eller renovera huset om man inte först lägger en stabil och trygg grund. Man kan inte heller bygga upp eller utveckla en parrelation eller familjerelationer om alla i familjen inte är trygga. Först måste den som använder våld upphöra med att använda våld. I beskrivningen nedan används namnet Kim för en person som använder våld.

### Våldets hus

Enligt Michael F. McCrane, Wilder Foundation, 1983



### Hur gör Kim som använder våld mot sin partner?

Kim ger örfilar, slår, knuffar och sparkar sin partner. Kim tar struhtag, biter, luggar, Kim tar hårt i sin partner, håller fast sin partner, hindrar partnern från att gå någonstans och stänger in eller låser in sin partner. Peter använder egg- och skjutvapen mot sin partner eller andra föremål med vilka hen gör sin partner illa. När Kim gör så använder hen **aktivt fysiskt våld**.

Kim kan också rikta fysiskt våld mot husdjuren. Ibland slår Kim sönder saker och förstör saker och föremål på olika sätt och då ofta föremål som är partnerns. Det sistnämnda kallar man för **materiellt våld**.

Kim kan också på olika sätt hindra sin partner från att sova om nätterna, neka sin partner tillgång till hälso- och sjukvård. Ibland förvägrar Kim sin partner mat, kläder, mediciner eller pengar. Kim kan gömma bilnycklarna så att partnern inte ska kunna ta bilen någonstans. Ibland utsätter Kim sin partner för vansinneskörning. När Kim gör så här använder hen **passivt fysiskt våld**.

Det är också vanligt att den som använder våld mot sin partner hotar sin partner på olika sätt. Kim kan hota med att inleda ett förhållande med en annan, i samkönade relationer kan Kim hota med så

kallad outing, att berätta för familj och vänner som kanske inte vet om att partnern lever i en samkönad relation, Kim kan hota med skilsmässa om hen inte får som hen vill och Kim kan hota med att ta barnen ifrån sin partner. Ofta hotar Kim också med att skada sin partner, att skada barnen och att skada husdjuren. Kim hotar också med att ta livet av sig själv, av sin partner, av barnen och av husdjuren. När Kim gör så använder hen sig av den form av våld som kallas **direkta hot**.

Ibland skrämmer Kim sin partner på olika sätt, med miner, gester eller genom att skrika. Kim smyger på sin partner. Kim förföljer och vaktar på sin partner. Gör Kim så använder hen sig av **indirekta hot och skrämnel**. Kim kan också använda sig av tyst ilska och vägra att prata med sin partner om hen inte får som hen vill.

När Kim använder sig av direkta eller indirekta hot och skrämnel är det också **psykiskt våld**.

Kim kränker sin partner med ord, uttryck och öknamn. Kim säger hora, idiot, odugling! Kim hävdar att partnern är galen, psykiskt sjuk, dum och efterbliven. Kim ger sig ut för att förstå partnern och partnerns livshistoria bättre än partnern själv och kan till exempel hävda att partnern är så känslig för kritik (egentligen verbala kränkningar) på grund av att partnern har så dålig självkänsla eftersom partners föräldrar på olika sätt har varit olämpliga som föräldrar. Kim säger också att partnern är en dålig förälder. Ibland förlöjligar Kim sin partner och skämmer ut sin partner inför andra. När Kim gör så här använder hen sig av den **verbala formen av psykiskt våld**.

Om Kim tvingar sin partner till samlag eller till andra sexuella handlingar som partnern inte vill är det **sexuellt våld**. Eller om Kim vill ha samlag och partnern inte vill så utsätter Kim sin partner för andra former av våld, som aktivt fysiskt våld genom att låsa in eller låsa ut sin partner eller genom direkta hot. Kim kan ständigt vara ute efter samlag och attackera sin partners könsdelar. Kim kritiserar sin partner för att vara en dålig sexuell partner. Efter att ha misshandlat sin partner vill Kim ha samlag med partnern. Så här gör Kim om hen använder sexuellt våld mot sin partner.

Kim anser sig ha **privilegier**. Kim är kung eller drottning i huset och anser sig få göra som hen vill. Kim deltar inte i hushållsarbetet eller skötseln av hemmet. Vården av barnen lämnar Kim på sin partners ansvar. Kim tar sig rätten att komma och gå som hen vill och anser sig inte skyldig att meddela var hen är och när hen kommer hem.

När det gäller pengar vill Kim ha kontroll, också över sin partners pengar. Kim utnyttjar sin partner ekonomiskt och använder sig av utpressning genom att hota att det ingenting blir av den planerade resan om partnern inte gör som Kim vill. Själv sysslar Kim med hemlighetsmakeri när det gäller hur hen själv använder pengar. Hen kan tvinga partners att ta lån i sitt eget namn eller förfälska namnteckningar. Ibland hindrar Kim sin partner att få eller att behålla ett jobb. Det här är **ekonomiskt våld**.

Sätt att använda våld mot sin partner är också att hindra partnern att ha kontakt med sin familj, sina släktingar och vänner. Kim kan också hindra sin partner att ha kontakt med sina arbetskamrater genom att hindra partnern att gå på personalfester. Till ett sådant här beteende hör också att tala negativt och förklenande om partnerns familj, släkt, vänner och arbetskamrater. När Kim betar sig på det här sättet använder hen sig av den form av våld som kallas **social isolering**.

När Kim använder sig av våld mot sin partner kan Kim legitimera sina ”privilegier” och ”naturliga rättigheter” med religiösa ideér och argument. Kim kan också håna och förlöjliga sin partners religiösa tro, värderingar och moral. Då gör sig Kim skyldig till **religiöst våld**.

Ibland använder Kim olika former av våld mot barnen. Också om Kim inte riktar våldet direkt mot barnen utan barnen är i närheten när Kim använder våld mot sin partner är det likafullt **våld mot barnen**.

## Situationsvåld och intim terror

Med **situationsvåld** avses våld som någon tar till på ett eruptivt explosionsartat sätt i en upphetad konflikt som den ena eller båda låter trappas upp. Den ena eller båda säger kränkande saker till varandra, den ena eller båda slår till den andra eller kastar saker på den andra eller söndrar föremål. Situationsvåld kallas milt våld i den bemärkelsen att det sällan har formen av livshotande aggression. Detta gör ändå inte situationsvåld till något annat än våld varför det med det bestämdaste bör åtgärdas. Här bör man också vara uppmärksam på att våld och gräl är skilda saker. I gräl är båda parter jämställda och kan tryggt uttrycka sina åsikter utan rädsla för fysiska eller psykiska kränkningar. Om någon i ett gräl tar till våld är det inte längre fråga om gräl utan då är det fråga om våld. Man bör också vara medveten om att våld inte behöver vara kopplat till gräl.

**Intim terror** eller terror i nära relationer handlar om att den ena använder våld som ett redskap för att kontrollera och förtrycka den andra. Typiskt för terror i parrelationer och nära relationer är att handlingar och attityder utgör en helhet. Av de enskilda handlingarna för sig kan man inte dra slutsatser gällande hur farlig och förtryckande uppställningen är. Därför bör enskilda handlingar alltid undersökas i förhållande till sammanhanget, till relationen i sin helhet. Hurudana är strukturerna i relationen, förverkligas jämställdhet, delat ansvar, likvärdig delaktighet i beslut och användning av pengar? Vilka är attityderna och värderingarna, präglas relationen av kontroll, svartsjuka, ständiga hot och ett ständigt vaktande på den andra? – för att nämna några viktiga frågor som bör undersökas. Det som vid första intrycket kan framstå som situationsvåld och en enskild händelse kan vara en signal om intim terror.

## Exempel på ex-partners våldsbeteende efter skilsmässan

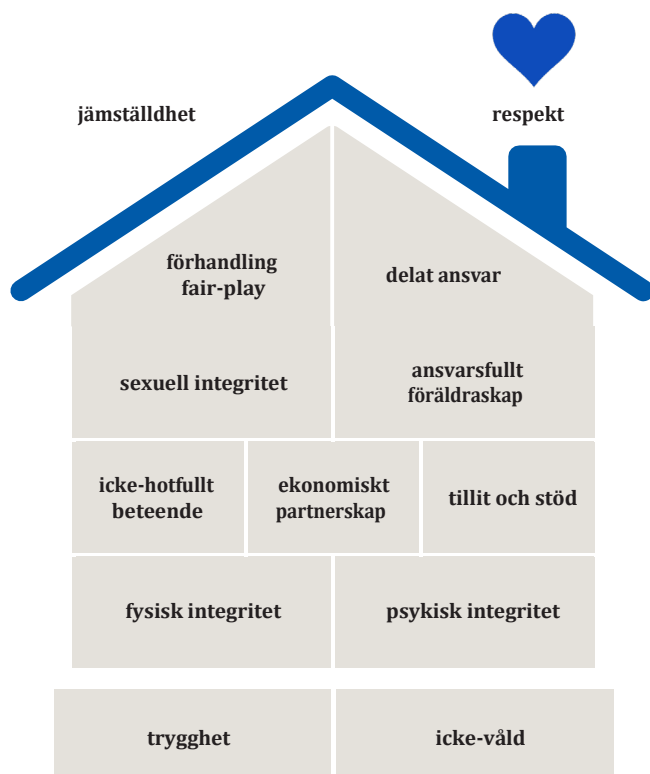
- Att göra fördelningen av den gemensamma egendomen svårare än nödvändigt.
- Att gömma eget kapital och samtidigt ställa till med stor konflikt gällande mindre saker.
- Att göra överenskommelser kring barnen omöjliga eller så svåra som möjligt.
- Att hota med att ta barnen ifrån den andra, "du kommer aldrig mera att få se barnen!"
- Att uppsöka alla tänkbara myndigheter och övriga för att anmäla och svartmåla den andra.
- Att hota med så många rättegångar att den andra blir utfattig och utmattad.
- Att uppsöka släktingar och vänner för att "avslöja" den andra så att "de får lida för din skull".
- Att "avslöja" den andra föräldern för barnen så att de vet hurudan den andra är på riktigt.
- Att hota med att "avslöja allt" om den andra för arbetsgivaren, på nätet eller till media.
- Att skicka kränkande och hotfulla sms eller övriga försändelser.
- Att försvåra det praktiska kring barnens umgängestider och hämta dem för tidigt eller för sent.
- Att bestämma var barnen överläts och välja en ofördelaktig plats för den andra och för barnen.
- Att hota med självmord.
- Att hota att ta livet av den andra och barnen och husdjur.
- Att hota med att kidnappa barnen.

## KÄLLA

Salo, Markku. Varo narsistia! Asianajajan kokemuksia luonnehäiriöstä. Pamfletti, Barrikaadi-sarja No 14, Söderströmin Osakeyhtiö. Vanda, 2004.

## Ett tryggt hem

Enligt Ellen Pence och Michael Paymar, 1993



• På den här bilden hem står hemmet på stadig grund eftersom det är byggt på trygghet och icke-våld. Ett sådant hem präglas av respekt, jämlikhet och jämställdhet. I beskrivningen nedan används också det fingerade namnet Kim men nu för en person som bemöter sin partner som jämställd och med respekt.

### Hur gör Kim som bemöter sin partner som jämställd och med respekt?

Kim **respekterar sin partners fysiska integritet eller fysiska okränkbarhet**. Kim går aldrig till fysiskt angrepp och skadar aldrig sin partner fysiskt. Kim vidrör inte sin partner ens med en smekning om partnern inte vill det. Kim slår heller inte sönder föremål utan är tvärtom noga med att hantera föremål varsamt, inte minst partnerns personliga ägodelar. Kim respekterar sin partners rätt att röra sig utanför hemmet och ute i samhället. Likaså respekterar Kim sin partners behov av vila och sömn och är mån om att partnern mår bra och hjälper sin partner när partnern insjuknar. Kim hjälper sin partner att få utomstående hjälp, hälso- och sjukvård när partnern behöver det.

Kim **respekterar sin partners psykiska integritet** eller okränkbarhet. Kim tilltalar sin partner på ett respektfullt och hövligt sätt. Också inför andra talar Kim om sin partner på ett hövligt sätt. Kim använder inga kränkande uttryck eller öknamn om sin partner, inte heller gör Kim sin partner till åtlöje inför andra.

Kim **ger sin partner tillit och stöd**. Kim ser värdet i att partnern har mål i livet och backar upp sin partner. Kim bejakar partnerns behov av kontakt med sina vänner, släktingar och arbetskamrater. Kim bejakar partnerns rätt till egna känslor och åsikter och ifrågasätter inte dem ständigt och omintetförklarar dem inte heller. Kim lyssnar till och strävar efter att förstå sin partner.

Kim **beter sig på ett icke-hotfullt sätt**. Kim fungerar så att partnern känner sig trygg och bekväm på alla sätt i alla situationer, också i att uttrycka sig och göra saker på sitt sätt.



Kim **bejaker ekonomiskt partnerskap** så att hen tillsammans med sin partner bär ansvar för ekonomin, fattar större ekonomiska beslut tillsammans med sin partner och så att båda har glädje och nytta av inkomster.

Kim **bejaker sin partners sexuella integritet**. Kim rör inte sin partner ens med en smekning om partnern inte vill det. Kim är respektfull och lyhörd inför sin partner, inför partners kropp och själ, tankar, känslor och behov.

Kim **delar föräldraskapet på ett ansvarsfullt sätt**. Kim delar fostran, åtaganden och praktiska arrangemang gällande barnen med sin partner. Kim är en positiv, respektfull och icke-våldsam förebild för barnen.

Kim **delar ansvaret för att sköta om hemmet**, för semesterar och fritid tillsammans med sin partner.

Kim **förhandlar** med sin partner när Kim och partnern är av olika åsikt. Kim använder sig av fair play, öppenhet och ärlighet och strävar efter att tillsammans med sin partner finna lösningar som tillfredsställer båda.

Våld är traumatiserande för alla, för den som blir utsatt för våld, för den som är i observatörsrollen och för den som använder våld. Våld förorsakar hög risk för posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) med kognitiva störningar, minnesstörningar, hög grad av undvikande beteende, depression, stegrad uppmärksamhetsnivå, förhöjd alarmberedskap fysiskt och psykiskt, oro, ångest, fysiska symtom, sömnlöshet och högt blodtryck. Barn är särskilt utsatta på grund av deras behov av att tryggt kunna knyta an till sina föräldrar. Om anknytningen störs är risken stor att barnen får störningar och psykisk ohälsa. Om någon eller båda av föräldrarna utsätter barnen för våld får det allvarliga konsekvenser för barnens psykiska och fysiska utveckling. Detta gäller också om barn är i observatörsrollen. Även om barnen inte ens ser eller hör när någon använder våld så känner barnen av stämningen. Symtomen hos barn kan variera och hos de mest utsatta barnen finns tydliga posttraumatiska symtom. Barn som utsatts för våld löper stor risk att också själva börja använda våld senare i sina par- och närrelationer.

### Kom ihåg!

- Våld är alltid ett brott.
- Våld är aldrig berättigat.
- Våld är alltid destruktivt.
- Fysiskt våld är alltid också psykiskt eftersom fysiskt våld också påverkar psyket.
- Psykiskt våld är alltid också fysiskt eftersom psykiskt våld också påverkar kroppen.

### Här kan du få hjälp

[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)  
[www.turvakoti.net](http://www.turvakoti.net)  
[www.naistenlinja.com](http://www.naistenlinja.com)  
[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)  
[www.lyomatonlinja.fi](http://www.lyomatonlinja.fi)  
[www.monikanaiset.fi](http://www.monikanaiset.fi)  
[www.evl.fi](http://www.evl.fi)  
[www.rikosuhripaivystys.fi](http://www.rikosuhripaivystys.fi)  
[www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi)

### Sök hjälp omedelbart

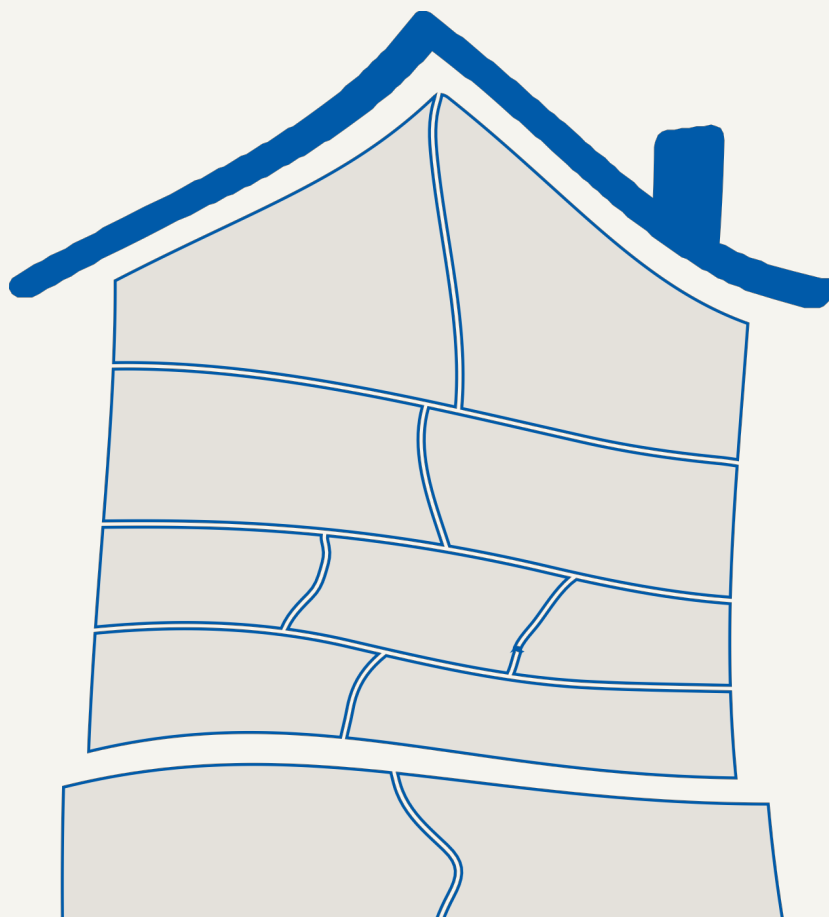
- Om din partner använder våld mot dig och eller barnen.
- Om du använder våld mot din partner och eller barnen.

## Fundera på

- Fundera tillsammans över **Pia Mellodys grundregler**. Vad tänker ni om dem?
- Vilka former av våld har du eventuellt använt eller använder du mot din partner?
- Vilka former av våld har din partner använt eller använder din partner mot dig?

## Övning

- Hur ser ert eget hus ut? Vilka former av våld har du eller din partner eventuellt använt dig av?  
**Fyll i och diskutera.**



## LÄS MERA OM VÅLD I RELATIONER

Midelborg, Jon & Kielland Samoilow. *Tryggere barndom. Et behandlingsperspektiv på vold i familien*. Oslo, 2014.

Hyvärinen, Salla. *Katkaise väkivalta. Lähisuhte- ja perheväkivaltarikoksesta epäillyn ohjaaminen esitutkinnasta väkivaltaa katkaisevaan palveluun*. THL 10/2013. Juvenes Print. Tammerfors, 2013.

Eriksson, Maria. *Barn som upplever vård: Barns röster, barns aktörskap och utveckling av kunskap om utsatta barn*.

Johansson, Thomas & Sorbring, Emma (red.) *Barn- och ungdomsvetenskap*. Grundläggande perspektiv. Liber. Stockholm, 2018

Van Lawick, Justine. *Våld i nära relationer*. Studentlitteratur. Stockholm, 2013.

*Digitaalinen väkivalta parisuhteessa ja sen jälkeen. Opas väkivallan kokijalle, ammattiselle ja läheiselle.*

[https://images.ctfassets.net/pbxhiewat8h/NOPlzWCuPzG1sF2HANVla/75f7f2941f100f93e2cfa946b1312863/Digitaalinen-v\\_\\_\\_kivalta-parisuhteessa\\_28Oct19-1.pdf](https://images.ctfassets.net/pbxhiewat8h/NOPlzWCuPzG1sF2HANVla/75f7f2941f100f93e2cfa946b1312863/Digitaalinen-v___kivalta-parisuhteessa_28Oct19-1.pdf)

## KÄLLOR

Alberoni, Francesco. *Jag älskar dig*. Bokförlaget Korpen. Danmark, 2000.

Alberoni, Francesco. *Vänskap*. Bokförlaget Korpen. England, 1987.

Arnell, Ami/Ekbom, Inger. *”och han sparkade mamma...” – möte med barn som bevittnar våld i sina familjer*. Rädda Barnen. Malmö, 2006.

Backström, Joel. *The Fear of Openness. An Essay on Friendship and the Roots of Morality*. Akademisk avhandling. Åbo Akademis förlag. Åbo, 2007.

Buber, Martin. *Det mellanmänskliga*. Dualis. Ludvika, 2004.

Buber, Martin. *Distans och Relation*. Dualis. Ludvika, 2008.

Buber, Martin. *Jag och Du*. Dualis. Falun, 2006.

Einhorn, Stefan. *Konsten att vara snäll*. Månocket Fakta. Danmark, 2007.

Ewalds, Helena. (red.) *Vem angår våldet? Kommunens handbok om förebyggande av våld i par- och närrelationer*. Social- och hälsovårdsministeriets handböcker 2005:7.

Geffner, Robert with Mantooth, Carol. *Ending spouse/partner abuse. A Psychoeducational Approach for Individuals and Couples*. Springer Publishing Company. USA, 2000.

*Identifiera, trygga och agera. Rekommendationer om förebyggande av våld i nära relationer och inom familjen*. Till social- och hälsovården för ledning och tillsyn av den lokala och regionala verksamheten. Social- och hälsovårdsministeriet Publikationer 2008:10. Helsingfors, 2008.

Isdal, Per. *Meningen med våld*. GOTHIA. Stockholm, 2001.

Lehtonen, Anja/Perttu, Sirkka. *Naisiin kohdistuva väkivalta*. Kirjayhtymä. Tampere, 1999.

Ljungberg. *Väldsam lika och olika. En skrift om våld i samkönade parrelationer*. RFSL. 2008.

Mellody, Pia. *The Intimacy Factor. The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect and Lasting Love*. HarperOne. USA, 2004.

Miller, Rowland S., Perlman, Daniel, Brehm, Sharon S. *Intimate Relationships*. McGrawHill Higher Education, NY, 2007.

Modig, Maria. *Etik i vardagen. Tankar kring de svåra frågorna i vårt dagliga liv*. FORUM. Uddevalla, 2000.

Pence, Ellen/Paymar, Michael. *Education Groups for Men Who Batter. The Duluth Model*. Springer Publishing Company. USA, 1993.

Säävälä, Hannu – Pohjoisvirta, Riitta – Keinänen, Eero – Salonen, Santtu. *Mies varikolle. Apua lähis- uhdeväkivaltaan*. Oulun ensi- ja turvakoti ry. Oulu, 2006.

Törönen, Hannele (toim.) *Vaiettu naiseus. Ajatuksia naisen väkivallan tunnistamisesta, nimeämi- sestä ja hoitamisesta*. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 10. Hämeenlinna, 2009.

Walker, Leonore E.A. *The Battered Woman Syndrome*. Springer Publishing Company. USA, 1999.

*Våld i samkönade relationer – en handbok från SKR (Sveriges Kvinnojourers Riksförbund)*. Premiss förlag. Halmstad, 2007.

## 20. Separation och skilsmässa

Detta kapitel behandlar avslutandet av parrelationer. Det kan vara fråga om skilsmässa i ett äktenskap, upplösning av ett registrerat partnerskap, att flytta isär efter ett samboförhållande eller att avsluta ett särboförhållande. Ordet separation används för att täcka alla dessa.

När man funderar på en separation är det viktigt att fundera på tre frågor:

### 1. På vilket problem eller på vilka svårigheter skulle separationen vara en lösning?

Som par lever man inte i ett vakuum. Som par lever man i ett större och vidare sammanhang än bara i sin parrelation. Man har barnen, man har sin egen och den andras uppväxtfamilj och släkt, man har sina jobb, man har kanske övriga åtaganden inom politisk eller kulturell verksamhet, man har vänner, bekanta och grannar. Man har sitt eget förflutna, sin barndom och sin uppväxt med allt vad det kan innebära av glädje och sorg, svårigheter och förluster. Allt det här påverkar paret och parrelationen. Varifrån kommer svårigheterna och vilka är svårigheterna som separationen skulle vara en lösning på? Det kan vara bra att formulera svårigheten eller svårigheterna så tydligt som möjligt så att man också kan fundera över följande fråga:

### 2. Finns det andra lösningar på problemet eller svårigheterna än separation?

Om man formulerar så tydligt som möjligt vad som är svårigheten eller svårigheterna blir det också tydligare om det finns andra lösningar. Kan kommunikationssvårigheter lösas genom att man lär sig att kommunicera bättre? Kan sexuella svårigheter lösas genom att man söker hjälp för dem? Kan konflikter i relation till partners släktingar lösas genom att man hittar sätt att fungera på som minskar irritation och upplevelse av att den andra inte står på ens sida? Kan man få hjälp med sin utbrändhet och hjälp med att börja ta hand om sig själv? Kan dålig stämning och brist på ömhet lösas genom att man bättrar sitt samarbete när det gäller skötsel av hem och hushåll, ansvar för barnen, fritid och semesterar och ekonomi? Kan man fortsätta tillsammans efter att den andra varit otrogen genom att tillsammans arbeta sig igenom det smärtsamma och svåra? Var och en måste själv göra de val som hon eller han orkar bära och leva med. Men det är bra att fundera på frågorna och ge dem tid.

### 3. Skulle separationen åstadkomma flera problem och svårigheter än den skulle lösa?

Ibland kan man ännu få höra någon påstå att det är så lätt att skilja sig nuförtiden. Det kanske härstammar från en tid då äktenskapet var den vanligaste och mest (och kanske enda) accepterade formen för samlevnad, och man behövde relativt tunga skäl för att ta ut skilsmässa. I dag gör våra lagar det lätt att skilja sig i den meningen att det är möjligt att skilja sig. Att avsluta en annan form av parförhållande är en privat angelägenhet i den mening att ingen yttre instans behöver vara inblandad. Men att psykiskt och konkret gå igenom en separation innebär alltid en process som sällan är lätt, speciellt inte om relationen pågått så länge eller varit formad så att även andra människor som släktingar och barn berörs. Det kan därför vara skäl att ställa sig frågan: Vilka svårigheter och problem kan en separation lösa, och vad kan den i sin tur åstadkomma för svårigheter och problem? Om man tänker sig livet i en vågskål, väger svårigheterna och problemen tyngre än det goda man har tillsammans, den gemensamma historien och fina delade stunder både i det förflutna och i framtiden?

## En separation innebär alltid flera separationer

### Den känslomässiga separationen

Att flytta ifrån varandra och bo på skilda håll eller på andra sätt gå skilda vägar betyder inte att man genast också har klippt av de känslomässiga banden till den andra. Det är många motstridiga känslor i relation till den andra som är starka. Ilska och bitterhet blandas med känslor som väcks av minnen då

det också var gott och bra att leva tillsammans. Att säga till den andra *"Egentligen har jag aldrig älskat dig!"* visar att det är svårt att kännas vid att det också någon gång har känts gott och till och med underbart att vara tillsammans. Att kännas vid det som har varit bra och att sörja det som har varit bra är tungt. Känslor av ilska och bitterhet visar också att man fortfarande är starkt känslomässigt bunden till den andra. Att kännas vid det som har varit svårt och att sörja det som har varit svårt är också tungt. Att försöka stänga av känslorna och att inte möta sina känslor och att inte arbeta sig igenom dem försvårar allvarligt den konkreta separationen. Risken är stor att man inte kan samarbeta ens kring det som är det allra viktigaste, nämligen det som gäller barnen.

### Den konkreta separationen

Här gäller det att göra överenskommelser gällande barnen, det gemensamma hemmet, pengarna och egendomen. När det gäller barnen bör överenskommelser göras gällande barnens vårdnad, var barnen ska bo, om umgängesrätt och om underhåll (*se även kapitel 5 i NyPark: Föräldraplan*). Om man inte arbetar sig igenom den känslomässiga separationen är risken stor att man ensidigt fixerar sig vid de egna rättigheterna också när det gäller barnen: *"Jag har lika mycket rätt till barnen som du!"* I stället bör man tillsammans sätta barnen och deras rätt till trygghet i främsta rummet. Kom också ihåg att det inte endast är föräldrarna sinsemellan som ska komma överens om hur man gör med barnen, utan barnen har också känslor, tankar, åsikter och önskemål som varsamt och lyhört behöver diskuteras. Föräldrarna har inte ensamma rätt att dela umgänget så att båda får lika mycket tid med barnen eller så att föräldrarna är nöjda med utfallet, utan barnen har också rätt att, med beaktande av barnets ålder och mognadsnivå, vara delaktiga i besluten som gäller hur de delar sin tid, var och med vem de bor samt hur ofta de flyttar mellan hemmen med allt vad det innebär.

### Den sociala separationen

När man bildar par kopplas man ofta in i varandras uppväxtfamilj, släktingar, vänner och bekanta. Dessutom får man som par tillsammans nya och gemensamma vänner. När man separerar behöver man hitta sig själv på nytt i relation till den andras släktingar och de gemensamma vännerna. Släktingar och vänner kan också ta ställning för den ena, vilket gör situationen ännu svårare. Återigen är det viktigt att sätta barnen och deras rätt till trygghet främst. Man bör tillsammans se till att barnens relationer till deras släktingar inte försvåras. Barnen ska få ha goda relationer till båda föräldrarnas släkt och också till vänners familjer och deras barn som de egna barnen har fäst sig vid. När det gäller mellanmänskligt umgänge har man att sörja den förlorade tvåsamheten på det fysiska, sexuella planet, på det psykiska planet, på det praktiska planet och på det sociala planet. Det kan smärta att se andra par tillsammans i olika situationer och sammanhang, i synnerhet vid stora helger och vid firandet av årliga fester. Många sörjer sin förlorade status av att vara gift eller sambo och att inte längre höra ihop med någon och att inte längre ha någon att dela det praktiska med, som till exempel en utflykt till badstranden med barnen. Det är viktigt att var och en funderar igenom just sin familjs livssituation och de olika separationerna i separationen. Skulle en separation åstadkomma flera problem och svårigheter än den skulle lösa och hur förhåller jag mig till det?

Det är viktigt att komma ihåg att de flesta av dessa sorger och smärtor även gäller barnen. Även för dem kan det kännas ledsamt att se andra familjer fira högtider, åka på semester eller helt enkelt bara umgås tillsammans. De vuxna i familjen och slakten behöver ta sitt vuxenansvar och komma ihåg att beakta barnens tankar och känslor – det är viktigt att barnen känner att det är både möjligt och önskvärt att uttrycka dessa känslor och öppet prata om dem. På samma sätt är det också naturligt att barnet berättar om sitt liv i det andra hemmet – både om glädje och sorg – och det är viktigt att den andra vuxna inte signalerar medvetet eller omedvetet att hen inte vill höra om vad som händer hemma hos den andra föräldern. Barnets vardagsliv må vara splittrat i två hem, men barnet själv är fortsättningsvis en helhet, och barnet kan länge också se den ursprungliga familjen som en helhet, oavsett hur länge sedan separationen har ägt rum.

**En optimal situation efter en separation förutsätter två aspekter:**

- De vuxna klarar av ett sakligt samarbete, lyssnar till varandras åsikter och gör kompromisser.
- Separationen bör göras möjligast lätt för barnen, och barnen får inte blandas in i meningsskiljaktigheter eller användas som budbärare.

## Fundera på

- Finns det goda skilsmässor och separationer?
- Hurudana är de i så fall?
- Äktenskap och skilsmässa uppfattas allt mindre som en samhällelig och moralisk angelägenhet, och blir i allt högre grad en privat fråga men också en praktisk-juridisk fråga. Vem tycker du har rätt att ta ställning till och ha åsikter i frågan om ett pars relation, äktenskap, skilsmässa och separation?
- Finns det skuld känslor gällande barnens välmående, och hur, var och med vem kan man bearbeta dessa – samtidigt som man faktiskt värnar om barnens välmående?

**LÄS MERA**

*S som i skilsmässa, N som i nyfamilj.* Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017 .

E-bok: [www.bvif.fi/wp-content/uploads/2021/06/BF\\_Skilma%CC%88ssa\\_web.pdf](http://www.bvif.fi/wp-content/uploads/2021/06/BF_Skilma%CC%88ssa_web.pdf)

THL:s föräldraplan: [thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/social-och-halsovardstjanster/socialservice-for-barn-unga-och-familjer/foraldraplan](http://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/social-och-halsovardstjanster/socialservice-for-barn-unga-och-familjer/foraldraplan)

Statistik över ingångna och upplösta äktenskap och registrerade parförhållanden från 1990–2020.  
[pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/sv/StatFin/StatFin\\_vrm\\_ssaaty/statfin\\_ssaaty\\_pxt\\_121e.px/](http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/sv/StatFin/StatFin_vrm_ssaaty/statfin_ssaaty_pxt_121e.px/)





# DEJTPARK

Om att bli ihop

 folkhälsan





## DEJTPARK – Om att bli ihop

handlar om pirret, om fjärilarna i magen och den första riktiga förälskelsen. Det handlar om att styra de starka känslorna och anpassa oss till ett liv och en vardag tillsammans med en annan människa. Om att växa och utvecklas tillsammans. Om den gemensamma vardagen. Men det handlar också om utmaningarna, om att två liv ska bli ett och en väg som kan kantas av osäkerhet, otrohet och ovilja att binda sig. dejtPark består av 9 kapitel. I en del av kapitlen finns övningsuppgifter som är markerade med symbolen **Övning** och material för vidare samtal under vinjetten **Fundera på**. Vissa avsnitt hänvisar också till forskningsresultat, de hittar du under symbolen **Forskning visar**.



### Innehåll

1. Konsten att bilda par .....	97
2. Våra livsberättelser .....	102
3. Plats att älska .....	104
4. Vem är jag i ett förhållande? .....	107
5. Att vara sig själv .....	109
6. Två liv ihop .....	111
7. Du och jag och världen .....	115
8. På tal om sex .....	117
9. Vad är trohet? .....	120



## 1. Konsten att bilda par

*När man attraheras av någon – hur ska man inleda en konversation?  
Ska man försöka vara fiffig och humoristisk?  
Eller gå direkt på saken?*

*Det säkraste sättet är att säga hej.*

De flesta par minns var, när och hur de träffades för första gången. De flesta kan också ange åtminstone någonting hos den andra som attraherade dem. Inte lika ofta vet paret i vilket skede och hur de blev ett par. Men vad är det som gör att vi blir förälskade? Forskare har listat ner några saker som påverkar oss:

**Närhet.** Vi tenderar att tycka att personer i vår fysiska och geografiska närhet är attraktiva. Det här har också att göra med bekvämlighet och vad som är praktiskt och ekonomiskt. Det är jobbigare om parterna bor långt ifrån varandra. Numera talar man också om virtuell närhet. Det finns en massiv industri på webben med sidor för att hitta en partner. Fortfarande är det ändå många som träffar sin partner i de sammanhang och i de omgivningar där de själva rör sig. Det här har också att göra med en viss förtrogenhet – vi börjar gilla dem som vi är förtrogna med och ofta är i kontakt med.

**Fysisk attraktion.** Vi tenderar att attraheras av personer som vi finner fysiskt attraktiva. Det finns en teori om att det vi ser som vackert ser vi också som gott och bra. Vi tenderar att tilldela personer som vi finner fysiskt attraktiva alla möjliga positiva egenskaper. Samtidigt påverkas vi också av kulturen vi lever i och vad som betraktas som vackert eller att se bra ut. En person som stimulerar oss fysiskt finner vi attraktiv.

**Likhet.** Vi tenderar att gilla dem som är lika oss, också fysiskt. Hur är det då med frågan om att motsatser dras till varandra? Olikheter ökar i allmänhet inte parternas attraktion. Vi vill inte gärna ta risken att bli avvisade. Likhet hos andra gör att vi känner oss lugna och trygga. Man kan också anta att den andra är olik eller lik en själv och det tar tid att märka hur det egentligen ligger till. Mindre olikheter kan attrahera, men på lång sikt är det likheten som drar det längsta strået. Det här gäller såväl heterosexuella som homosexuella och övriga hbtqi+-relationer. I allmänhet när det gäller par från olika etniska grupper fungerar det på samma sätt: två personer som är mera lika än olika varandra blir ett par eftersom de blivit förälskade. Under åren tenderar också par att bli mer lika varandra.

**Ömsesidighet.** Vi tenderar att tycka om dem som tycker om oss.

**Förväntningar.** Vi tenderar att gilla vad vi förväntar oss att gilla.

**Romeo och Julia-effekten.** Vi tenderar att vilja ha det vi inte kan få. Om till exempel mina föräldrar ogillar den jag är attraherad av kan attraktionen bli ännu starkare.

## Förälskelsen

Förälskelse handlar om symbios, ett slags sammansmältande med en annan person. Förälskade personer går helt upp i varandra och det är något som ofta syns också i kroppsspråket. Många går hand i hand eller tätt omslingrade och kan sitta timtals och titta varandra i ögonen. Många tillbringar så mycket tid som möjligt med varandra. I förälskelsens och symbiosens fas kan man ha svårt att koncentrera sig på något annat, man kan ha svårt att sova och förlora sin aptit. Man kan uppleva att man expanderar och utvidgas som människa och att ingenting längre är omöjligt. Psykoanalytikern **Elvin Semrad** sa *"att bli kär är den enda accepterade formen av psykos i vårt samhälle"*.

Psykologiprofessorn **Arnold A. Lazarus** påpekar att språket kring förälskelsen har en hel del gemensamt med språket kring psykos. Det är vanligt att säga att A blev galen i B eller att C är tokig i honom eller henne. Här spelar också hormoner en roll.

I förälskelsens och symbiosens fas är man mera förälskad i drömbilder och ideal än i den konkreta och verkliga människan. Omedvetna behov finns med och man idealiserar den andra. Samtidigt är förälskelsens och symbiosens fas värdefull. Det är en stor gåva att få uppleva att man är sedd som full av enbart möjligheter eller att få se en annan människa så. Att kunna idealisera den andra är också viktigt för att inleda en relation. Utan förmåga att idealisera blir man lätt ensam. Mycket i populärkulturen är fokuserat på förälskelsens och symbiosens fas. När förälskade första gången är oense och grälar är det lätt hänt att någondera eller båda tror att det är slut, men egentligen är det bara en början på två liv ihop, att lära känna varandra som de verkliga människor man är. Det första grälet är en liten glimt av livet utanför symbiosen – två liv ihop och tillsammans som två särskilda individer.

Förälskelsen varar ungefär ett och ett halvt till två år. Därefter är det dags för särskiljandets fas. Och i särskiljandets fas är det kärlekens tur att visa sig på den styva linan.

## När är vi ett par?

Hur vet man när man är ett par? Vad är en parrelation? Och är sällskapande och en parrelation olika saker? Författarna till *Parisuhteen roolikartta* (Parrelationens rollkarta) definierar parrelationen som *"en relation mellan två vuxna människor där förälskelse har varit dess utgångspunkt och som syftar till en långvarig samvaro kring ett gemensamt mål och i vilken tillväxt och utveckling sker för att trygga relationens fortbestånd"*.

Forskaren och sociologen **Heli Vaaranen** menar att kärlekspar har en gemensam riktning och framtid, talar om sig själva i vi-form och kan inte se en framtid utan varandra. Sällskapande beskriver hon som en relation där målet inte är en gemensam framtid utan där relationen handlar om ett sätt att lära sig om livet tillsammans. Man kan också säga att sällskapande handlar om att öva sig inför en parrelation. Samtidigt finns det par som blivit förälskade som tonåringar och som senare bildar familj och förblir ett par hela livet ut. Det finns också par som har blixtförälskat sig och omedelbart flyttat ihop eller gift sig och som förblir ett par hela livet ut. Samtidigt finns det par i båda kategorierna som separerar. En av de unga kvinnorna i Heli Vaaranens undersökning uttrycker det så här: *"Jag tycker inte att människor går skilt för lätt. De blir ihop för lätt. Om människor använde mera tid för att lära känna varandra så skulle det kanske påverka allt."* Vad tycker du om hennes påstående? Kanske det vore bra att förälskade människor – oberoende av om de planerar eller vet om en gemensam framtid – använde mera tid för att lära känna varandra? Den här tanken får också stöd av forskning inom konceptet PREP.

## Forskning visar

**The Prevention and Relationship Enhancement Program** arbetar preventivt med par. Deras program bygger på över tjugo år av forskning vid The University of Denver och forskning vid universitet runt om i världen. Uppföljning av de par som har deltagit i PREP-programmet visar att när paren har gift sig är de under de första åren mera tillfreds i sin parrelation än de par som inte deltagit i PREP. Det finns däremot ingen uppföljning som visar hur par som deltagit i PREP-programmet klarar sig på lång sikt, om skilsmässor är färre bland dessa par än bland andra.

### Förälskelse och hormoner

Vid förälskelse spelar hormoner en roll: monoamin, transmittorämnen som dopamin, norepinephrin (känt som adrenalin), serotonin (som gör oss "galna"), men också oxytocin och vasopressin. När vi är tillsammans med någon som vi känner att vi står nära, särskilt när det är fråga om en möjlig sexuell partner, avsöndrar hjärnbihanget oxytocin och vasopressin. Hos män avsöndras samma hormon när de blir vän med någon, hos kvinnor när de ammar en baby, när de blir vän med någon eller upplever att de står någon nära. Oxytocin och vasopressin utsöndras när vi kramas och älskar och de aktiverar belöningscentran i hjärnan. Vi fylls av lyckohormon som dopamin och stänger av stresshormon som kortisol. Oxytocin, som bara produceras av däggdjur, kallas också "kel-hormonet" och förknippas med tillstånd av förnöjsamt lyckorus och kaskader av välbehag, styrka, lugn och en känsla av att allt står rätt till här i världen. Man kan säga att hormonerna smörjer de känslomässiga bindningarna.

### Olika profiler

Heli Vaaranen har gjort en longitudinell studie av 50 unga vuxnas kärleksliv under tre års tid, 25 var kvinnor (medelålder 24 år) och 25 var män (medelålder 26 år), och tagit fram följande profiler:

#### 1. Sällskapande

- Relationens könsroller är ofta traditionella.
- Målet för relationen är inte en gemensam framtid, utan sällskapande handlar om att lära sig om livet tillsammans.
- Relationen är den första tillitsfulla relationen efter de egna föräldrarna.
- Den första allvarliga relationen utvecklar den ungas självförtroende och tillit till parrelationer.
- Relationen utvecklar den ungas relationskompetens.
- Be rättelsen om den första kärleken lever kvar i människans minne antingen som en bra eller sårande erfarenhet.
- Ofta är det skilda utbildningsmål som gör att ett ungt par som sällskapar går skilda vägar.

#### 2. Kärleksrelation

- Kärleksparet har en gemensam riktning och framtid.
- Kärleksparet talar om sig själva i vi-form.
- De förälskade ser inte sin framtid utan varandra.
- De förälskade accepterar varandra och förstår varandra.
- Den egna partnern är den människa man litar på och anförtror sig åt mest.
- De förälskade är inte beredda att avstå från varandra.
- De förälskade isolerar sig lätt i sin kärlek.



## Våld och sällskapande

Forskarna **Short m.fl.** gjorde år 2000 en undersökning bland 168 kvinnor i åldern 18–50 år som identifierade tidiga varningssignaler när det handlar om våld i parrelationer. Undersökningen omfattade både afroamerikaner och vita, och kvinnor både i urban miljö och på landsbygden. Följande tecken kan enligt undersökningen tyda på att en relation kan bli våldsamt:

- Relationen avancerar snabbt.
- Försök att kontrollera och isolera i början av relationen.
- Svartsjuka.
- Mannens dragningskraft.
- Mannens överdimensionerade gester av välvilja gentemot kvinnans släktingar.
- Mannens föraktfulla och kränkande beteende mot andra kvinnor.
- Mannen anklagar andra för sitt eget dåliga beteende och sina egna misslyckanden.
- Det har förekommit våld i barndomshemmet.

I relationer där det förekommer våld framträder de tidiga varningssignalerna sällan som enskilda fenomen, utan troligen uppfylls flera av kriterierna. Den finländska forskaren **Venla Salmi** har gjort en undersökning gällande våld och hot om våld i relationer bland unga sällskapade, 810 flickor och 548 pojkar i åldern 15–16 år.

**22 %** av pojkarna uppgav att den andra gett örfilar,  
**6 %** av flickorna.

**15 %** av pojkarna uppgav att den andra slängt föremål på dem,  
**7 %** av flickorna.

**19 %** av flickorna uppgav att den andra hindrat dem att röra sig eller hållit fast dem,  
**14 %** av pojkarna.

**9 %** av pojkarna uppgav att den andra slagit dem eller sparkat,  
**2 %** av flickorna.

**32 %** av pojkarna hade upplevt hot om våld,  
**24 %** av flickorna.

## Varningstecken på en osund relation

- Hen messar mig överdrivet mycket och får mig att känna att jag måste svara snabbt.
- Blir lätt svartsjuk.
- Har åsikter om hur jag klär mig, sminkar mig, pratar eller rör mig.
- Snackar skit om mina vänner och min familj och vill att vi tillbringar mycket tid bara vi två.
- Får mig ibland att känna mig ledsen, rädd, skamsen, förnedrad, fel, arg, irriterad eller chockad.
- Kräver att jag ska göra saker, tex dela med mig av lösenord, ställa upp på olika typer av sex för att visa att jag älskar hen.
- Växlar snabbt mellan att vara aggressiv/kall och kärleksfull/omtänksam.
- Kanske kallar dig för barnslig eller omogen när du inte vill gå med på nåt eller påpekar att du tycker att hen beter sig fel.

**KÄLLA:** <https://ungarelationer.se/kunskapsbank-flode/8-varningstecken-pa-en-oschysst-relation>



## Fundera på

- Är det viktigt att lära känna varandra bra innan man blir ihop?
- Hur vet man att man sällskapar?
- Hur vet man att man är ett par?
- Vilka tankar väcker forskningsresultaten om våld och sällskapande?
- Hur tycker ni att man kan tala om respekt och våld, var och med vem?

### KÄLLOR

Airikka, Sauli. *Parisuhteen roolikartta – käyttäjän opas*. Suomen Kuntaliitto, Finlands Kommunförbund, Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Helsinki, 2003.

Ciaramicoli, Arthur P. *Empatins makt. Hur man uppnår närhet, självinsikt och varaktig kärlek*. FORUM. Smedjebacken, 2001.

Furhoff, Anne-Marie & Olsson, Lilly. *Vi två hela livet. Den varaktiga parrelationen – dröm och verklighet*. Wahlström & Widstrand. Danmark, 2000.

Hämäläinen, Pekka. *Perhe uusiksi. Rakennusaineita toisen perheen perustajille*. AJATUS. Jyväskylä, 1988.

Johnson, Sue. *Hold Me Tight. Seven Conversations for a Lifetime of Love*. Little, Brown and Company. USA, 2008.

Lazarus, Arnold A. *Marital Myths Revisited. A Fresh Look at Two Dozen Mistaken Beliefs About Marriage*. Impact. USA, 2001.

Markman, Howard J., Stanley, Scott M., Blumberg, Susan L. *Fighting for your marriage. Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love*. Jossey-Bass (PREP). USA, 2001.

Miller, Rowland S., Perlman, Daniel, Brehm, Sharon S. *Intimate Relationships*. McGrawHill Higher Education. NY, 2007.

Plante, Thomas & Sullivan, Kieran. *Getting together and staying together. The Stanford University Course on Intimate Relationships*. 1st Books Library. USA, 2000.

Short, L.M., McMahon, P.M., Chervin, D.D., Lezin, N., Sloop, K.S. & Dawkins, N. *Survivors Identifications of Protective Factors and Early Warning Signs for Intimate Partner Violence*. Violence Against Women. 2000.

Vaaranen, Heli. *Parisuhdepalapeli. Nuorten aikuisten parisuhteet*. Kirjapaja. Hämeenlinna, 2007.

Salmi, Venla. *Nuoret seurustelusuhdeväkivallan uhreina i Nuorten rikoskäyttäytyminen ja uhrikokemukset. Nuorisoriikollisuuskyselyiden tuloksia 1995–2008*. Oikeuspoliittinen Tutkimuslaitos, 2009.

## 2. Våra livsberättelser

*De sitter framåtlutade mot varandra över bordet. Det verkar som om det inte bekommer dem det minsta att det finns fullt med folk vid borden runt omkring dem i caféet. De förefaller att vara fullständigt fokuserade på varandra. De berättar turvis något för varandra. Ibland rör deras händer lätt vid varandra. Ibland håller de och smeker de varandras händer länge och väl.*

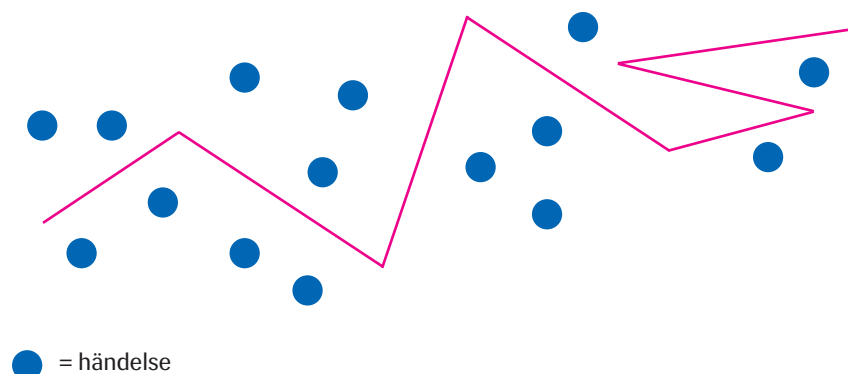
Karaktäristiskt för förälskelse, menar **Francesco Alberoni**, är att parterna ägnar sig åt vad han kallar historisering: *”Den förälskade ser på sig själv och sitt förflutna med nya ögon. Han går igenom sitt förflutna för att bygga upp sin nya identitet. När förälskelsen är ömsesidig, sker historiseringsprocessen hos bägge två. Förälskade par pratar i timmar, dag ut och dag in, de berättar för varandra vad de har upplevt i livet, gör det till gemensam egendom och återskapar det som ett kollektivt liv och som sin kärleks historia.”*

Förälskelse är enligt Alberoni också en bilateral process som *”löser upp ett socialt mönster och skapar ett nytt. Inte bara ett nytt par, utan ett nytt par i ett nytt system av sociala relationer och värden.”* Förälskelsen är till sin karaktär social och kollektiv rörelse då den involverar bådats bakgrund, släktingar, vänner, kultur och miljö. Oberoende av i hur hög grad paret har kontakt med släktingar och vänner på båda sidor finns de ändå med i relationen som en påverkande faktor i fråga om hur parets nya sociala mönster kommer att byggas upp. Det blir mycket att berätta.

*”Vi människor är inte bara summan av våra erfarenheter eller summan av våra relationer, vi är i ännu högre grad summan av våra berättelser.”*

Det är genom att berätta som människan organiserar händelser och erfarenheter – annars skulle allt vara ett kaos. Det är genom att berätta som människan också ger mening och betydelse åt händelser och erfarenheter och åt livet som helhet. Den egna livsberättelsen följer inte en tidsmässigt linjär, rak linje utan skapar en intrig, en röd tråd eller helhet av mening och betydelse som gör att berättelsen kan hoppa framåt och bakåt i tid. Vissa händelser och erfarenheter kommer inte med i berättelsen, utan bara de som passar in i intrigen, den röda tråden och helheten. En berättelse är som en tråd som väver ihop händelser till en historia: *”Det här är mitt livs historia, jag har alltid varit tvungen att ta hand om andra.”*

### Mitt livs historia



Människor berättar berättelser om sitt liv och lever de berättelser som de berättar. När något omskakande inträffar sker en nedmontering av betydelser gällande vissa händelser och erfarenheter och en rekonstruktion eller ett återberättande av livsberättelsen tar vid. Man kan säga att det förflutna förändras. När en parrelation får sin början är det inte bara bådats berättelser som berättas i ett nytt ljus utan

parets vi-berättelse börjar också ta form. Parets vi-berättelse blir en särskild berättelse. "Så här brukar vi göra. Det här är vår sång."

Enligt forskaren **Heli Vaaranen** gäller det för unga människor att lära sig att förstå sin egen kärn- eller livsberättelse och att ge den ord. Då först när man lär sig förstå den och sig själv är det lättare att förstå hurudan partner man behöver vid sin sida. När man bygger en parrelation i ljuset av sin kärnberättelse är ens relation från allra första stund ärlig, fortsätter hon. Och då blir allt från familjebakgrund och erfarenheter till såväl dåliga som goda egenskaper och drömmar byggmaterial för parrelationen. Det gäller att våga låta den andra komma en mycket nära om parrelationen ska utvecklas. För att kunna låta den andra komma nära behöver man känna sig trygg.

Psykoterapeuterna **Barry Dym och Michael L. Glenn** framhåller att tiden när man är förälskad är en av de få gånger man berättar hela sin livshistoria för en annan person. Den andra blir vittne till ens livshistoria och hjälper en att forma den vidare. Man behöver få känna att den andra bekräftar och respekterar ens berättelse och en själv precis som man berättar den och som man upplever att man själv är.

#### KÄLLOR

Alberoni, Francesco. *Drömmar om kärlek*. Bokförlaget Korpen. Uddevalla, 1993.

Broberg/Risholm/Mothander/Granqvist/Ivarsson. *Anknytning i praktiken. Tillämpningar av anknytningsteorin*. Natur och Kultur. Finland, 2008.

Crafoord, Clarence. *Platser för vårt liv. Tankar om inre och yttre platser i tillvaron*. Natur och Kultur. Falun, 1997.

Dym, Barry and Glenn, Michael L. *Couples. Exploring and understanding the cycles of intimate relationships*. HarperCollinsPublishers. USA, 1993.

Furhoff, Anne-Marie & Olsson, Lilly. *Vi två hela livet. Den varaktiga parrelationen – dröm och verklighet*. Wahlström & Widstrand. Danmark, 2000.

Vaaranen, Heli. *Parisuhdepalapeli. Nuorten aikuisten parisuhteet*. Kirjapaja. Hämeenlinna, 2007.

### 3. Plats att älska

Det finns många berättelser om hur kärlek kan, men också ska eller borde organiseras. Dessa berättelser påverkar oss och våra förväntningar på oss själva och på andra. Därför behöver vi vara uppmärksamma på att dessa berättelser inte är någon allmän sanning, utan vi människor har organiserat oss på många olika sätt genom tiden. Det vanligaste sättet är att vara två i en kärleksrelation, men det fungerar inte för alla. Oberoende av hur våra förhållanden ser ut är det viktigt att de bygger på respekt. Jämställdhet betyder att du ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter oberoende av kön. Makt och inflytande ska vara jämnt fördelat inom livets alla områden.

#### Rätt att känna sig trygg i ett förhållande

I tanken om jämställdhet ingår rättigheter, men hur ska vi tolka rättigheter i en relation? Om jag i mitt förhållande upplever att jag möts med respekt för min kropp, för människor som jag älskar, för platser som är viktiga för mig, för mina fritidsintressen och mina drömmar, för mina åsikter och mitt sätt att vara, finns det en grund för mig att känna mig trygg. Vi kan tvivla på om vi räcker till för vår partner eller om vår partner älskar oss, men vi har ändå rätt att räkna till och bli älskade som de människor vi är i vår kärleksrelation.

*”Nej han slog mig aldrig. Han bara trasade sönder mig med orden”. Det skriver Karin Nygårds i boken *Lyckliga slut. Kränkningar, hot och våld är alltid fel*. Inget beteende är så provocerande att det rättfärdigar våld och inget beteende kan rättfärdiga fysiska, verbala eller icke verbala kränkningar. Det spelar ingen roll vad man sagt, vilka kläder man haft, om man druckit eller om man dansat länge med någon annan. Det är alltid den som använder sig av våld, hot och kränkningar som gör fel. Grundlagen slår fast att *”alla har rätt till liv och till personlig frihet, integritet och trygghet. [...] Den personliga integriteten får inte kränkas.”**

Otrygghet och avsaknad av respekt ska inte ingå i ett kärleksförhållande. Om det ändå fått grogrund i förhållandet ska man lämna det. Då är det inte en plats att älska. Vi får aldrig kompromissa om kränkningar och våld. Om din partner en gång kränkt eller slagit dig, betyder det att det kan ske igen. Om du är rädd för att din partner ska använda sig av våld är det bättre att du inte träffar din partner då du gör slut eller att du har en vän med dig. Ett annat alternativ är att du avslutar förhållandet över telefon.

#### Allas skyldighet att visa respekt

Jämställdhet handlar också om skyldigheter, men hur ska vi tolka eller förstå det i en relation? Fundera på varför du vill inleda en relation? Är det för att du hatar att vara ensam? För att du vill skapa trygghet i din relation till personen? För att få ha ett underbart bröllop? Eller kanske för att du helt enkelt vill känna dig normal. Oberoende av orsaken är det viktigt att vi är ärliga mot oss själva och vår partner. Prata om förväntningar, önskingar och krav på relationen. Vi ska inte tro på en enda sanning, utan inse att alla har egna bilder av hur kärleksrelationen ska se ut.

Det är bara du som vet var dina gränser går och du måste kunna lita på dina egna känslor, även om din omgivning kan tycka annorlunda. Berätta för varandra var ni tycker att gränserna går, men också vad ni skulle göra om ni fick reda på att den andra gått över någon av dessa gränser. Diskutera gärna detta med jämna mellanrum. Fundera på om det ni har kommit överens om fortfarande gäller och känns bra för er båda. Otrygghet i ett förhållande kan också uppstå av att andra människor inte respekterar din kärlek eller ditt sätt att uttrycka kärlek. *”Att vara sig själv är inte ett brott.”* Ingen ska utsättas för våld, hot och trakasserier för att man älskar en annan människa. I sådana fall är det viktigt att söka stöd och berätta om vad ni upplevt.

## Möjligheten att vara så mycket mer

Jämställdhet betyder lika rätt till möjligheter, oberoende av kön. Vi kan se det som möjlighet att vara hela människor, möjlighet att vara och känna på många olika sätt i olika situationer och sammanhang. Självkänsla handlar om att se sitt eget värde, respektera sig själv, sin kropp, sina tankar, sina känslor och sitt sätt att vara som människa. En dålig självkänsla innebär att ens gränser är otydliga och att man kan ha svårt att se att andra människor kränker en.

Om vi funderar kring våra egna gränser synliggör vi var gränserna går. Våra gränser skapar möjlighet för oss att se oss själva tydligt, vad som är viktigt och vad som är mindre viktigt i vårt liv. I ett parförhållande finns det saker som är viktiga för den ena och kanske mindre viktiga för den andra. Om vi synliggör vad som är viktigt för oss själva förstår vi också lättare varför vi känner oss orättvist behandlade eller inte respekterade. Att inte veta kan skapa en känsla av obehag.

Maggropskänsla är det som känns i magen då vi är lyckliga eller obehagliga till mods. Även med en partner kan det uppstå olust och då är det viktigt att säga stopp. Man kan inte alltid förklara varför man inte känner lust, men på samma sätt som vi tror på känslan av lycka ska vi också lita på känslan av olust. Berätta också gärna för din partner om maggropskänslan av lycka, då behöver ingen av er gissa hur den andra känner sig, utan kan känna sig trygg. Prata om din relation med andra. Det handlar inte om att bryta ett förtroende med din partner, utan att skapa en möjlighet att reflektera över dina erfarenheter med vänner. Genom att dela med oss av våra tankar ger vi andra en möjlighet att få insyn i vårt liv, och på det sättet kan de bekräfta saker som är bra och mindre bra i vår relation. Att prata om relationen kan betyda att vi sätter ord på saker vi känner, vi strukturerar upp och får en helhetssyn på vår kärleksrelation. Vi kan lättare se vad som är bra och mindre bra och vilka utmaningar vi har. Vi kan också få hjälp med att lösa konflikter eller ha någon att dela vår glädje med.

Tvåsamhet som relationsform passar inte för alla. Heterosexuell tvåsamhet har länge varit det enda accepterade och uttalade sättet att organisera sitt samliv. Du kanske hör till en av dem som konsekvent är otrogen mot din partner, som känner sig obekvämt i förhållanden eller kanske älskar många samtidigt. I stället för att gång på gång försöka klara av tvåsamhet och kanske kränka en partner, kan man i stället fundera på och testa andra slags kärleksrelationer. Även då är det lika viktigt att diskutera och reflektera över begreppet respekt och frånvaron av respekt inom relationen.

## Fundera på

- Vad får dig att känna dig älskad?
- Hur uttrycker du själv kärlek?

### Jämställdhet

- Vad betyder jämställdhet i din relation?
- Finns det också ojämställdhet i relationen?

### Trygghet

- Är det okej med svartsjuka i ett förhållande?
- Finns det situationer då det uppstår svartsjuka i ditt eget förhållande?

**Rädslan för att förlora det vi har** kan bidra till att vi börjar foga oss till orimliga krav. Att vara rädd för att göra fel, vara fel, tycka fel eller se fel ut kan vara tecken på ett otrött förhållande. Att inte riktigt kunna slappna av. Trygghet handlar om att ha ro och känna lugn i förhållandet. Att känna stöd och uppmuntran från sin partner. Här några frågeställningar att fundera över:

- Ger du din partner utrymme?
- Får du utrymme med din partner?
- Läser ni varandras sms, e-post eller lyssnar på telefonsamtal?
- Kan ni göra saker på skilda håll eller finns det krav på att göra allt tillsammans?
- Kan du skämmas över saker som hänt i ert förhållande?
- Är någon av er ofta irriterad över vad den andra gör?
- Sårar du din partner?
- Blir du sårad av din partner?
- Förekommer det situationer då elaka ordväxlingar förekommer, misstanke om otrohet eller att en av er inte längre älskar den andra?
- Förekommer det ignorans eller att någon av er behandlar den andra som luft?
- Använder du våld?
- Använder din partner våld?
- Förekommer det ofta skrik och bråk i ert förhållande?
- Kastar eller förstör det saker?
- Är du eller din partner ibland rädd?

### Respekt

- Vad önskar ni och vad finns det för gränser?

### Gränser

- Vilka gränser är viktiga för mig?
- Hur känner jag då de överträds?
- Vad gör jag eller vad skulle jag vilja göra?
- Finns det gränser som gör mig lugn?

### KÄLLOR

*Att vara sig själv är inte ett brott.* Broschyr från Polismyndigheten i Stockholms län

Alakoski, Susanna. *Lyckliga slut.* Sjutton berättelser om vardagsvåldet. Ordfront. 2007.

*Feministiskt självförsvaret. En handbok från kvinnofronten och Artemis systrar.* Stockholm, 2003.

Ferguson, Harry, Hearn Jeff m.fl. *Ending genderbased violence: a call for global action to involve men.* Sida. Edita Västra Aros. 2004.

Finlands grundlag 11.6.1999/731 7§ Rätten till liv, personlig frihet och integritet. [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi), 27.5.2009.

Odén, Niklas & Grände, Josefin. *Var går gränsen?Handledning för temaarbeten om in tegritet, sexuella trakasserier och sexualbrott.* Brottsförebyggande rådet. Edita Nordstedt. Västerås, 2007.

Sunnari, Vappu, Kangasvuo, Jenny & Heikkinen, Mervi. *Gendered and Sexualised Violence in Educational Environments.* Oulu University Press. Uleåborg, 2003.



## 4. Vem är jag i ett förhållande?

- Är ni ihop? frågade en bekant till mig måndagen efter festen.
- Jag vet inte, svarade jag.

För jag visste inte. Allting hade ju gått så snabbt på fredagen, jag hade nog inte riktigt fattat vad som hänt och om någonting hänt. Hen skickade mig ett meddelande på lördagen och efter det hade vi messat av och an i ett par dagar. Hen var en av de där snygga personerna som jag visste att många i min årskurs beundrade. Jag kände inte hen egentligen, utan kände till hen bara från gemensamma bekantas Instagraminlägg. Men jag hade hört allt om hen. Mina vänner hade berättat att hen vindsurfade och åkte snowboard, alltid var snyggt klädd, var vältränad med snygga armar, var lång och mörk och var en fantastisk dansare. En klasskamrat hade pekat ut hen en dag för kanske ett halvår sedan och jag blev så förvånad. Hen såg ju så vanlig ut, kanske lite blyg dessutom. Ingen som jag skulle jaga upp mig för, tänkte jag. Men nu var vi kanske på väg att bli ett par.

- Varför skulle hen gilla mig? frågade jag mig.
- Det fanns ju så många andra snygga flickor.
- Hurudan flickvän ville hen ha, tänkte jag för mig själv.
- För visst ville jag väl vara hens flickvän?

Att inleda en relation har inte ett bestämt mönster, och kan inte göras på ett visst sätt. Därför kan man vara osäker på om man är ihop eller inte. Någon kanske tycker att då ni taggar varandra i inlägg på sociala medier är ni ihop, någon annan tycker att då ni träffats mer än fem gånger kan man vara rätt säker, medan en tredje kanske tycker att man behöver fråga rakt ut om ni är ihop.

Så här skriver **Sandra Dahlen** i boken *Hetero*: ”En heterosexuell man ska vara väldigt sexuell. Han ska gärna prata om sex och visa att han hela tiden är beredd att ha sex med kvinnor. En heterosexuell kvinna anses ofta som konstig om hon hela tiden visar sig väldigt sexuell – hon kan till och med bli bestraffad för det genom att få dåligt rykte eller bli utsatt för sexuella trakasserier och övergrepp.”

Normer handlar om att det finns uttalade förväntningar på hur vi bör vara beroende på vår könsidentitet eller sexualitet. Normer kan handla om egenskaper (tuff, rolig, duktig, snäll) eller kläder och smycken (shorts, handväska, keps, armband) som vi tilldelar olika kön. Normer kan också handla om hur vi förväntas vara i relationer. I heterosexuella förhållanden förväntas parterna leva upp till könsnormerna om att män är maskulina, initiativtagande och starka, medan kvinnor är feminina, passiva och tillmötesgående. Samhällets heteronorm leder också till att samtliga relationer, även icke-heterosexuella, förväntas ha en maskulin och en feminin part. På grund av detta kan lesbiska kvinnor förväntas vara maskulina, och homosexuella män vara feminina. Eller det kan finnas en förväntning om att det ska vara en feminin och en maskulin person i varje samkönad relation, för att en utgår från normer om heterosexuell kärlek.

Då vi inleder en relation är vi ibland så fokuserade på vad vi tror att vår partners förväntningar är att vi glömmer vem vi själva är. I sådana stunder är det lätt att vi faller tillbaka på könsnormer och heteronormen, samhällets uttalade regler över hur en relation bör se ut. Dessa föreställningar av hur flickor och pojkar ska vara och bete sig i relationer förändras över tid, och sker ofta omedvetet. Att vara säker på sig själv innebär att vara bekväm och ärlig mot sig själv och handla enligt sina egna värderingar. Att vara sig själv innebär att man inte behöver gömma sig eller försöka dölja något inom sig. Alla är helt perfekt att älskas precis som de är. Då alla parter i en relation är bekväma med att vara sig själva kan de mötas och bygga upp relationen kring vem de själva är i stället för enligt samhällets förväntningar eller krav.

## Fundera på

### Är vi ihop?

- Vet du när någon annan visar intresse för dig? Hur märker du det?
- Vad är ditt sätt att visa att du är intresserad?
- Kan det finnas olika förväntningar på hur en ska vara i en relation beroende på om en har en relation med en person som är av samma eller annat kön än en själv?
- Handlar sexualitet om vem vi blir upphetsade av att se på eller att vara nära, eller till exempel vilket kön ens sexuella fantasier handlar om?

### Förväntningar

- Finns det speciella förväntningar på vad vi förväntar oss av varandra i ett förhållande?
- Tror du att det beror på kön?
- Tycker du att det finns normer för hur heterosexuella pojkar och flickor ska bete sig?
- Tycker du att det finns normer för hur man ska bete sig om man identifierar sig som hbtqi+?

### Normer

- Fråga någon mycket äldre än dig hur normerna såg ut då hen var ung och reflektera över vad som är samma och vad som förändras.
- Uppmärksamma hurdana förväntningar du har på din relation.
- Ställer du uttalade eller outtalade krav på hur din partner ska vara?
- Beror dessa krav på din partners kön eller sexualitet?
- Ställer du krav på dig själv?

### KÄLLA

Dahlén, Sandra. *Hetero*. Tiden. Stockholm, 2006.

## 5. Att vara sig själv

Att gå in i en kärleksrelation kan vara pirrigt och spännande, men samtidigt fyllt med tvivel om man ska duga och räcka till för den andra. Att vara kvinna eller man, queer eller icke-binär, och gå in i en kärleksrelation kan betyda att stiga in i en värld av förväntningar, krav och önskningar om hur man ska vara i förhållandet. Hur vi ser, bemöter och förhandlar med vår partner är ett resultat av tidigare erfarenheter, hur diskussionen ser ut i kompisgänget, familjen och på sociala medier, samt vilka berättelser om partnerskap som finns runtomkring oss; i media, i konst och den offentliga debatten. Relationen blir med all förmodan en plats för dialog mellan vad som uppfattas som kvinnligt eller queer, och hur dessa kategoriseringar påverkar rollfördelningen och hur vi förväntas bete oss i relationen.

Relationen ger också chans till en dialog om hur vi skapar vårt eget förhållande där man endera återskapar eller ifrågasätter de traditionella bilderna av det manliga, det kvinnliga och det som ligger utöver eller emellan dessa ideal, och söker nya sätt att leva och vara i stället för den traditionella bilden. Bilderna och idealen blandas ihop med känslor, kommunikation och yttre faktorer som tillsammans utgör stommen för relationen.

### Icke-binär

En identitet som representerar en annan syn på kön än den binära uppdelningen av män och kvinnor. En icke-binär person identifierar sig mellan, bortom eller med båda kategorierna kvinna och man.

### Hur skapas manligt och kvinnligt?

Vi föds inte till man eller kvinna, utan vi blir det genom samverkan med den värld vi lever i. Vår könsidentitet skapas genom handlingar och upprätthålls i enlighet med kulturella och sociala förväntningar. Vi blir därmed män och kvinnor genom att utöva manlighet eller kvinnlighet. Filosofen **Simone de Beauvoir** myntade det uttrycket redan på 1940-talet men då enbart i fråga om kvinnor. **Judith Butler** visade hur det biologiska kön som vi föds som inte avgör hurdana personer vi kommer att bli, utan att vår könsidentitet är någonting som skapas genom social interaktion. Det maskulina och det feminina utgör därmed ideal, som människor försöker uppnå genom att återkommande handla i enlighet med de krav och förväntningar som ställs på idealen. Det här gäller både kvinnlighet, manlighet, och icke-binärhet – alla identifikationer och representationer är en samling av egenskaper och roller som står i ett förhållande till det som anses vara normalt i just den omgivning du lever i.

Givetvis är detta något som förändras över tid och rum. Då kvinnor kände att kjolen var ett besvärligt klädesplagg och satte på sig byxor uppfattades de som provocerande. Man antog att kvinnorna försökte bli män eller så förmodades de vara vad som förut benämndes som transvestiter. I dag ses många män i kjol som provocerande och ett uttryck för crossdressing, medan ingen reagerar på att kvinnor använder byxor. Detta har också koppling till ett historiskt mönster där maskulinitet traditionellt värderats högre än femininitet. Egenskaper och symboler som representerar manlighet placeras därmed högre i rang och status än det som representerar kvinnlighet. Till exempelvis visar forskning att personer med manliga egenskaper tolkas som bättre ledare. Det betyder att kvinnor som utövar maskulinitet höjer sitt sociala anseende, medan män som utövar femininitet sänker sitt sociala anseende. Detta kan vi förändra om vi blir medvetna om mönstren och vågar vara mindre eller mer värd än andra.

På 1960-talet skulle männen arbeta hårt och män som ville vara hemma med barnen blev utskrattade.

Homosexuella män måste leva dubbelt för att undvika direkt våld. Kvinnan skulle föda barn och ta hand om hemmet. I dag kan mannen stanna hemma, leka, laga mat och vara empatisk, medan kvinnan får ha en karriär och ta plats i männens domän, samtidigt som de också får stanna hemma med barnen. Alternativen har blivit fler. Homosexuella får synas och hbtqi+-personers civila rättigheter har åtminstone delvis bekräftats. För inte så länge sedan talades det om sexuella trakasserier ofta enbart i termer av enskilda händelser, nu ser man på dem som ett strukturellt problem. Men, hur de än ser ut, kommer förväntningarna att forma våra uppfattningar om oss själva och våra förhållanden.

### Vems krav?

Förväntningar, krav och önskningar kan vara mina egna, min partners, min familjs, mina vänners eller vara mer ogreppbara, såsom samhälleliga och kulturella antaganden som når oss genom diskussioner i tv-soffor, berättelser, sociala medier, reklam, bröllopsmässor eller privata och offentliga diskussioner om sex. Även samhällsinstanser och myndighetspersoner kan uttrycka och stödja speciella förväntningar riktade mot kvinnor respektive män kring vad och hur en parrelation är. Den miljö jag befinner mig i kan väcka frågor i mig om hur till exempel en kvinna ska vara i ett förhållande. Dessa frågor kan handla om hurdan vill jag vara i en relation, och hur jag förväntar mig att den andra vill att jag ska vara i relationen. Detta kan också väcka frågor om det över huvud taget finns ett ska – måste jag vara på ett visst sätt på grund av min könsidentitet? Finns det regler för hur Eva eller Adam betar sig i parrelationer och vem bestämmer dem i så fall? Vad händer om Eva eller Adam struntar i omgivningens förväntningar? Klarar jag som partner av det och klarar min partner av förändringarna? Hur är det med familjen, vännerna och omgivningen? Hur reagerar de om vi bryter mot det som uppfattas som normalt?

### Att räcka till

Man kan bli besviken på sig själv för att man inte är det man önskar vara. Att man så gärna vill vara den som har ork, tid, förmåga att förstå, utmanas och diskutera. Jag vill bli sedd som social och humoristisk eller jag vill kunna laga fantastisk mat. Jag vill vara allt det min partner önskar. Bland de upptrissade förväntningarna glömmar vi ibland bort varför vi bryr oss om varandra. Vi har knappast blivit tillsammans för att vi är det perfekta paret, utan för att vi tycker om varandra och vill vara i varandras närhet. Det är bra för relationen att prata ut om vilka bilder vi har, att göra våra förväntningar inför varandra klara och vara beredda på att få våra önskningar ifrågasatta och själva våga ifrågasätta krav och önskningar som inte stämmer överens med den man är och vill vara.

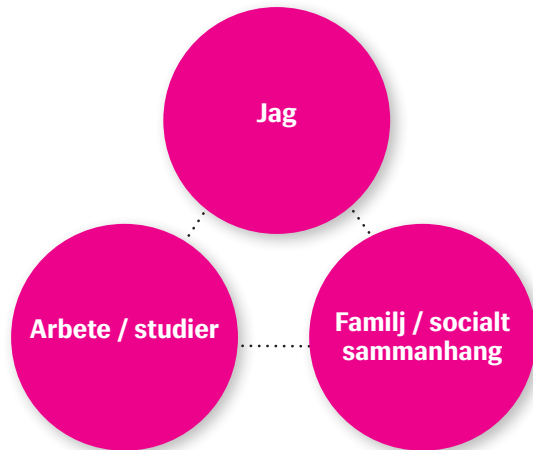
## Fundera på

- Vilka förväntningar, krav och önskningar du upplever i relationen och varifrån kommer de?
- Hittar du konflikter i dessa förväntningar, krav och önskningar?
- Hur känns det och finns det utrymme att föra en diskussion kring dem?
- Vilka situationer, personer eller platser erbjuder dig trygghet i den du är?
- Hur kan du använda dem för att förbli trygg i dig själv?

## 6. Två liv ihop

En parrelation betyder inte att man lever bara ett liv tillsammans. Det är två liv som ska fungera ihop. Varje människa behöver balans i livet mellan arbete, studier, parrelation, familj och egna behov.

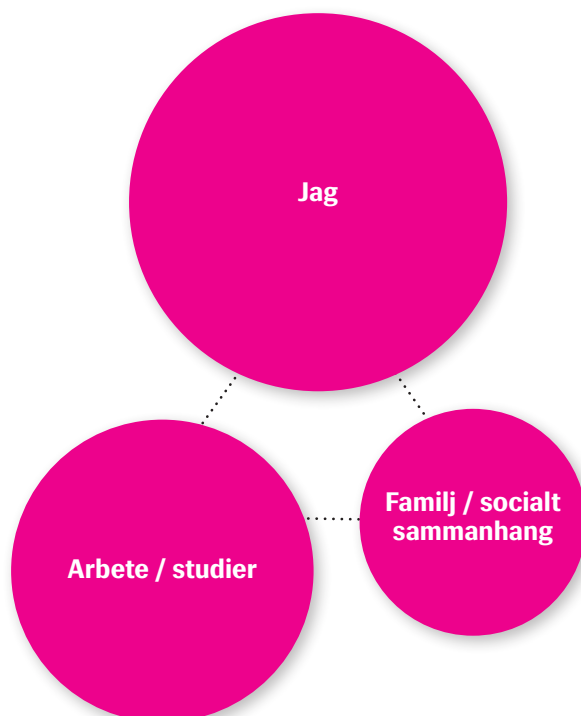
### 1. Balans i livet



Den här grundkonstellationen med tre utrymmen – jag, du och vi – är levande och dynamisk och bör samspeka. Det behöver finnas plats för alla delarna. Beroende på livssituation kan den enas utrymme vara större medan den andras minskar, men i grunden behöver alla tre ha ungefär lika stort utrymme.

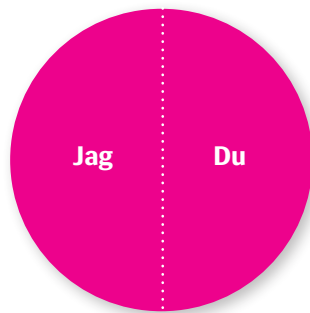
När man ännu inte lever i någon parrelation har man stort utrymme för sig själv:

### 2. Att leva ensam



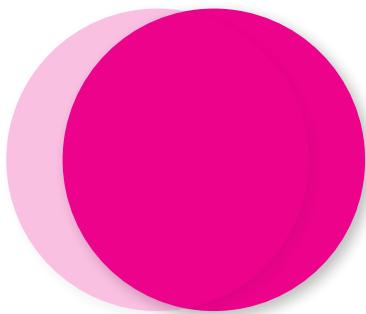
När man går in i en parrelation har man inte längre hela kakan för sig själv:

### 3. Att bilda par – tvåsamheten



När man är förälskad ger man ofta upp mycket av sitt eget utrymme. Att ha det så en tid är varken konstigt eller skadligt. Men om det fortsätter vara så att den enas utrymme starkt reduceras är det skäl att se upp, särskilt om någondera dessutom ställer krav på den andra att ge upp sitt eget utrymme, sina egna åsikter, umgänget med vänner eller släktingar och sina fritidsintressen. Dessutom kan den som kräver det här vakta på dig, kolla upp var du har varit och med vem eller hela tiden ringa och kolla. När man är förälskad kan man missta ett sådant beteende för passion: *"Den andra är så förälskad i mig att han/hon inte står ut med att vara ifrån mig."* Den ena kan också kräva att man genast blir väldigt fysiskt intima: *"Om du verkligen älskade mig så skulle du gå med på att ligga med mig!"* Det kan också vara fråga om hot: *"Om du inte går med på det så finns det nog andra som vill – jag sticker om du inte vill!"* Sådant beteende har ingenting med förälskelse eller kärlek att göra, utan är ett typiskt våldsbeteende som är respektlöst och handlar om makt och kontroll.

### 4. Bara den ena har utrymme



En annan ytterlighet är då båda lever sitt liv för sig. Här finns bara två stora cirklar av jag och inget vi-område. Är detta ens en parrelation?

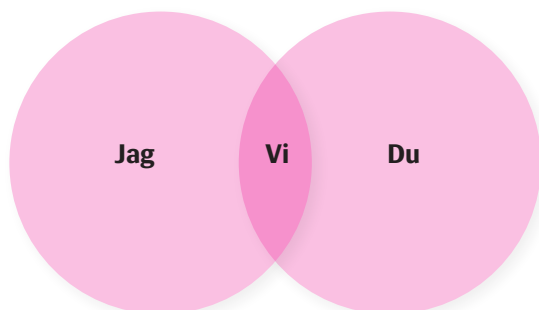
### 5. Relation utan vi-område





I en parrelation behövs både ett vi-område och utrymme för båda var för sig. Att hitta en balans mellan plats och utrymme för båda och ett gemensamt utrymme kan vara utmanande.

## 6. Plats för mig, dig och oss



Båda parterna är vana att göra saker och ting på sitt sätt, vilket i hög grad har att göra med att man har vuxit upp i olika familjer med olika kulturer, traditioner och rutiner. Här gäller det att kommunicera. Om någondera eller båda har vuxit upp som enda barnet påverkar också. Som enda barnet är man van vid att få mycket utrymme, medan den som har vuxit upp med syskon har varit tvungen att förhandla och dela på utrymme på ett helt annat sätt. På samma sätt lever det gemensamma utrymmet "vi". I vissa saker som gäller större frågor kan båda göra som man vill, medan man i andra frågor har en gemensam linje. Ibland finns det större möjlighet att tillbringa tid tillsammans och vi-området är stort, och ibland är vi-området mindre. Det gäller att under alla omständigheter tillsammans hitta balansen. Så här skriver den libanesisk-amerikanska författaren **Kahlil Gibran**:

*"Låt det finnas rymd i er samvaro,  
Och låt himlens vindar dansa mellan er.  
Älska varandra, men gör inte kärleken till en boja; Låt den hellre vara likt ett öppet hav mellan era  
Själars stränder.  
Fyll varandras bägare, men drick inte ur samma bägare.  
Ge varandra av ert bröd, men ät inte av samma stycke bröd.  
Sjung och dansa tillsammans och var glada, men låt var och en av er få vara ensam,  
Liksom strängarna på en luta är ensamma även när de vibrerar av samma musik.  
  
Ge era hjärtan, men inte i varandras förvar,  
Ty endast Livets hand förmår rymma era hjärtan. Och stå vid varandras sida, men inte för nära;  
Ty templets pelare står åtskilda,  
Och eken och cypressen växer inte i varandras skugga."*

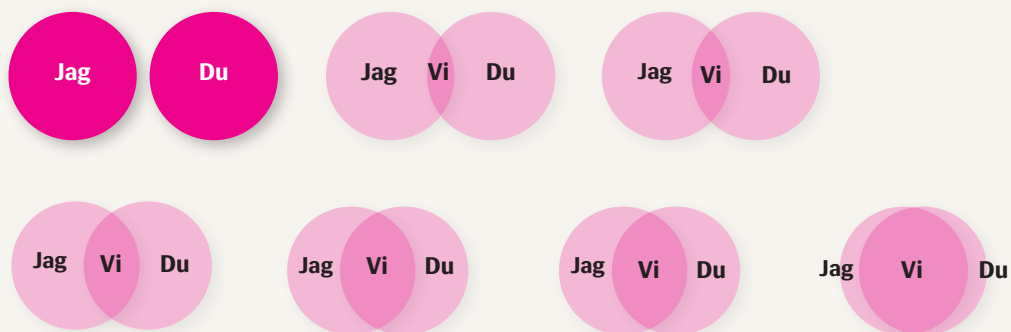
## Fundera på

### Fundera för dig själv eller tillsammans med din partner:

- Hur nära är ni varandra?
- Hur mycket plats får var och en i er relation?
- Är ni nöjda med hur ni har det?
- Om inte, hurudan bild skulle bäst svara mot hur ni vill ha det?
- Upplever du att bara den ena har utrymme? (jämför med bild 5)

## Övning

- Ringa in den bild som bäst svarar mot din relation med din partner just nu.



### KÄLLOR

Gibran, Kahlil, *Profeten*. Bokförlaget Max Ström. Tryckt i Frankrike, 1999.

Miller/Perlman/Brehm. *Intimate Relationships. Fourth Edition*. McGraw Hill Higher Education. USA, 2007.

Nevander Friström, *Fångad av arbete. Om arbetsnarkomani och behovet av balans*. Natur och Kultur. Falun, 2000.

## 7. Du och jag och världen

Beroende på våra egna erfarenheter förhåller vi oss olika till nätverken av människor runt omkring oss. Några har allt för tidigt tvingats ta stort ansvar. När de egna föräldrarna inte haft ett nätverk av vuxna runt omkring sig har barnen fått träda till och tvingats ta ett för stort vuxenansvar. Man blir alltså en så kallad ung omsorgsgivare. Det är inte självklart hur vi förstår eller förhåller oss till nätverken. Vissa nätverk, kanske familjen, skulle vi vilja ta avstånd från. Andra nätverk, kanske vännerna, söker vi oss till för att vi vet att livet kan vara skört. Hos vännerna får vi avkoppling och stöd, men de kan också utmana oss, som i den här berättelsen:

*"Märker du inte vad hon gör med dig, du får ju inte göra någonting, hon begränsar ju ditt liv!"* Vi sitter mitt emot varandra på ett café. Jag har just berättat för min vän att Laura trots allt avbokat biljetterna till konserten som jag sett fram emot länge. Nu inser jag att jag aldrig skulle ha berättat för min vän, hon förstår inte. Laura gjorde det ju inte för att vara elak. Hon tyckte bara att det var jätteenödigt att sätta pengar på konserten. Har hon inte delvis rätt? Vi badar ju inte i pengar. *"Nu lämnar du henne, Klara"* fortsätter min vän. *"Det här är ju inte första gången."* Det kan vara svårt att höra raka ord från en vän. Jag reagerar automatiskt – hon förstår inte. Hon förstår inte hur just vi har det, det kan ingen. Varför berättar jag då för henne? Jag vet faktiskt inte, det är ett misstag. Med vilken rätt kan hon säga vad jag ska göra? Ändå kryper ångesten i magen. Jag vet att min vän är klok. Hon säger ofta bra saker, även om vissa tycker att hon är lite för frispråkig. Nu är jag osäker. Ser hon verkligen klarare än vad jag gör?

Vi kan också tänka oss att berättelsen tar en annan vändning: Min vän är röd i ansiktet. Hon spänner ögonen i mig. Jag känner hennes värme och glöd ända in i mig. Hon vill mig faktiskt väl, hon bryr sig om mig. Hon har kanske sett något jag inte lyckats erkänna för mig själv. Någonstans inombords vet jag att det stämmer, Laura har gjort det här förr. Bestämt saker över mitt huvud, saker som hon vet är betydelsefulla för mig.

Det jobbiga med nätverken är aspekten av betydelse. Hur ska jag förhålla mig till dem och det de säger? Det är jag som behöver göra val och ta ansvar för mitt liv, men mina vänner kan vara till stöd om de som i exemplet ovan vill mig väl och med sin visdom, sitt engagemang och sin empati försöker gå vid min sida. Jag kanske behöver min väns drastiska ord för att vakna upp och börja ställa nya frågor kring mitt förhållande. Här finns en risk för att man glider in i ett destruktivt förhållande och i stället avskärmar sig från sina vänner.

### Du behöver inte uppfylla alla mina önskningar

Att gå in i ett förhållande kan innebära att vi slukas upp av varandra. Det är härligt och spännande att lära känna varandra. Det tar tid och vi vill ge varandra tid, men möts kanske också av vännernas undranden, *"vi ser dig så sällan nuförtiden."* Finns vännerna kvar om du och jag går upp i varandra? Finns du och jag kvar om vi gör det? I en krönika skriver socionomen **Christina Halldorf** så här: *"Måhända gäller det att äktenskapet inte är hela livet, om det ska vara hela livet."* Det här gäller parrelationer överlag. Vad Halldorf verkar syfta på är att vi behöver mer än bara varandra. Vi behöver fler sammanhang och fler relationer än parrelationen. En människa kan inte uppfylla alla önskningar. Om det är förväntningen blir trycket på parrelationen hårt och i stället för att komma närmare varandra drivs vi ifrån varandra.

### Tillit till varandra ger vila i nätverken

När parrelation och nätverk hittar sina respektive roller, när vi båda har skilda och gemensamma nätverk att vistas i, kan det berika våra liv. För mig blir du en spännande människa med egna vänner och intressen. Då du berättar vad du upplevt får jag dela något av det även om jag inte upplevt samma sak. Någon kanske protesterar och säger att det inte är så här enkelt. Tänk om du blir för god vän med

någon? Eller om du tycker att det är roligare att vara med dina vänner än med mig? Om vi ska kunna vila i nätverken behöver vi ha tillit till varandra och den tilliten växer fram bara genom att vi tar risken men också möjligheten att leva i tillit. Då vi med våra handlingar visar att vi står bakom våra ord stärks förtroendet mellan oss.

Vi tar för givet att intressen, vänner och karriär ska spela en viktig roll. Vi vill också dela livet tillsammans med någon, men det kan bli svårt att få alla bitar att passa. Det dåliga samvetet för en försummad parrelation börjar gnaga i oss så att vi snarare flyr till våra nätverk av vänner än möts och talar om vad vi känner. Då blir de andra nätverken tillflyktsorter, medan parrelationens lilla nätverk knakar i fogarna. Också här kan kloka vänner vara till hjälp. Kanske de har upplevt liknande svårigheter, kanske de också funderar på hur alla förväntningar ska kunna få rum i ett och samma liv. Goda mänskliga nätverk kan hjälpa oss att se lite klarare och få perspektiv på livet.

## Fundera på

- Kan vi välja våra nätverk?
- Vilka nätverk önskar du ha omkring dig?
- Vad betyder vänner för dig?
- Vilka möjligheter och svårigheter ser du i relation till nätverken omkring dig och din partner?
- Finns det konflikter?

### KÄLLA

Halldorf, Christina. *Svalkande distans*. Ingår i boken *Maskrosor, nobelpris och meningen med livet*. 1999.

## 8. På tal om sex

### Upptäcktsresande i sexualiteten

I en ny relation kan den sexuella sidan kännas både spännande, skrämmande och härlig. Att lära känna en annan människa och komma varandra nära, både psykiskt och fysiskt, är för de flesta en stor sak. Intimitet, att vara och våga visa sig sårbar är inte så lätt. Det behöver bemötas med respekt, tas emot som ett förtroende. Det leder ofta till ökad närhet och tillit då man vågar öppna sig. De flesta känner sig osäkra och nervösa i början – kommer hen att gilla mig, duger jag, min kropp, vågar jag säga då något inte känns bra, vill vi samma saker sexuellt sett?

Vår sexualitet är sårbar, men kan samtidigt vara en källa till närhet, glädje och energi. Sex kan ge njutning, bekräftelse och intimitet i ett parförhållande, svetsa samman, vara en kanal att visa ömhet och kärlek för varandra. En fin delad sexualitet kan ge ett förhållande otroligt mycket, och lönar sig därför att skapa en god grund för och behandla med respekt. När man känner sig redo och tar steget att börja ha sex varierar stort. Förhållandet kan inledas med sex och först därefter leda till en parrelation, man kan börja ha sex efter en kortare eller längre tid av sällskapande, eller vänta med sex tills man gift sig. För en liten del kanske sex aldrig kommer med i bilden, exempelvis om man är asexuell. Hur man än gör med sexet så finns det i sig inget rätt eller fel, vad som passar olika par varierar stort. För att kunna känna sig trygg med att ha sex behöver man tillsammans fundera på strategier för säkert sex och i heterosexuella relationer för preventivmedel. Har ni haft sex med andra partners tidigare är det bra att testa sig för könssjukdomar, därefter kan man slappna av och fritt ägna sig åt sexuella aktiviteter utan rädsla för smitta. Preventivmedel är ett gemensamt ansvar där man också gärna kan dela på kostnaderna. Har man säkert sex är det betydligt lättare att slappna av och tryggt utforska sexualiteten tillsammans.

I början av en relation har många mycket lust och sex, det hör samman med förälskelse och intensiva känslor då allt är nytt och spännande. Om förhållandet fortsätter under lång tid så brukar det bli mindre intensivt och sexaktiviteten gå ner en del. Det betyder inte att sexlivet som helhet lider, oftast blir sex med tiden allt bättre, då man lärt känna varandra och är trygga tillsammans.

### Vad gillar jag, vad fungerar för oss?

Ofta finns bilden av att sex är något som bara ska fungera av sig själv, men för att få sex att fungera smidigt och kännas bra för båda brukar både kommunikation och övning behövas. Man har olika mycket lust, skilda behov och vägar till upphetsning och njutning som ska mötas och jämkas. Det behövs tid för att hitta fram till vad som fungerar, att lära känna varandras kroppar, känslor och reaktionsmönster. Att vara osäker och nervös med en ny partner hör till, ifall man kan tala om hur det känns brukar det underlätta.

Att ha en lekfull inställning till sex, där man provar olika saker tillsammans och förkastar det som inte känns njutningsfullt för båda brukar fungera bra. För att det ska fungera behöver båda, eller alla ifall man har en öppen eller polyamorös relation, kunna känna sig trygga, lita på att ens gränser respekteras och kunna föra fram vad som känns bra och vad som inte gör det. Här får man vara lyhörd inför den andra, och också lyssna på sina egna känslor, särskilja mellan mina och dina behov och känna efter var gränsen går för vad man vill göra sexuellt sett. Om sex är rätt nytt för en så kanske man inte heller riktigt vet vad som gör en tänd eller vad som känns skönt för en. Då kan det kännas tryggare att experimentera på egen hand först och lära känna sina egna vägar till njutning. Prova till exempel smekningar med olika tryck och hastighet, duschen eller något som vibrerar, smek olika ställen på kroppen, testa glidmedel. Detta kan man också göra tillsammans med en partner, men då är det bra att komma överens om att förutsättningslöst prova sig fram och berätta vad som känns bra och vad som inte gör det. Utöver att hitta vägar till kroppslig njutning så innefattar bra sex ömsesidighet, att både kunna ge och ta emot,

trygghet och förmåga att kommunicera. Kommunikation om sexualiteten är något många är ovana vid och som kan kännas svårt. Skönt nog ger övning färdighet, och man har mycket att vinna på att träna kommunikation. Man kan börja med små steg, i sängen fråga sin partner "Så här?", "För hårt?", eller öva på att uttrycka sig med njutningsfulla ljud eller dra sig undan då det inte känns bra. Det går också fint att flytta partners hand, lägga sin egen hand ovanpå och visa hur man vill bli smekt, att trycka sig emot, eller säga "Precis så!", "Längre ner", "Inte där".

Utanför sängen kan man diskutera mer, det kan vara lättare att skapa ett mer neutralt diskussionsutrymme till exempel på en promenad eller då man åker bil. Vill man föra in något nytt eller ändra på något så kan man hänvisa till något man hört eller läst som lät intressant och fråga sin partner om hen skulle vilja testa det. Önskar man förändringar eller vill tala om något som inte fungerar bra så gäller det att ta upp saken på ett respektfullt sätt, utgå ifrån vad du känner och önskar och undvik kritik som lätt sårar.

### Gränser

I de flesta parförhållanden är sex en viktig del. Sex är dock inget man har rätt till per automatik, varje gång måste man försäkra sig om att ens partner också vill. Att tjata sig till sex är inte heller okej. Man behöver vända på steken och fundera hur man kan locka sin partner att vilja ha sex, fundera på om det finns något som gör att hens lust minskat, eller om man helt enkelt har olika mycket sexlust och då behöver satsa mer på onani för den med mer lust. Om man själv känner sig pressad till sex eller att ställa upp på olika former av sex man egentligen inte vill, så gäller det att veta att man inte har någon som helst skyldighet att ställa upp på sex som inte känns bra – tvärtom, det är viktigt att respektera sina egna gränser och hålla fast vid dem så att man mår bra. Sex ska kännas skönt och bra, gör det inte det får man fundera på andra sätt att ha sex eller stå över sex. Att pressa eller tvinga någon till sex handlar om sexuellt våld, blir man utsatt för det behöver man sätta sig i säkerhet så det inte händer igen, och söka hjälp. Har man erfarenheter av sexuella övergrepp i bagaget påverkar det ofta känslan av trygghet i en sexuell relation och kan göra det svårare att slappna av och njuta. Att prata om det med sin partner kan underlätta, många gånger behövs också professionell hjälp för att bearbeta saken, lära sig hantera det och må bra. I parförhållandet är det extra viktigt att partnern är lyhörd och respekterar ens gränser så att man vågar lita på att gränserna inte kommer att överskridas.

### Fundera på

- Hur kan man visa respekt för en partners (sexuella) gränser?
- Finns det något du kan göra för att respektera din partners gränser mer än förr, och som hen kan göra för att respektera dina gränser?



## Övning

**Vad känns skönt?** En övning i att upptäcka varandras kroppar förutsättningslöst. I övningen turas ni om att vara den mottagande parten. Den ena lägger sig naken i sängen. Den andra smeker sin partner över hela kroppen, från topp till tå i lugn takt. Greppet får variera från fjäderlätt till fast och smekningarna variera till sätt och tempo. Den som blir smekt övar sig i att endast ta emot och visa med ljud och kroppsspråk var det känns skönt att bli berörd och var inte. Säg till om något känns obehagligt. Efter cirka 15 minuter byter ni roller. Tala en stund om hur övningen kändes.

**Brainstorma och lista så många olika aktiviteter ni kan komma på som kan höra till sex.**

Gärna en mängd med allt från smekningar och telefonsex till erotiska rollspel och analsex. Därefter gör ni varsin lista med tre kolumner som får rubrikerna grönt (ja tack!), orange (kanske) och rött (nej!). Under grönt skriver ni in aktiviteter ni gillar, under orange sånt som känns tveksamt men ni eventuellt kan tänka er att testa, och under rött sånt som ni verkligen inte vill göra. Jämför era listor och diskutera, så får ni en uppfattning om vad som kunde fungera för er och var gränserna går.

### BEHÖVER DU NÅGON ATT PRATA MED?

Här finns några tips på vart du kan vända dig:

- Mannerheims Barnskyddsförbunds barn- och ungdomstelefon: 0800 96 116.
- Luckan UngInfos tjänst Våga fråga! som upprätthålls i samarbete med ungdomsportalen Decibel: [www.decibel.fi/vaga-fraga](http://www.decibel.fi/vaga-fraga)
- Folkhälsans material om sexuell hälsa: [www.folkhalsan.fi/kunskap/kunskapsomraden/sexuell-halsa](http://www.folkhalsan.fi/kunskap/kunskapsomraden/sexuell-halsa)

### KÄLLOR

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

Ekdahl, Johanna. *Boken om sex*. Natur & kultur. 2019.

Flink, Ida & Linton, Steven James. *Du, jag & sex. Om lust och närhet i parrelationer*. Natur & kultur. 2019.

Chavez Perez, Inti. *Lätta sexboken*. LL-förlaget. 2014.

Chavez Perez, Inti. *Respekt. En sexbok för killar*. Alfabeta. 2018.

Dahlén, Sandra. *Sex med mera*. Rabén & Sjögren. 2014.

## 9. Vad är trohet?

När är man ett par och vad betyder det att ha en flickvän eller pojkvän? Får man ha andra nära kompisar då? Vad får man göra med dem? Det finns många oskrivna regler för hur man ska vara då man har en flick- eller pojkvän. En av dem är att man är trogen. Men vad betyder det?

Så här säger Kiki 17 år om trohet:

*"Att du bryr dig om att berätta vad du tänker, planerar och tycker om. Liksom till mig först. Att du undrar vad jag tänker, planerar och tycker om. Och att du respekterar att det finns saker jag inte tycker om. Att du inte berättar vidare sånt jag har berättat, sånt som du vet om mig som kanske ingen annan vet."*

Trohet handlar om tre avgörande saker:

**Tillit** – att det går att lita på den andra.

**Respekt** – att den andra är ok som den är.

**Omsorg** – att man bryr sig om varandra.

### Vem är du, och vem vill du vara?

Trohet handlar inte bara om hur man är mot den andra. Det har också att göra med hur man är mot sig själv. När man är förälskad händer det lätt att man slutar bryr sig om sig själv, sina behov och drömmar, eller att man låter andras förväntningar och krav bestämma för mycket. Om man inte är sann mot sig själv, kan besvikelse och otillfredsställelse börja sippra in i förhållandet. Alla har en bild av sig själv och tankar om vem och vad vi vill vara. Den bilden förändras under livets gång, men den får ändå inte ignoreras eller splittras. De val vi gör och de omständigheter vi skapar för oss själva måste gå att förena med vårt jag: *"Bilderna av mig själv i skolan, på semester, med mina vänner, på skidor, i köket, med min familj måste stämma överens – även om jag visar olika sidor av mig själv i köket och på skidor."* Det är svårt att ha ett gott liv om man inte är trogen mot sig själv, och det är lätt att söka felen på fel ställe, kanske i den egna relationen eller i pojk- eller flickvännen. Många gånger kan det tyvärr vara lättare att göra en yttre förändring – bryta upp från ett gammalt förhållande och börja ett nytt – än att göra en inre förändring mot att våga vara sig själv.

*"Trofasthetens livsmönster är mycket småmönstrat. Detaljerna i mönstret skapar en bild av trofastheten. Det är vardagens små val, inte de sällsynta hjälteåden, som har betydelse."*

**Yvonne Terlinden i *Fruktkoden***

### KÄLLOR

Böhm Tomas: *Om otrohet*. Natur och kultur. Stockholm, 1987.

Myrskog Stefan (red): *Fruktkoden*. Fontana Media. Helsingfors, 2007.

Citatet ur Rousseau är hämtat ur Mazzarella Merete: *Otrohetens lockelse: En bok om äktenskapet*. Söderströms. Helsingfors, 1997.



# FÖRÄLDRAPARK

När två blir tre

 **folkhälsan**





## FÖRÄLDRAPARK – När två blir tre

handlar om att bilda familj. Om den omvälvande tiden småbarnsåren är, om att hitta sig själv och sitt förhållande när livet går på högvarv. Att vara förälder är en livslång uppgift och det gäller att hitta en vardag som fungerar för mig, för dig, för oss och för alla. Vi funderar också på sex, om att hitta tillbaka till lusten efter förlossningen. Om navelsträngar, papparollen, tidstjuvar och vikten av goda nätverk. FöräldraPark består av 11 kapitel. I en del av kapitlen finns övningsuppgifter som är markerade med symbolen **Övning** och material för vidare samtal under vinjetten **Fundera på**. Vissa avsnitt hänvisar också till forskningsresultat, de hittar du under symbolen **Forskning visar**.

Övning

Fundera  
på

Forskning  
visar

### Innehåll

1. När två blir tre .....	123
2. Din och min uppväxt .....	125
3. Förändringar i utrymmet .....	126
4. Tidskakan .....	132
5. Konflikter och kommunikation .....	136
6. Sex som föräldrar .....	138
7. Vikten av goda nätverk .....	140
8. Navelsträngar .....	144
9. Den goda modern .....	147
10. Papparollen .....	150
11. Regnbågsföräldrar .....	152



## 1. När två blir tre

Att ett plus ett kan bli tre har alltid ansetts vara ett matematiskt mirakel. Men att bilda familj följer inte logikens lagar. Förklaringen till detta mirakel står att finna i att en ny person tillför systemet dubbelt så många nya relationer eller antal bindningar. I dyaden finns det två personer och en bindning mellan dem till skillnad från triadens tre personer och tre relationer. Den nya konstellationen vilar på de båda föräldrarnas ömsesidiga relation som inte kommer att förbli opåverkad av den nya livssituationen. En liten människa ger upphov till nya relationer och till flera nya möjliga mönster.

Att bli biologisk förälder har börjat med att man avstått från en liten del av sig själv och därmed tillsammans med sin partner möjliggjort att en ny gemensam helhet har skapats. Den dyadiska relationen brukar stärkas under graviditeten. Föräldrarna har skapat ett nytt liv tillsammans och är nu också biologiskt förenade. Relationen till barnet växer fram redan under graviditeten men är ännu inte särskilt tydlig. När pappan vill prata med eller känna på sitt ofödda barn måste han ännu rikta sig till mamman.

Föräldrarna bereder nu rum i tanken för en ny person att älska och bry sig om. Samtidigt får föräldrarna möjlighet att upptäcka varandra på nytt genom en ny relation som föräldrar. Föräldrarna har en möjlighet att etablera var sin relation till sitt gemensamma barn, medan barnet är beroende av att det uppstår skyddande och trygga relationer till föräldrarna. För barnet är det till en stor fördel med två trygga relationer och redan ett mycket litet barn kan se skillnaden mellan sina föräldrar och samtidigt fokusera på båda två. Då föräldrarna stöder varandras relation till barnet utan svartsjuka eller tävlan ges barnet möjlighet till en nyanserad och rik bild av verkligheten och av sig själv. Babyn får erfara hur det är att vara tillsammans med mamma och med pappa och med mamma och pappa tillsammans. Barnet får variation i hur känsla och handling är sammankopplade genom att vara med två olika vuxna som reagerar olika på olika saker.

### Föräldrskapet

Att vänta barn aktiverar de egna tidiga omedvetna erfarenheterna och påverkar hur man förhåller sig till babyn och till att bli förälder. Också medvetna erfarenheter av omsorg och föräldrabeende aktiveras och bearbetas. Föräldrarna funderar särskilt på föräldraskap gällande det egna könet. Den blivande mamman funderar på sin egen mamma, hennes sätt att vara förälder samt på deras relation som mor och barn. De blivande papporna riktar sitt intresse mot sin egen pappa och deras inbördes relationsmönster. Förutom en inre arbetsmodell eller representation av tidiga omvårdnadsrelationer har också bilden av hur de egna föräldrarnas relation sett ut en betydelse för det triadiska samspelet. Både kvinnan och mannen bär på generaliserade förväntningar och föreställningar på hur föräldra-barn-relatio-

ner ska se ut och hur mamma-pappa-relationen borde se ut. Eftersom de egna förväntningarna påverkar det egna beteendet tenderar relationsmönstren att gå i arv. Det positiva med att de tidiga och ofta omedvetna erfarenheterna medvetandegörs är att det gör det möjligt för föräldern att förändra icke önskade mönster och ta tillvara de konstruktiva. För detta ändamål kommer människans reflektiva förmåga väl till pass. Förmågan att reflektera innebär dels en förmåga till självreflektion – att vara medveten om de egna tankarna och känslorna samt hur de påverkar andra – dels en förmåga att försöka se den andras handlingar i termer av underliggande tankar, känslor och intentioner. *”Vad tror jag att du tänker på och känner och erfar just i denna situation?”* Den reflekterande föräldern ser också ett samband mellan det egna mentala tillståndet och den andras reaktioner: *”När jag blir så här upprörd och stressad så blir mitt barn ängsligt och börjar gråta”*. Den reflektiva funktionen hos människan innebär alltså att hon är genuint nyfiken på att försöka förstå den andra bättre. Det finns en vilja att dela både inre och yttre upplevelser vilket har en upprätthållande effekt på de nära relationerna.

I takt med att man börjar förstå varandra bättre framstår den andras beteende som mera begripligt och meningsfullt. Det gör det möjligt att i en allt högre grad förutse den andras handlingar, vilket i sin tur leder till en känsla av trygghet. Genom att reflektera över de egna inre upplevelserna tillskriver man dem både mening och ord. Förutom att det ger klarhet i den egna tanken ger det också möjligheten att öppna den egna inre upplevelsevärlden för andra. Att reflektera betyder således att man öppnar sig för en annan människa och att man låter sig beröras av en annan. Man respekterar den andras tankar och känslor och ger mening och värde åt hans eller hennes upplevelser. För det lilla barnet betyder föräldrarnas reflektiva förmåga att föräldern är emotionellt tillgänglig och gör rimliga bedömningar av vad barnet försöker förmedla samt agerar i enlighet med dem. I umgänget med babyen är föräldern känslig för babyens sinnesstämning och signaler. Föräldern önskar dela upplevelsen genom att njuta av det som babyen njuter av och med sitt kroppsspråk och med rösten signalera det. I parrelationen sker samma sak, men här möjliggör språket att direkt fråga vad den andra tänker och känner i en given situation. Man är varandra nära men man uppslukas inte av den andra.

I vår vardag gör vi hela tiden små val när det gäller att delge den andra vår inre värld eller inte. Att dela eller inte dela olika mentala tillstånd är ett sätt att påverka en annan människa. Ibland är påverkan subtil och ibland handlar det om en öppen underhandling. Ett exempel är när pappan kommer hem från en FM-ligamatch i ishockey och full av entusiasm vill berätta om de spännande avgörande minuterna innan summern blåste av spelet. Mamman är trött efter att ha varit hemma med babyen som varit svår att trösta. Hon lyssnar och svarar förstrött, men hon delar inte upplevelsen av upprymd iver. Han ser inte heller hennes frustration och trötthet. I en nära relation vill man gärna se att ens eget inre tillstånd överensstämmer med den andras och man önskar att den andra förstår en.

I det triadiska samspelet serveras föräldrarna en strid ström av upplevelser att dela och fascineras över. Det gemensamma barnet och de nya rollerna som mamma och pappa ger ett ypperligt underlag för reflektion. *”Vad tror du hon tycker och tänker när hon gör så där? Jag har tänkt att hon kanske har försökt uttrycka... Vad tror du?”* Ett delat reflekterande breddar inte bara förståelsen för det egna barnets tankar, känslor och intentioner utan också för det egna och partners mentala tillstånd. Man kommer de två andra familjemedlemmarna närmare och det gör att man önskar dem gott. När man vet vad den andra blir glad eller ledsen av vill man eftersträva glädje hos den andra och undvika det som leder till nedstämdhet.

#### KÄLLOR

Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P. *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer.* Natur och Kultur. 2006.

Kalland, M. *Mentalisaatio, reflektiivinen kyky ja psykoanalyysi Peter Fonagyn ajattelussa.* I boken Mälkönen, K., Sammallahti, P., Saraneva, K. & Sitolahti, T. (red.) *Psykoanalyysin isät ja äidit – Teoreettisia näkökulmia.* Therapeia säätiö. 2006

Slade, A. *Parental reflective functioning: an introduction.* Attachment and Human Development. 2005.



## 2. Din och min uppväxt

När man väntar eller har fått barn återvänder man till sin egen barndom och uppväxt på ett nytt sätt – medvetet eller omedvetet. Det blir mycket att berätta både för sig själv och för varandra. Hur var det när jag var liten? Hur gjorde mina föräldrar? Vad gjorde mina föräldrar som jag som förälder tänker göra annorlunda? Vad gjorde mina föräldrar som jag vill föra vidare till vårt barn?

På frågan om vilken människans första plats i tillvaron är påpekar den svenska psykoanalytikern **Clarence Crafoord** att många svarar livmodern. Själv menar han att människans första plats i tillvaron är tankeplatsen. Först hos barnet, tonåringen och den unga vuxna som en mer eller mindre avlägsen tanke, ett slags inre berättelse: *"någon gång kanske jag får barn"*. Och senare när man lever i en parrelation som en mindre avlägsen tanke eller berättelse. **Anne-Marie Furhoff** och **Lilly Olsson** hänvisar till psykoanalytikern **Jaques Lacan** som fört fram att det är önskvärt att barnet föds språkligt – finns i parets tankar – innan det blir till. När paret faktiskt väntar barn är barnets plats konkret kvinnans livmoder. Samtidigt finns barnet i tankeplatsen mellan de blivande föräldrarna när de talar med varandra om barnet som är på väg, berättar om sina drömmar och föreställningar om barnet och kanske ger barnet olika namn. Crafoord menar att barnet genom berättelserna får en förberedd plats i föräldrarnas tankeliv och därmed en förberedd plats i det konkreta livet som barnet kan ta i anspråk när det föds. När barnet föds är utmaningen för föräldrarna att kunna omforma tankeplatsen som var avsedd för barnet man drömde om till utrymme för det fysiskt existerande barn som nu tar plats i deras yttre tillvaro. Vilka budskap och berättelser, kroppsliga och verbala kommer barnet att omges av nu? Så här skriver Crafoord:

*"Det är fundamentalt att starten blir sådan att föräldrarna i sin dialog med barnet kan förmedla sin plats i tankarna som trampolin för barnet att ge sig ut i världen från för att sedermera söka sig en plats för sitt eget liv".*

### KÄLLOR

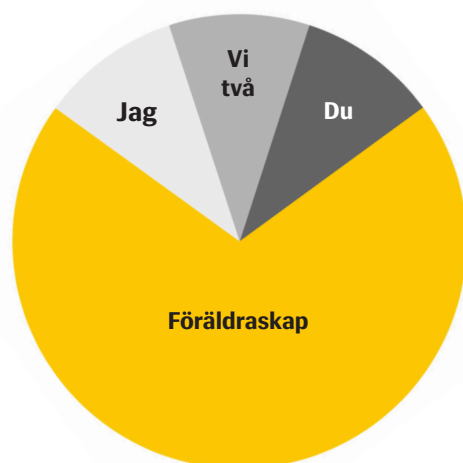
Crafoord, Clarence. *Platser för vårt liv. Tankar om inre och yttre platser i tillvaron*. Natur och Kultur. Falun, 1997.

Furhoff, Anne-Marie & Olsson, Lilly. *Vi två hela livet. Den varaktiga parrelationen – dröm och verklighet*. Wahlström & Widstrand. Danmark, 2000.

### 3. Förändringar i utrymmet

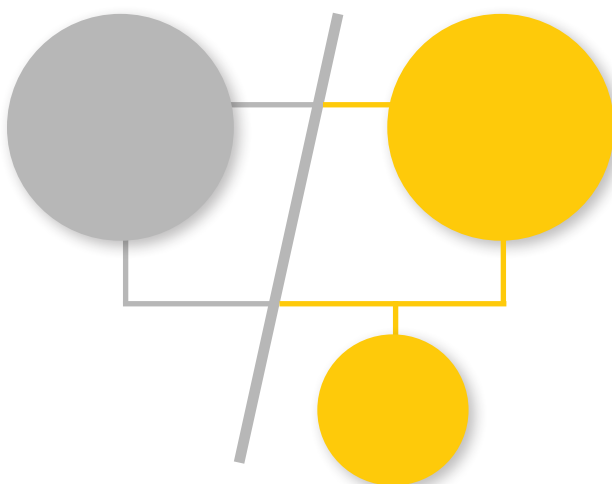
När parrelationen utökas med barn sker en stor omställning gällande de olika utrymmena i förhållandet. Då tar barnet och föräldraskapet det största utrymmet och så bör det också vara.

#### 1. Småbarnsfamiljen



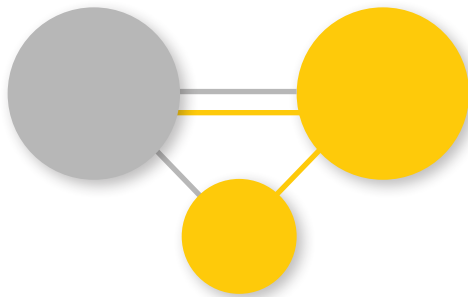
Ett litet barn kan inte vänta på mat, blöjbyte och uppmärksamhet. Ett litet barn behöver stor omsorg och stort utrymme och både jag-området och vi-området minskar radikalt för båda föräldrarna. Det viktiga nu är att båda tillsammans intresserar sig för och sköter om barnet, att ni ger rum för bådars föräldraskap. Undvik situationer där någondera föräldern utvecklar en väldigt stark relation till barnet medan den andra har en svag relation. Då hamnar den andra föräldern lätt utanför och blir marginaliserad, vilket är olyckligt såväl för barnet som för de vuxna och deras parrelation.

#### 2. Rum bara för den enas föräldraskap



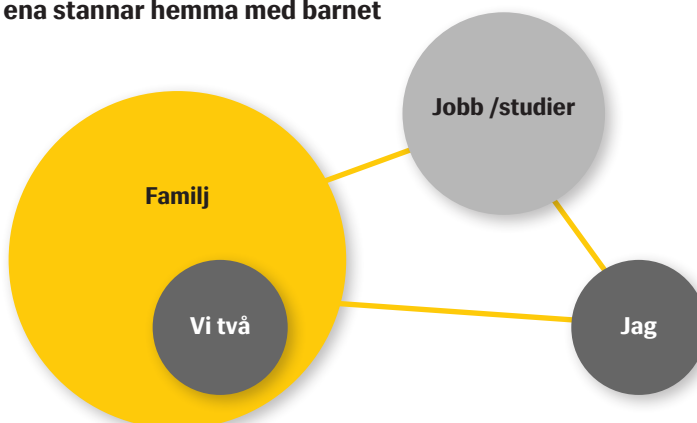
Det är av största vikt för barnet och föräldrarna att båda bejaktar sig själv som förälder och bejaktar sitt eget och varandras föräldraskap. Båda föräldrarna ska ta ansvar som förälder och ge rum för den andra att vara förälder och att växa som förälder.

### 3 . Delat föräldraskap



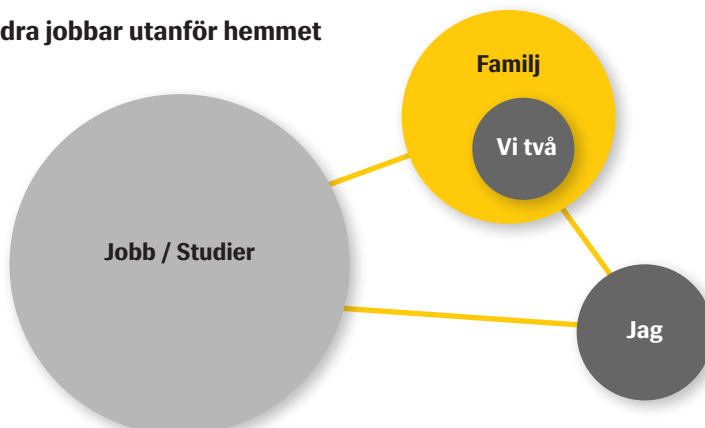
Att vara på tremanhand är som en förändring från en tvådimensionell till en tredimensionell bild. Barnet ser världen samtidigt utifrån sitt eget, sin mammas och sin pappas perspektiv. Barnet upplever livets treparts-drama utan dramatik. Barnet upplever *"jag har att acceptera det att allt här i livet inte finns till för mig."* Föräldrarnas upplevelse är *"jag behöver en annan människa som stöd för mitt föräldraskap och jag lär mig, tillsammans med min partner, att fungera som förälder."* Målet är att bevara kärleken levande mellan de vuxna samtidigt som båda föräldrarna skapar sin egen kärleksfulla relation till barnet. Samtidigt är det ofta så att någondera av föräldrarna stannar hemma för att sköta barnet.

### 4 . Den ena stannar hemma med barnet



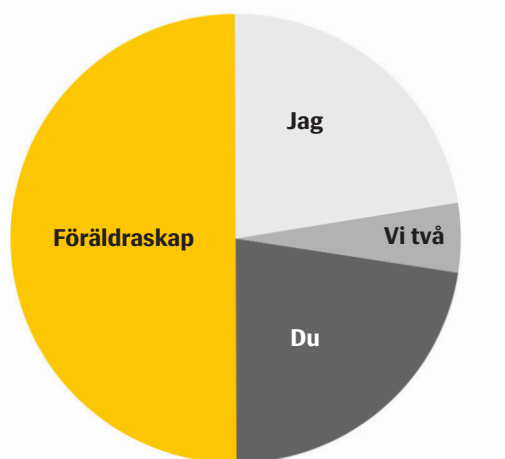
De som stannar hemma med barnet upplever att utrymmet för egna intressen och egna behov är näst-intill lika med noll. Många småbarnsföräldrar som stannar hemma uppger att de inte ens kan gå på wc i lugn och ro. Dörren lämnas på glänt för säkerhets skull ifall något skulle hända med barnen. Situationen för den andra föräldern som fortsätter att studera eller jobba utanför hemmet kan se ut så här:

### 5 . Den andra jobbar utanför hemmet



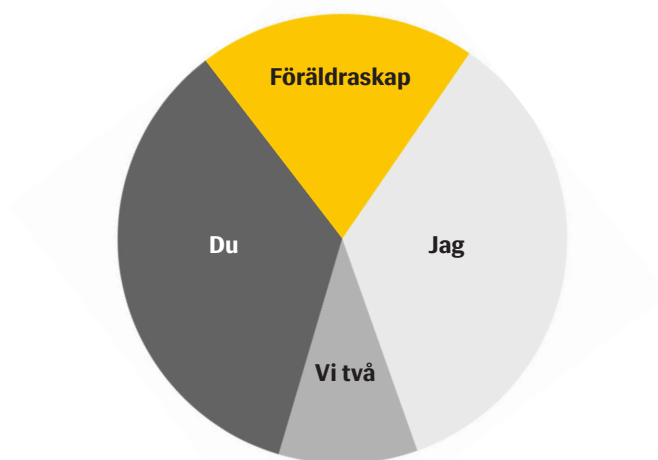
Livssituationen förändras i takt med att barnet växer. Under åren blir det småningom igen möjligt med mera jag-utrymme och vi-utrymme för de vuxna, i synnerhet när barnet börjar i skola.

## 6. Par med skolbarn



När barnet är i tonåren ökar jag-utrymmet och vi-utrymmet ytterligare. Självfallet behöver tonåringen fortfarande de vuxna men på ett annat sätt än småbarnet.

## 7. Par med tonåringar



### Vem gör vad?

Trots att barnet börjar i skolan och kommer i tonåren kan det hända att föräldrarna fortsätter att fungera som om livssituationen fortfarande var likadan som när barnet var litet. Den som stannade hemma och skötte barnet fastnar i mönstret att sköta allt som gäller det praktiska i hemmet trots att den har återvänt till sin arbetsplats. Den som förvärvsarbetat medan barnet var ett småbarn fastnar i mönstret att vara den som förvärvsarbetar och ägnar allt mera av sin tid till att arbeta utanför hemmet.

Att fastna i sådana mönster är inte hälsosamt. Fundera över hur ni ser på fördelningen hur ni vill att den ska se ut och vilka åtgärder ni vill vidta för att det ska bli verklighet. Den här beskrivningen av utvecklingen i en familj är förenklad. Självfallet är den mera komplex till exempel om man får flera barn. Ett eller flera barn kan vara i tonåren, ett eller flera i skolåldern och ett eller flera barn i små- eller spädbarnsåldern. Det gör att utvecklingen omspannar en längre tid och att man pendlar mellan ökat utrym-

me och minskat utrymme för en själv, för vi-området och för föräldraskapet. Det gäller att tillsammans hitta en balans som båda är tillfreds med. Bäst är om båda föräldrarna prioriterar föräldraskapet och hjälps åt med allt som detta medför. Då är föräldraskapet en naturlig och integrerad del av vi-området. Samtidigt behöver båda värna om tid och plats där man umgås som enbart partner. Under alla skeden i familjeutvecklingen bör ni hitta åtminstone ett litet utrymme för bara vi två som vuxna.

## Forskning visar

### Coparenting – delat föräldraskap eller teamföräldraskap

Termen coparenting eller delat föräldraskap har tidigare använts i samband med skilsmässa och hur föräldrarna samarbetar gällande barnen efter skilsmässan, men i dag är delat föräldraskap normen. Forskning gällande parrelationer och föräldraskap har ofta gällt frågan om i hur hög grad en kvalitativt bra och tillfredsställande parrelation ger ett delat och kvalitativt bra föräldraskap. Numera gäller forskning också frågan om i hur hög grad delat föräldraskap, eller teamföräldraskap ger en kvalitativt bra och tillfredsställande parrelation.

#### Ett sunt delat föräldraskap handlar om:

- Att båda satsar på barnet.
- Att båda värdesätter den andras engagemang i barnet.
- Respekt för den andras bedömningar gällande barnets fostran.
- En önskan att kommunicera barnrelaterad information.

Samtliga element visar på kopplingen mellan delat föräldraskap och såväl parförhållandet som båda parternas föräldraskap. Allt flera forskningsresultat visar att delat föräldraskap är närmare relaterat till kvaliteten på parförhållandet och förälder-barn-relationer än äktenskap och föräldraskap är relaterade till varandra. Slutsatsen blir att delat föräldraskap ger god utdelning för parrelationen, bådars föräldraskap och för barnen.

### U-kurvan

Efter två år i äktenskapet uttrycker par i allmänhet bara hälften så mycket tillgivenhet för varandra i jämförelse med när de var nygifta. Skilsmässor inträffar oftare under äktenskapets fjärde år än under någon annan tid. Vid The Gottman Institute visade en longitudinell studie där man i tretton års tid följde med 130 unga familjer att två tredjedelar av föräldrarna upplevde en betydande kvalitetssänkning i parrelationen under de tre första åren efter att barnen föddes. Tillfredsställelsen i äktenskap eller parrelationer följer alltså en u-formad kurva. Tillfredsställelsen är hög i början av relationen men sedan sjunker den och ligger på en låg nivå under åren med barn och fostran. Därefter börjar tillfredsställelsen stiga igen. Att se saker och ting i ett lite längre perspektiv och uthärda åren när man finns i botten på u-kurvan ger alltså god utdelning. Självfallet bör man inte heller tolerera eller uthärda våld.

### Baby blues och postnatal depression

Man räknar med att upp till 80 procent av alla mammor har en period av gråtmildhet kort efter förlossningen, så kallad baby blues. Det här är helt normalt och varar vanligen bara några dagar eller ett par veckor. Baby blues hjälper mamman att anpassa sig till den nya livssituationen och att svara på babyns behov. Detta tillstånd ska inte förväxlas med postnatal depression, alltså förlossningsdepression. Enligt THL insjuknar 10–20 procent av kvinnorna och männen i denna form av

depression. Risken att insjukna är som högst under de tre första månaderna efter förlossningen. Lika vanligt är att kvinnor drabbas av depression under graviditeten. Efter förlossningen går en lättare depression ofta över men det finns risk för att depressionen håller i sig även efter förlossningen. Detta gäller ungefär hälften av dem som drabbas. Tecken på depression kan till exempel vara att man nästan aldrig känner sig glad, en ständig oro för barnet och känslor av att man inte klarar av situationen, sömnsvårigheter, trötthet, irritation, känslor av värdelöshet och skuld och självmordstankar. Hos män kan depressionssymptomen vara mer gömda och se annorlunda ut. Symptomen hos män kan vara tillbakadragenhet, mindre närvarande, aggressivt beteende, irritation, våldsbeteende, rusmedelsmissbruk eller olika kroppsliga förnimmelser som till exempel muskel- och ledvärk. Depression kan åtgärdas med stödsamtal, handledning av hälsosamma levnadsvanor (motion, sömn, kostrådgivning) samt genom att erbjuda familjen psykosocialt stöd. Vid svårare grad av depression kan medicinsk behandling behövas.

### Våld under och efter graviditeten

**John M. Gottman** för fram forskning som visar att 30 procent av våld i parrelationen börjar under graviditeten. **Hannu Säävälä** m.f.l. hänvisar till brittisk forskning som visar att 1 procent av kvinnorna utsätts för våld under graviditeten men att våldet ökar stegvis – tre år efter barnets födsel utsätts 3 procent av kvinnorna för våld. Säävälä konstaterar att våld under graviditeten inte är något marginellt fenomen och att våld under graviditeten är en av de mest skadliga formerna av våld. En undersökning utförd av Skyddshemmet i Uleåborg visade ett samband mellan parrelationens längd och våld. Skyddshemmets största klientgrupp var personer som levte i parrelationen 1–3 år. De 3–4 första åren i en parrelation är kritiska eftersom parterna under den tiden i synnerhet ska anpassa sig till varandras särdrag. Att få barn, hur lyckliga parterna än är över barnet, är en stor stressfaktor. En traditionell och stereotyp rollfördelning mellan parterna kan innebära att pappan marginaliseras medan delat föräldraskap minskar den risken. Delat föräldraskap är våldsförebyggande.

### Våld mot barnet

Var tionde baby löper risk att behandlas illa. Våld mot babyn kan vara att man försummar att ge babyn vård. Försummelsen kan också handla om att babyn har bara liten eller ingen erfarenhet av att vara älskad, accepterad och högt uppskattad. Föräldrarna svarar inte på babyns signaler eller tolkar dem ständigt fel, avvisar babyns känslor eller lämnar babyn att klara sig på egen hand i olika känslotillstånd. De talar inte till babyn, ser inte på babyn och vidrör inte babyn ömt och tryggt. De reagerar inte på babyns gråt och tröstar inte babyn. De lämnar babyn upprepade gånger utan uppmärksamhet, tar med sig babyn till olämpliga ställen eller lämnar babyn att skötas av främmande eller av ständigt olika personer. Den vuxna glömmar babyn och den vuxnes behov går före babyns. Våld mot babyn kan också vara fysiskt, psykiskt, sexuellt eller kemiskt. En annan form av våld mot babyn är att hitta på en sjukdom och medvetet förorsaka symtom som kräver sjukhusvård (Münchhausen syndrome by proxy, MSP). MSP innebär att kvinnan använder moderns, sjuksköterskans eller barnsköterskans vårdande roll för att tillfoga skada. Föräldrarna kan misshandla barnet även under graviditeten. Mamman kan skada fostret genom att slå hårt på sin mage eller använda berusningsmedel. Våld mellan föräldrarna – som barnet bevittnar – är lika skadligt för barnet som om våldet skulle riktas direkt mot barnet självt.



## Fundera på

### Bilda samtalspar och fundera över Coparenting, delat föräldraskap och U-kurvan.

- Finns det sådant som ni känner igen i bilderna?
- Finns det sådant som känns främmande?
- Rita på ett stort papper hur cirkeln ser ut just nu för dig och din familj.
- Hur mycket rum och plats för parrelationen har du och din partner?
- Finns det något du vill ändra på?
- Rita hur du vill att cirkeln ska se ut med tanke på utrymme för familjen, parrelationen, jag-utrymme och utrymme för arbete.
- Vad vill du ha mera utrymme för och vad vill du ha mindre utrymme för?
- Vad är viktigt just nu och vad är mindre viktigt?
- Fundera på er parrelation. Vad består ditt och din partners utrymme för parrelationen av?
- Vad vill du att utrymmet ska bestå av?

### LÄS MERA

Malinen, Vuokko. *Integratiivinen paripsykoterapia*. Psykologien kustannus Oy, Helsingfors, 2013.

### KÄLLOR

Bogren, Monika & Volckerts, Joachim (red.) *Våldets psykologi*. Prisma. Smedjebacken, 2002.

*Depression i samband med förlossningen (postnatal depression)*. Vårdguiden, Stockholms läns landsting i samarbete med Stockholms läns kommuner samt andra landsting. [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)

Furhoff, Anne-Marie & Olsson, Lilly. *Vi två hela livet. Den varaktiga parrelationen – dröm och verklighet*. Wahlström & Widstrand. Danmark, 2000.

Gibran, Kahlil. *Profeten*. Bokförlaget Max Ström. Tryckt i Frankrike, 1999.

Gottman, John M. & Schwartz Gottman, Julie. *And Baby Makes Three. The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*. Three Rivers Press. USA, 2007.

Markova, Keijo. *Vanhemmuus*. Föreläsning på Folkhälsan seminarium Söka och drömma – om ungas parrelationer. 31.3.2009.

MASI-hanke. *Apua isille masennusoireisiin tai niiden kohtaamiseen perheessä*. Miessakit ry.

[https://www.miessakit.fi/wp-content/uploads/2020/10/Masi-opas-2020\\_web.pdf](https://www.miessakit.fi/wp-content/uploads/2020/10/Masi-opas-2020_web.pdf)

Miller/Perlman/Brehm. *Intimate Relationships. Fourth Edition*. McGrawHill Higher Education. USA, 2007.

Morrill, Hines, Mahmood och Córdova. *Pathways Between Marriage and Parenting for Wives and Husbands: The Role of Coparenting*. I Family Process Volume 49, Number 1, March 2010.

Nevander Friström, *Fångad av arbete. Om arbetsnarkomani och behovet av balans*. Natur och Kultur. Falun, 2000.

Pietikäinen J, Hakulinen T. & Holopainen A. *Raskausajan ja synnytyksen jälkeisen masennuksen ja ahdistuneisuuden hoitoa tulee tehostaa*. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 57(2). <https://doi.org/10.23990/sa.89553>. 2020.

Säävälä, Hannu, Pohjoisvirta, Riita, Keinänen, Eero och Salonen, Santtu. *Mies varikolle. Apua parisuhdeväkivaltaan*. Oulun ensi- ja turvakoti ry. Oulu, 2006.

THL <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menettelmat/synnytyksen-jalkeinen-masennus>

*Tunnista vauvan hätä! Vauvan kaltoinkohtelun tunnistaminen ja siihen puuttuminen*. Helsinki. Ensi- ja turvakotien liitto.

Vårdguiden. Stockholms läns landsting i samarbete med Stockholms läns kommuner samt andra landsting. *Depression i samband med förlossningen (postnatal depression)*. <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/depression-i-samband-med-att-du-far-barn/>

ÄIMÄ <https://aima.fi/sv/>

## 4. Tidskakan

Hemma igen efter jobbet. Barnens ryggsäckar ligger i högar på tamburgolvet, disken står på diskbordet och sonen frågar när maten är klar. Vardagens anspråksfullhet. Men du är redan hemma och kaffekokaren puttrar. Jag sätter mig vid köksbordet. *"Hur var dagen hittills då?"* undrar du, och jag berättar. *"Och din då?"* Och du berättar. Efter fem minuter är kaffet urdrucket, och vi har hunnit se varandra och planera hur vi går vidare: Du kör flickorna, jag fixar maten och kollar läxorna. Och så städar vi i morgon. Fem minuter, det är lite, men ändå så mycket.

### Tidskakan

Fem minuter, så fattigt? Ja, kanske, i en annan tid. Men i den här tiden när det finns småbarn och skolbarn och två jobbande vuxna, är det ungefär det en vardagskväll tillåter. Tidskakan är fördelad så att arbetstiden och familjetiden äter upp den nästan helt. Man kan se den tid man förfogar över som en rund kaka, med olika sektorer: en för familjen, en för jobbet, en för sig själv och en för parrelationen. Sektorernas bredd varierar under olika skeden av livet. När det inte finns barn i huset finns det mer plats för andra saker, när det finns små barn krävs det mycket tid, när det finns tonåringar kan andra sektorer växa lite.

### Gemensamma stunder

Det är viktigt att det alltid finns en liten strimma i tidskakan för parrelationen. Ibland får man nöja sig med en kort kaffepaus. Om det är en paus där man ser varandra, hör varandra och bekräftar varandra så fyller den sin funktion. En god regel är att se till att det finns en stunds gemenskap varje dag, vecka och månad, lika som varje år har sin årssemester som ska fungera som avkoppling och återhämtning.

### Kvalitetstid

Hurdan är den tid vi delar? Somliga pläderar för att föräldrar ska tillbringa kvalitetstid med sina barn. När man är borta och jobbar mycket så kan man uppväga det med mysig och avkopplande tid tillsammans. Andra betonar att all den tid vi lever tillsammans ger livskvalitet bara för att vi är tillsammans – även om vi städar eller lagar mat. Att det är viktigt för barn att ha lugna rutiner med vardagssysslor och tillgängliga vuxna. Oavsett hur vi tänker och hur vi ordnar våra liv är det viktigt att vi medvetet ger tid både till umgänget med barnen och tid för den vuxna parrelationen. Fem minuter vid matbordet och kaffekoppen ibland, en annan gång en skogspromenad eller en danskväll.

## Övning

**Gör en egen tidskaka.** Rita in de sektorer som är aktuella i ditt liv just nu. Försök uppskatta hur stora de är i relation till varandra. Jämför med din partners tidskaka. Vad ser ni? Är ni nöjda med hur det är? Vad kunde vara annorlunda?

## Har du tid?

”Har du tid?” Nästan reflexmässigt är det inre svaret nej. Men om man funderar en stund, räknar och skissar upp hur resten av dagen ser ut, finns det tid för ett samtal eller för att diska eller vad den som tilltalar mig hoppades att jag skulle ha tid med. Det här visar på två aspekter av vad tid egentligen är. Tidsforskarna **Wolfgang Achtner**, **Stefan Kunz** och **Thomas Walter** förklarar att det reflexmässiga nekande svaret ger uttryck för ens personliga upplevelse av tiden (den endogena tiden). Den så kallade yttre tiden som går att mäta med klocka och portionera i en kalender, är en annan aspekt av tiden (den exogena tiden). **Bodil Jönsson** kallar de här olika dimensionerna av tid för upplevd tid och klocktid. I vår tid är det typiskt att vi tycker att den yttre tidsuppfattningen, klocktiden, är viktigare eller mera rätt. Tid är något vi använder, mäter, har eller inte har. Det är en snäv, och ohälsosam, tidsuppfattning. Eftersom vi lever i en tid där effektivitetstänkandet är dominerande söker vi ständigt nya sätt att utnyttja tiden bättre. Ett sådant utnyttjande av tiden tar emellertid inte hänsyn till vare sig människans inre rytmer, hennes livsfaser, relationer eller naturens yttre rytmer. När den yttre tidsuppfattningen blir dominerande dränker den lätt vår inre tidsuppfattning så att den övergripande känslan är att vi inte har tid.

En parrelation kan man inte hantera enbart i den yttre tiden. Visserligen också i den yttre tiden, genom att se till att det finns tid i kalendern – varje år en längre semester, varje månad en minisemester, varje vecka någon timme och varje dag en stund tillsammans. Men om båda under de här semestrarna känner att man egentligen inte skulle ha tid, att man nog måste ha jobbtelefonen med sig, att man måste kunna redogöra för avslutade projekt som visar att man använt tiden och fått något gjort till och med på sommarsemestern, då finns ingen tid tillsammans. Vi måste leva så lugnt att vi känner att vi faktiskt lever tillsammans, inte bara driver ett familjeprojekt.

För att kunna vara en person med egen identitet och ha en förmåga att leva i relation med andra behöver man vara förankrad å ena sidan som historisk varelse i sig själv, sin släkt, sitt folk, och å andra sidan som en biologisk varelse förankrad i sin kropp och i sin omgivning. Så här skriver skriver Bodil Jönsson: *”Vår vardag är fylld av händelser, människor och platser. Då och då säger vi oss leva i nuet eller åtminstone vilja leva i nuet. Enbart. Men nuet blir handlingsförklarat om man inte vet vad man gör om en månad. Bilden av framtiden är nödvändig för ett liv i nuet. Det samma gäller det förflutna och tillgången till minnena. Då, nu och sedan är hörnstenarna i livets rörelse”*. Därför är det viktigt att ibland stiga ut ur den yttre, mätbara, användbara tiden som mest fokuserar på framtiden och i stället leva så att relationer kan växa och mogna, så att vi kan skapa en egen och en gemensam berättelse som inte bara innehåller kalenderdata, så vi kan drömma om framtiden. Och att ge varandra tid för de egna tankarna och de andra relationerna.

Tidsforskarnas råd är varken revolutionerande eller nytt: ta mer tid för dig själv. Låt inte ditt inre biologiska och andliga liv förtvina bara för att klockan tickar och du måste vara effektiv. Beskrivet utgående från tidsforskarnas teoretiska ram handlar det om att skapa balans mellan den yttre, mätbara tiden, och den inre, upplevda, tiden. Tiden, som vi upplever den, ska upplevas inte enbart som den linje man med hjälp av klocka och kalender mäter, utan den ska också upplevas i den egna kroppen, i naturens och livets växlingar och i de glimtar av evighet man ibland kan få till skänks.

## Saker tar tid

- Varför gifter folk sig?
- Passion?
- Nej!
- Jag trodde du var en romantiker!

Vi behöver ett vittne till våra liv. Det finns miljarder människor på jorden. Vad betyder ett ynka liv? I ett äktenskap lovar man att bry sig om allt, det bra, det dåliga, det hemska, det vardagliga. Allt, hela tiden varje dag. *”Ditt liv är inte ouppmärksammat för jag uppmärksammar det. Ditt liv är inte obevittnat, för*

*jag är ditt vittne.*” I en sekvens av **Peter Chelsons** film *Shall we dance?* presenterar John Clarks hustru sina tankar om varför folk gifter sig för privatdetektiven som hon anställt för att ta reda på om hennes man John är otrogen. Hennes fråga och svar aktualiserar frågan om varför människor fortsätter i sina äktenskap och sina parrelationer. Det är en fråga som **Monica McGoldrick** menar är högst angelägen. I dagens västerländska samhälle lever vi mycket längre än förr. För inte så många hundra år sedan fick man vara glad om man levde tills man var 40 år gammal. Mindre än 50 procent av en vuxen människas liv går i dag till att få barn och till att fostra dem. Över 50 procent av livstiden är alltså kvar när barnen har flugit ur boet. Enligt **Monica McGoldrick** är det en verklig filosofisk fråga för cirka 75 procent av alla par: Vad har äktenskapet eller parrelationen för mening?

Är parrelationen och äktenskapet en filosofisk fråga som inbegriper frågan om tid? Familjerådgivarna **Anne-Marie Furhoff** och **Lilly Olsson** tar fasta på den amerikanska författaren **R C Solomons** tankar om kärlek och tid. *”Vi har förlorat insikten om att kärlek tar tid, att kärlek är en process och inte bara en upplevelse, att kärlek betyder livslång utveckling tillsammans, och att den ingalunda är något färdiggjort som till vår glädje bara faller i våra händer.”* Enligt Solomon är kärleken identitet för alltid. Framtiden är osäker men kärleken kan inte föreställa sig någonting bortom sig själv. Alltså planerar par mot abstrakta mål och det är det som ger mening åt nuet. Meningsfullhet och varaktighet i parrelationen kommer av att paret sätter en gräns; en gräns mot tanken att börja tänka på möjligheten att skiljas. Det är svårt för en djup glädje att infinna sig om man från början tänker att *”vi kan ju alltid skiljas”*. Om paret har den inställningen att parrelationen är för hela livet känns det tryggt. Oundvikligen uppstår problem men paret behöver inte känna någon panik i fråga om att skilsmässa är den lösning som först dyker upp. Paret kan försöka hitta lösningar i lugn och ro. När paret grälar är det alltså destruktivt att kasta fram *”om det är så du känner så då är det väl lika bra att vi skiljer oss”*. Att hota med skilsmässa eller med att lämna den andra är respektlöst och hör till det våldsbeteende som kallas psykiskt våld och direkta hot.

En annan infallsvinkel för Monica McGoldrick fram när hon säger *”Om man inte kan föreställa sig skilsmässa kan man inte vara gift på riktigt.”* Psykoanalytikern **Tomas Böhm** för fram att det inte heller finns något förhållande som är befriat från otrohetens potentiella närvaro. Det hör till en parrelation att tänka tankar om att lämna den andra eller att vara otrogen. Det är inget fel på en eller på relationen för att man tänker sådana tankar eller känner sådana känslor när det till exempel är tungt och svårt i vardagen och relationen. Hur mycket man än har förbundit sig till en relation kan man förälska sig i andra personer många gånger om. Som någon har sagt: Man kan inte hindra att fåglar flyger över ens huvud men man kan hindra dem från att bygga bo.

Den kärlek som uppmuntrar människor att gifta sig eller gå in i en parrelation är inte den kärlek som håller ihop dem årtionden senare. Den kärlek som håller ihop par är vänskap och kompanjonskap. Forskare råder oss att njuta av passionen när den finns i parrelationen men att inte göra den till grunden för relationen. Vänskapen och kompanjonskapet är en stadig grund för parrelationen och kan hjälpa till att hålla passionen vid liv. Gottmans råd är att satsa på en gemensam närvaro i barnens liv. En parrelation på stadig grund är den bästa gåvan man kan ge sina barn – barnen mår bra, de växer och utvecklas. Par i Gottmans forskning som hade det särskilt bra upplevde att de byggde någonting ännu mera och större än sin parrelation. När de fick barn var de med i ett flöde av generationer. Vilken grund för livet ville de ge sina barn?

Ett råd som så gott som alltid återkommer i parterapi är att det lönar sig att ge saker och ting tid, att försöka härda ut. Det finns olika skeden i livet, ibland går det bra, ibland går det sämre. Att ha förtroende för både sig själv och den andra är viktigt. Och det lönar sig att reda ut saker och ting.

### Sökandet efter mening

Logoterapeuten **Viktor Frankl** menar att det som karakteriserar människan inte är sökandet efter sig själv utan sökandet efter mening. Han talar om människans vilja till mening och att den ofta i dag är

frustrerad, han kallar det existentiell frustrering. Människor kan känna sig tomma och bära på en känsla av meningslöshet, ett tillstånd han kallar för existentiellt vakuum. Han citerar en studerande som skrev ett brev till honom: "Jag är 22 år gammal med en akademisk examen, bil, trygghet och möjlighet till mera sex och makt än jag behöver. Nu behöver jag bara förklara för mig själv vad allt det här har för mening." Frankl hävdar också att vi människor inte ska fråga vad som är meningen med livet, utan att livet frågar oss människor: Vad ger du mig för mening? Människans ansvar är att svara på livets fråga. Enligt Frankl är människans behov av att gå utöver sig själv genom att älska och ge nära förbundet med mening. Vi är inte ute efter nöje och makt utan vi söker mening genom att gå utöver oss själva. Frankl säger också att mening inte är given, mening måste man finna.

## Fundera på

- Vad ger du ditt liv för mening?
- Vad ger du ditt äktenskap/din parrelation för mening?
- Vad ger du ditt föräldraskap och din familj för mening?

**Backcasting** är att vända på tiden. Föreställ dig hur ditt eller ert liv ser ut om fem år. Ställ dig sedan där framme i tiden och titta bakåt. Försök sedan svara på frågan: Hur tog du eller ni er dit?

## Övning

- Titta på filmen *Shall we dance?* tillsammans. Vad väcker den för tankar och känslor?

### LÄS MERA

Jönsson, Bodil. *Tio tankar om tid*. Brombergs. 2000.

Achtner, Wolfgang, Kunz, Stefan, Walter, Thomas. *Dimensionen der Zeit*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft. 1998.

### KÄLLOR

Böhm, Tomas. *Kärleksrelationen – en bok om parförhållanden*. Natur och Kultur. Finland, 2001.

Frankl, Viktor E. *Man's search for the ultimate meaning*. MJF BOOKS New York. USA, 2000.

Furhoff, Anne-Marie & Olsson, Lilly. *Vi två hela livet. Den varaktiga parrelationen – dröm och verklighet*. WAHLSTRÖM & WIDSTRAND. Danmark, 2000.

Furhoff & Olsson, citat ur *Solomon*, Robert C. *Kärlek i vår tid*. Natur och Kultur. 1992.

Gottman, John M. & Schwartz Gottman, Julie. *And Baby Makes Three. The Six – Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*. Three Rivers Press. USA, 2007.

Jönsson, Bodil. *Tio tankar om tid*. BROMBERGS. Finland, 2000.

Miller/Perlman/Brehm. *Intimate Relationships. Fourth Edition*. McGraw Hill Higher Education. USA, 2007.

Richard Gere, Jennifer Lopez, Susan Sarandon *Shall we Dance?* D 1 – SDNF DVD VIDEO MIRAMAX, Buena Vista Home Entertainment, Inc.

Tuhkasaari, Pirjo. *Naiset ja miehet perheissä*.

Intervju med Monica McGoldrick i tidskriften *Perheterapia*, nummer 4. 1999.

## 5. Konflikter och kommunikation

Konflikter hör till livet och till alla former av relationer och familjeliv. Konfliktlösning och förhandling sker inte bara inom hushållets väggar utan bör också ske på de hushållsöverskridande arenorna. Relationsforskare hävdar att det finns konflikter som går att lösa och konflikter som inte går att lösa. Enligt forskare vid The Gottman Institute är bara en tredjedel av konflikter i en parrelation sådana som går att lösa medan två tredjedelar är sådana som inte går att lösa, det vill säga 69 procent. Par som har det bra i sin relation har förmågan att se vad det löner sig att gräla om och vad som är bäst att helt enkelt lära sig leva med. Det är inte detsamma som att sopa svårigheter under mattan. Man kan prata om det och noga lyssna till varandra och komma fram till att man har en välgrundad oenighet. Att par försöker förstå varandra och respekterar varandra är alltså långt viktigare än att de kan lösa alla problem som kommer i deras väg.

### Övning

#### De tre korgarna

**Ross Greene** arbetar med vad han kallar explosiva barn och med deras föräldrar. Det handlar bland annat om barn med diagnoser som ADHD. I sitt arbete med föräldrarna använder han sig av metoden De tre korgarna. I den röda korgen ska föräldrarna lägga allt sådant som de anser att inte är förhandlingsbart med barnen – allt sådant som de är beredda att ta raseriutbrott för från barnens sida, raseriutbrott som kan räcka flera timmar eller en hel dag. I den gröna korgen ska föräldrarna lägga allt som de anser att barnen själva får avgöra och i den gula korgen ska föräldrarna lägga allt sådant som de anser är förhandlingsbart med barnen. En viktig poäng i Greenes tänkande är att det är föräldrarna som avgör i vilken korg vilka ärenden ska läggas också ifråga om den gröna korgen. Att barnen får avgöra själva betyder inte att föräldrarna inte bestämmer utan föräldrarna har bestämt att ett visst ärende hör hemma i gröna korgen, det vill säga föräldrarna bär ansvar för hur olika ärenden ska avgöras. En annan poäng i Greenes tänkande är att den mest utmanande korgen är den gula korgen, det vill säga förhandlingskorgen. Där är tanken att om man tar sig rätten att tala tar man samtidigt på sig skyldigheten att lyssna till andra och deras avvikande åsikter. Målet för fostran med hjälp av gula korgen är inte att få barn som lyder, utan målet är att få barn som kan förhandla och samarbeta med andra människor, barn som lyssnar på andra likafullt som de själva uttrycker sin åsikt.

- **Rita upp tre korgar** på ett blädderblock eller ett stort papper – en röd, en gul och en grön – eller ta fram tre skålar eller korgar i olika färger:



Ingen förhandling



Förhandling



Vardera avgör själv



### Röda korgen – Ingen förhandling

Den här korgen står för alla de saker som föräldrarna inte anser är förhandlingsbara, saker som handlar om att "så gör man bara inte" eller "så här bara måste man göra – annat vore helt förkastligt, destruktivt och oetiskt". Det som ska i den här korgen kan vara sådant som gäller barnens psykiska och fysiska säkerhet och deras rätt till båda föräldrarna. Det som ska i den här korgen gäller också sådant som är stiftat i lag. **Exempel:** Att svartmåla den andra föräldern inför barnen.

### Gröna korgen – Vardera får själv avgöra

I den korgen ska allt sådant som föräldrarna anser att de inte behöver förhandla med varandra om utan vardera kan handla efter sitt eget omdöme och förgottfinnande. **Exempel:** Vardera föräldern lagar sådan mat åt barnen som den själv anser vara bra.

### Gula korgen – Förhandling

I den korgen ska allt sådant som föräldrarna anser att de bör förhandla om. **Exempel:** Ska vi dela utgifterna för barnens fritidsintressen och utrustning?

#### Gör så här:

Först skriver föräldrarna var för sig ner sådant som de anser ska i röda, gröna och gula korgen. Post-it-lappar i rött, grönt och gult är bra att skriva på. När båda har funderat klart lägger de lapparna i rätt korg. Därefter är det dags att samtala om det som vardera lagt i de olika korgarna, och eventuellt komma överens om att flytta olika lappar i andra korgar än man först tänkt.

#### Alternativ uppgift 1

- Gör uppgiften utifrån vad ni som föräldrar anser att barnen själva får avgöra (gröna korgen), vad ni som föräldrar anser att absolut inte är förhandlingsbart med barnen (röda korgen) och vad ni som föräldrar anser att ni som föräldrar bör förhandla om med barnen (gula korgen). Ska barnen till exempel själva få avgöra om de ska besöka den andra föräldern, när och hur länge? Eller i vilken korg ska den saken?

#### Alternativ uppgift 2

- Gör uppgiften tillsammans med din nya partner, med tanke på eventuella "dina barn" och "mina barn" och "våra gemensamma barn". Vad anser ni att ni som de vuxna i ert gemensamma hushåll bör förhandla om (gula korgen), vad anser ni att vardera kan göra som den vill (gröna korgen) och vad är sådant som inte är förhandlingsbart (röda korgen)? Du kan också göra uppgiften tillsammans med din nya partner med tanke på vad ni anser att ni som vuxna i ert hushåll kan förhandla om med barnen (dina, mina, våra barn). Vad ni anser inte är förhandlingsbart med barnen samt vad ni anser att barnen själva får avgöra?

- *De tre korgarna passar för alla barn, med eller utan diagnos. Korgarna kan även användas i diskussioner med föräldrar som lever tillsammans, är på väg att skiljas eller som har skilt sig.*

#### KÄLLOR

Bäck-Wiklund, Margareta och Johansson, Tomas (red). *Nätverksfamiljen*. Natur och Kultur. Stockholm, 2003.

Greene, Ross. *The Explosive Child*.

Gottman, John och Silver, Nan. *7 gyllene regler för en lycklig kärleksrelation*. Natur och Kultur. Smedjebacken, 2005.

Markman, Howard J., Stanley, Scott M., Blumberg, Susan L. *Fighting for your marriage. Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love*. Jossey-Bass. USA, 2001.

## 6. Sex som föräldrar

Den sexuella relationen förändras ofta då ett par får barn, åtminstone för en tid. Det tar tid att vänja sig vid och anpassa sig till en ny familjesituation, till nya roller och till en förändrad kropp efter en förlossning. Också om man bildat familj genom till exempel adoption eller fått ett fosterbarn kan förändringen i familjesituation kasta om vardagen och påverka sexualiteten.

Närheten och kärleken till ett barn kan vara överväldigande och de praktiska sysslorna lätt ta över all ens tid. Här gäller det att redan från början tänka på parrelationen och se till att den också får utrymme. Små, små bitar till att börja med och mer an efter. Sensuell närhet, sex, och känslan av att ens partner vill ha en och finner en tilldragande är viktig i de allra flesta parförhållanden. Skapar man inget utrymme för det utan låter familjelivet ta över helt och hållet finns risken att parförhållandet så småningom urvattnas. Små gester av närhet, kärlek och attraktion kan bidra med en hel del också under perioder då man inte orkar, hinner eller känner för något mer. Att värna om sexualiteten har många fördelar: förhållandet mår bättre, sex ger både avslappning, energi och livslust, och också kroppen mår bra av det med ökade må-bra-hormoner och fysisk träning. Tröskeln att ha någon form av sex kan kännas hög, men bara det väl blir av känns det belönande.

### Sexlivet efter att man fött barn

Efter en förlossning har de flesta par en några veckor eller månader lång paus i sexlivet då kroppen repar sig och babyn är i fokus. Det kan ta tid att hitta lusten igen. Lust är mångfacetterad, går i vågor och påverkas lätt av en mängd olika saker. Bland annat hormoner, stress, svårigheter i parförhållandet och sömnbrist påverkar. Ofta kan man öka lusten genom att ta itu med de orsaker som drar ner den, men under småbarnstiden är det inte helt lätt att ordna. Vill en ha sex och den andra inte så går de fysiska behoven att fylla genom masturbation, eventuellt kan den andra också tänka sig att delta i smeksex även om den egna lusten saknas. Har man en paus i gemensamt sex så är ändå ömhet och närhet viktigt för en relation, så det är bra att försöka upprätthålla den biten på olika sätt. Ge till exempel en kram vid matlagningen, en kyss efter dammsugning eller ligg i skedställning och se på Netflix.

När man kommer igång med sexlivet igen kan man förbereda sig på att det kan kännas annorlunda. Kroppen har gått igenom en stor förändring och hormonerna påverkar. Det är fint om ni kan kommunicera om känslorna och eventuella rädslor, och tar det långsamt och försiktigt. Ibland kan pausen i sexlivet bli väldigt lång och det kan kännas svårt att hitta tillbaka till ett gemensamt sexliv. Till exempel om varit kämpigt att bli gravid kan sex ha blivit något påtvunget och jobbigt, om förlossningen varit svår eller lusten bara inte vill återvända. Då kan man behöva hjälp av en familje-, par- eller sexualterapeut för att komma ur det och hitta tillbaka till varandra på det sexuella planet. För att hitta tillbaka till och upprätthålla ett sexliv behöver man dels se till att fortsätta ha en vuxen kärleksrelation, fortsätta se varandra som man och kvinna (eller kvinna-kvinna, man-man eller annan könsidentitet ni har) och inte endast som föräldrar, och dels se till att hitta tid för varandra utan barn. Tid på tumanhand kan börja småskaligt till exempel med en gemensam tur till skräptunnan då man har någon på besök som kan vakta babyn, och så småningom utökas.

### Sex under småbarnsåren

Under småbarnsåren kräver sex ofta mer planering och målmedvetenhet än annars. Det är vanligt att man har sex mer sällan än tidigare, då småbarnslivet är hektiskt och man är trött. Ofta är det svårt att få in tidsmässigt, dagarna är intensiva och det blir inte av. Ifall det mest handlar om tidsbrist kan man fokusera på de stunder som är möjliga, ta chansen till sex då barnen är upptagna till exempel med att se på tv. Det kanske inte är det mest avslappnade och kvalitativa sexet, men kan vara givande ändå. Ett annat sätt är att schemalägga sex. Kolla kalendern och skriv in det. Känns sex inte lockande då så kan

ni i stället använda tiden till att massera varandra eller ligga tätt ihop och tala om hur ni känner er. Är ni oroliga för barn som kan komma in och störa så kan ni skaffa lås eller hake till sovrumsdörren så ni kan vara ostörda.

Det hänger inte alltid på tiden, utan mer behovet att skapa tid och plats för varandra för att lusten ska växa fram. Tid på tumanhand ordnar sig lättare vart efter barnen blir äldre. En granne eller fadder kan kanske ställa upp som barnvakt någon timme, mor- eller farföräldrar få besök av barnbarn en natt, eller så kan man ordna utbyte av barnvaktstjänster med andra familjer i samma situation. Utan tid för sig själv och på tumanhand är det svårare att hitta utrymme för sexualiteten och mötas i gemensam lust. Om den ena föräldern är hemma med barn behöver hen avlastas och få tid för sig själv, ha sin kropp ifred emellanåt för att orka dela med sig av den och sig med en annan vuxen. En partner som aktivt tar del i barnavård, matlagning och städning kan vara en verklig erotikbooster – en balanserad vardag för båda ger mer utrymme för sexualiteten. Saknar båda lust så är det sällan ett problem, då är det bara att låta bli att ha sex och fokusera på annat. Men gärna fortsätta uppmärksamma varandra och ha stunder av närhet och kroppskontakt.

## Övning

Ta några minuter tid för varandra varje dag och tala turvis om vad ni känner, tycker och tänker – annat än barn, hushåll och praktiska saker. Det är ett enkelt sätt att ge plats för er vuxenrelation och upprätthålla rollerna som kärlekspartners, så inte "projekt familj" blir det enda som råder.

### Svara båda på frågorna och diskutera:

- Vad väcker min lust?
- Vad är det skönaste vi gjort i sängen?
- Vad kunde bli bättre i vårt sexliv?
- Något jag vill att du ska veta om min sexualitet.
- Vad underlättar övergången från vardagshets till sexuell intimitet?
- Vad skulle kännas spännande att testa gällande sex?

Ett sätt att öka närheten är att se varandra i ögonen. Gör ett medvetet beslut att flera gånger per dag förlänga ögonkontakten med några sekunder mer än vanligt – det tar bara sekunder, men ökar känslan av att stå i kontakt med varandra. Har ni mer ro kan ni sätta er ner och lugnt titta varandra i ögonen under några minuter, vilket kan bli en intensiv upplevelse. Försök också titta varandra i ögonen då ni älskar, också under en eventuell orgasm, det kan ge en stark känsla av gemenskap.

## KÄLLOR

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/sex-genom-livet/sex-for-vuxna/>

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/sv/sexuell-h%C3%A4lsa/>

<https://www.1177.se/liv--halsa/sexuell-halsa/>

Johanna Ekdahl. *Boken om sex*. Natur & kultur. 2019.

Ida Flink & Steven James Linton. *Du, jag & sex. Om lust och närhet i parrelationer*. Natur & kultur. 2019.

Elina Tanskanen. *Parempaa seksiä*. Tammi. 2017.

Red. P.O. Lundberg & Lotta Löfgren-Mårtenson. *Sexologi*. Liber. 2010.

Red. Lars Plantin & Sven-Axel Månsson. *Sexualitetsstudier*. Liber. 2012.

## 7. Vikten av goda nätverk

”Äger du ett vattenpass?” Jag hittar en lapp innanför dörren när jag kommer hem. Det är vår granne som undrar om vi har ett vattenpass och om hon i så fall skulle få låna det. Vattenpass råkar höra till vår samling av sällan använda verktyg. Fint att någon äntligen behöver det! Senare på kvällen ringer en barndomsvän och undrar om familjen får komma på besök ett veckoslut. Kan de sova över och ryms de faktiskt alla, undrar hon. Jag svarar att de självklart ska sova hos oss. Då får vi mera tid tillsammans. Nu är det min tur att ringa en granne som vänligt lånat oss en extra madrass nu och då. Jag bokar madrassen för nästa veckoslut. Våra ägodelar cirkulerar ganska obehindrat mellan husen och jag trivs med det. Är den här berättelsen en idyll? Finns det granngemenskaper som denna och vill grannar faktiskt ha det på det här sättet? Nej, kanske inte alla, men berättelsen utmanar oss på flera plan. De som bor i lägenhet tillbringar livet endast ett par meter från grannen, men ändå kan det hända att man inte vet vad den andra heter. Vi lever våra egna liv omgärdade av väggar. Vill jag veta något om grannen? Eller är det bättre att hålla distansen? Hur går det i så fall med vattenpasset?

Inom samhällsvetenskaperna används ibland begreppet socialt kapital. Med begreppet avses den betydelse som sociala nätverk har för individen eller för staten, det handlar till exempel om ömsesidighet och tillförlitlighet. Enligt forskaren **Maria Bäck** som studerat finlandssvenskarnas sociala kapital litar 80 procent mycket eller ganska mycket på folk i allmänhet. Högst förtroende har familjen (98 procent) och vänner (92 procent) medan grannar beroende på region har ett förtroende på 50–70 procent. En delorsak till de lägre siffrorna för grannar beror troligen på att vi kanske inte känner varandra så bra. Vi vet inte vad mannen på andra sidan dörren heter, annat än efternamnet på postlådan. Vi vet inte vad han tycker om eller ogillar. Saker kan börja irritera oss.

För att vattenpass och madrasser ska kunna cirkulera utan att varken grannen eller jag oroar mig behövs förtroende. Det kan vara skönt att märka att jag inte behöver äga allt, speciellt inte sådant som jag använder sällan. Den här livsstilen är ekonomisk, samtidigt som den skonar miljön. Och kanske det viktigaste av allt: den skapar ett samhälle och gemenskaper där vi bryr oss om varandra. Förtroendet blir ännu viktigare då det inte bara handlar om materiella saker utan att vi även finns till för varandra. Många familjer bor långt borta från far- och morföräldrar och då kan det vara bra med vänner som det går att anlita för barnpassning och annan hjälp i vardagen. När min vän ringer mig sent en kväll och är orolig på grund av sjukdom i familjen känns det bra att säga att hon gärna får sova över hos oss den natten. Ibland låter vi ändå andra saker komma emellan och nätverken skapas aldrig riktigt eller får inte den betydelse de kunde ha. ”Vi kan inte ha gäster när hemmet är upp och ner”. Men är mitt hem en representationslägenhet? Bryr sig gästerna om ifall vi hunnit städa och fylla kylskåpet? Det här betyder inte att det inte skulle vara roligt att ställa till och ordna inför besök, men ibland verkar det som om förklaringarna radar upp sig så att en träff aldrig blir av. I dag är vi vana att tänka i termer av projekt som har en början och ett slut. Men mänskliga nätverk är inte projekt. Vi kan sällan bestämma när de börjar, hur de ska arta sig eller när de tar slut. De mänskliga nätverken behöver nötas och prövas. Kramas och vårdas. Då håller de också för vattenpass och madrasser.

### Fundera på

- Vilka är dina erfarenheter av granngemenskaper och vad anser du om att dela och låna?
- Hurudant nätverk behöver du eller ni? Vad kan stå i vägen för nätverkens betydelse?

## Forskning visar

### Nätverkens betydelse vid uppbrott från våld

Enligt våldsforskaren **Eva Lundgrens** normaliseringsprocess – då offret för våld allt mer anpassar sig till våldsutövarens verklighetsbild – ingår isolering som en viktig aspekt. Mannen som utövar våld isolerar kvinnan genom att fysiskt och psykiskt avskärma henne från omvärlden och mer eller mindre aktivt hindra henne från att ha kontakt med familj och vänner. Det här får följder för kvinnan då hennes livsutrymme och möjlighet till jämförelse med andra människors liv och verkligheter krymper. Mannen blir den viktigaste referenspunkten och risken är att kvinnan internaliserar mannens bild, hans förklaringar av våldet samt hans syn på kvinnan.

Enligt **Carin Holmbergs** och **Viveka Enanders** intervjuer med kvinnor som upplevt våld är bilden ändå mera mångfasetterad. Visserligen fann Holmberg och Enander att mannen ofta utgjorde den viktigaste referenspunkten men forskarna noterar också att det handlade om försök till isolering. Mannen lyckades ibland bättre, ibland sämre och kvinnan behöll i olika hög grad kontakten till sina nätverk. *”Detta innebär att våldet inte har utspelat sig i ett socialt vakuum: tvärtom har i många fall anhöriga och andra känt till att kvinnan var utsatt för våld, i motsats till den ofta beskrivna bilden.”* Vi kan också jämföra detta med undersökningen *Naisiin kohdistunut väkivalta 2005* där drygt hälften av de kvinnor som upplevt våld uppgav att de berättat om våldet för en vän. Det här var det mest använda informella sättet. Samtidigt uppgav 35 procent att de aldrig hade berättat för någon om sina erfarenheter – kvinnorna upplevde i dessa fall att våldet hade varit mycket lindrigt.

Betydelsen av det som Holmberg och Enander kallar signifikanta andra (alltså viktiga personer i en människas liv) för kvinnornas uppbrottsprocess är inte entydig. Holmberg och Enander antog att betydelsen skulle vara relativt stor men enligt intervjuer med kvinnorna som brutit upp ur våldsamma förhållanden var de signifikanta andras betydelse inte avgörande. I stället verkar det som om tidpunkten för omgivningens ingripanden spelar en stor roll för vilka följderna blir. Huruvida andras ageranden får en kvarhållande eller frigörande effekt är beroende av var i den emotionella frigörelseprocessen gentemot mannen kvinnan befinner sig.

#### Emotionella stadier på vägen till att frigöra sig från sin partner:

1. Jag älskar honom.
2. Jag hatar honom
3. Jag tycker synd om honom.
4. Jag känner ingenting.

Det är mest troligt att kvinnan bryter upp under de två sista stadierna. Det är troligt att de signifikanta andras betydelse ändå spelar en roll när kvinnan själv är beredd att bryta upp ur förhållandet och söker kontakt: *”Frågan är om Elisabeth hade kommit iväg om grannen inte varit hemma, eller om kvinnojouren inte hade haft telefontid?”* Tidpunkten för uppbrott är kanske inte given – kvinnan kan visserligen omtala den som definitiv men samtidigt undrar forskarna Holmberg och Enander om tidpunkten också kan vara bräcklig ifall kvinnan skulle mötas av de motgångar som påtalas i den nyssnämnda frågan.

Den ovannämnda forskningen fokuserar på mäns våld mot kvinnor i parrelationer. Även om det här är en vanlig form av våld är det viktigt att inte förbise att makt, kontroll och våld också kan utövas i hbtq+-relationer, av kvinnor mot män i heterosexuella relationer eller av barn mot sina åldersstigna föräldrar. Carin Holmberg har tillsammans med **Ulrica Stjernqvist** gjort en utredning

kring våld i samkönade relationer i Sverige. Skillnaderna till mäns våld mot kvinnor är inte stora. Våldet kan vara både fysiskt, psykiskt och sexuellt. Ett fåtal polisanmäler parterns våld. Några skillnader som forskarna lyfter fram är ändå följande: Samkönade parrelationer måste också förstås i förhållande till det omgivande samhället där den heterosexuella parrelationen är normen och där homofobi kan förekomma. De här attityderna kan både riktas mot hbtqi+-personer, men också användas inom förhållandet som ett verktyg att kontrollera och isolera. Till exempel i USA har man identifierat konflikter kring att leva öppet. Den ena partnern har kunnat hota den andra att berätta om relationen eller personens sexuella läggning för släkt och vänner som ännu inte känner till den. För att kunna analysera situationen i de nordiska länderna behövs mera forskning kring maktstrategier i förhållande till att leva öppet eller dolt. En annan viktig aspekt är att ideella och professionella instanser som erbjuder våldsutsatta hjälp kan sakna förståelse för och kunskap om våld i samkönade parrelationer. I värsta fall kan personen mötas stigmatiserande och nonchalant. Även inom hbtqi+-organisationer kan kunskapen om våld vara liten. De här aspekterna utgör utmaningar för alla instanser som jobbar med parrelationer och våldsfrågor.

### Att diskutera parrelationen med andra

Carin Holmberg har studerat under- och överordning bland unga jämställda par och bland annat kvinnans relationer till betydelsefulla andra runtomkring henne. Holmberg ville ta reda på om kvinnan diskuterar den egna parrelationen med andra personer eller inte, samt vad det är möjligt att prata om. Holmbergs undersökning visar att kvinnorna inte diskuterade parrelationen med andra, fränsett att de ibland berättade roliga historier från vardagslivet för väninnorna. Någon djupare diskussion kring den egna parrelationen fanns inte. Däremot diskuterade man relationsproblematik på ett allmänare plan. Kvinnorna ansåg inte att det var omöjligt att ta initiativ till en djupare diskussion men då skulle det gälla allvarigare problem. Holmberg anser att kvinnornas förhållningssätt får följder: *”När hon inte diskuterar parrelationen med andra kvinnor kan hon till exempel inte få bekräftelse på om hon ställer orimliga krav eller inte. Hon kan heller inte synliggöra andra generella mönster mellan kvinnor och män annat än i form av schablonuttryck som att ’män är sådana’. Denna brist på alternativ bekräftelse förstärker hennes identifiering med honom och leder i sin förlängning till att hon accepterar hans normer och värderingar.”* Holmberg har i sin forskning identifierat att kvinnan i större utsträckning låter sin manliga partner definiera verkligheten, speciellt ifall hon själv känner sig osäker. Även mannen bidrar till den här processen då han uppfattar sig själv som den rationelle.

## Fundera på

- Känner du igen den bild Holmberg skissar av vad vi berättar om vår egen parrelationen för andra?
- Kan nätverken ha större positiv betydelse om man öppnar sig mer till exempel vänner emellan?
- Vad är skillnaden till att tala bakom ryggen på varandra?

### LÄS MERA

Carin Holmberg & Goldina Smirthwaite. *Uppbrottstrappan: En modell för intersektionellt socialt arbete med våldsutsatta kvinnor*. Tidskrift för genusvetenskap vol 35 nr 2–3, 2014.



**KÄLLOR**

Bäck, Maria. *Socialt förtroende och deltagande i frivilliga föreningar: det sociala kapitalet i Svenskfinland*. Föreläsning under Barometerseminariet 2.6.2008. Du hittar föreläsningen på: [www.samforsk.abo.fi/pdf/3%20M%20Back.pdf](http://www.samforsk.abo.fi/pdf/3%20M%20Back.pdf). Hämtad 20.5.2008

Holmberg, Carin & Enander, Viveka. *Varför går hon? Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. Kabusa Böcker. Ystad, 2004.

Holmberg, Carin & Stjernqvist, Ulrica. *Våldsamt lika och olika. Om våld i samkönade parrelationer*. Centrum för genusstudier, Stockholms universitet, 2005.

Kääriäinen, Juha. "Väkivalta ja apuun turvautuminen". I: Minna Piispa, Markku Heiskanen, Juha Kääriäinen & Reino Sirén, *Naisiin kohdistunut väkivalta 2005*. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 225. Yhdistyneiden Kansakuntien yhteydessä toimiva Euroopan Kriminaalipoliittikan Instituutti (HEUNI) Publication Series No. 51 2006. Helsinki.

Lundgren, Eva. *Våldets normaliseringsprocess – Två parter – två strategier*. Riksorganisationen för Sveriges kvinnojourer. Stockholm, 1991.

Holmberg, Carin *Det kallas kärlek. En socialpsykologisk studie om kvinnors underordning och mäns överordning bland unga jämställda par*. Anamma förlag. Göteborg, 2001 (1993).

## 8. Navelsträngar

### Gungerd Wikholm berättar:

Jag har aldrig träffat min mormor. På foton har hon en fast blick, blankt vågkammad hår med mittbena. Hon är stor och fyllig och ser ut att stå med båda benen på jorden. Jag har hört att hon var vänlig och generös. Var någon hungrig, trollade hon alltid fram något ätbart och gäster gick aldrig tomhänta hem. Hade hon inte annat, gick hon till trädgårdslandet och plockade ett knippe persilja att ta med.

Hon var den enda kvinnan i släkten som sågs krama och pussa sin man. Men hon kunde också vara oväntat sträng. När min mamma sa att hon önskade sig en cykel, sa mormor åt henne att köpa en bil. Det var krigstider och alltför stora drömmar var inte önskvärda. Barnen skulle snällt hjälpa till med hushållssysslorna, också när det kommit en försändelse efterlängtade flickböcker från stan måste min mamma och hennes tvillingsyster klippa mattor som planerat till prick klockan fyra på eftermiddagen. Arbetet först, nöjet sen. Min mormor var alltid sysselsatt, om hon inte var sjuk. Men det var hon ofta, hon led av allt från återkommande halsont till bröstcancer som tog hennes liv när hon var bara 43 år. Hon dog år 1950, fyra år innan jag föddes, men har alltid ändå funnits där som en slags fantomgestalt. Min mamma har fört mormors arv vidare: omsorg om andra, flitighet, noggrannhet, rättvisa och anspråkslöshet. Att göra rätt för sig är också min mammas devis. Att göra rätt för sig nästan ända in i självutplåning. Som att laga mat åt andra, men knappt ge sig tid att själv sätta sig till bords.

Det var bäddat för konflikter – jag växte upp till kvinna i en helt annorlunda värld än den min mamma levde i som ung. Jag levde på 1960- och 1970-talen med sin ungdomskultur, politiska revolt och feministiska rörelse. Att aldrig bli som mamma var mitt motto. Rätten till självständighet, självförverkligande och ett bra yrke var självklar. Varför skulle man stå vid spisen och passa upp en krävande man och enbart leva för honom och sina barn? Vägen var alltså utstakad: Att få ett bättre och intressantare liv än alla kvinnor i tidigare generationer och att se världen. Men det kostar på att vara duktig både i och utanför hemmet, att vara både klok och snygg, att alltid vara framgångsrik. Av den duktiga krävs ett ständigt bättre och bättre resultat. Vår tids utmattningsdepressioner bottenar i duktighetskomplexen, i att inte kunna sätta gränser. När man tror att man förverkligar sig själv, kan det hända att man i stället motarbetar sig själv. Att man inte alls tänker på sig själv, utan presterar sitt liv i stället för att leva det. Att man bara finns i andras ögon. Att man oavbrutet måste bli bekräftad. Det är svårt att vara mamma, om man själv är som ett barn som längtar efter kärlek hela tiden. Det är den vuxnas plikt att vara vuxen, hur jobbigt det än kan vara.

När jag fick mina två döttrar närmade jag mig 40, jag hade jobbat, rest och gjort mycket av det jag drömde om som barn. Jag jobbade mycket och levde för mitt arbete. Gränsen mellan jobb och nöje var ibland flytande. Jag var nöjd med mitt liv. Men när jag träffade min man och födde våra döttrar kastades jag lycksalig in i en varm kokong av kärlek och närhet. I många år kändes det som om vi var ett stort varmt djur med fyra huvuden. Men åren gick och de fyra måste också gå sina egna vägar. Att växa tillsammans, behålla kontakten, tåla slitningar, våga gråla bra, allt det kräver mycket.

Jag undrar vad jag har gett vidare till mina barn av det som jag själv har fått genom min mor och släktens kvinnor. Det traditionellt kvinnliga, som att baka och laga mat, går att ta fram närsomhelst, som bilder eller filmer i minnet: Hur en deg jäser bra, hur man med mjölad hand trycker in korstecknet i degen. Hur man lagar en vanlig brunsås på mjöl, hur man helst ska städa och hålla snyggt omkring sig. Svårare är att det som inte är så handgripligt: Att ge sina barn en god självkänsla, ett gott självförtroende och att som föräldrar ha tålamod att stå fast i trotsåldersstormarna. Att acceptera sina egna tillkortakommanden. Att inse att inga barn och unga mår bra när föräldrarna har det dåligt. Att undvika att fejt krypa in i samma roller och försvarspositioner varje gång det hettar till, att skylla på andra. Och att

inte svälja och tuga, utan prata. Det kanske viktigaste av allt är humorn. Att kunna skratta åt sig själv och att kunna skratta tillsammans. Min dotter och jag kan ligga på sängen och skratta magmusklerna sjuka åt ingenting och allting. Det är ett av våra stenåldersnöjen, som inte kostar något alls, som inte kräver annat än närvaro. När man är, inte gör. Jag hoppas jag för min mormors och mammas generositet och vardagskunnande vidare. Men jag försöker akta mig för den stora duktigheten, som ibland har haft svåra konsekvenser i form av utmattning och känslor av att inte räcka till. Jag vill att mina döttrar ska slippa känna sig pressade av krav. Att de kan ta sitt liv i sina egna händer. Navelsträngar finns till för att klippas av. Men den starka kontakt man ibland kan känna genom generationerna är som en navelsträng av ädel metall. Kanske guld.

### **Fjorton vägar till mitt hjärta – tonårsmamman om kvällen** av Gungerd Wikholm

Hur var det jag brukade säga? *"Först fick vi din syster och då blev vi så glada. Sen fick vi dig, och då blev vi igen så glada."* Och hon, nu: *"Om ni blev så jävla glada, varför är ni då arga på mig nu? Måste man alltid vara baby för att bli älskad i det här huset?"*

Jag klagar, tjarar, gnatar, jomar, skäller om datorn, bloggarna, webbcamen, digikameran om städning och diskurer, om för högljudd musik. *"Bete dig som folk!" "Så där kan man inte säga till sin mamma!" "Och nu smäller du inte i dörren! Hör du vad jag säger!"*

Så lätt en mamma blir som en tonåring själv, fräser och svär som en 50-årig pubertal tant. Det slår stenknut på en och man skäms. Var är den vuxna auktoriteten? Martyrmamman sitter i köket och tröstäter kvällsmörgås och söt kakao. Mjukt och tyst kommer fjortonåringen i sin pyjamas, sätter sig intill: *"Du är den bästa mamman som finns!"*

En stund på gränsen mellan kväll och natt, lite kakao till, världen somnar utanför. Fjorton år sen hon kom, fjorton år med minst fjorton vägar till mitt hjärta.

### **Mamma och dotter** av Johanna Östling

Att en mamma och en dotter inte kommer överens är vanligt.

Att en mamma och en dotter förstår varandra är också vanligt.

Mammor gnäller och ställer krav, döttrar vill ha pengar och nya kläder.

Dörrarna smäller och hög musik sätts på.

Ibland börjar man gräla utan en ordentlig orsak.

Egentligen har man problem med sig själv, men ger ut det på andra.

Ofta känns det som om ingen förstår.

Men om man verkligen är ledsen för något, så finns alltid mamman där och med henne kan man prata.

Trots alla motgångar och alla gräl tycker dottern massor om mamman, och mamman om dottern.

## När jag föddes av Johanna Östling

När jag föddes var jag – precis som alla andra nyfödda – liten, oskuldsfull och splitterny. Det onda och det goda med världen fanns inte och hade aldrig funnits i mitt huvud. Det enda jag ville var att hålla mig tätt intill henne som höll om mig så skönt, som grät varma tårar när jag kom, som var så glad över att se mig.

Det var mamma som hade mig i sin famn då. Från och med den stunden skulle släktbandet mellan oss alltid finnas. Vad som än hände så var det tack vare henne och pappa som jag fanns till.

Nästan 17 år senare är jag inte lika splitterny längre. Det är mycket som har förändrats sen den där januarikvällen på BB. Med tiden har det givetvis dykt upp nya personer i mitt liv och mina föräldrar är inte längre de enda. Problem uppstår med säkerhet i de flesta relationer, så även i mammas och min.

Vi kan gräla om så mycket. Ofta handlar det om ogjort hushållsarbete, pengar eller så har vi olika åsikter överlag, men det finns också de gånger som vi börjar bråka när det egentligen inte finns något att vara osams över. Om jag till exempel en dag är stressad och trött, och inte säger så mycket, kan mamma tolka det som om jag är arg på henne, som om hon har gjort något fel. Det retar sedan upp mig och så är stämningen förstörd.

Det finns också dagar som det blir fel hur man än går till väga. Vi vill inte, orkar inte, ska inte munhuggas men så gör vi det ändå. Plötsligt är allt det mamma påstår fruktansvärt irriterande och jag vill bara inte lyssna.

Men hur stora eller små våra gräl än är så har jag märkt att vi blir sams väldigt fort. Varken jag eller mamma är långsinta personer, vilket känns skönt.

Trots gräl och dåliga stämningar, som jag vet att hör till, är mamma en av de personerna jag har haft mina roligaste stunder med. Vi kan sitta i timmar och bara prata, lyssna, skratta. Då slappnar jag av, kan vara mig själv, alla krav glöms bort och för en stund existerar inte tiden. Klockan blir mycket, vi borde ha somnat för länge sedan, men det gör ingenting.

Mamma är den påhittigaste, omtänksammaste och mest fantasifulla jag vet. Jag minns en gång när jag var riktigt ledsen och det kändes som om jag hade ett svart hål i bröstet. Då kom mamma hem från jobbet med en present i rockfickan. Hon hade köpt en liten Curious George-tygapa (Nicke Nyfiken) med en gul regndräkt och sydväst till mig. Jag minns att hon satte sig bredvid mig på sängen och berättade att den lilla personligheten ville säga något i stil med: *"When it's raining cats and dogs in your life, I'll help you and care for you."* (när det ösregnar, ska jag hjälpa dig och bry mig om dig). Den tryggheten mamma fick mig att känna då, måste nog påminna om den jag känsla jag hade i hennes famn den där första gången. Den är unik och jag vet, jag vet att den aldrig kommer att försvinna.

## 9. Den goda modern

Enligt forskare är föreställningar om den så kallade goda modern ständigt närvarande i dagens västerländska samhälle, även om bilden av moderskapet har förändrats. Till föreställningar om den goda modern hör tankar om en medfödd moderskärlek, om moderskap som kvinnans främsta identitet, om modern som alltid uppoffrar sig för andra och alla andras behov framför sina egna, samt om det naturliga och självklara i att skaffa barn om kvinnan lever tillsammans med en man.

En historisk tillbakablick visar att moderskapet inte alltid har sett likadant ut. Enligt etnologen **Helene Brembeck** var det för kvinnor i det förindustriella nordiska bondesamhället visserligen självklart att föda barn och ta ansvar för barnen, men samtidigt var många personer involverade i barnets fostran: äldre syskon, släktingar och tjänstefolk. Det viktigaste var att föda barn, på den tiden var en speciell relation mellan mamma och barn inte moderskapets kärna. Fokuset på mamma-barn-relationen är ett arv från 1700-talets upplysningstid då man började betona det känslomässiga moderskapet. Detta tilltalade särskilt de borgerliga kvinnorna som nu fick en tydlig och meningsfull uppgift. De här kvinnorna var i övrigt utestängda från arbete utanför hemmet, men rollen som moder kunde också ge en viss status.

Mot slutet av 1900-talet blir moderskap något som kvinnor frivilligt väljer. Den traditionella moderskapsrollen förstärktes under 1990-talet efter att under 1960- och 1970-talen ha präglats av ett större bejakande av en kombination av olika roller, som till exempel yrkeskvinna och mor. På 1970-talet kom också den feministiska kritiken som ville lyfta fram skillnaderna mellan riktiga kvinnors erfarenheter av moderskap och bilden av den goda modern. Man framhöll att den goda modern var en konstruerad myt. Trots kritiken höll myten sig kvar. Enligt psykoanalytiska perspektiv har modersbildens starka ställning att göra med tidiga barndomserfarenheter som kombineras med kulturellt konstruerade bilder och tillsammans skapar dessa en längtan efter en kraftfull gestalt, en mamma som är helt ansvarig för människans välmående. Sammanblandningen av modersfiguren och denna gestalt gör det mycket svårt att förändra myten om den goda modern.

I dag blandas nya och gamla bilder av moderskapet och vi kan känna olika förväntningar beroende på hur vår omgivning ser på oss som mödrar. Socialpsykologen **Eva Magnusson**, som studerat jämställdheten i vardagslivet hos nordiska barnfamiljer, menar ändå att förändringarna främst har vidgat kvinnors begränsningar. Området att röra sig på har blivit större, men Eva Magnusson menar att det inte skett samma förändring gällande avgränsning. Med det avses kvinnors möjligheter att sätta egna gränser mot andras intrång. *"Kvinnor förutsätts fortfarande ofta ha mer genomsläppliga avgränsningar än män mot andras krav – till exempel vara de som anpassar sitt yrkesliv till familjens krav"*.

Magnussons forskning får också genklang i den finländska antologin *Rapport från planet mamma* därifrån följande citat är hämtat: *"Jag vill ändå tro att de flesta av oss gör så gott vi kan, utgående från det vi själva anser är rätt och nödvändigt. Men så länge som mammans handlingar, känslor, attityder uppfattas som styrande för hur barnet mår i dag och för resten av livet så kommer de flesta medvetna kvinnor att åtminstone i något skede av livet att känna skuld. Dessa skuldkänslor som är så bekanta för de flesta mammor tycks saknas helt hos papporna. För trots att de flesta unga människor i dag anser sig vara mer eller mindre jämställda, så har samhället fortfarande olika krav och förväntningar på mammor och pappor"*.

Ett sätt att komma förbi skuldkänslan kunde vara att uppmärksamma både för oss själva och för andra allt det vi faktiskt gör för våra barn, i stället för att se vad vi inte gör. Genom att göra det vägrar vi gå med i många av de kravfyllda förväntningar som finns kring moderskapet och bidrar till att öppna upp för många olika sätt att vara en bra mamma. Då modern kom in i arbetslivet belades dessutom kvinnor ofta med dubbla krav – att arbeta samtidigt som man har största delen av hushållsansvaret.

### Milstolpar i föräldralagstiftningen

• Moderskapet påverkas av vilka rättigheter som finns stadgade i lagen. Lagen fastställer inte bara våra rättigheter, utan avspeglar också attityder och är ett verktyg för att påverka attityder.

**1937** Lag om folkpension och moderskapsunderstöd. Moderskapsunderstöd till alla mammor 1949.

**1948** Barnbidragslagen.

**1950** Lag om avbrutet havandeskap (abortlagen) som tillåter abort av medicinska skäl eller om graviditeten är resultatet av våldtäkt eller incest.

**1961** P-pillren kommer ut på marknaden.

**1964** Mammor får nio veckors moderskapsledighet.

**1970** Ny lag om avbrutet havandeskap (abortlagen) träder i kraft. Abort kan också göras av sociala skäl.

**1970** Samlevnad och sexualupplysning kommer in på schemat i grundskolan.

**1971** Homosexuellt beteende avkriminaliseras, men öppen uppmaning till homosexualitet är olagligt.

**1976** Faderskapsledighet introduceras.

**1981** Homosexualitet stryks från listan över sjukdomar.

**1985** Barn under tre år ges så kallad subjektiv rätt till dagvård.

**1985** Föräldrar får rätt att dela på föräldraledigheten och lagen om hemvårdsstöd träder i kraft.

**1988** Justitieministeriet tillsätter en arbetsgrupp för att diskutera lagstiftningen kring assisterad befruktning. Det dröjer 14 år innan lagförslaget blir färdigt.

**1990** Alla barn under tre år garanteras kommunal dagvård.

**1994** Våldtäkt inom äktenskapet kriminaliseras.

**1996** Dagvårdslagen utvidgas och garanterar alla barn under skolåldern subjektiv rätt till dagvård.

**1998** Lagen om assisterad befruktning behandlas för första gången av statsrådet.

**1999** Det sista omnämmandet av homosexualitet stryks ur strafflagen när paragrafen om uppmaning till homosexualitet, som begränsat yttrandefriheten, upphävs och åldersgränserna för homosexuella relationer blir desamma som för heterosexuella relationer.

**2002** Regeringen avger ett lagförslag om assisterad befruktning. Lagutskottet vill kriminalisera fertilitetsvård av ensamma kvinnor och kvinnor som lever i parrelationer. Ärendet väcker uppseende och regeringen drar tillbaka förslaget.

**2002** Partnerskapslagen träder i kraft och ger samkönade par rätt att registrera sitt partnerskap

**2006** Lagen om assisterad befruktning omfattar även ensamstående kvinnor och kvinnor.

**2009** Riksdagen röstar igenom rätten för samkönade par att internt adoptera varandras barn.



Moderskapslagen förnyades år 2018 och trädde i kraft den 1 april 2019. Moderskapslagen fastställer den person som fött barnet som mor till barnet. Sedan den nya moderskapslagen och lagen om assisterad befruktning trädde i kraft kan kvinnliga par genomgå assisterad befruktning tillsammans och båda de behandlade personerna kan bekräftas som mödrar utan adoptionsprocess. Under förberedelserna för moderskapslagen och faderskapslagen (som trädde i kraft år 2016) föreslog flera remissinstanser en övergång från separata lagar till en gemensam föräldralagstiftning. I ett skriftligt spörsmål år 2020 påpekas att den nuvarande moderskaps- respektive faderskapslagen orsakar svårigheter för regnbågsfamiljer och transkönade föräldrar. Regleringen av samkönade pars föräldraskap bör enligt spörsmålet förtydligas i den förnyade lagen. I skrivande stund fortgår behandlingen av regeringens förslag för den förnyade föräldralagstiftningen. I förslaget håller regeringen fast vid den traditionella definitionen av föräldraskap och möjliggör inte en mångfald av familjeformer. Regeringens förslag för den förnyade lagstiftningen tar heller inte i beaktande transpersoner och personer som identifierar sig utanför den binära könsuppdelningen, och fastställer att transpersoners föräldraskap ska utgöra en del av translagstiftningens reform i stället för föräldralagstiftningen.

## Fundera på

- Känner du igen föreställningarna kring den goda modern? Vad anser du om dem?
- Lever föreställningarna kvar i dag, och i så fall, i vilka miljöer i samhället?
- Vilka föreställningar om moderskap hittar vi inom rådgivningen, medier och lagstiftning?
- Vad händer om en kvinna inte passar in i bilden av den goda modern?
- Jämför bondesamhällets moderskap med det du ser i dagens finländska samhälle, vilka skillnader eller likheter finns det? Hur fastslagen eller öppen är den eller de modersroller som omger oss i dag?
- Vilka är möjligheterna att i dag kombinera moderskap och yrkesliv?
- Vilka är förhållandena mellan modersroll, fadersroll och föräldraroll? Har mammor och pappor en speciell roll eller kan vi tänka oss en utvidgad gemenskap av omsorgsbärare? Hur ser dina erfarenheter ut?
- Vilka förlegade och nytänkande attityder känner du igen från äldre släktingar, jämnåriga, din partner då du läser förteckningen över milstolpar?

### LÄS MERA

Winnicotts begrepp "the good enough mother".

<https://medium.com/@alexandrasacks/the-good-enough-mother-ab19fd7dad06>

### KÄLLOR

Magnusson, Eva. *Hon, han och hemmet. Genuspsykologiska perspektiv på vardagslivet i nordiska barnfamiljer*. Natur och Kultur. Stockholm, 2006.

Brembeck, Helene. *De "nya" mödrarna*. I verket Margareta Bäck-Wiklund & Thomas Johansson (red.) *Nätverksfamiljen*. Natur och Kultur. Stockholm, 2003.

Ehnholm-Hiell, Sara & Koli, Maria (red.) *Rapport från planet Mamma*. Söderströms. Helsingfors, 2004.

[www.kvinnoforbundet.fi/sve/jamstalldhetfeminism/milstolpar/](http://www.kvinnoforbundet.fi/sve/jamstalldhetfeminism/milstolpar/) 27.5.2009

[www.eduskunta.fi/FI/vaski/Kysymys/Documents/KK\\_39+2020.pdf](http://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Kysymys/Documents/KK_39+2020.pdf)

[www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen\\_oikeus/LATI/Sivut/vanhemmusuuslaki.aspx](http://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/LATI/Sivut/vanhemmusuuslaki.aspx),

[www.eduskunta.fi/SV/vaski/JulkaistuMetatieto/Documents/SSS\\_39+2020.pdf](http://www.eduskunta.fi/SV/vaski/JulkaistuMetatieto/Documents/SSS_39+2020.pdf)

## 10. Papparollen

### Papparåd och statistiska blindskär av Björn Wallén

Att vara pappa är ingen roll. Som om en pappa vore en skådespelare i sitt eget liv, och egentligen någon annan. Sociologen **Erving Goffman** kom visserligen i slutet av 1950-talet fram med teorin att livet är en teaterföreställning som pågår natt och dag. Men vad finns i så fall bakom scenen? Och rollen?

Som nybliven eller mer erfaren pappa kan man förstås anta olika strategier, skepnader och rollmönster i växelverkan med familjens yngre medlemmar. Jag kommer här med exempel på några arketypiska och testade varianter: En variant är **rolighetsministern**. Det är en pappa som alltid försöker underhålla sina barn, vara vitsig och berätta goda historier för att vinna barnens gunst. Denna pappavariant kanske inte känner för jobbiga situationer när det strular till sig i familjen, då finns det olika flyktvägar. En annan variant är **arbetsnarkomanen**. Denna pappatyp flyr in i jobbet och karriären, jobbar långa dagar, reser mycket, och köper leksaker eller godis på hemresan för att muta barnen och döva sitt eget onda samvete. En tredje variant är den som jag kallar **martyren**. Det är en strategi där pappan klär sig i martyrens kåpa för att offra sig för barnen genom att stanna hemma med dem en längre tid medan partnern är borta hemifrån. Han sköter merparten av markservicen och är allmänt duktig i egna och andras ögon.

Jag har testat ovanstående strategier, med dålig framgång. Dessa exempel är spegelskärvor av brist på integritet som pappa. Därutöver leder de inte sällan till fnurror på tråden med partnern i det dagliga slitet för brödfödan och överlevnaden. Samtidigt har dessa roller lärt mig att pappamodellen inte är färdig och mogen från början, utan en identitet som växer och omformas i takt med livet. Det gäller ju som pappa att även ibland känna barmhärtighet i alla sina tillkortakommanden och kraschlandningar. Vem är jag då att komma med papparåd för andras del?

Jag har alltså svårt att komma med några generella råd, men har gjort några observationer på min egen steniga pappaväg, kommit till insikter efter att ha snubblat fram i den snåriga terräng som kallas föräldraskap. Familjeliv är ju inte en ansad och fasadputsad park, utan en vildmark där kaos är normalitet, som en bekant en gång uttryckt saken. Först något om min egen familj: Jag har varit gift i över 25 år och har fem barn. Redan från början hade vi en stor familj som mål, vilket statistiskt sett är en ovanlig kombination. Under tre procent av dagens familjer har en liknande besättning. Men strunt i statistiken, den har alltid sina blindskär. Alla familjer är unika på sitt eget sätt, och ingen kombination är bättre eller lyckligare än någon annan, det lärde jag mig redan under studietidens kurser i socialantropologi. Familjen – och därmed också föräldraskap och pappaskap – är en konstruktion, knuten till sin unika kontext. Men det finns ju samhällseliga normer och värderingar som styr våra val? Inte kan man väl propagera för en fullständig värderelativism, eller ännu värre – historielös nihilism? Visst finns det historiebundna värderingar. Kärnfamiljen är ett exempel på en kombination som upphöjts till historisk norm under sekler. Men i ett längre, globalt perspektiv upphör kärnfamiljen att vara den enda normen. Det samma gäller för det patriarkala systemet där fäder och söner utgjort det historiska mönstret från generation till generation.

Tillbaka i personliga erfarenheter. Förut hade jag fem principer om papparoll och fostran, men inga barn, nu har jag fem barn – och inga principer. Så enkelt är det förstås inte, men utsagan har sina humoristiska poänger. Här kommer nu slutligen några enkla papparåd, enkla och svåra på samma gång. Trotsande alla statistiska utsvävningar, gemensamma i alla familje- och pappavarianter, i alla tider. Först: Pappaskap innebär ansvar. Ansvar för sitt eget liv, för relationen till livspartner, för de växande livet, för familjens bästa. Ansvar kan kläs i olika uppsättningar – socialt, ekonomiskt, pedagogiskt, moraliskt – och kan förstås undflys, på eget ansvar. Sedan: Pappaskap är närvaro. Både fysiskt, psykiskt

och andligt. Att vara pappa är att vara här och nu med barnen, du med sig själv, bekväm i sitt ansvar. Detta har jag själv kämpat med under alla dessa år. Närvaro är en färskvara. Sist, men inte minst: Pappaskap är aldrig färdigt. Det omgivande samhället, släkt och vänner har alla sina förväntningar på huruvida en god pappa är. Och familjen formar sina egna ideal, aldrig helt uppfyllda. Ha barmhärtighet med dig själv och andra. Eller som poeten **Tomas Tranströmer** klätt det i ord:

*"Du är inte färdig, och det är som det skall."*

## Fundera på

Känner du igen dig i de olika **papparollerna** som Björn Wallén beskriver:

- Rolighetsministern
- Arbetsnarkomanen
- Martyren

**På vilka andra sätt kan man vara pappa och förälder?**

### LÄS MERA

*Maskulinitet och jämställt föräldraskap. Arbete för pappors ökade delaktighet. Sveriges kommuner och Landsting, 2018.*  
[www.machofabriken.se](http://www.machofabriken.se)

## 11. Regnbågsföräldrar

*”Det folk har lite svårt att fråga är att vem som är den biologiska mamman.”*

### Sagt av mamman i samkönat parförhållande

I seriealbumet *Per, Ida och Minimum* får vi veta hur det går till när Per och Ida får ett litet syskon. Okonstlat och pedagogiskt lyckas den med utmaningen att för både små och lite större barn förklara vad mamma och pappa gör för att de tycker så mycket om varandra, och hur både en själv samt nyfödda småsyskon bar sig åt för att komma till världen. I samkönade förhållanden går det inte till på samma sätt som i boken – och inte i alla olikkönade relationer heller för den delen. Längtan efter barn finns där, eller finns inte, oavsett människors sexuella läggning. En del människor vill inte ha barn över huvudet taget, andra vill verkligen men lyckas inte få några, hur mycket de än tycker om varandra och längtar. Allt detta är viktigt att ta hänsyn till i ett samhälle där barnfamiljen ofta är vad alla förväntar sig.

Familjer till homosexuella, bisexuella eller transpersoner kallas ofta regnbågsfamiljer – familjer som till formen ser annorlunda ut jämfört med den heterosexuella kärnfamiljen med en mamma, en pappa och barn eller en ensamstående familj. Konstellationerna varierar. Det kan vara två mammor som fått barn med hjälp av assisterad befruktning, två pappor som har barn med sig från tidigare olikkönade förhållanden eller kanske en familj med både mamma och pappa men där pappan fött barnet före sin köns-korrigeringsprocess, eller är transsexuell. Det kan också vara så kallade klöverfamiljer, där två pappor har fått barn tillsammans med en väninna eller med ett kvinnligt par. I så fall har barnet ofta tre eller flera föräldrar som deltar i uppfostran, även om alla föräldrar inte lever tillsammans i en intim relation. Då gäller det att komma överens om vårdnaden och tider som ska passas, precis som i heterosexuellas nyfamiljer. Självständiga föräldrars eventuella regnbågsföräldraskap syns kanske inte alltid utåt.

Regnbågsbegreppet kan användas för att identifiera och tala om de här familjeformerna och många hbtqi+-föräldrar hittar en gemenskap under detta paraply. Andra upplever sin familj som en familj bland alla andra och vill inte definiera sig på något särskilt sätt. Hbtqi+-personers föräldraskap har ofta blivit ifrågasatt i samhällsdebatten även om hbtqi+-personer har blivit föräldrar i alla tider, låt vara att många blivit det i äktenskap som under ytan kanske inte har varit vad de verkat. Tanken att barn växer upp med föräldrar av samma kön eller med könsöverskridande föräldrar har känts främmande för många. Hbtqi+-personers kamp för att få sin förmåga till föräldraskap erkänd har burit frukt. I dag kan kvinnliga par få assisterad befruktning och interna adoptioner är möjliga. Samkönade par kan även prövas för externa adoptioner.

### Normer och förhandsuppfattningar

Att regnbågsföräldraskap länge var en het potatis beror kanske på att det utmanar de könsnormer vi har när det gäller familjebegreppet. Dessutom är kön något av det mest laddade man kan tänka sig. Vi har alla förhandsuppfattningar om vad det innebär att vara mamma eller pappa. För att ett barn ska bli till behövs det både spermier och äggceller, och det har konsekvenser. I andra fall är det snarare fråga om sanningar med modifikation, biologiskt kopplade erfarenheter eller ansvarsfördelningar som känns naturliga för många, men som inte behöver vara det enda alternativet. Vad som blir aktuellt och vad som fungerar är olika – både beroende på och helt oavsett vilken slags familjeform det är fråga om. När det gäller det sociala föräldraskapet handlar det om både vad man är och vad man gör. Mamma och pappa är roller, inte kön. Att vara mamma eller pappa beror alltså i det här avseendet inte så mycket på vilket kön man råkar ha. En transman som fött barn innan han genomgått sin könskorrigering kanske fortfarande definierar sig som och blir kallad mamma, trots att han är man, och det kan ingen ta ifrån honom. Heterofamiljer är också olika.

Kampen för erkännandet av hbtqia+-personers förmåga till föräldraskap har varit besvärlig och har satt sina spår. I Finland vittnar många regnbågsföräldrar om en press att prestera den perfekta familjen, av rädsla för att alla motgångar ska bemötas med ”vad var det vi sa!”. Samtidigt berättas det om möten med myndigheter och rådgivningspersonal som i ovan välvilja idealiserar regnbågsfamiljerna. Budskapet om att hbtqia+-personer också kan skapa trygga familjemiljöer har då övertolkats och lett till att viktiga frågor om eventuella problem inte blir ställda. Men att rådgivningspersonalen frågar om hon slår dig handlar inte om homofobi eller om sexuell läggning. Frågan handlar om otrygghet i närståenderelationer och borde kunna ställas till alla när det behövs.

Alla som är på väg att bli föräldrar funderar över sitt föräldraskap och vad det innebär. De flesta har ett förhållande till sina egna föräldrar att relatera till. Därtill finns ett samhälle fullt av olika modeller. Merparten av dessa består av familjer med en mamma och en pappa, vilket gör att regnbågsfamiljer i dag fortfarande är både tvungna och befriade att i högre grad själva staka ut vägen för sig i förverkligandet av sitt familjeprojekt. Det här gäller både inom hemmets fyra väggar och i samhället utanför. Samkönade par som bildar familj börjar inte på samma startlinje som de flesta olikkönade par, och då handlar det inte bara om fertilitetsvårdskliniker, könscellsdonatorer och adoptionslagstiftning. Olikkönade par förväntas vilja bli föräldrar, medan det inte alltid finns respekt för samkönade pars planer på att bilda familj. Inte sällan har deras motiv beskyllts för att vara egoistiska och blinda för iakttagandet av barnens bästa. I tidningsspalter, riksdagshus och läroböcker förnekas och förtigs många familjers existens. Många av regnbågsföräldrarna är banbrytare redan på rådgivningen, andra på dagis eller vid köp av VR:s familjebiljett. Ibland kan det vara svårt men ofta går det också väldigt bra. Helt färdiga mamma- och pappamodeller finns knappast, och för hbtqia+-föräldrar är modellerna än så länge ännu färre.

## Fundera på

- Hur känns det för er familj om ditt barn identifierar sig som hbtqia+?
- Har barnen någon att tala med vad gäller att växa upp i samkönat parförhållande?

### LÄS MERA

Regnbågsfamiljer rf, <https://sateenkaariperheet.fi/sv/>

Minoritetsstress: <https://www.rfsl.se/verksamhet/regnbagsfamiljer-i-vantan/bemotandetips-minoritetsstress/>

Aarnio, Kallinen, Kylmä, Solantaus & Rotkirch: *Sateenkaariperheiden lasten ja nuorten hyvinvointi ja kokemukset*. Väestöliitto. 2017.

Aarnio, Kylmä, Solantaus & Rotkirch. *Sateenkaariperheiden vanhemmat. Kokemuksia lasten hyvinvoinnista, perhesuhteista ja tuen saannista*. Väestöliitto. 2018.

### TIPS PÅ BARNBÖCKER

Stjärnfamiljer

Maskeraden

Ebbe och ägget

Värsta Prutten LOLLY!

Vems mage bodde JAG i?





# STARKPARK

Om relationer i mogen ålder

 folkhälsan





## STARKPARK – Om relationer i mogen ålder

handlar om att åldras tillsammans. Om relationer i mogen ålder, och en kärlek som plötsligt har utrymme att blomma upp på nytt – kanske till och med starkare än någonsin. Nu finns tid och plats för nya möjligheter och förändringar, bara vi är redo att möta dem. Starkpark handlar också om vad som händer i relationen när kroppen sviker, om att bevara närheten och ha sex i mogen ålder. Vi pratar också om den oundvikliga döden, och lär oss ta vara på alla dagar. StarkPark består av 10 kapitel. I en del av kapitlen finns övningsuppgifter som är markerade med symbolen **Övning** och material för vidare samtal finns under vinjetten **Fundera på**. Vissa avsnitt hänvisar också till forskningsresultat, de hittar du under symbolen **Forskning visar**.



### Innehåll

1. Tid för oss .....	156
2. Konsten att åldras .....	158
3. Plats för nya möjligheter .....	161
4. Att driva en förändring .....	162
5. När gammalt börjar hålla .....	164
6. Trohet och otrohet .....	168
7. Moget sex .....	170
8. Insatt i en väv .....	173
9. Lavendelstund .....	175
10. Tills döden skiljer oss åt .....	177



## 1. Tid för oss

*"Oj så skönt. Nu har det varit tyst i flera veckor. Inget av barnen har hört av sig."  
På min fråga, hur så? "När inget hörs så är allt bra. Det hörs nog sen när något är på tok".*

Så här resonerar ett par med unga vuxna barn i boken *För ganska länge sen*.

Fågelföräldrarnas uppgift är att föda upp ungarna och se till att de får förmåga att flyga ur boet innan vintern kommer med kyla och brist på mat. I början flaxar ungarna ihärdigt på boets kant, för att senare våga göra de första turerna ut i luften. Småningom blir ungarna allt säkrare och föräldrarna släpper taget. Fågelvärlden kan gott tjäna som exempel för oss, för hur det är tänkt. Att allt har sin tid. Det är mer eller mindre en prövning när barnen flyttar hemifrån. I vår tid sker det ofta småningom, men dagen när det sker beskriver föräldrar ofta med olika känslor. Vemod, tomhet och oro blandas kanske med lättnad, glädje och hopp. Plötsligt har vi tid, tid tillsammans, tid för mig och tid för dig. Det är tid för nyorientering, nya möjligheter och utmaningar. Kan detta vara ett lämpligt tillfälle att ta oss tid tillsammans?

### Tid för och med barnen

*"Tänk hur annorlunda det ser ut nu, när det är du och jag och barnen har sitt." Ömsesidig respekt, att sköta om den egna parrelationen och att ge tid åt varandra torde ge barnen bästa möjliga insikter med tanke på deras egna parrelationer. Samtidigt ger det sunda avståndet dem rätt och möjlighet till utveckling och självständighet. Den tid föräldrar och unga vuxna barn tar sig tillsammans blir i bästa fall både givande och sund och dialogen kan få nya dimensioner och djup.*

*"Då och då har jag lust att dra mig undan vardagen och vara för mig själv ett tag. Den inre rösten hörs bäst då det är tyst och stilla. Jag blir klarare över vart jag är på väg i mitt liv och om det verkligen är dit jag vill gå..."*

*"Den som permanent flyr undan ensamhet gör det på bekostnad av sin självutveckling. Någonstans på vägen måste man stanna upp, se sig själv i ögonen och kanske få en ny syn på sitt liv".*

*"Det är den existentiella ensamheten som påminner oss om att vi, trots vår dragning till varandra och vårt djupa behov av närhet och gemenskap, någonstans inom oss alltid är ensamma. Vi föds ensamma, dör ensamma, är ensamma då vi somnar och då vi vaknar. En av livets viktigaste uppgift är att försonas med denna sanning."*

**Patricia Tudor-Sandahl i boken *Tid att vara ensam***

Tvåsamheten i en parrelation kan kännas och upplevas som att vår bästa tid är nu. Det vittnar många äldre par om, som med förnöjsamhet ser tillbaka på det som varit, lever i nuet och upplever framtiden som ett spännande äventyr. Vad är deras hemlighet? De talar om respekt, där det egna och partners tillkortakommande inte längre upplevs som en så stor sak. Vidare anser de att de har förbundit sig. Att man har förbundit sig innebär att man med uthållighet, seghet och inbördes överseende söker efter förstärkande element för parrelationen. Vänskapens och vänpratets betydelse är framträdande hos dessa par. Men det är inte alltid så. Motsatsen i känslor, upplevelser och beteende tenderar att eskalera och risken för våldsbeteende finns där. Våldets olika former kan ta sig uttryck när paret upplever ensamhet i tvåsamheten.

## Fundera på

- Hur mycket skärmtid per dag har ni?
- Kunde en del av den tiden användas för varandra?

**Barbro Lennéer-Axelson** skriver att dagens människor är tidsskadade, att vi har blivit så vana med att ha ont om tid att när vi väl har tid får vi ångest.

- Vad tänker ni om det?
- Vad och hur kunde vi lösgöra kvalitetstid för oss tillsammans på tumanhand?
- Hur ska vi kommunicera med vuxna, utflugna barn – med respekt för varandras vardag och integritet?
- Hur ska vi hitta tid för tvåsamheten och för ensamheten?
- Vad är tid för oss, för dig, för mig?
- Hur kan respektlösheten smyga sig in i tvåsamheten, och hur kan vi motverka detta?

## KÄLLOR

Barbro Lennéer-Axelson, *Kärlek, Om förälskelse, passion och vänskap, svartsjuka och mognande kärlek*, Wahlström & Vidstrand, Stockholm, tryckt hos AiT Trondheim AS, 1997.

Patricia Tudor-Sandahl, *Tid att vara ensam*, STC. Avesta, 2003.

Saara Kinnunen, *Kahden kauppa. Kestävä parisuhde rakentamassa*. Kotimaa-Yhtiöt Oy / Kirjapaja. Helsinki, 2007.

## 2. Konsten att åldras

Man kan se på åldrandet på tre olika sätt: som en biologisk, social och psykologisk förändring.

**Biologisk förändring.** Det är oundvikligt att människans kropp förändras. Man kanske inte klarar av det man tidigare gjort, eller åtminstone inte i samma utsträckning.

**Social förändring.** När man åldras förändras rollerna – från yrkesarbetande till pensionär, från en aktiv påverkarroll till en mera passiv roll. Mamma-/papparollen utökas kanske till far- och morföräldraroller. Man påverkas också av att nära vänner och släktingar dör och viktiga människor försvinner ur ens liv. Även barnens roll förändras, kanske de upplever sig bli föräldrar till sina föräldrar, eller har svårt att bli vuxna och ta ansvar. I en parrelation kan den ena just ha lämnat arbetslivet, medan den andra befinner sig på toppen av sin karriär. Vilka saker öppnar det i parrelationen, vad blir plötsligt möjligt eller omöjligt att leva med? Dessutom förändras samhällets syn på åldrande personer. Uppfattas en åldrande man på ett annat sätt än en åldrande kvinna?

**Psykologisk förändring.** Ditt eget sätt att förhålla dig till biologiska och sociala förändringar påverkar även dig psykiskt.

Att åldras tillsammans betyder ofta att man har en lång historia tillsammans. I den finns etablerade mönster och vanor, vardera parten kanske har bestämda roller och uppgifter och upplever sig veta vem den andra är. Vardagens rutiner, barn, arbetslivet och umgängeskretsarna kan skapa starka strukturer – och ibland till och med en känsla av instängdhet. Att barnen flyttar ut eller man blir äldre kan medföra en öppning för förändring och en möjlighet att testa nya saker. Den här tiden kan också betyda att trappa ner, skära bort och njuta av lugnet. Med tiden förändras även parternas syn på sig själva, vilket också påverkar relationen. Då blir det viktigt att lyssna på varandra. En del vill ha förändring, andra vill ha så lite förändring som möjligt. Om ni ska fortsätta leva tillsammans måste ni kanske skapa en ny plats, där båda får rum. Hur vill du att ditt liv ska se ut, just nu?

### Traditionella könsroller

När barnen flyttar ut och man själv blir pensionerad kan uppdelningen av hemmets sysslor förändras. Om den ena partnern pensionerar sig tidigare, kan också vardagens rutiner förändras, eller skapa en önskan om förändring hos någondera. Hur hanterar ni förändringar? Hur har ni hanterat förändringar tidigare, vilka klarade ni bättre och vilka sämre? Vad lärde ni er av förändringarna? I en familj där ena parten skött vardagsrulljansen med matinköp, disk, städning och tvätt finns alla uppgifter kvar. Disken ska fortfarande diskas och maten handlas. För vissa kan det uppstå en känsla av att vilja bli avlastad av sin partner. För andra handlar om det om en önskan att få avlasta sin partner i vardagsgöromålen. Den här typen av förändring av de grundläggande strukturerna i vardagen kan skapa irritation, känsla av vilsenhet, att inte räkna till eller motstånd. Finns det saker i vardagen ni vill förändra? Finns det möjlighet att ta upp det till diskussion? Hur skulle den ena vilja att den andra tog upp en diskussion om förändring? Vilka är de goda sätten?

För att en förändring ska vara möjlig, måste båda parterna förändras. Om den ena vill att den andra jobbar mera i köket, måste den också acceptera att det kommer att finnas flera sätt att vara i och använda köket. Om det blir gräl över att en kastrull sätts in på fel ställe, är det kanske dags att diskutera vad som faktiskt är viktigt och vad som är mindre viktigt. Att undersöka om golvlisterna är avtorkade, om trasan hänger på rätt ställe eller om dukningen håller måttet kan bidra till att den andra känner att den inte räcker till eller duger. Om hemmet tidigare varit mest den enas domän, hur kan det bli mera bådats?

Vad har man att vinna och förlora på en förändring? Den partner som börjar dela hushållssysslorna kan också ha förväntningar. Hur kan man kommunicera att man vill ha ett tack för att man har dammsugit hela huset? Uppmuntran behövs för att man ska uppleva att man själv och det man gör inte tas för givet. Och om den part som deltagit mindre i sysslorna aldrig tackat sin partner för allt som gjorts under alla år kan det kännas absurt.

### Om någon av er blir sjuk

Alla par behöver diskutera hur man tänker kring sjukdom och vård så länge båda är friska. Att kunna diskutera hur man vill ha det underlättar för båda parter ifall livet inte blir som man tänkt och när man står inför svåra beslut. Det är viktigt att be om hjälp. Att aldrig helt och hållet ensam vårda och sköta sin partner. Det ska finnas en plats för dig att bara vara och få diskutera det svåra. Det ska vara okej att säga: *"Jag tycker att det är otroligt jobbigt. Jag orkar inte alltid med min partner."* Du behöver en plats att hämta energi för att relationen ska vara sund för er båda. Om den ena är sjuk behövs det en möjlighet att ta in extra resurser, det är inte en fråga om att vara gammal och inte orka. Det handlar om att människor som sköter en närstående behöver avlastning, oberoende av ålder. Det är viktigt att paret inte blir överduktiga i sin tvåsamhet. Sjukdom förändrar en relation, och för att man ska fortsätta må bra behöver man stöd i sin nya roll som vårdare. Detsamma gäller missbruk. Bär inte bördan ensam, utan sök hjälp. Kom också ihåg att det inte är någon självklarhet att alla klarar av att vårda sin partner.

## Fundera på

### Biologisk förändring

- Hur ser du på din förändrade kropp, påverkar det dig och hur? Påverkar det din partner?
- Har ni olika ork? Kan ni prata om det?
- Finns det vanor, rutiner som nu är svårare att följa?
- Vilka konsekvenser får det i relationen?
- Vad gör vi om någon av oss blir sjuk och behöver vård?

### Social förändring

- Vilka saker upplever du som utmanande i dessa rollförändringar?
- Vilka är de positiva förändringarna?
- Känner du att du möter andra attityder än din partner? Vilka är de och hur känns det?

### Psykologisk förändring

- Hur känner jag inför åldrandet? Är det med nyfikenhet, glädje, sorg eller rädsla som jag åldras?
- Vem är jag nu och vem tror jag att jag kommer att bli?
- Har vår parrelation förändrats? Hur? Hur tror jag att vår parrelation kommer att se ut om tre år?

### Hur visar ni uppskattning för varandra?

- Hur skulle du vilja visa uppskattning för din partner och vad är det som hindrar dig?
- Spelar det någon roll om uppskattning visas i handling, ord, presenter eller överraskningar?
- Skiljer era egna önsknings åt, eller vad ni tror att den andra önskar?

**LÄS MERA**

Suomi.fi – [www.suomi.fi/guider/narstaendevard](http://www.suomi.fi/guider/narstaendevard)

Nationellt kompetenscentrum anhöriga NKA – [www.anhoriga.se/anhorigomraden](http://www.anhoriga.se/anhorigomraden)

Folkhälsans förbund – [folkhalsan.fi/narstaende](http://folkhalsan.fi/narstaende)

Anhörigas riksförbund Sverige – [anhorigandboken.se/](http://anhorigandboken.se/)

Närståendevårdarnas förbund (finska): <https://omaishoitajat.fi/svenska/>

Ann-Britt M Sand: Anhörigvård, arbete – ansvar – kärlek – försörjning

Svenska Vuxenskolan/Folkhälsans förbund: Lyfta tillsammans

**KÄLLA**

Jansson, Wallis & Almqvist, Britt, 2004.



### 3. Plats för nya möjligheter

#### Så här berättar Gun Andersson:

*”Vilken slags musik tycker du om? Frågan överrumplade mig. Jag visste inte riktigt. För mig hade musik alltid varit viktig, en kanal för att känna igen och uttrycka känslor. Men verkligheten med tre tonårsbarn, alla med olika musiksmak, hade gjort att min uppgift under de senaste åren främst blivit att försvara tystnaden. På sin höjd satte jag på julmusik under julhelgen när de flesta i familjen dykt ner i sina julklappsböcker och tystnaden infann sig. Och så plötsligt allt utrymme att igen hitta musiken som jag själv bestämmer över. Var börjar man? Där man stannade upp efter att barnen kom och barnvisor och ramsor kom in i livet? Eller ska man hoppa på dagens musik, flyta med och känna in vad som passar in i mina känslolågen just nu? Tycker jag om aktiverande musik, lugnande musik, musik med provocerande text eller svensktoppen? Det här är en tid som ger mig möjlighet att igen lära känna nya sidor av mig själv. Har jag förändrats och mot vilket håll. Vem är jag i dag?”*

Skedet i livet då barnen flyttar ut ger utrymme. Det ger kanske mera utrymme i bostaden men däremot mera utrymme att utvecklas. Vad är mitt specialintresse, och vad vill jag göra med min partner? Om vi tillsammans funderar på vad vi tycker om att göra är det lättare att ge varandra utrymme att förverkliga våra egna intressen eller hobbyer. Men om endast den ena skapar egna utrymmen uppstår lätt svart-sjuka. I dag har vi flera möjligheter att byta rum än vad någon generation före oss haft. Vi har hemmet förknippat med vardagen, vi har jobbet som oftast finns på en helt annan plats och vi har utrymmen för fritid. Tidigare kunde alla dessa sammanfalla. Ofta hör man människor skilja på utrymmenas betydelse. I vilket utrymme njuter man och var vantrivs man? Var känner man frihet, var kan man utvecklas, vilka utrymmen kväver eller begränsar mig. Vilka utrymmen ger energi och vilka är energitjuvar? De rum och arenor där du rör dig förändras hela tiden. Förutom i ditt eget hem rör du dig i dina barns dagis, skola, klubbar, föreningar, jobb, sommarstuga, föräldrarnas och svärföräldrarnas hem. Vissa utrymmen väljer du medan andra är sådana som tilldelas dig. Då barnen flyttar ut ändrar dessa utrymmen. Vilka utrymmen vill du behålla, var trivs du? Var trivs du och din partner tillsammans? Vilka utrymmen är bara dina, och i hur stor grad kan ni vistas i era egna rum utan att det sliter på er relation?

Då barnen flyttar ut är det naturligt med en känsla av tomhet. I det skedet är det viktigt att bedöma i vilken grad man blandar sig i ungdomarnas liv och i vilken mån man ger dem möjlighet att skapa sitt eget utrymme. Det är också intressant att se vilket utrymme barnen ger sina föräldrar. Vidhåller de att deras gamla rum och saker ska finnas kvar oförändrade, eller godkänner de att deras föräldrar ges mera utrymme? Utrymmen som tidigare inte betytt något för din partner kan nu få en betydelse eftersom gemensamma minnen gjort platsen viktig. Utrymmen som inte känts bra att besöka med barn kan i stället vara utrymmen som ni som par tillsammans kan njuta av. Att rymma tillsammans till en plats som bara är er kan skapa spänning i parförhållandet. Om någon av er reser mycket, utred om den andra kan följa med. Det här är speciellt möjligt då den ena parten gått i pension tidigare än den andra.

#### Fundera på

- Vilka gemensamma intressen eller drömmar om vad ni kunde göra tillsammans som par har ni?
- Finns det verksamhet som ni önskar göra men som ni kan göra utan den andra?
- Vilka utrymmen trivs du i, vilka trivs både du och din partner i?
- Vilka utrymmen ger dig en känsla av välbefinnande, och vilka utrymmen mår du dåligt i?

## 4. Att driva en förändring

*"För mig var det viktigt att min man och jag skulle dela mera, att vi skulle hjälpas åt i vardagen med hushållssysslorna. Jag köpte en kokbok till honom för att uppmuntra honom att laga mat. För att inte hela tiden komma med goda råd och tips, satte jag mig i ett annat rum så att han kunde laga mat i fred. Jag vill att han ska få göra på sitt sätt. Men i städningen måste jag påminna om att man inte kan använda samma trasa till matbordet och till toaletten – av hygieniska skäl. Men det blir så lätt att han tolkar det som att han inte duger. Och då kan det bli en konflikt, trots att det känns onödigt."*

**Kvinna, 61 år**

*"Ibland fungerar det bara inte. Allting stannar, känns obekvämt och man kan inte sätta fingret på vad det är. Jag kan förstå en man som diskar och städar. Men stryka. En man som stryker. Det går bara inte."*

**Ur filmen Blandis**

### Begränsande könsroller

Parterna kan inse att de sitter fast i sina roller då den ena inte visar någon förståelse för den andras motstånd mot att till exempel byta däck på bilen eller stryka en skjorta. Det går inte att förklara, det bara är så. Beroende på hur parterna ser på sig själva och sitt förhållande till de traditionella könsrollerna, eller på sin gemensamma historia, kan vissa förändringar kännas omöjliga eller kräva massor av tid. Då är det viktigt att inte känna sig kränkt, påhoppad eller anklagad. En man som försörjt familjen, tvingas kanske efter pensionering förhålla sig till att vara den som inte längre har det stora ekonomiska ansvaret. Det kan kännas både som en börda och en lättnad. Det kan också handla om en känsla av att inte räkna till, att inte längre ha en uppgift i familjen eller relationen. Eller så kan det vara en möjlighet att satsa på en hobby, lära sig baka eller på annat sätt bidra till hushållet. Vågar den ena partnern då släppa in den andra på sitt område, in i det som varit hans eller hennes värld? Eller utmanar det hans eller hennes identitet? Känns den enas plats hotad eller ifrågasatt? Känslan av att tappa sin funktion eller sina möjligheter att bredda identiteten är en sak båda parterna kan uppleva samtidigt.

### Frihet och kommunikation

Alla människor har sitt eget sätt att kommunicera och därför är kommunikationen beroende av vem man pratar med. Ibland förstår man inte alls varandra och ibland förstår man utan att ens behöva använda ord. Vardera parten i en parrelation har sitt eget sätt att kommunicera. Ibland kan det vara yttre påverkan som stress och trötthet som skapar missförstånd i kommunikationen, andra gånger är det den enas inställning till saken den andra diskuterar. Ibland säger man saker som man ångrar, andra gånger låter man bli att berätta. Hur man reagerar beror på den gemensamma historien, om det är ett mönster som upprepar sig eller om sättet att kommunicera avviker från det parterna är vana vid.

*"Vänlighet är ett språk som till och med den stumme kan tala och den döva kan höra."*

**G N Bovée**

## Fundera på

- På vilket sätt hanterar ni tips och råd i relationen?
- Hur kan ni diskutera identitetsfrågor utan att sårta eller kränka varandra?

**Kan vi se vad som faktiskt är utmaningen** – är det att förstå och respektera mina eller dina känslor, handlar det om handlingar som görs eller inte görs och deras koppling till respekt, handlar det om önsknings, förväntningar på relationen som inte är uttalade eller om något helt annat?

- Vilka tankar väcker citatet av G N Bovée?
- Hur pratar vi med varandra, vilka vanor och mönster har vi i vår vardagliga kommunikation?
- Vad är det vi säger då vi pratar med varandra?
- Säger vi positiva saker eller är det något som vi bara tänker?

Beroende på **känslan av frihet** i relationen mår parterna också olika. Frihet kan se olika ut. För någon kan det betyda att förverkliga sig själv, för någon annan betyder det att ha mycket tid tillsammans. För en tredje handlar det om att ha möjlighet att säga och tycka vad man vill, att göra fel och få misslyckas.

- Får vi göra fel i vår relation? Vad händer då jag gör fel?
- Hur vill jag att min partner reagerar då jag gör fel? Är vi fria att säga vad vi vill och tycker?
- Låter jag min partner fela? Hur reagerar jag på när min partner gör fel?

**Att älska någon** är att vara beredd att låta den gå, att vilja ge den det som den mår bra av och gör den lycklig. Att tänka så betyder inte att vi vill avsluta relationen, men att vi kan förhålla oss till vad som gör den andra gott.

- Vad är frihet för dig? Vad är frihet i en parrelation?
- Upplever du att du har eller har haft frihet i din relation?
- Hur ser du på framtiden, och kommer det att förändras? Är det positivt eller negativt?
- Hur har frihetstanken påverkat din relation?
- Hur påverkar det din relation nu och i framtiden?
- Vilka överraskande negativa förändringar finns i er relation och hur hanterade ni dem?
- Hur reagerade du eller din partner?
- Vad var responsen på reaktionen och hur gick ni vidare med känslorna?
- Lärde ni er något om förändringar i relationen efter händelsen?
- Pratar ni om vad olika förändringar gör med er?
- Om du har en känsla av att du vill göra något annat, kan du prata om det?
- Möts du av respekt för dina idéer av din partner?

Det finns också **förändringar som sker gradvis**. När vi åldras förstärks våra personliga egenskaper, den snåla blir snålare och den som har för vana att vara noggrann kan bli mer pedantisk.

- Kan vi föra dessa saker på tal utan att det bli bråk?
- Kan vi se förändringen i oss själva eller tycker vi att den andra överdriver?

## 5. När gammalt börjar hålla

### Så här berättar Barbro Näse:

*”När gammalt börjar hålla så håller det riktigt rysligt! Det sa min pappa ofta. Det omdömet fällde han bland annat om trädgårdsredskap, verktyg, hushållsmaskiner, jordfräsen, båten och bilen. Men hans uttalande berättade inte allt. Det var ju inte så enkelt att saker som blev gamla och slitna höll av bara farten utan det var på det viset att pappa, liksom många i hans generation, var noga med att inte slänga något bara för att det gick sönder eller slutade fungera. Han lappade och reparerade och han använde mycket tid, energi och fantasi för att något skulle fås att fungera igen. Därtill var han noga med att regelbundet underhålla och rengöra sina maskiner och redskap. Det fanns alltså en hel del som var gömt i hans uttalande.”*

Något av det gömda i uttalandet liknar **Andrew Sean Greers** uttalande gällande det gömda i äktenskap eller parrelationer: *”Hur kunde jag på något sätt förklara mitt äktenskap? Vem som helst som från land betraktar ett fartyg kan omöjligen bedöma hur sjödueligt fartyget är, eftersom dess vitala del alltid är under vattnet. Man kan inte se den.”*

Då parrelationen eller äktenskapet har hållit i över tio år kan det vara av särskild vikt att fundera på vad vi har gjort och hur har vi gjort så att vår relation fortsättningsvis håller. Det kan ju inte vara så enkelt att en parrelation som blir gammal och sliten håller av bara farten, utan det måste finnas en hel del som har investerats och fortsättningsvis investeras i den och som är gömt i det att en gammal relation börjar hålla och det kanske riktigt rysligt. Det här blir mycket tydligt tecknat mot den horisont som utgörs av forskning kring parrelationers längd och hållbarhet. Det finns undersökningar som visar att hälften av alla skilsmässor i den västerländska delen av världen äger rum inom de sju första åren. Efter sju år blir takten långsammare. En sådan sjuårsmedian implicerar – om det är så att hälften av alla nutida äktenskap slutar i skilsmässa – att en fjärdedel av alla äktenskap håller i mindre än sju år. Enligt alla data om skilsmässor och äktenskapens längd från 1900-talets sista kvartal finns det fog för slutsatsen att en fjärdedel av alla äktenskap upplöses efter sju år och uppskattningsvis hälften av alla äktenskap slutar i skilsmässa före äktenskapets tjugonde år. Den återstående femtio procenten av äktenskapen avslutas huvudsakligen på grund av att någondera parten dör.

**Robert J. Sternberg** lyfter fram berättelsernas betydelse för parrelationer. Enligt Sternberg har parter i parrelationer berättelser på åtminstone tre huvudsakliga nivåer: min berättelse, din berättelse och vår berättelse. Hans antaganden går ut på att parrelationer har större möjligheter att fortsätta om man har gemensamma berättelser eller vi-berättelser som möjliggör delad världsåskådning, delade antaganden gällande relationer och delade tolkningar av händelser. Hur väl berättelserna överensstämmer med varandra är avgörande för hur framgångsrik parrelationen är.

### Fundera på

- Vilken är din berättelse om dig själv? Vilken är din partners berättelse?
- Vilken är din berättelse om er parrelation som synliggör de investeringar och resurser som finns gömda i det att ni fortfarande är ett par?
- Vilken är din partners berättelse? Och vilken är er gemensamma berättelse om er parrelation?

## Övning

### Livsberättelsen

**Karen Skerrett** har använt sig av modellen för Livsberättelsen av McAdams i *The psychology of life stories* från 2011. Samma modell används här. Gör gärna alla uppgifterna, eller åtminstone D:

**A. Tänk på ditt liv som om det var en bok.** Varje del av ditt liv är ett kapitel i boken. Dela in ditt liv i dess huvudsakliga kapitel och beskriv kort varje kapitel. Du kan ha så många eller så få kapitel du vill men rekommendationen är att du delar in ditt liv i minst två eller tre kapitel och i högst sju eller åtta. Tänk på de olika kapitlen som en innehållsförteckning. Ge varje kapitel ett namn och beskriv i stort innehållet. Fundera över vad som gör att ett kapitel leder till följande. Försök se något av den röda tråden i ditt livs huvudkapitel.

**B. Fundera på dina åtta nyckelhändelser.** En nyckelhändelse är en specifik händelse, en avgörande incident eller en betydelsefull episod i ditt förflutna vid en bestämd tidpunkt och plats. Tänk på en sådan händelse som något som utgör ett specifikt ögonblick i ditt liv och som på något sätt utmärker sig. För varje händelse, beskriv i detalj vad som hände, var du var, vem annan som var involverad, vad du gjorde och vad du tänkte och kände. Försök också beskriva vilken betydelse nyckelhändelsen har haft i ditt liv och vad den här händelsen säger om vem du är eller var som person. Förändrade händelsen dig på något sätt? I så fall på vilket sätt? Var specifik.

#### De åtta nyckelhändelserna är:

- 1. Peak experience** – en höjdpunkt i ditt livs historia, det underbaraste ögonblicket i ditt liv.
- 2. Nadir-upplevelse** – den lägsta punkten, den svartaste händelsen i ditt livs historia.
- 3. Vändpunkt** – en händelse då du genomgick en betydelsefull förändring i din självförståelse. Det är inte nödvändigt att du förstod vändpunkten då den inträffade. Det som är viktigt här är att du nu i efterskott ser händelsen som en vändpunkt eller som något som symboliserar en viktig förändring i ditt liv.
- 4. Ditt tidigaste minne.**
- 5. Ett viktigt barndomsminne.**
- 6. Ett viktigt minne från tonårstiden.**
- 7. Ett viktigt minne från vuxentiden.**
- 8. Annat viktigt minne.**

Varje persons livshistoria befolkas av några signifikanta eller betydelsefulla personer som har en stor inverkan på berättelsen. Dessa personer kan vara föräldrar, barn, syskon, partner, älskare, vänner, lärare, kollegor och mentorer. Beskriv de fyra viktigaste personerna i din livshistoria. Åtminstone en av dem bör vara en person som du inte är släkt med. Specificera vilken sorts relation du hade eller har med varje person och det speciella sätt på vilket han eller hon har inverkat på din livshistoria. Efter att du har beskrivit var och en av de här personerna berätta om några speciella hjältar eller hjältinnor som du har i ditt liv.

Efter att du har koncentrerat dig på ditt förflutna och din nutid, flyttar vi fokus på framtiden. Vilket manuskript eller plan har du gällande vad som händer närmast i ditt liv? Skissa din övergripande plan eller dröm gällande framtiden. Beskriv också hur, om den alls gör det, din dröm eller plan gör det möjligt för dig att:

- Vara kreativ i framtiden.
- Bidra med något till andra.

När du på nytt tittar på hela din livshistoria som en bok med kapitel, händelser och personer, kan du särskilja ett centralt tema, budskap eller idé som löper genom hela texten?

**C. Berätta era egna livsberättelser för varandra.** Hur kan ni använda era egna livsberättelser och det centrala temat i dem för en gemensam berättelse om er parrelation?

**D. Skapa er gemensamma berättelse.**

Tänk på ert liv tillsammans som om det var en bok. Varje del av ert liv tillsammans är ett kapitel i boken. Dela in ert liv tillsammans i dess huvudsakliga kapitel och beskriv kort varje kapitel. Ni kan ha så många eller så få kapitel ni vill men rekommendationen är minst två eller tre kapitel och högst sju eller åtta. Tänk på de olika kapitlen som en innehållsförteckning. Ge varje kapitel ett namn och beskriv i stort innehållet. Fundera över vad som gör att ett kapitel leder till följande. Försök se något av den röda tråden i ert huvudkapitel.

Fundera på åtta nyckelhändelser. En nyckelhändelse är en specifik händelse, en avgörande incident eller en betydelsefull episod i det förflutna i ert liv tillsammans vid en bestämd tidpunkt och plats. Tänk på en sådan händelse som något som utgör ett specifikt ögonblick i ert liv tillsammans och som på något sätt utmärker sig. För varje händelse, beskriv i detalj vad som hände, var ni var, vem annan som var involverad, vad ni gjorde och vad ni tänkte och kände. Försök också beskriva vilken betydelse nyckelhändelsen har haft i er historia och vad den här händelsen säger om vem ni är eller var som personer. Förändrade händelsen er på något sätt? I så fall på vilket sätt? Var specifik.

**De åtta nyckelhändelserna är:**

**1. Peak experience** – en höjdpunkt i er gemensamma historia, det underbaraste ögonblicket i ert liv.

**2. Nadir-upplevelse** – den lägsta punkten, den svartaste händelsen i ert liv tillsammans.

**3. Vändpunkt** – en händelse då ni genomgick en betydelsefull förändring i er förståelse av er parrelation. Det är inte nödvändigt att ni förstod vändpunkten då den inträffade. Det som är viktigt här är att nu, i efterskott, ser ni händelsen som en vändpunkt eller som något som symboliserar en viktig förändring i ert liv tillsammans.

**4. Ert tidigaste minne** av ert liv tillsammans.

**5. Ett viktigt minne** från den första tiden tillsammans.

**6. Ett viktigt minne** från tiden då ni varit lite längre tillsammans.

**7. Ett viktigt minne** från den senare tiden av ert liv tillsammans.

**8. Annat viktigt minne.**

I varje pars liv tillsammans finns några signifikanta eller betydelsefulla personer som har en stor inverkan på berättelsen. Dessa personer kan vara föräldrar, barn, syskon, vänner, lärare, kollegor och mentorer. Beskriv de fyra viktigaste personerna i ert liv tillsammans. Åtminstone en av dem bör vara en person som ni inte är släkt med. Specificera vilken sorts relation ni hade eller har med varje person och det speciella sätt på vilket han eller hon har inverkat på ert liv tillsammans. Efter att ni har beskrivit var och en av de här personerna berätta om några speciella hjältar eller hjältinnor som ni har tillsammans i ert liv.

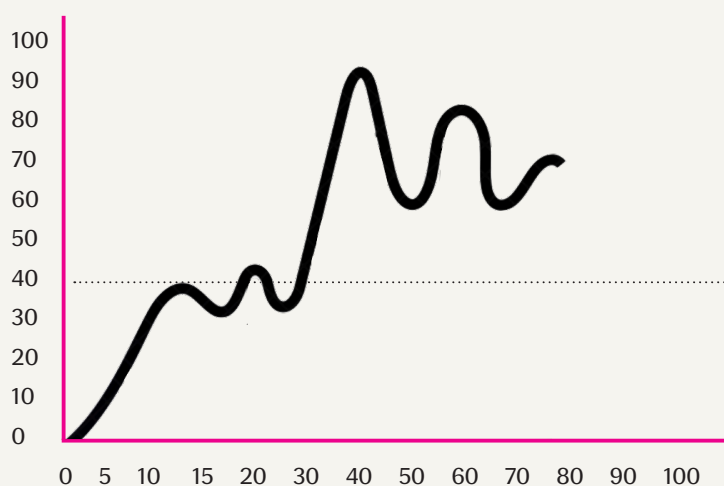
Efter att ni har koncentrerat er på det förflutna och på nutid, flyttar vi fokus på framtiden. Då ert



liv tillsammans sträcker sig in i framtiden, vilket manuskript eller plan har ni gällande vad som händer härnäst? Skissa er övergripande plan eller dröm gällande framtiden. Beskriv också hur, om den alls gör det, er dröm eller plan gör det möjligt för er att vara kreativa och bidra med något till andra.

När ni på nytt tittar på hela er historia tillsammans som en bok med kapitel, händelser och personer, kan ni särskilja ett centralt tema, budskap eller idé som löper genom hela texten? Vilket är det centrala temat i ert liv tillsammans? Förklara.

**Ta fram ett stort pappersark eller och rita en egen kurva enligt denna modell:**



Den horisontala axeln anger din ålder och den vertikala axeln anger hur nöjd och tillfreds du har varit med livet i stort. Siffran 50 med den prickade linjen anger att du har varit tillräckligt tillfreds med livet, att livet har varit bra och gott att leva. Rita nu en kurva som visar hur tillfreds du har varit med livet i olika skeden av ditt liv. Om din kurva går över 50 och den röda streckade linjen har du varit mera än tillfreds med ditt liv. Om kurvan i något skede närmar sig 100 har du varit med om en peak-experience, en höjdpunkt i ditt liv. Om din kurva i något skede av ditt liv går under 50 och den streckade röda linjen har du inte varit tillräckligt tillfreds med ditt liv i det skedet. Om din kurva i något skede närmar sig 0 har du varit med om en nadir-upplevelse, en svart händelse i ditt liv. Rita din kurva i lugn och ro.

När ni båda har ritat er egen kurva på varsitt blädderblocksark kan ni samtala om era kurvor och om bakgrunden till att ni har ritat dem som ni har ritat dem. Om ni vill kan ni på ett tredje ark rita upp en ny kurva för er parrelation och ert liv tillsammans och hur tillfreds var och en av er har varit med er parrelation och ert liv tillsammans i olika skeden. Rita in parrelationens år vid den horisontella axeln och låt det finnas tillräckligt mellanrum mellan siffrorna. Använd varsin färg på pennan så ni ser vems kurvan är. Fundera på varför kurvorna ser ut som de gör. Jämför också kurvorna på era egna ark och kurvorna på arket som gäller parrelationen och ert liv tillsammans. Vilka tankar och känslor ger jämförelsen?

#### KÄLLOR

Pinsolf, William M. *The Death of "Till Death Us Do Part": The Transformation of Pair-Bonding in the 20th Century i Family Process*, Vol. 41, No. 2, 2002.

Skerrett, Karen. *"Good Enough Stories": Helping Couples Invest in One Another's Growth i Family Process*, Vol. 49, No 4, 2010.

Sternberg, Robert J. *Love is A Story: A New Theory of Relationships*. Oxford University Press. USA, 1999.

## 6. Trohet och otrohet

I den senare delen av medelåldern när eventuella barn har flyttat ut kanske vi ser på varandra och vår relation med nya ögon. Är vi positivt nyfikna? Rädda? Är det ensamma blickar i tvåsamheten, eller en ny tid med mera energi, samhörighet och möjligheter? Om vi i det skedet fokuserar på möjligheter, positiva utmaningar och troheten som en livskrydda, då kan vi bättre se livskvaliteten i den gemensamma vardagslunken och de festliga stunderna som vi delar och upplever tillsammans. Allt detta torde fungera som det smörjmedel troheten behöver, eftersom medvetenheten om vad vi har, och vad vi har att förlora stöder troheten framför otrohetens ofta tillfälliga rus och lockelse.

**Barbro Lennéer-Axelson** berör det här temat i sin bok *Kärlek*. Hon förankrar även kravet på trohet i Gamla testamentets texter, men även i olika undersökningar. Lockelserna och riskerna finns där genom hela livet. Överallt och hela tiden utmanas vi av godbitar, som kunde ge extra glans, spänning och innehåll i tillvaron och vardagen. Det avgörande är hur och vad vi gör, i olika situationer.

Vid frågor om trohet och otrohet bland par som lever i den senare medelåldern framkommer det hur svårt och oklart det blir när man försöker definiera gränser som man själv anser vara goda. Den gemensamma linjen tycks vara att göra bara sådant du tycker att är ok att din partner gör. Då kan du stå för det du gör och har hållbara argument för att låta bli resten, även när du blir frestad. Öppenheten gällande fantasier fanns det många åsikter om. En del par var ytterst förtegn medan andra i viss mån pratade om sina fantasier med sin partner. De par som tillfrågas återkommer ofta till ordet respekt som en grund att bygga vidare på, även när det gäller trohet. Motsatsen, våld, blir ihopkopplat med vårt sätt att förhålla oss till otrohet. Otrohet torde upplevas som en ytterst destruktiv form av våld. Men – ifall Google har rätt – om 50 procent av människor som lever i ett parförhållande är otrogna, hur klarar man då att bevara livskvaliteten och en respektfull tvåsamhet?

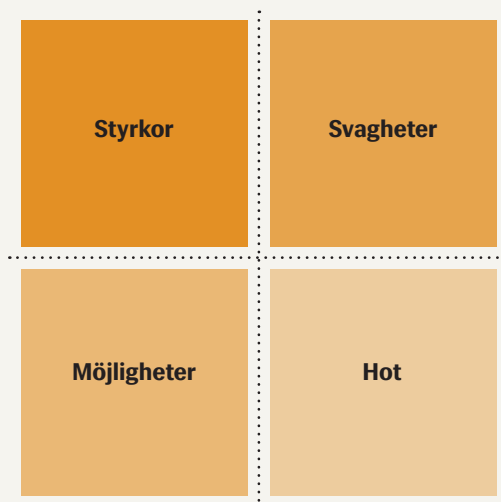
Är det trohet eller otrohet då den ena parten inte längre är sig själv? Då en till exempel har fått en sjukdom som påverkar den fysiska förmågan eller lusten? Då den ena flyttat till annat boende och den andra har liv kvar att leva? Vad är då otrohet? Kan ni som par diskutera detta innan det händer – ifall det skulle gå så? Och vad händer om den ena blir förälskad i någon annan på boendet och inte känner igen sin egen partner. Hur hanterar ni det?

### Fundera på

- Är vi positivt nyfikna inför detta livsskede, eller är vi rädda?
- Vad betyder respekt och respektlöshet i sammanhanget?
- Vad betyder det att vara trogen?
- Vad betyder det att vara otrogen?
- Kan vi, du eller jag ha svar som gäller andra par?
- Hur kan vi beröra detta ytterst känsliga tema med respekt?
- Hur kan vi hitta gemensamma, dagsaktuella linjer, för oss?
- Kan vi använda swot-analysen som ett redskap? (se *nästa sida*)

## Övning

**SWOT** är en förkortning av engelskans Strengths (styrkor), Weaknesses (svagheter), Options (möjligheter) och Threats (hot). Fundera tillsammans med din partner hur ni ser på ert förhållande. Gör ett fyrfält på ett papper enligt mallen, fundera enskilt över vilka styrkor, svagheter, möjligheter och hot ni ser just nu i ert förhållande. Jämför sedan era analyser och se om ni hittar gemensamma nya erfarenheter.



Tillämpningen av Swot-analysen är tänkt som underlag för samtal, där ni kan ändra och göra den till er egen, med egna ord och tankar för att kartlägga – var står jag – var står vi? Gör en egen eller en gemensam, eller både och. Den mogna respekten kan ge er mera svängrum, förståelse och överseende.

### KÄLLA

Peter Jensén, samtal med olika par under år 2010

## 7. Moget sex

För inte alltför länge sedan sågs avtagande lust och ett tynande sexliv som det normala i en mer mogen ålder. Detta har förändrats. I dag är de flesta intresserade av sex långt upp i åren, många ända till livets slut. Vissa förändringar får man dock vara beredd på med stigande ålder då kroppen förändras. Förändringar kan kännas svåra, men också ge möjlighet att i stället hitta nya vinklingar och möjligheter. Sexlivet i en lång relation kan se ut på många olika sätt. För en del har det blivit slentrianmässigt eller kanske upphört, det kan kännas svårt att hålla gnistan levande eller orka variera sig under årens lopp. För andra innebär en lång relation djup, kontakt, tillit och njutning då man känner varandra väl och vet hur den andra fungerar.

### Ett tomt bo

Då barnen flyttar hemifrån förändras vardagen en hel del. Som förälder får man en större frihet då barnen inte längre beroende av en och storleken på hushållet krymper, det finns utrymme både för mer egen tid och tid för relationen. Detta kan upplevas både svårt och befriande. Vad ska man göra med alla tid, hur hantera att man inte är behövd som förr, hur hantera den ökade tvåsamheten? Eller frihet att satsa på sina egna behov, tid att ägna sig åt varandra, möjlighet att satsa på parförhållandet och sexualiteten. Kanske både tungt och skönt på samma gång. Ett tomt bo innebär att en del av de vardagliga omsorgerna faller bort. Det kan kännas ovant att ha så mycket tid på tumanhand med sin partner, kanske också svårt att veta vad man ska hitta på tillsammans då familjeprojektet tidigare upptagit en så stor del av tiden. Också sexuellt sett kan förändringen kännas stor – från att kanske få smyga till sig kärleksstunder i ett hem där tonåringar vill lägga sig senare än de vuxna till frihet att kunna älska alla tider på dygnet var som helst i hemmet.

Är det svårt att vänja sig vid tomheten och friheten och anpassa relationen kan man tänka tillbaka på hur parförhållandet var i början och plocka in bitar från det. Vad tyckte ni om att göra tillsammans, hur såg era romantiska stunder ut, i hurdana stunder hade ni det som bäst? Försök återskapa en del av det, så kan det bilda en plattform för ökad närhet, fina minnen och känslor som kan möjliggöra en större sexuell närhet.

### Sexualiteten förändras med åldern

En förändring som alla kvinnor går igenom är klimakteriet. Med klimakteriet följer stora hormonella förändringar som påverkar både kropp och sinne. Mensen upphör, vilket kan innebära både vemod då den fertila åldern är förbi och en glädje över det samma. En frihet att slippa tänka på preventivmedel i heterosexuella relationer och en frihet från månatliga blödningar som kanske begränsat sexualiteten. Samtidigt kan man drabbas av torra slemhinnor och andra hälsomässiga problem, och för en del innebär det att lusten går ner eller att smärtorna påverkar kroppen. Hjälp mot många av utmaningarna finns, bland annat av glidmedel, en sundare livsstil och hormonell behandling.

Oberoende av kön påverkar åldrandet kroppen. Med stigande ålder kan det krävas mer tid och starkare stimulans för njutning, att nå orgasm kan ta längre tid, sviktande erektion, sköra slemhinnor och olika krämpor kan göra att man behöver ändra sina sexuella rutiner för att få det att fungera och kännas bra. På gott och på ont. De flesta heterosexuella par fokuserar mycket på samlag, men – om det sen är på grund av tvingande skäl eller lust till variation – det finns många andra sätt att ha sex på som kan vara lika givande. Andra sätt och vägar till stimulans eller nya ställningar kan ge nya upplevelser, långsamhetens lov kan ge mer plats för njutning och ömhet, kommunikation kring svårigheter kan leda till mer närhet. Hälsoproblem som påverkar sexlivet ska gärna diskuteras med en läkare, många symtom finns det medicinska lösningar på. Ökande erektionssvårigheter behöver undersökas, då det dels kan vara en normal del av åldrande, dels ett symtom på hjärt-kärlsjukdom som kan behöva behandling. Då vägen

till njutning kanske inte längre ser likadan ut som förut kan det kännas jobbigt, man kanske främst ser det som inte vill fungera och har svårt att se lösningar och att det går att ta en annan väg framåt. Samtidigt har många erfarenhet av att det de först såg som hinder och besvär i stället tvingade fram nya former av närhet, sex och njutning som gav fler dimensioner av sexualiteten, en större bredd av sexuella aktiviteter och som öppnade en värld de annars inte haft glädjen att upptäcka. Ifall ett gemensamt sexliv hör till det förgångna och båda är nöjda med det så är allt väl. En parrelation behöver inte innehålla sex för sakens skull. Om den ena saknar sex men den andra inte vill är det mer utmanande. Lusten är komplex och varierar under olika perioder, den påverkas av många olika faktorer: allt från missbruk och relationsproblem till stress och hormonella förändringar. Man kan gemensamt fundera vad som kunnat leda till minskad lust och fundera om man kan hitta något som skulle lyfta eller locka fram den igen. Kommer man inte vidare så kan lusten ändå mången gång återvända om man får hjälp med att reda ut svårigheterna. Hjälp kan fås av en familje-, par- eller sexualterapeut. Ingen ska någonsin tvingas eller pressas till sex, hittar man inte en gemensam väg så kan i stället solosex ge utlopp för en del sexuella behov, och en del par väljer att låta sex utanför parrelationen bli lösningen.

### Större bredd i kärlekslivet

I en lång relation görs större förändringar ofta först då man är nödgad till det, de flesta håller sig anars av bekvämlighet till beprövade vanor. En del lyckas hålla ett mångsidigt och givande sexliv aktivt i vardagen, men för många blir det lite väl ensidigt och förutsägbart med tiden. Något mer än rutinsex behövs i längden, åtminstone då och då. Att bredda och variera kärlekslivet kan kräva mod, både att ta det till tals med sin partner och att våga pröva på nya saker eller testa sådant man inte gjort på länge. Men mycket finns att vinna, en levande sexualitet ger både glädje och livsenergi och kan lyfta parförhållandet. Därtill mår kroppen bra av sexuell aktivitet.

Sex kan uttrycka den djupaste samhörighet och intimitet, vara kärleksfullt och ömt, ett snabbt överstökad fysiskt behov, hårt och häftigt, kul och nyfiket, energigivande eller avslappnande inför en god natts sömn. För mer variation kan man fundera på hur det oftast ser ut i det egna förhållandet, går det att testa ha sex på olika sätt, med olika känsloramar? För att bredda de sexuella aktiviteter man vanligtvis hänger sig åt är det bra att försöka inta ett lekfullt förhållningssätt. Man kan pröva olika saker, men det gör ingenting om det inte funkar, blir det pannkaka av allt kan man skratta bort det. En mer lekfull ingång gör också att man lättare kan testa nytt, kanske sånt som känns knasigt eller som man inte tror kommer att fungera, men kan låta sig bli överraskad av ifall det sen också känns bra. Ställningar och tekniker finns det en uppsjö av, det är lätt att googla ifall man vill ha tips och få in nya varianter. Har man i början av relationen testat mer, så kan man tänka tillbaka och försöka minnas vad allt som fanns på repertoaren då. Det är vanligt att man testat lite bredare i början men sen lämnar bort annat än det som känns allra bäst. Kanske dags att föra in fler saker för att kunna variera? Eller för en tid välja bort det ni brukar göra oftast, det kan stimulera upptäckarglädjen.

### Fundera på

- Hur upplever du att din kropp förändrats med tiden?
- Känns något annorlunda sexuellt sett?
- Borde i så fall något anpassas för att kännas bättre? Vad och hur?
- Hur ska man hantera olikheter i sexlusten. Var kan ni hitta hjälp?

## Övning

**Har sexet blivit slentrian?** Då kan ni behöva bryta rutinerna för nya perspektiv.

- Brukar ni ha sex på kvällen, ha det på morgonen eller under lunchpausen i stället. Älska på ett annat ställe än vanligt: i soffan, bastun eller på en tjock matta till exempel.
- Ha en dejt där ni gör er fina för varandra och berättar vad ni uppskattar och finner tilldragande hos den andra.
- Undvik samlag eller annan aktivitet ni oftast gör. Satsa i stället mer på närhet och smekningar, på att smeka på nya sätt eller ställen och tala om hur det känns.
- Skicka ett meddelande till din partner då ni är åtskilda och berätta hur du har lust att göra det skönt för hen då du kommer hem, eller berätta om ett gemensamt sexuellt minne för att väcka tankarna på sex.

Ett annat sätt att öka närheten är att **se varandra i ögonen**. Gör ett medvetet beslut att flera gånger per dag förlänga ögonkontakten med några sekunder mer än vanligt – det tar bara sekunder, men ökar känslan av att stå i kontakt med varandra. Har ni mer ro kan ni sätta er ner och lugnt titta varandra i ögonen under några minuter, vilket kan bli en intensiv upplevelse. Försök också titta varandra i ögonen då ni älskar, också under en eventuell orgasm, det kan ge en stark känsla av gemenskap.

### LÄS MERA

Sexualitet och samlevnad: <https://anhorighandboken.se/vad-ar-anhorigstod/>  
Gunilla Matheny, Handtag, famntag, klapp eller kyss

### KÄLLOR

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/sex-genom-livet/sex-efter-50/aldre-och-sex/>

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/sv/sexuell-h%C3%A4lsa>

<https://www.1177.se/liv--halsa/sexuell-halsa/>

Johanna Ekdahl. *Boken om sex*. Natur & kultur. 2019.

Ida Flink & Steven James Linton. *Du, jag & sex. Om lust och närhet i parrelationer*. Natur & kultur. 2019.

Eva Sanner. *Ja till njutning. Sex och självkänsla efter femtio*. Bonnier Fakta. 2020.

Elina Tanskanen. *Parempaa seksiä*. Tammi. 2017.

Red. P.O. Lundberg & Lotta Löfgren-Mårtenson. *Sexologi*. Liber. 2010.

Red. Lars Plantin & Sven-Axel Månsson. *Sexualitetsstudier*. Liber. 2012.



## 8. Insatt i en väv

Enligt den franska filosofen **Bernard Andrieu** är vår kropp ett resultat av vad var och en av oss har varit med om. Kroppen är unik och personlig, för varje människokropp har byggts upp utifrån sina egna erfarenheter och val. Vi är frukten av en historia, historien om våra relationer med andra människor. Andra människor finns i oss i form av bilder, drömmar, inlärd gester, språk och ord som vi hört. Att åldras är att upptäcka hur andra människor påverkat oss på ett bestående sätt, eller åtminstone att upptäcka den del som andra har i att vi blivit som vi har blivit. Följaktligen finns de andra inkorporerade i oss till den grad att vi kan upptäcka dem i vårt kroppsspråk. Det faktum att kroppen bryts ned borde få oss att mer än någonsin utvecklas tillsammans med andra: andra som de är i sig själva och som de är med mig utgör en väv snarare än en svepning.

Människan sägs vara sin egen lyckas smed, men denna livsfas manar till ett annat perspektiv. Genom att ställa kroppen i centrum pekar Andrieu på de relationella banden i människolivet. I denna livsfas har vi en väv av relationer bakom oss: en partner, barn, föräldrar, syskon, släktingar, vänner, arbetskamrater och bekanta. Det finns ett osynligt och omedvetet eller mera tydligt nätverk av personer som betytt något för oss. Dessa personer skymtar på olika sätt i vår kropp och i det som gör oss till de människor vi är.

Utifrån Andrieu kunde vi säga att denna livsfas kallar oss att utforska detta nätverk – vem har satt spår i mitt liv – men också att förstå vikten av fortsatta nätverk. Kanske tar vi upp umgänget med släktingar vi inte haft kontakt med på länge, barndomsvänner eller gamla studiekompisar. Internet och sociala medier har på många sätt gjort kontaktskapandet enklare. Men det säger inget om hurudana kontakterna blir. Fortfarande står vi inför utmaningen att gå förbi väderprat till att skapa ett samtal och en dialog som tar tag i och som kanske förändrar oss.

### Utvecklas tillsammans

Andrieu talar om att utvecklas tillsammans. Perspektivet är på många sätt en kontrast till ett samhälle där individualiseringen betonas och där ungdom och den unga, friska kroppen är ett ideal för alla åldrar. Vad innebär det att utvecklas i det här skedet av livet utan att försöka hitta en ny ungdom eller en ny partner? Vem är dessa andra som jag kan utvecklas tillsammans med? Hur ska det nätverk som jag har tillsammans med mina vuxna barn gestalta sig – hur undviker jag att lägga mig i men ändå bry mig om? Hur hitta balansen mellan närhet och avstånd? Om nätverkens betydelse för parrelationen å ena sidan handlar om upptäckten av och reflektionen kring hur andra människor satt spår i livet, finns å andra sidan frågan om vilka våra framtida nätverk är. Här kan också ett perspektivskifte infinna sig – att utvecklas tillsammans handlar inte så mycket om vad andra kan ge mig och oss som par, utan vad jag och vi kan bidra med till människor runt omkring oss. Vi kan öppna vårt hem för att stöda andra. Det kan finnas människor i vår närhet – unga, gamla, barnfamiljer – som är ensamma eller behöver avlastning. Är denna livsfas den period då vi kan utjämna ojämlikheter och skillnader? Vår egen livssituation kanske erbjuder oss mera tid till det. Vissa av oss har kanske också bättre ekonomiska möjligheter att hjälpa andra. Med eller utan ekonomi kan vi bli delar av nätverk där kraften som föds går i olika riktningar. Det stöd vi skapar för andra blir ett meningsfullt innehåll i vårt eget liv och något vi tar med oss in i parrelationen.

Nätverkens betydelse blir en väv där trådarna går i olika riktningar och i olika färger.

## Fundera på

- Vilka människor har haft betydelse för din livsväv?
- För den gemensamma livsväven som par?
- Vilken roll har nätverken i ditt liv just nu?
- Vilka är utmaningarna?
- Om du har barn – diskutera frågan om närhet och avstånd till dina barn.
- Om du inte har barn – vilka tankar och känslor väcker det? Är de lika eller annorlunda jämfört med tidigare?
- Om dina föräldrar lever – på vilket sätt är de en del av ditt nätverk?
- Finns det människor du förlorat kontakten med och som du skulle vilja återfå kontakten med?
- Om det känns ensamt – hur få nya vänner i denna livsfas?
- Diskutera de sociala mediernas möjlighet att skapa nätverk. Vilka är styrkorna och svagheter? Har du egna erfarenheter?
- Vem vill du i den här livssituationen finnas till för?

### KÄLLA

Andrieu, Bernard. *Att åldras med eller utan behag*. Ingår i Signum, nr 6/1998.

## 9. Lavendelstund

### Så här berättar Barbro Näse:

*”Det är i sådana här stunder som jag kommer ifatt mig själv och får tag på tankar och känslor som rör sig i mig. Jag sitter vid mitt bord och tittar ut genom fönstret. Det är stunden mellan sen eftermiddag och tidig kväll i februari och stunden brukar kallas den blåa stunden. Men i dag är stunden inte blå. Den är lavendel. Himlen har färgat sig rosa och gör att det tunna snötäcket som har bristningar lite här och var på grund av det varma vädret ligger där i mjuk lavendel. De nakna träden på gården mitt emot tecknar sig svarta mot rosa och lavendel. På samma gård syns en hel del projekt som blivit på hälft. I bristningarna i snötäcket exponeras lövhögar som på hösten aldrig blev lagda i skottkärra och bortförda. Större och mindre artefakter är ställda som det verkar lite slarvigt dels som solitärer, dels i grupper på marken i avsikter okända för betraktaren. Men det stör mig inte. Det finns en skönhet i det jag ser framför mig.”*

Psykoanalytikern **Otto Kernberg** myntade uttrycket konstruktiv resignation. Uttrycket beskriver tillståndet när man ger upp alla utopistiska drömmar och illusioner och accepterar att så här blev mitt liv, så här ser det ut. Jag skulle kanske hellre säga *”så här blir mitt liv, så här kommer det att se ut”*, eftersom jag är övertygad om att det inte kommer att ske någon större förändring i det att mycket också fortsättningsvis kommer att bli halvfärdigt och ofullbordat. Jag skulle vilja kunna uppleva att det inte stör mig. Och jag skulle vilja se en skönhet i det hela. Att det liksom är färdigt ofärdigt.

I sin bok *Till det halvfärdigas försvar* har teologen **Martti Lindqvist** gjort ett utkast till något som han kallar en realistisk vardagsetik. Han skriver att när han ser bakåt på sitt liv ser han hur mycket som har blivit ogjort och oförstått och annars bara halvvägs. När han ser framåt så ser han klarare att finnande av nya möjligheter är kopplat till att avstå från andra möjligheter. *”Ju färdigare man blir desto mera är på hälft.”* Det ligger något liknande i filosofen **Johannes Ojansuus** uttryck att lämna något därhän (sillean jättäminen) eller Gelassenheit, en term av filosofen **Martin Heidegger**. Att lämna något därhän handlar om att se att man är begränsad och inte kan behärska allt, göra allt eller förstå allt.

Den tredje åldern är åren mellan cirka femtio och sjuttio. Den första åldern är barn- och ungdomsåren, den andra är den vuxna perioden. Benämningen tredje åldern tydliggör en speciell tid före ålderdomen. I den tredje åldern är barnen (om man har sådana) vuxna och förhoppningsvis utflugna och man är fortfarande kvar i arbetslivet. Det borde få vara något av den här lavendelstunden över tredje åldern. Men också gentemot tredje åldern riktas starka förväntningar. Man ska hitta underbar romantik på nytt – gärna med sin partner. Man ska resa världen runt och tycka att barnbarn är livets efterrätt! Men om man av olika orsaker inte kan, har råd eller vill resa och om man blir utan efterrätt? Det finns mycket olevt liv som man ska hinna med. Men om sådant som man tidigare tyckte var viktigt inte längre känns lika viktigt eller viktigt över huvud taget? Man har förändrats och samtidigt känner man saknad efter det att det var viktigt det som var viktigt. För.

Sociologerna **Beck** och **Beck-Gernsheim** diskuterar kärleken som vår tids religion. Kärleken och parrelationen har getts funktionen som Meningen med livet med stort M och ska föra till paradiset och ge skydd mot döden som påminner om hur bräcklig och skör människans existens är. Är det därför det finns så starka förväntningar också på den tredje åldern och på parrelationen?

*”Lavendelstunden är förbi och det blir mörkt. Vad männro du tänker om allt det här? Själv läser jag in något av både konstruktiv resignation, det halvfärdigas försvar och en realistisk vardagsetik i en av psykologen **Patricia Tudor-Sandahls** tankar om parrelationen i den tredje åldern: Känslan av att en relation står stilla behöver faktiskt inte betyda att den håller på att ta slut. Det är kanske bara så att den vilar.”*

**Romanska bågar** av Tomas Tranströmer

*Inne i den väldiga romanska kyrkan trängdes turisterna i halvmörkret.  
Valv gapade bakom valv och ingen överblick. Några ljuslågor fladdrade.  
En ängel utan ansikte omfamnade mig och viskade genom hela kroppen:  
"Skäms inte för att du är människa, var stolt! Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt.  
Du blir aldrig färdig, och det är som det skall."  
Jag var blind av tårar  
och föstes ut på den solsjudande piazzan tillsammans med Mr och Mrs Jones,  
Herr Tanaka och Signora Sabatini,  
och inne i dem alla öppnade sig valv bakom valv oändligt.*

**KÄLLOR**

Beck, Ulrich and Beck-Gernsheim, Elisabeth. *The normal chaos of love*. Polity Press. Great Britain, 2008.

Lindqvist, Martti. *Keskeneräisyyden puolustus*. OTAVA. Keuruu, 1999.

Ojansuu, Johannes. Pyhyys. *Rajalla oleva ihminen*. WSOY. Juva, 2004.

Tranströmer Tomas. *För levande och döda*. Bonniers. Stockholm, 1989.

## 10. Tills döden skiljer oss åt

Före 1900-talet var döden den vanligaste ändstationen för ett äktenskap, men under 1900-talet blev skilsmässa den vanligaste ändstationen. **William Pinsof** redogör för den historiska bakgrunden till det som han kallar transitionen från döden till skilsmässa. Han intresserar sig för de krafter som bidragit till övergången och vad övergången betyder för den mänskliga förmågan till monogam, livslång förbindelse. Pinsof refererar till historiker som har klarlagt omständigheter kring äktenskap i västvärlden från 1400-talet till 1800-talet och framåt, från slutet av digerdödens framfart till början av industrialiseringen. De flesta äktenskap upplöstes efter tio eller tjuo år, inte på grund av att man övergav sin partner utan på grund av döden. Det fanns knappast någon som fick växa upp med fullständig uppsättning av föräldrar eller far- och morföräldrar. Djupt i allas medvetande fanns vetskapen om livets sårbarhet och därför också äktenskapets sårbarhet och man visste att hur väl man än tyckte om varandra så var det realistiskt att planera en framtid utan den andra. För par som inte var särskilt förtjusta i varandra var det inte heller orealistiskt att hoppas på att döden skulle befria dem från äktenskapet.

Äktenskap ansågs vara permanenta och intill döden och samtidigt visste man att de var relativt osäkra och korta projekt. Parterna satt stadigt fast i äktenskapet, det var inte lätt att ens på laglig väg ta sig ur det, och samtidigt var man väl medveten om att det inte skulle räcka så lång tid. Från 1900-talet till 2000-talet ökade livslängden för vita amerikaner med över 25 år, för män från 48 år till 74 år och för kvinnor från 51 år till 80 år. Samma ökning skedde i västeuropa. De barn som i dag föds i det västerländska samhället har goda chanser att leva tills de blir 100 år. Man kunde tänka sig att om människor lever längre så resulterar det i längre äktenskap. Men så är inte fallet – i stället ökade skilsmässorna. Enligt Pinsof finns det tre huvudsakliga faktorer bakom transitionen från döden till skilsmässa:

- Den ökade livslängden i västvärlden.
- Förändringar i kvinnors biopsykosociala roller (ökade valmöjligheter bland annat tack vare kvinnornas inkomster och utvecklandet av preventivmedel).
- Förändringar i lagstiftning och sociala värderingar.

Pinsof understryker vikten av att utforma ett nytt paradigm gällande parbildning som integrerar det som från döden till skilsmässa-transitionen implicerar. Detta paradigm skulle ersätta dikotomiskt tänkande gällande parrelationer (gift–ogift, gift–frånskild) med en pluralistisk teori gällande mänsklig parbildning. Enligt detta paradigm ska skilsmässa och upplösande av relationer ses och behandlas som normala sociala händelser i familjers liv. Skilsmässa ska inte betraktas ensidigt som ett misslyckande utan ska behandlas som en komplex relationell process som kan ha goda och dåliga konsekvenser. Skilsmässa är i sig inte bra eller dåligt. Under vissa omständigheter kan det vara en positiv och modig handling att skilja sig.

**Monica McGoldrick** för fram att mindre än 50 procent av en vuxen människas liv i dag går till att få barn och fostra dem. Om man har barn är alltså över 50 procent av livstiden kvar när barnen har flugit ur boet. Enligt Monica McGoldrick är äktenskapet eller parrelationen en filosofisk fråga för cirka 75 procent av alla par – vad är äktenskapet eller parrelationen till för? Vad ger man äktenskapet eller parrelationen för mening?

Med stigande ålder är det också realistiskt att parterna drabbas av sjukdomar eller funktionsnedsättningar. I dagens Finland har cirka 60 procent av alla närståendevårdare fått ålderspension. Var femte ålderspensionstagare är närståendevårdare. Och två tredjedelar av alla närståendevårdare är över 65 år. Om redan medelålders närståendevårdare blir utmattade, hur mycket mer utmattade blir inte de närståendevårdare som är ännu äldre? Personer med ålderspension sköter sin partner men hjälper också till med skötsel av barnbarnen. Mor- och farföräldrarnas hjälp är många gånger ovärderlig. Många ger

också sina vuxna barn ekonomiskt stöd. Begreppet sandwich-generationen beskriver den generation som samtidigt som de har egna barn också är tvungna att ta hand om de egna åldrande föräldrarna. Mycket forskning har fokuserat på de negativa aspekterna för sandwich-generationen. Nyare forskning har också riktats mot de fördelar som sandwich-generationen åtnjuter i form av de egna åldrande föräldrarnas hjälp med barnbarnen och i form av de åldrande föräldrarnas ekonomiska stöd till de vuxna barnen. Om sandwich-generationen är pressad så är också den åldrande generationen pressad – inte minst med tanke på att den ena parten ofta sköter och passar barnbarnen, och därtill är närstående-vårdare åt sin partner.

Vad innebär det här för parrelationen och viljan eller kraften att stanna i den intill döden? Är det som filosofen **Piers Benns** säger, att förmågan att förbinda sig är i kris? Benns för fram att viljan och förmågan att förbinda sig är en central ingrediens i det som man uppfattar som meningen med livet. Den förbindelse som är fundamental för de flesta och överlägset den viktigaste, som han ser det, är kärleken. Den kan handla om föräldrars kärlek till sina barn, erotisk kärlek, vänskap (philia) eller agape (gudomlig kärlek eller välgörenhet). Kärlek för till de djupaste frågorna gällande förbindelse.

Logoterapins grundare **Viktor Frankl** menade att den kraft som i grund och botten motiverar människan är viljan att finna mening för sitt liv. I sista hand låter sig meningen finnas utanför människan själv. Att vara människa är att orientera sig mot något annat eller någon annan än sig själv. Att gå utöver sig själv, transcendens, är enligt Frankl kärnan i människans existens.

## Forskning visar

William Pinsof och övriga forskare intresserar sig för människans kapacitet att förbinda sig till en och samma partner under hela sitt liv.

### Förmågan att förbinda sig – individuella faktorer:

- Förmåga att välja en lämplig partner.
- Förmåga att knyta an till en annan mänsklig individ.
- Förmåga att upprätthålla en viss nivå av personlig integritet, moral och ansvar.
- Förmåga att reglera känslor (speciellt ilska) och impulser (särskilt sexuella).
- Förmåga att komma överens med en annan människa över en vittomspännande tidsperiod.
- Förmåga att älska en annan person.

Gällande individen har man fört fram betydelsen av ärftliga, genetiska faktorer, betydelsen av påverkan av relationerna i uppväxtfamiljen (till exempel coping-stilar – hur man i uppväxtfamiljen kom till rätta i svårigheter, anknytningsstilar och hur man förhöll sig till mål och ambitioner och strategier för att få vad man ville) samt den berättelse individen utvecklar om sig själv och som formas av erfarenheter från uppväxtfamiljen, omgivningen och samhället i stort och den mening som individen uttrycker genom sin själv- eller livsberättelse.

### Förmåga att förbinda sig – parrelaterade faktorer

- Den homofila hypotesen: individer som är demografiskt mera lika gällande ålder, religion, socioekonomisk status, attityder, övertygelse och värderingar har större



förutsättningar att förbli ett par.

- Karaktäristiskt för den homofila dimensionen i parrelationen är demografisk likhet, karaktäristiskt för den narrativa (berättande) dimensionen i parrelationen är överensstämmelse.
- Par med en viss kommunikationsstil löper nästan 100 procents risk att skilja sig inom fyra år av samlevnad. Kommunikationsstilen går ut på kritik, försvarsbeteende, förakt och en särskilt destruktiv form av "tysta ilskan" som kallas tigandets mur.

**John Gottman** kallar den här stilen *Apokalypsens fyra ryttare*.

Sammantaget tänker sig forskare i dag att pars förmåga att förbinda sig är ett komplext samspel mellan biopsykosociala faktorer, ett samspel mellan individernas uppväxt och historia, hur paret just nu fungerar som par och individernas genetiska arv.

## Fundera på

- Vilka tankar och känslor väcker det här?
- Vad ger du ditt liv för mening?
- Vad ger du din parrelation för mening?
- Vad ger du din familj för mening?

## Övning

### Håven enligt Sidney Simon

Rita en horisontell linje från den ena sidan till den andra på ett tomt papper, gärna ett blädderblocksark. Linjen är ditt liv (förstås går livet inte som en rak linje, men i den här uppgiften får linjen representera ditt liv). Till vänster vid linjens början ritar du in ett kryss och skriver ditt födelseår. Nu vet du ju inte hur länge du kommer att leva, men längst till höger vid linjens slut ritar du ett annat kryss och ett frågetecken som representerar året då du kommer att dö. Därefter ritar du en båge under linjen från det innevarande året till det år du kommer att dö. Resultatet blir en håv i vilken du kan skriva in allt det som du vill fånga under den tid du har kvar att leva. Ställ dig själv följande frågor och skriv in svaren i håven under din livslinje:

- Vad vill jag göra med den tid som jag har kvar att leva?
- Vad vill jag uppleva?
- Vad vill jag bevittna?
- Vad vill jag lära mig?
- Vad vill jag vara delaktig/bli delaktig i?
- Vad vill jag ändra på, forma, lämna i ett bättre skick än det var förut?
- Vad kommer först under resten av mitt liv?



Samtala med din partner om det du skrivit in. Samtala också om vad ni som par vill skriva in i en gemensam håv. Vad vill vi göra med er gemensamma tid? Vad vill vi uppleva?

### KÄLLOR

Benn, Piers. *Commitment*. ACUMEN. Printed in the U.K, 2011.

Frankl, Viktor E. *Livet måste ha en mening. Erfarenheter från koncentrationslägren. Logoterapins grundbegrepp*. Orig. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager och Man's search for meaning. An introduction to logotherapy. Käännös: Margareta Wentz Edgardh. Natur och Kultur. Viborg, 1999.

Ingersoll-Dayton, Berit, Neal, Margaret B., Hammer, Leslie B. *Aging Parents Helping Adult Children: The Experience of the Sandwiched Generation i Family Relations*, 50, 262–271. 2001.

Miller, Rowland S., Perlman, D., Brehm, Sharon S. *Intimate Relationships*. McGrawHill Higher Education. USA, 2007.

Pinsof, William M. *The Death of "Till Death Us Do Part": The Transformation of Pair-Bonding in the 20th Century i Family Process*, Vol. 41, No. 2, 2002.

Simon, Sidney. *Getting Unstuck. Breaking through to your barriers to change*. Warner Books. USA, 1989.

Tuhkasaari, Pirjo. *Naiset ja miehet perheissä*. Intervju med Monica McGoldrick i tidskriften PERHETERAPIA nummer 4, 1999.

Ylikarjula, Simo. *Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus*. Kirjapaja. Helsinki, 2011.



# NYPARK

En ny chans

 folkhälsan



## NYPARK – En ny chans

handlar om att hitta nya vägar i livet. Om vardagen i nyfamiljer, om nya relationer och nya sätt att umgås. Vad händer med oss när vi ger oss in i en ny relation, hur mycket av det gamla finns med i bagaget, och hur ska vi hitta plats för allt nytt? För många kan en nystart och ett nytt förhållande vara precis vad som behövs, men vägen dit är inte alltid spikrak. NyPark består av 9 kapitel. I en del av kapitlen finns övningsuppgifter som är markerade med symbolen **Övning** och material för vidare samtal finns under vinjetten **Fundera på**. Vissa avsnitt hänvisar också till forskningsresultat, de hittar du under symbolen **Forskning visar**.

Övning

Fundera  
på

Forskning  
visar

### Innehåll

1. Acceptera läget .....	183
2. Den goda dialogen .....	188
3. Plats för två? .....	191
4. Plats för alla .....	196
5. Föräldraplan .....	201
6. En gång till .....	202
7. Ny lycka .....	205
8. Nyfamiljen .....	207
9. Att leva ut sin kärlek .....	215





## 1. Acceptera läget

Utgående från resultaten av sin forskning bland vuxna och deras barn i skilsmässa lyfter forskaren **Judith S. Wallerstein** fram särskilda psykologiska uppgifter eller utvecklingsuppgifter för vuxna som har gått igenom en skilsmässa. Hon menar att vuxna som har genomgått skilsmässa har två huvudsakliga uppgifter:

1. Att bygga upp sitt liv på nytt och att använda de andra chanser som skilsmässan ger.
2. Att vara förälder till sina barn efter en skilsmässa och att skydda dem från att hamna i skottlinjen mellan ex-partnerna och ge dem den vård och omsorg som de behöver medan de växer upp.

### HUVUDUPPGIFT 1

#### A. Att avslutna äktenskapet eller relationen

Hur man skiljer sig kan ha långtgående effekter på åren efter separationen. Destruktivt och respektlöst beteende som kan pågå i årtal mellan parterna efter separationen har ofta rötterna i det sätt på vilket äktenskapet eller relationen avslutades. Att utan någon som helst förvarning lämna en lapp på köksbordet eller skicka ett textmeddelande med texten *"Det är slut mellan oss. Jag vill skiljas"*, att packa ihop saker och försvinna med barnen och låta den andra komma hem till ett tomt hem\*, eller att den ena plötsligt får veta att den andra har ett förhållande med en gemensam god vän är exempel på destruktiva sätt att lämna relationen. När ett äktenskap eller en relation avslutas på sådana sätt menar Wallerstein att bilderna av vad som hände fryser fast, de ger styrka åt ständigt fortgående ilska och bitterhet och skadar nya chanser att ingå i en ny relation. Hennes råd är att vuxna bör genomföra separationen på ett så civiliserat sätt som möjligt och utan att den ena eller den andra ger upp sina rättigheter på grund av skuld känsla eller för att slippa ur relationen så fort som möjligt.

\*Här bör framhållas att när den som utsätts för våld av sin partner snabbt tillsammans med barnen lämnar hemmet utan den andras vetskap är det inte destruktivt i den mening som här avses utan tillvägagångssättet är nödvändigt med tanke på den fara som ett lämnande av partnern innebär.

#### B. Att sörja förlusten

En osörjd avslutad relation innebär många faror. Man kan vägra att acceptera att det är slut och fortsätter som om det inte var slut. Barnen kan bli slagträn och bli utnyttjade som spioner, man kan tvinga

den andra till kontakt genom att dra ut på rättsprocesser. En osörjd relation gör att man fastnar i de svåra separationsögonblicken, i ögonblicksbilder som frusit fast och det håller känslorna på den mest smärtsamma nivån. En relation som varat länge kan man behöva mera tid att sörja men också en kortvarig relation kan man behöva lång tid att sörja, i synnerhet om man har gemensamma barn. Att sörja en avslutad relation handlar om drömmar och planer som nu blir oförverkligade och om mycket som blev oavslutat. Också en relation som man har upplevt som miserabel behöver sörjas just på grund av de förhoppningar och drömmar man hade kring relationen och behöver enligt Wallersteins ord läggas till vila med ömhet. Bara genom att sörja kan man gå vidare. Det kan också finnas andra känslor än sorg som också behöver få finnas och bearbetas, till exempel känslor av lättnad. Det är viktigt att komma ihåg att parterna kan ha väldigt annorlunda upplevelser av både relationen och separationen, och att processen därför kan och får se olika ut för respektive parter.

### **C. Att hitta sig själv på nytt, att förändras**

Enligt Wallerstein är en del av en människas identitet knuten till ett äktenskap eller en relation, man har inte bara varit ett du och ett jag utan också en del av ett vi – något som kan ha vuxit starkt om man har varit tillsammans länge. Utvecklingsuppgiften är att hitta sig själv på nytt och att förändrad i en förändrad situation hitta sin självständighet, att bo ensam. Uppgiften är också att eventuellt använda sig av de möjligheter en nyvunnen frihet som kommit genom separationen ger och också använda de nya chanser som separationen ger. Det gäller också att få bukt med sin ex-partners röst som man kan höra inom sig och som kanske har varit anklagande, kritisk och nedlåtande så att man inte tar den gamla relationen med sig in i en ny relation.

### **D. Att göra upp med sitt lidande, sin passion**

Ordet kris har sitt ursprung i det grekiska ordet för förändring, vilket innebär en möjlighet till både negativ och positiv utveckling. En livskris kan också ofta hämta fram minnen och obearbetade känslor från tidigare kriser och trauman i livet. Detta kan också leda till att separationen blir en ännu större process än man varit förberedd på. Karaktäristiskt för den kris som avslutandet av en relation kan medföra, till skillnad från många andra kriser, är att den kan väcka känslor som man kan uppslukas helt av under många år. Man kan få flashbacks och bittra minnen av att ha blivit utnyttjad och sviken. Under åren får de här känslorna nytt bränsle av händelser som att ex-partnern inleder en ny relation, ekonomisk ojämlikhet och av att man själv upplever ett misslyckande i en ny relation. Den ilska som känslan av att ha varit utsatt för oförrätter kan ge upphov till kan bränna slut på en människa och den kan leda till destruktivt beteende där man i en ständigt pågående konflikt med sin ex-partner använder barnen som spelbrickor. Att göra upp med sitt lidande och sin passion handlar enligt Wallerstein inte om att vända den andra kinden till, utan om att rädda sig själv från att bli totalt dominerad av separationen.

### **E. Att våga gå framåt**

Att våga gå framåt handlar om att våga hitta nya roller, att pröva nya saker och att våga nya relationer. Självkänslan kan ha fått en hel del törnar på grund av separationen, man tvivlar på sin omdömesförmåga och inte sällan anklagar man sig själv: *"Hur kunde jag vara så dum!"* och *"Hur kan jag någonsin lita på mig själv igen?"* Att våga gå framåt, menar Wallerstein, är inte att ta stora kliv utan att ta många små steg utan att låta sig lamslås av det faktum att misslyckanden alltid är möjliga. Det kan också vara viktigt att stanna upp och reflektera över sin nya identitet. Vem är jag utan relationen? Vilka kompromisser har jag eventuellt gjort under relationen som nu inte längre är nödvändiga eller aktuella? Vill jag ha en ny parrelation? Vad vill jag med mitt liv, vilka önskemål och drömmar har jag?

### **F. Att åter bygga upp**

Om det är aktuellt att bygga upp en ny och stadig relation är det en uppgift som involverar alla de tidigare uppgifterna som byggstenar. Målet är att bygga upp en relation som är bättre än den tidigare.



Familjeterapeuten **Pekka Hämäläinen** menar att ambitionen att bygga något bättre än det tidigare kan vara så stark att man går in i en relation med föreställningen att allt kommer att bli annorlunda nu. Det här är en föreställning som är orealistisk och man kommer att bli besviken. Alla parrelationer har med nödvändighet sina svårigheter och varje människa sina begränsningar. Man kan säga att de psykologiska uppgifterna, utvecklingsuppgifterna, handlar om integration. Dels handlar integrationen om att se både möjligheter och begränsningar hos sig själv och den nya andra. Dels måste man integrera då och nu. Så här säger Wallerstein: *"För att finna stabilitet efter en skilsmässa, måste en person låta förpliktelse, minnena och lärdomarna från det förflutna samexistera på ett fridfullt sätt med erfarenheterna i nuet. Det här är de nya chansernas sanna väsen."* Hon framhåller också att varje person arbetar med de psykologiska uppgifterna A–F i sin egen takt och i sin egen ordning, ibland går man fram och tillbaka mellan än den ena och än den andra uppgiften. Vidare visar hennes erfarenhet att en del människor förlåter och att de flesta aldrig glömmet, vilket de heller inte behöver göra. *"Men det är sant att ny tillväxt kan rota sig endast i preparerad jord som inte redan är övervuxen. På samma sätt behöver nya relationer utrymme som skapas genom att en person lösgör sig från det gamla och är mottaglig för det nya."*

## HUVUDUPPGIFT 2

Att vara förälder till sina barn efter en separation och att skydda dem från att hamna mitt i skottlinjen mellan ex-partnerna och ge dem den vård och omsorg som de behöver medan de växer upp, innebär att stöda barnen i deras psykologiska uppgifter i samband med och efter föräldrarnas separation.

### Barnens psykologiska uppgifter

#### Att förstå separationen

Att förstå vad skilsmässa betyder och vad de konkreta konsekvenserna är för barnen. Barnen behöver få veta alla praktiska konsekvenser, allt från boendefrågor till besöksarrangemang.

#### Att strategiskt dra sig tillbaka

Barn och tonåringar behöver få fortsätta med sitt liv och sina egna aktiviteter, hobbyer och intressen så fort som möjligt efter en skilsmässa. Det är inte bra för barnen om de börjar ta hand om sina föräldrar. Barn är empatiska men de måste få vara barn och de behöver föräldrar som stöder dem och uppmuntar dem att vara barn.

#### Att ta itu med förlusten

Åren efter separationen upplever barnen två stora förluster, om familjen brott ihop. Den ena är förlusten av familjen i den bemärkelse att man har brott under samma tak och det har gett strukturer och trygghet både konkret och symboliskt, den andra är förlusten av det dagliga umgänget med den andra föräldern. Föräldrar som kan samarbeta och har klara arrangemang och överenskommelser gällande barnens vårdnad och umgängesrätt gör det självfallet lättare för barnen att ta itu med de förluster de upplever. I de familjer där det förekommit våld eller missbruk kan det vara en lättnad för barnen att föräldrarna separerar. Men lätt är det aldrig.

#### Att ta itu med ilskan

Att föräldrar som har som uppgift att vårda och ha omsorg om barnen fattar ett beslut att separera är tufft för barnen. Dels älskar barnen sina föräldrar, dels känner barnen en ilska gentemot föräldrarna för

att de inte klarade av att leva tillsammans. Det är viktigt att föräldrarna tillåter barnen att vara ilska, att föräldrarna lyssnar på barnen och tar emot och bejakar alla sorters känslor. Det tar tid för barn att acceptera att föräldrarna är begränsade och att de kan göra misstag. Föräldrar bör också på alla sätt visa sina barn att det är ok för dem att barnen älskar båda föräldrarna.

### Att arbeta bort skuld

Barn tar lätt på sig skuld för att föräldrarna separerar. Barn kan uppleva att det är de som är en kil mellan föräldrarna. Barnen behöver få lösgöra sig från skulden så de inte tar ansvar för olyckliga föräldrar och så att de kan fortsätta med sina liv med engagemang och kärlek.

### Att acceptera att separationen är permanent

I början kan barn ha ett starkt behov av att förneka separationen och det kan vara ett sätt för barnen att komma till rätta i krisen – att genast kunna ta in allt skulle bli för tungt. Wallerstein och Blakeslee har i sin forskning märkt att en del barn ännu fem eller till och med tio år efter en skilsmässa vägrar acceptera att den är permanent. Barn verkar behöva få hoppas att deras föräldrar ska bli sams och ett par igen. Barnen behöver stöd från sina föräldrar att se att lika lite som de är skulden till separationen så kan de rädda föräldrarnas relation eller få dem att försonas eller fortsätta tillsammans.

### Att söka och hitta sin nya plats

När familjekonstellationen ändras behöver också barnet tillåtas söka sin plats och sin identitet i den nya vardagen. Detta är en ständigt pågående process som kan aktiveras på nytt vid olika tillfällen såväl i vardagen som kring märkesdagar och högtider, samt vid förändringar som när den ena eller båda föräldrarna ingår nya parförhållanden, om det kommer nya syskon, då det blir dags att flytta hemifrån eller om de själva blir föräldrar. Denna process är en viktig del av barnets egen utveckling samtidigt som den är väsentlig del av föräldraansvaret. Processen behöver respekteras och stödas och inte ses som ett hot mot föräldrarnas egna processer.

### Att ge kärleken en chans

En stor del av tonåringarna i Judith S. Wallersteins och **Sandra Blakeslees** undersökning sökte romantik, men en stor del av dem var så oroliga och rädda för att bli bedragna eller för att inte hitta kärleken så att de inte kunde ta sådana chanser som hade varit nödvändiga för att känslomässigt kunna ta sig till en framgångsrik ung vuxenhet. Barnen behöver föräldrarnas stöd i att hålla fast vid en realistisk vision att de såväl kan älska som att de kan bli älskade.

## Fundera på

- Finns det saker i de vuxnas psykologiska uppgifter som ni känner igen och finns det sådant ni inte känner igen?
- Finns det saker ni känner igen och sådant som ni inte känner igen när det gäller barnens psykologiska uppgifter?
- På vilka punkter har ni gett barnen tillräckligt stöd och på vilka punkter vill ni ge dem mera stöd, och hur?
- Om bara den ena av er har genomgått en separation – hur inverkar de psykologiska uppgifterna på er relation?

## Övning

Jobba gärna i samtalsgrupper.

- Skriv ner namnet på de psykologiska uppgifterna i huvuduppgift 1 på stora pappersark. En uppgift per ark. Klistra upp arken på olika ställen på väggarna i rummet. Bilda samtalspar. Varje par går i den ordning de själva vill till de olika stationerna och samtalar med varandra om hur det har varit och hur det är för dem ifråga om respektive uppgift. Ta god tid på er.
- Gör på samma sätt när det gäller barnens psykologiska uppgifter i huvuduppgift 2. Samtalsparen samtalar med varandra hur de har kunnat stöda barnen i barnens psykologiska uppgifter och om hur barnen har haft det och hur de har det nu? I hela gruppen kan man tillsammans dela med varandra en insikt eller ett par insikter som man har fått under samtalen.

### KÄLLA

Wallerstein, Judith S. and Blakeslee, Sandra. *Second Chances. Men, Women and Children a Decade After Divorce*. Houghton Mifflin Company. USA, 2004.

## 2. Att stå inför en ny relation

Utgångspunkten om man inleder en ny parrelation varierar. Den tidigare partnern kan ha dött och man har blivit ensam. Man kan ha en skilsmässa eller en separation bakom sig. Ena eller båda parterna kan ha barn från den tidigare relationen, eller så har man inga barn alls. Forskning har hittills till största delen kretsat kring det att man gift om sig på grund av skilsmässa medan forskning när det handlar om omgifte efter att den tidigare partnern dött inte är lika omfattande. En del forskare menar att de flesta naivt tycks tro att det är lättare för familjer att anpassa sig om den tidigare maken eller maken inte längre lever.

**Kristina Larsson-Sjöberg** talar om nyfamiljer som länkade familjer eller länkade familjesystem. Hon menar att eftersom de här familjesystemen är hushållsöverskridande med barn från olika kullar, med föräldrar och bonusföräldrar mer eller mindre starkt kopplade till varandra, så krävs nya kompetenser. En sådan är en förhandlingskompetens som inte bara behövs inom hushållets väggar utan även på en så kallad hushållsöverskridande arena som inbegriper alla familjemedlemmar inom länkbarnets hela familjesystem.

Oberoende av utgångspunkt finns det utmaningar i att inleda en ny parrelation, ingå ett nytt äktenskap, registrera ett nytt partnerskap eller flytta ihop med en ny partner. Utmaningarna handlar om utveckling av kompetenser som förhandlingsförmåga, flexibilitet och förmåga till kommunikation och dialog i många riktningar. Vilken roll har det förflutna i kommunikationen mellan par i en nyfamilj? Det förflutna gäller den tidigare partnern och livet tillsammans med den tidigare partnern, en partner som man har förlorat genom dödsfall eller en partner som man har separerat från. Allt detta är redan mycket att stå i, samtidigt som man, ifall det finns barn med i bilden, också behöver orka och hinna beakta barnen. Hur mår de? Vad känner, tänker och tycker de? Får de stöd i att sörja det som varit, samtidigt som de får stöd i att bygga upp relationer till nya vuxna och möjligtvis också nya barn som de delar hem med?

### Forskning visar

#### Erfarenheter av hur den tidigare partners död påverkar den nuvarande parrelationen

Forskarna **Brimhall** och **Engblom-Delgmann** har gjort en kvalitativ studie bland tolv par (24 personer) i sitt andra äktenskap som varat i 4–6 år och där åtminstone den ena har förlorat sin maka eller make på grund av dödsfall. Ett par hade varit gift i 18 år. Det tidigare äktenskapet hade varit i medeltal 27,5 år. Avsikten var att undersöka parens erfarenheter av hur den tidigare makens eller makans död påverkade deras nuvarande parrelation. Samtliga tolv par lyfte fram minnet av den tidigare parrelationen. Minnet av den avlidna partnern fanns alltid där och dök omedvetet upp. Minnenas frekvens, hur ofta de dök upp och intensiteten i dem visade sig vara beroende av fyra faktorer:

- 1. Om man hade barn från det tidigare äktenskapet.** Barnen väckte minnet av den döda partnern till liv på ett särskilt intensivt sätt och man såg sin tidigare partner, barnens mamma eller pappa, i barnen.
- 2. Speciella datum och speciella händelser** i det tidigare äktenskapet. Till exempel bröllopsdagar, årsdagar då partnern dött, bröllop, konfirmationer, semestrar och den

avlidnas födelsedagar påverkade minnenas frekvens och intensitet.

**3. Dödsorsaken.** För dem vars partner hade dött plötsligt och oväntat var minnena mera frekventa, intensivare och smärtsammare än för dem vars partners död varit en lång och utdragen process.

**4. Boendearrangemangen.** För dem som hade stannat kvar i samma bostad som de bott i med sin tidigare partner och nu bodde i den med sin nya partner ökade minnena i frekvens och intensitet. För den nya partnern kunde allting i huset "tala om den döda".

Brimhall och Engblom-Delgmann menar att det är viktigt att se vilka faktorer som inverkar på minnenas frekvens och intensitet eftersom de här minnena ofta påverkar hur paret pratar om det förflutna. Forskarduon vaskade fram sex huvudsakliga kategorier för hur paren förhöll sig till och kommunicerade om det förflutna:

- **Den avlidna sattes på en piedestal.** Den vars make eller maka hade dött pratade enbart positivt om den döda och mer eller mindre glorifierade honom eller henne. Det kändes helt enkelt inte ok att kritisera den döda. Glorifierandet av den avlidna partnern upplevdes jobbigt för den nuvarande partnern.
- **Jämförelse mellan nu och då.** Att den nya partnern ständigt fick höra positiva omdömen om den avlidna gjorde att den nya partnern började jämföra sig själv med den avlidna och den nuvarande parrelationen med den tidigare. Att bara höra positiva saker om den döda gjorde att den nya partnern upplevde att han eller hon måste försöka vara perfekt.
- **Den nuvarande partners känsla av osäkerhet.** Osäkerheten kom av att den nuvarande partnern jämförde sig med den döda och av att den nuvarande partnern funderade på om partnern fortfarande älskade sin avlidna partner och kanske inte honom eller henne, sin nuvarande?
- **Nyfikenhet gällande den tidigare partnern och den tidigare parrelationen.** Som en reaktion på sin egen osäkerhet beskrev den nuvarande partnern hur hen ofta ställde frågor om den tidigare partnern och den tidigare parrelationen. Frågorna kunde gälla allt från hur den tidigare partnern skulle ha förhållit sig i vissa frågor och vad hen skulle ha gjort i en viss situation till exempel i sexlivet i den tidigare relationen.
- **Partners respons på den nuvarande partners nyfikenhet.** Partners respons på den nuvarande partners nyfikenhet var huvudsakligen av två slag. Den första var öppenhet och försäkran. Partnern berättade öppet om sin relation med sin förra partner, svarade öppet på alla frågor och bedyrade på olika sätt sin nuvarande partner sin kärlek i stil med *"om hon eller han kom tillbaka så skulle jag inte vilja tillbaka till hen. Jag är med dig nu."* Den andra typen av respons var minimering av det förflutna. Partnern minimerade det förflutna till exempel genom att inte nämna sin förra partner inför sin nuvarande partner och genom att inte överhuvudtaget beröra den tidigare relationen.
- **Hur partners respons påverkade den nuvarande relationen.** Partners respons som minimerade det förflutna och inte talade om partnern som dött eller om den tidigare relationen föreföll att öka den nuvarande partners osäkerhet, medan partners respons som handlade om öppenhet i fråga om den tidigare relationen och om försäkran föreföll att göra både den nuvarande partnern och parrelationen med hen säkrare och stabilare. De par som uppgav att minimerandet av det förflutna präglade deras relation visade också den minsta tillfredsställelsen med sin nuvarande relation.

**Brimhall och Engblom-Delgmann sammanfattar sin forskning så här:**

Ju fler faktorer som finns i den nuvarande parrelationen, desto fler minnen från den tidigare relationen kommer paret att uppleva. Och ju frekventare och intensivare minnen av den tidigare partnern och relationen, desto troligare är det att den partner som blivit änka eller änkling kommer att använda en så kallad skyddande tystnad för att undvika att jämföra den tidigare partnern med den nuvarande partnern. Den här skyddande tystnaden förefaller att öka osäkerheten hos den nuvarande partnern tillika med nyfikenheten hos den nuvarande partnern gällande den tidigare partnern och den tidigare parrelationen.

## Fundera på

**Diskutera Brimhalls och Engblom-Delgmanns forskningsresultat.**

- Om någon av er har förlorat en partner genom dödsfall – finns här sådant som du känner igen?
- Samtala om hur ni pratar om den tidigare partnern som dött.
- Hur vill ni prata om den tidigare partnern som har dött? Den döda kan vara barnens mamma eller pappa beroende på vem av er som har förlorat en tidigare partner genom dödsfall. Barnen har rätt till och behöver få höra berättelser om sin mamma eller pappa. Vad tänker ni att respekt för den döda och respekt för de levande konkret innebär?
- Om ingendera av er har förlorat en tidigare partner genom dödsfall men någondera eller båda har genomgått en skilsmässa eller en separation – finns här sådant som du eller ni känner igen? Testa att lägga in ex-partner i stället för "den döda" och skilsmässan i stället för "dödsfallet". Testa också att lägga in bara negativt i stället för positivt i punkt 1 och 2.

**Samtala om hur ni pratar om din eller min ex.**

- Hur vill ni prata om din/min ex? Ex-partnern är barnens mamma eller pappa och barnen behöver få prata om sin mamma eller pappa och barnen har rätt till att inte få höra sin mamma eller pappa bli svartmålad. Vad betyder länkad respekt konkret i er kommunikation med barnen?
- Vad tänker ni att respekt för min eller din ex-partner och för den nuvarande partnern konkret innebär?

**KÄLLOR**

Brimhall, Andrew Scott and Engblom-Delgmann, Michelle Lee. *Starting Over: A Tentative Theory Exploring the Effects of Past Relationships on Postbereavement Remarried Couples i Family Process*, Volume 50, Number 1. March 2011.

Bäck, Wiklund och Johansson (red).



### 3. Plats för två?

Då vi möter kärleken i eller igenom en annan människa har många av oss redan mycket i bagaget. Att möta varandra kan vara en utmaning, ett äventyr, eller kännas som det mest trygga och naturliga i världen. Allt fler möter en partner som har ett avslutat äktenskap eller relation, eller barn i bagaget.

*”En kvinna och en man, som lever tillsammans för att de älskar varandra och tillsammans tar hand om gemensamma barn. Det är västerländsk kulturs ideala – och därför ”normala” – bild av vad en familj är för något. Att detta inte är den enda typen av familj framgår av statistisk över skilsmässor och nya typer av familjebildningar”*

Så inleds boken *Hon, han och hemmet* som är en undersökning av vad jämställdhet upplevs vara och hur det tar sig uttryck i nordiska barnfamiljer. I boken ligger fokus på det som många gånger kallas livspusslet – hur vardagen organiseras vad gäller barn, hem, yrkesarbete och fritid. Varje familj kan ha sina egna utmaningar i vardagen men nyfamiljers utmaningar finns inte beskrivna i lika hög grad som kärnfamiljens. Nyfamiljer har alltid funnits, men har tidigare setts mera som det onormala och ofullständiga i motsats till kärnfamiljen. Attitydförändringen är ändå ett faktum. Begrepp som nyfamilj, bonusbarn, plast- eller bonusmammor och -pappor och halvsyskon tränger undan det mer negativt laddade ordledet styv- som är besläktat med stuv, stump, stympad, ofullständig. Men nyfamiljerna kan ändå präglas av utmaningar som har koppling till tidigare negativa berättelser om nyfamiljer, speciellt de nya medlemmarna i familjen.

#### Nya familjekonstellationer

En kvinna som i ett tidigare äktenskap varit kvinnan i familjen kan i sin nya parrelation vara en av två kvinnor. Hon behöver kanske inte förhålla sig till förväntningar som kvinna eller så blir de starkare, och kanske förväntningar på eller stereotypa uppfattningar om en lesbisk relation stiger in på ett nytt sätt. En ny partner kan inte välja hur barnen från det tidigare äktenskapet kommer att se på den nya vuxna, blir förväntningarna de samma eller får man vara en bonusvuxen som ges och skapar sig en egen plats i familjen?

Hur är det med barnen? Förväntas de ta emot den nya vuxna i någon form av föräldraroll? Det kan hända att barnen uttryckligen önskar just det – men det är mera sannolikt att det tar tid att bygga upp relationen vuxna och barn emellan, och det behöver tillåtas ta tid. Det blir sannolikt också aktuellt att omförhandla under livets lopp. Lika lite som den nya partnern kan välja hur barnen ser på hen, kan barnen välja hur den nya vuxna ser på dem. Det är viktigt att barnen känner att de har en självskreven plats också i den nya familjen. I intervjuer som gjorts med skilsmässobarn framkommer det att barnen ibland nog får höra, eller att det till exempel ur boendearrangemangen framkommer att de har två hem, men att det inte alltid känns så. Känslan av att höra till, att ingå i gemenskapen, är viktig för barnets välmående inte bara i stunden utan långt i framtiden. Det är därför viktigt att beakta och respektera barnens upplevelser – och framför allt komma ihåg att de kan och får vara annorlunda än de vuxnas.

Det kan också vara att större tabu att som äldre kvinna inleda en relation med en yngre man än tvärtom. Samtidigt som den 50-åriga mannen som skaffar barn med en ung kvinna kanske är vanligare, men trots det väcker känslor till exempel hos barnen eller kvinnan från den tidigare relationen. Barnens syn på den nya relationen kan påverka relationen, det kan finnas rädslor, skam, förväntningar om hur det ska fungera, att det ska fungera. Samtidigt som den tidigare partnern på olika sätt kan stöda och utmana den nya relationen.

#### Normer i vår familj

I *Han, hon och hemmet* kan man läsa vad de intervjuade förstår att det innebär att vara en modern kvin-

na eller man, god förälder och ett jämställt par. Det betyder att boken berättar om de normer som dominerar familjebilden till stor del. Att stiga in i en familj eller att bjuda in någon i familjen handlar om en process där vi alla förändras av de diskussioner som uppstår mellan krav, förväntningar och önskningar om hur en vardag tillsammans ska se ut och vad den är just nu. Diskussionerna uppstår där vi möter normer som kan förstärkas av ord som riktig eller normal och kan användas som slagträ i konflikter.

I boken *Kaksi kotia* kan man läsa om barnens upplevelser av att bo i två hem där normerna ibland kan vara väldigt olika. Om barnen flyttar mellan två hem kan den här anpassningen mellan de två hemmen tidvis kännas tung, och speciellt mindre barn kan glömma vilka regler som gäller var. När det gäller äldre barn kan de också taktikera så att de drar nytta av att föräldrarna har olika regler – också därför är det viktigt att hålla kommunikationskanalerna öppna. Det är inte nödvändigt för överenskommelserna och reglerna att vara precis samma i båda hemmen, utan det är de vuxna som bor i hemmet som tillsammans med barnen förhandlar vad som gäller i just det hemmet. Ofta är ju också omständigheterna i övrigt olika i de olika hemmen så det kan mycket väl vara andra överenskommelser som gäller i andra hemmet – så länge det är tydligt och barnen är trygga. Föräldrarna behöver kunna hålla en öppen dialog såväl med barnen, ungdomarna och de andra vuxna.

### Barn väcker känslor

Barn kan väcka olika känslor i en nyfamilj – avsaknaden av egna barn, utmaningarna att skapa en god kontakt till partners barn, utanförkänslan med sin partner då hen möter sina barn, önskan om gemensamma barn, sorg över oförmågan att få barn eller längtan efter barnfri tid. Här är det bra att reflektera över den symbolik barnet kan ha i relationen, att fokus också läggs på själva utmaningen, som inte alls behöver vara barnet utan något som barnet snarare väcker till liv och konkretiserar: en längtan, önskan eller frustration. Att prata om utmaningen i stället för det som väcker reaktionen eller som är en produkt av utmaningen kan stöda svårigheter i relationen. Att diskutera sorgen över att själv inte kunna få barn i stället för att fokusera på utanförskapet som man känner då partnern är med sina barn, eller svartsjuka gentemot den andra föräldern som har möjlighet att ha ett barn med ens partner.

Så naturligt och vanligt det än är för de vuxna att kämpa med dessa utmaningar i nyfamiljer så är det viktigt att dessa diskussioner hålls vuxna emellan. Inget barn ska behöva känna sig som en utmaning, som ett störande moment i parförhållandet, hemmet eller vardagen. Samtidigt som den barnfria tiden kan vara väldigt efterlängtd och viktig för parförhållandet, är det viktigt att komma ihåg att föräldraskap inte är en uppgift man kan ta paus eller semester från. Forskning visar att barn som bor i två hem mår bäst om de själva kan välja att besöka eller ha kontakt med föräldern som de för tillfället inte bor hos. Även om det kan kännas frustrerande att barnen klampar in på den barnfria tiden, så behöver man hitta sätt att bära både barnets och sina egna behov. Om det blir aktuellt med gemensamma barn, är det viktigt att också här vara lyhörd i processen hos de tidigare barnen, även om det kan kännas svårt att balansera mellan allas behov och känslor. De tidigare barnen kanske känner sig osäkra över sin egen plats, nu när nyfamiljen har egna barn, de kanske är oroliga för att inte kunna umgås så mycket som de önskar med sitt nya syskon, eller de kanske ivrigt och stolt kliver in i rollen som ett äldre syskon till en underbar ny människa. Också här är en tillåtande och öppen dialog samt tålmod för processen väsentligt. Det är viktigt att komma ihåg att man kan och får behöva stöd för att kunna och orka orientera sig i alla olika aspekter av processen.

### Ur barnets perspektiv

Det är viktigt att förhandla sig fram till vad de nya vuxnas roll är, gällande barnen och i föräldraskapet. I bästa fall kan barnen få en ny, viktig vuxen – en social förälder – till i sitt liv, och det kan gynna barnets så kallade sociala kapital.

*"I anpassningen är rättvisan viktig. Det behöver vara samma regler för alla. En annan viktig sak är att den nya vuxna lyssnar. Det är viktigt att bli hörd och att få uppmärksamhet."*

#### **Beskrivning av ett barns liv i nyfamiljen i boken *Kaksi kotia***

För att ett barn ska kunna ta till sig gränser som sätts av en främmande, utomstående vuxen, behöver först en tillitsfull relation byggas upp mellan barnet och den vuxna. Det här tar tid, och processen behöver följa barnets takt. Relationerna mellan bonussyskon i en nyfamilj blir ofta mera som kompisförhållanden än syskonförhållanden. På samma sätt kan man kanske inte heller utgå ifrån att bonusvuxna ska stiga in eller tillåtas ta en förälderroll. I alla relationer gäller att hålla ribban på lagom nivå.

*"Han är någon som bor hos oss."*

#### **Flicka 12 år, om sitt bonussyskon, när kompiserna frågade varför hon hälsade på killen i tåget**

Att leva i en familj eller bo i ett hem, skapar inte i sig en känsla av samhörighet och gemenskap. I värsta fall kan det tvärtom skapa en känsla av utanförskap. Umgänget kan kännas krystat och konstlat, som en slags hemlek. En delad verklighet byggs över tid av gemensamma upplevelser, samhörighet, delad vardag samt omsorg och ömsesidig värme. När nyfamiljen söker sin form, kan de nya vuxna ur barnets perspektiv vara belastande eller skyddande faktorer, beroende på hur relationerna bär eller brister. Det är viktigt att komma ihåg att även om barnen tillsynes ser ut att anpassa sig bra och i snabb takt, kan det mycket väl dölja sig otrygghet och osäkerhet under ytan. Barnens orosmoment eller sorger kan te sig märkliga ur ett vuxenperspektiv, men de är inte desto mindre viktiga. För barnen är de verkliga – därför är det viktigt för de vuxna att reglebundet fråga barnen hur de mår, vad de tänker och känner – och också lyhört lyssna, även om det kan kännas svårt att förstå till en början.

#### **Skyddande faktorer för barn efter en separation**

- Kvaliteten på föräldraskapet efter separationen.
- Vardagsrelationen och vardagskontakten till båda föräldrarna.
- Den "frånvarande" föräldern får stöd i föräldraskapet.
- Avsaknad av gräl efter separationen.
- Föräldrarnas förmåga att beakta barnens känslor och behov.
- Föräldrar söker hjälp och stöd i tid.
- Andra goda, kontinuerliga relationer.
- Vardagsvuxna, goda vänner.
- Mor- och farföräldrar, sociala föräldrar, bonussyskon.

## Fundera på

#### **Vilka utmaningar finns i er nyfamilj?**

- Finns det tabun? Beror de på att ni är en nyfamilj eller uppfattar ni att det är en utmaning även i en kärnfamilj?
- Vilka framgångar kan ni hitta i er nyfamilj?

- Vad är ni stolta över?
- Vilka diskussioner i nyfamiljen har förändrat dig? Vad har du lärt dig?
- Vilka diskussioner är svårare att nå en lösning kring?
- Diskuterar ni själva problemet eller utfallet av ett problem? Kan det kopplas till olika normer ni bär med er från tidigare relationer som förväntningar, önskningar och krav på den andra?
- Använder ni begreppen normal och riktig i gräl och diskussioner? Vilka konsekvenser har det?
- Förekommer diskussioner om tidigare partner i relationen? Om inte, känns det som det är något som borde diskuteras? Om ja, hur känns det för dig?
- Hur tycker du att ett bra gräl ser ut? Vilka är de tre viktigaste sakerna?
- Vad betyder respekt i den här relationen?

### Nya män, nya kvinnor, nya människor

Både kärnfamiljens ideal och idealbilder av kvinnor och män kan påverka vår syn på oss själva och vår nya familj.

- Har ni diskuterat era roller i familjen, som förälder, bonusförälder i kombination med era tankar kring kvinnor och män?
- Kan ditt kön eller din könsidentitet spela en roll i vilka utmaningar ni stöter på i vardagspusslet?
- Finns det alltså könade normer om hur du borde agera, hantera den nya familjen och eventuella utmaningar?
- Kan du se hur din tidigare partners egenskaper påverkar hur du ser på din nya partner?
- Eller känner du av en jämförelse? Kan ni diskutera det?
- Finns det plats att diskutera och fundera tillsammans över vem ni vill vara och vad ni känner att ni blir i relationen? Platsen kan vara tid, goda diskussionsmönster, avslappnad miljö eller annat som stöder en god diskussion er emellan – vilka platser har ni behov av?

### Läs berättelserna:

#### Man 29 år, om ett besvärligt bonusbarn och påverkan på relationen:

*”Jag tycker mest att det är jobbigt de veckorna vi har honom, och detta ger mig som sagt jäkligt mycket ångest. Vi har ingen barnvakt så det blir svårt att göra saker. Vi jobbar även länge båda två så veckorna blir mest att hämta barn på dagis, äta, bråka och sen sova. Jag tänker inte på killen med speciellt mycket kärlek alls tyvärr. Vet inte heller om jag skall kräva det av mig själv efter att bara känt honom i fyra månader.”*

#### Kvinna 30 år, med egna barn i ny relation:

*”Jag vill att han ska engagera sig mer känslomässigt i barnen – hitta på saker, prata med dem och detta är anledningen till att vi inte flyttat ihop ännu, jag känner inte att deras relation är tillräckligt bra ännu för att jag ska kunna vara 100 procent säker på om det kommer att hålla mellan oss – jag älskar givetvis honom och vill verkligen att det ska funka men vi möts inte riktigt på det planet.”*

**Kvinna 60 år, med två barn från ett tidigare äktenskap:**

*”Då jag träffade min nya man var jag en frånskild kvinna med två vuxna barn. Han ville ha barn och jag kände att jag hade redan gått igenom detta och var inte intresserad. Hans intresse för barn var så seriöst att vi bestämde att han skulle ta på sig ansvaret att vara den primära föräldern, vilket jag redan varit. Visst har vi fått många kommentarer kring vår överenskommelse. Både positiva och negativa, kommentarer om hur en riktig mamma ska vara och att min man är under toffeln. För oss har det varit viktigt att hålla dialogen öppen och inte låta oss påverkas av den negativa responsen, och ta till oss av den positiva. Visst har det ibland varit tufft, men i dag då vår son är 30 år är jag glad för den goda relation han har med sin pappa jämfört med mina söners förhållande till sin pappa.”*

- Vad handlar era vardagsbråk om? Fokuserar ni på den verkliga utmaningen eller på effekterna av den?
- Hur kan vi veta vad som är utmaningen i våra bråk?
- Är det möjligt att kritiskt diskutera känslor och vardagsgnissel utan att hamna i samma diskussionsmönster? På vilket sätt är barn något bra i er relation?
- I vilka diskussioner upplever ni att barnens röst är viktig och i vilka inte?
- För att en familj ska skapas behövs en demokratisk diskussion där alla får vara med och få sin röst hörd. Hur förverkligar vi det i vår familj?
- Vad kan vi lära oss av andra berättelser?
- Finns det vänner och bekanta som har erfarenheter av nyfamiljbildning?
- Hur påverkar andras berättelser våra upplevelser, förväntningar, önskningar och krav?

## Övning

**Hur ser era berättelser ut?**

Sätt er ner och skriv ner era berättelser kort likt berättelserna ovan. Läs upp vardera berättelsen och diskutera dem var för sig, utan att hänvisa till den andra.

- Hur vill ni att berättelsen slutar?
- Hur kan ni båda bidra till att ett sådant slut blir er början?

**KÄLLOR**

Linnavuori, Murtorinne-Laihonen, Heikinheimo: *Kaksi kotia – Selviytymisopas vuoroasumiseen*. Vastapaino. 2020. Berättelserna finns på [www.familjeliv.se/Forum-3-59/m57188029.html](http://www.familjeliv.se/Forum-3-59/m57188029.html) 10.8.2011

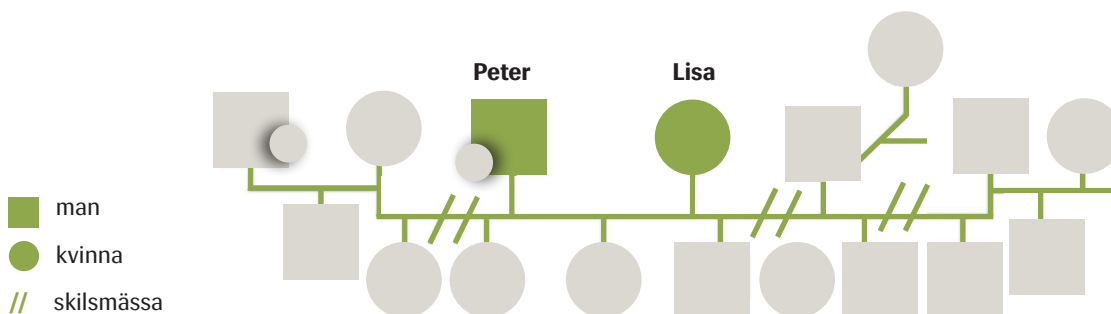
## 4. Plats för alla

Vad händer när ett par skiljer sig eller separerar och parterna ingår nya äktenskap och parrelationer? Finns det fortfarande plats för alla? Och bör det överhuvudtaget finnas plats för alla? Vem ska få julkort och vem blir bjuden på kalas? Vad är släktskap efter skilsmässa och finns det rum för bildandet av en utvidgad nyfamiljssläktskap? Hur mycket ex är ex?

**Francesco Alberoni** menar att förälskelse är en bilateral process. Den "löser upp ett socialt mönster och skapar ett nytt. Inte bara ett nytt par, utan ett nytt par i ett nytt system av sociala relationer och värden". Förälskelsen kan alltså sägas vara social till sin karaktär och en slags kollektiv rörelse då den involverar bådats bakgrund, släktingar, vänner, kultur och miljö. Då par som har gemensamma barn skiljer sig och på var sitt håll inleder nya parrelationer och får barn uppstår enligt Alberoni flera nya system av sociala relationer. Då familjekarriären innebär en serie parrelationer eller äktenskap där man får barn med den nya partnern blir systemen inte bara många utan också komplexa. För barnen innebär de här utvidgade familjesystemen att släktskapet förgrenar sig horisontellt snarare än vertikalt.

### Så här kan en ombildad familj se ut

Peter och Lisa har gift sig och fått en dotter. Peter har varit gift en gång förut och har två döttrar med sin ex. Peters ex har också gift om sig och fått en son i sitt nya äktenskap. Lisa har varit gift två gånger förut. I sitt första äktenskap fick hon två söner och i sitt andra en son och en dotter. Lisas båda ex har också gift om sig och vardera har i sin nya relation en dotter respektive en son. Man kunde fortsätta vertikalt med att rita in Peters uppväxtfamilj, Lisas uppväxtfamilj och både Lisas och Peters ex-partners uppväxtfamiljer samt ex-partnerns nya partners uppväxtfamiljer plus allas övriga släktingar.



**Kristina Larsson Sjöberg** kallar de här familjesystemen hushållsöverskridande system. Barn med frånskilda och omgifta föräldrar har sin familjetillhörighet i två hushåll, den biologiska mammans hushåll och den biologiska pappans. Barnen utgör länken mellan föräldrarnas hushåll, och Sjöberg kallar de här barnen länkbarn i ett länkat familjesystem. Den här beskrivningen utgår från ett vuxenperspektiv. När man har intervjuat skilsmässobarn eller separationsbarn, och analyserat bilder de har ritat av sina familjer, har det visat sig att nästan alla barn upplever att de fortsättningsvis bara har en familj, men den lever i två olika hem. Familjen finns således i relationskvaliteten. Barnen upplever att föräldrarna fortfarande ingår i samma familj, eftersom barnen själva har en fortlöpande och meningsfull relation till sina föräldrar. Att barnets relationer förblir nära och meningsfulla är avgörande för barnens välmående. Alla relationer har dock inte samma närhet eller meningsfullhet. Det här är inget som kan eller ska forceras fram. En separation kan dock bli en möjlighet för en förälder att skapa en närmare relation till ett barn som kanske tidigare tytt sig mera till den andra föräldern av praktiska skäl eller för att den emotionella kontakten till föräldrarna varit olika. Mycket kan bero på hurdana roller föräldrarna har haft i hemmet och i relation till barnet. Nya vårdnads- och umgängesarrangemang kan också skapa utrymme och en möjlighet att aktivt skapa förutsättningar för mera närhet i relationen.



Den västerländska uppfattningen om vad släktingar är baserar sig i hög grad på biogenetiska band. I Europa är släktskap dessutom bilateralt – släktingar både på mors sida och fars sida ses som släktingar och man gör ingen större skillnad mellan de två släktlinjerna. När ett par gifter sig inkluderas parterns släkt i släkten och så är det också när man etablerat sin relation utan att gifta sig. Ju längre ett par har varit tillsammans desto mera sannolikt är det också att parterna, förutom att de har byggt en ny gemensam vän- och bekantskapskrets, också har blivit bekanta med varandras vänner och bekantskapskrets. Det har bildats ett gemensamt nätverk runt paret. Inom den västerländska kulturen ser man äktenskapet och parrelationen rätt långt ur individens perspektiv och på samma sätt ser man skilsmässan och separationen. **Anna-Maija Castrén** för fram tanken att det faktum att skilsmässor och separationer är jobbiga och krävande när det gäller att lösa problem eventuellt vittnar om det faktum att vi människor kanske inte är så separata och åtskilda som den västerländska individcentreringen gör gällande. Vi är varelser som är förbundna med varandra och stadigt knutna till varandra i våra många relationer. Den amerikanska antropologen **Margaret Mead** menar att den i vårt språkbruk numera starkt förankrade benämningen *ex* är en *”ganska anspråkslös och till och med vulgär benämning på relationer som kan innehålla årtionden av gemensamt liv och en hel hop med barn”*.

### Barn är inte ex

Man kan säga mitt *ex* om sin före detta partner men inte om sitt barn. Parrelationer kan avslutas och upphöra men föräldraskapet fortgår hela livet. Det här faktumet sätter sin särprägel på parrelationen i en nyfamilj. Via barnen är *ex*-partnern mera än en *ex*-partner eftersom *ex*-partnern inte är *ex*-mamma eller *ex*-pappa. Och via barnen är *ex*-partnerns släkt mera än *ex*-släkt. *Ex*-svärmor är via barnen inte *ex*-mormor eller *ex*-farmor. *Ex*-svärfar är via barnen inte *ex*-morfar eller *ex*-farfar. Via barnen är också den nya partnern mera än en partner: hen blir den andra vuxna i hushållet eller den sociala föräldern i relation till sin partners barn. Respekten för barnen och deras rättigheter kräver plats och rum för en mångfald av relationer. Man kan säga att respekt för barnen, som är länkarna i länkade familjesystem, betyder att föräldrarnas respekt också ska vara länkad respekt till och för de personer som är betydelsefulla för barnen. De vuxna behöver se till att barnen inte känner sig som *ex*. Då man satsar energi på att bygga positiva, fungerande och respektfulla relationer i nyfamiljen är det också centralt att se till att det finns utrymme och energi för de relationer som funnits med längre. Precis som det i vilken familj som helst är det även i nyfamiljer viktigt att barnen kan och får umgås enskilt med föräldrarna, att barnen också får egentid med sin förälder – speciellt om man har förhållandevis lite tid tillsammans till exempel på grund av umgängesarrangemang.

### Vardagsfamilj och känslfamilj

Forskaren **Aino Ritala-Koskinen** skiljer på vad hon kallar barnens vardagsfamilj och barnens känslfamilj. För barn i nyfamiljer är vardagsfamiljen platsen för familjelivets vardagliga händelser, ett slags vardagens verksamhetspunkt, medan känslfamiljen handlar om barnets *”nära och varma känslband mellan barnet och de människor som barnet räknar till sin familj”*. En grundläggande förutsättning för att nyfamiljer ska kunna fungera skulle vara att identifiera familjegränser och förekomsten av varje familjemedlems olika känslfamilj. Det kan också vara lätt hänt att vuxna utgår från att barn i nyfamiljer och i den för barnet aktuella vardagsfamiljen ska börja tycka om och fästa sig vid den sociala föräldern och att det är det enda sättet att få till stånd en fungerande familj. Förhoppningar om att det ska uppstå sådana känslband åstadkommer en emotionell stress och blir till en börda inte minst för barnet. Att avstå från sådana förhoppningar löser många spänningar och laddade situationer i nyfamiljen. Barnen ska inte behöva tycka om sin biologiska förälders nya partner utan det räcker med att barnet och den sociala föräldern kan samarbeta. Man kan alltså samarbeta och visa respekt för varandra utan att tycka om varandra – det bör vara utgångspunkten, inte det att varma känslband ska uppstå. Uppstår det varma känslband är det en bonus, men det kan aldrig vara en utgångspunkt eller ett krav.

## När ett ex tar för mycket plats

En före detta partner kan ta för mycket plats. Känslomässigt kan man fortsättningsvis efter separationen vara starkt engagerad i sin ex. Känslorna kan vara starkt positiva eller starkt negativa och allting däremellan. Hur separationen gick till, vem av parterna som initierade den och hur parterna förhöll sig till och i separationen spelar in. Hur för parterna betydelsefulla personer, släkt och vänner förhöll sig till separationen och de separerande parterna spelar också in. Om ett ex tar för mycket plats och energi av en själv och av livet i nyfamiljen och äventyrar en länkad respekt med tanke på barnens bästa bör man omedelbart ta itu med svårigheterna och söka adekvat hjälp.

Våld i den tidigare relationen kräver särskild uppmärksamhet. Forskning visar att en separation inte betyder slut på våldet. Den finländska forskaren **Marita Husso** refererar till internationell forskning som visar att det är livsfarligt att lämna en relation där partnern har använt våld. Över två tredjedelar av män som har använt våld har hotat att döda sin partner och kvinnor som har utsatts för våld av sin manliga partner är särskilt i fara när de försöker lämna relationen. Störst är livsfaran när ansökan om skilsmässa är inlämnad och under de första två månaderna efter skilsmässan. Husso hänvisar också till finländsk forskning som visar att av de män som har använt våld mot sin kvinnliga partner fortsätter cirka 36 procent på samma sätt efter skilsmässan. I vissa fall fortgår våldet tiotals år efter att parterna har flyttat i sär. Juristen **Markku Salo** ger i en pamflett otaliga exempel på hur partner, såväl kvinnor som män, i skilsmässa och efter skilsmässan kan bete sig destruktivt och våldsamt mot sin ex. Han ger exempel på utdragna rättsprocesser, olika sätt att utnyttja barnen som informationskällor gällande ex-partners förehavanden, att använda barnen som slagträ, att hota ta livet av partnern och att hota med självmord. Man kan se sådant beteende som en vägran att ge upp sin plats i den andras liv, som ett förringande av den andras rätt att skapa en plats och en tillvaro med sin nya partner och som ett förringande av barnens behov av och rätt till uppbyggande och respektfulla relationer som trygga platser för tillväxt i tillvaron. Om en förälder betar sig destruktivt mot barnen, vilket sker också indirekt då en förälder betar sig destruktivt mot den andra föräldern, är det då bäst att hindra den förälder som betar sig destruktivt att ha kontakt med barnen? Den frågan ställer professor **Eva Gottberg**.

## Forskning visar

### Post-äktenskapliga relationer

I en amerikansk undersökning bland fränskilda par med gemensamma barn ett år efter skilsmässan identifierade man fyra typer av post-äktenskapliga relationer (se tabellen på nästa sida). De föräldrar som var **hätiska fiender** och **ilskna bundsförvanter** hade en relation där ilska mot den andra fortfarande var en del av relationen. Hätiska fiender hade mycket liten förmåga till co-parenting, alltså samarbete gällande de gemensamma barnen, medan Ilskna bundsförvanter hade förmåga i någon mån. De som hörde till gruppen **kooperativa kolleger** var inte goda vänner men samarbetade ändå framgångsrikt som föräldrar med varandra. De som var **goda vänner** bevarade en stark vänskap med ömsesidig respekt som inte nöttes bort av deras beslut att separera. I undersökningen var 50 procent av föräldrarna samarbetande (38 procent kooperativa kolleger och 12 procent goda vänner) och 50 procent hade spända och stressade relationer (25 procent ilska bundsförvanter och 25 procent hätiska fiender).

Se tabellen på följande sida:

Relationstyp	Karakteristika	Förmåga till co-parenting	Vår relation när vi skildes	Vår relation nu	Förändringen berodde på	Relation jag vill ha
Hätska fiender	Ilkska mot den andra fortfarande del av relationen	Mycket liten				
Ilkska bundsförvanter	Ilkska mot den andra fortfarande del av relationen	I någon mån				
Kooperativa kolleger	Inte goda vänner, respekt	God				
Goda vänner	Stark vänskap, ömsesidig respekt	God				

## Fundera på

- Har det skett någon förändring från en typ av relation till någon annan? Vad anser du i så fall att förändringen beror på?
- Om den typ av relation du och din ex har nu inte är den du vill ha: Vilken typ av relation vill du i stället ha med din ex för att barnen ska ha det tillräckligt bra? Vad vill du, vad kan du göra för att förändra er relation till det bättre?
- Resultatet av den här refererade forskningen visar att det inte var någon skillnad mellan kooperativa kollegernas och goda vänners förmåga att samarbeta gällande barnen, båda gruppernas samarbetsförmåga var god. Vad anser du om vänskap mellan ex-partner? Påverkar vänskap mellan ex-partner den nya parrelationen man lever i? I så fall hur?

## Övning

### Vardagsfamilj och känslfamilj

Rita upp barnens släkträd, dina och eller den andras och era eventuella gemensamma barns släkträd. Ringa in den eller de familjer som utgör respektive barns vardagsfamiljer med blå färg, och respektive barns känslfamilj med grön. Titta på träden och fundera på följande frågor:

- Hur förhåller ni er till **Aino Ritala-Koskinens** tankar om vardagsfamilj och känslfamilj och till tanken att din partners barn inte behöver tycka om dig och att dina barn inte behöver tycka om din partner? Samtala om din relation som social förälder till din partners barn och om din partners relation som social förälder till dina barn.

- Samtala om vad länkad respekt konkret innebär för dig och din partner.

**Jaana Vilpas**, chef för den öppna vården inom barnskyddet i Vanda, väckte stor uppmärksamhet genom att i en intervju i Yle föra fram sin oro gällande tonåringar i ombildade familjer.

**Läs artiklarna** och fundera på innehållet:

#### **Yle Uutiset**

*Tonåringar i åldern 16–17 år omhändertas allt oftare. Det sker särskilt i nyfamiljer. En orsak är att föräldrar som skilt sig och skaffat en ny familj har lägre tröskel för att låta sina tonåriga barn från det förra förhållandet omhändertas. De vill satsa på sin nya familj och sitt nya parförhållande. Jaana Vilpas säger att det de senaste åren har dykt upp tiotals dylika fall i Vanda, vilket gör att man redan kan tala om ett fenomen.*

*– Min uppfattning är att det här ingalunda är ett lokalt fenomen utan ett nationellt fenomen som ligger i tiden.*

#### **Turun Sanomat**

*Kajsa, 16 år, trivdes inte hemma sedan hennes mammas nya partner flyttade in. Det blev gräl om allt möjligt och allt oftare stack Kajsa ut med sina kompisar. Hon skolkade från skolan, blev fast för snatteri i köpcentret och blev allt mera svår att komma överens med. Mamman var förtvivlad. Mamman och hennes nya partner försökte på olika sätt ha hand med Kajsa. De hotade med att ta bort hennes mobiltelefon om hon inte kom hem överenskommen tid på kvällarna. Kajsa fortsatte att strunta i överenskommelserna och blev av med sin telefon. Stämningen hemma blev allt mera destruktiv. Ingen sa god morgon när Kajsa steg upp för att äta morgonmål. Ibland var morgonmålet bortdukat. Sent en natt när Kajsa kom hem passade hennes nyckel inte längre i låset. De vuxna hade förverkligat sitt hot: Om du inte börjar lyda så har du ingenting här hemma mera att skaffa!*

#### **KÄLLOR**

Alberoni, Francesco. *Drömmar om kärlek*. Bokförlaget Korpen. Uddevalla, 1993.

Bäck-Wiklund, Margareta och Johansson, Thomas (red.). *Nätverksfamiljen*. Natur och Kultur. Falun, 2008.

Castrén, Anna-Maija. *Onko perhettä eron jälkeen? Eroperhe, etäperhe, uusperhe*. Gaudeamus. Helsinki University Press. Helsinki, 2009.

Husso, Marita. *Parisuhdeväkivalta. Lyötyjen aika ja tila*. Vastapaino. Jyväskylä, 2003.

Linnavuori, Murtorinne-Laihonen, Heikinheimo: *Kaksi kotia – Selviytymisopas vuoroasumiseen*. Vastapaino. 2020.

Miller, Rowland S., Perlman, Daniel, Brehm, Sharon S. *Intimate Relationships*. McGrawHill Higher Education. NY, 2007.

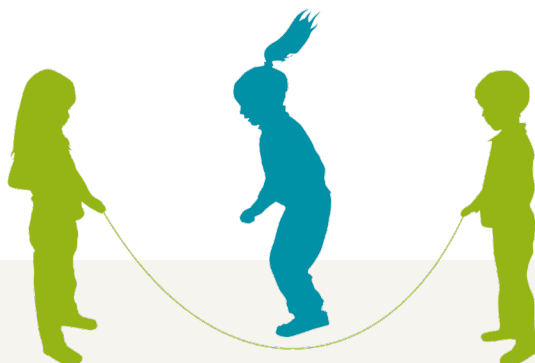
Salo, Markku. *Varo narsistia! Asianajajan kokemuksia luonnehäiriöistä*. Pamfletti. Barrikadi-sarja No 14. Werner Söderströmin osakeyhtiö. Vantaa, 2009.

## 5. Föräldraplan kan hjälpa er vidare

När föräldrarna går skilda vägar påverkar det livet för hela familjen. Speciellt i en barnfamilj innebär en separation ofta en stor omställning. Föräldrarna har fullt upp med att tackla situationen och de starka känslor som separationen väcker och då kan det finnas behov av stöd och hjälpmedel för att ta sig vidare. Ett hjälpmedel i föräldraskapet är den **föräldraplan** som utarbetats av THL (Institutet för hälsa och välfärd.) Familjeplanen är utformad som ett frågeformulär där man fyller i överenskommelser som rör vårdnaden om de gemensamma barnen. Här ska föräldrarna tillsammans fundera på saker som vad barnet behöver fysiskt, psykiskt och praktiskt, hur ni håller kontakten, framtidsplaner, boendearrangemang och umgänge, ekonomiskt ansvar samt frågor som rör skola och daghem.

Det viktigaste efter en separation är att hitta lösningar som säkerställer att barnet kan behålla kontakten till båda föräldrarna. En föräldraplan är till skillnad från ett avtal eller ett domstolsbeslut om vårdnad eller umgängesrätt ingen juridisk handling, utan en överenskommelse mellan er som föräldrar. Med hjälp av planen kan ni diskutera och avtala om olika praktiska arrangemang och om arbetsfördelningen, så att båda vet vad ni har ansvar för och vad som förväntas av er.

Beslut som berör barnets liv ska inte fattas när känslorna stormar som värst, men det finns heller ingen tid att förlora – det är viktigt att genast vid separationen komma överens om de frågor som gäller barnet. Kom också ihåg att barnet i samband med en separation behöver extra mycket uppmärksamhet, stöd och kärlek av sina föräldrar.



### Löftet i föräldraplanen

*"Vi respekterar varandra som föräldrar, vi godkänner varandras betydelse i våra barns liv och vi samarbetar i fostran av våra barn. Vi har utformat vår föräldraplan så att den hjälper oss att ge våra barn en kärleksfull, trygg och stabil uppväxtmiljö, som motsvarar deras behov och utvecklingsskede."*

### KÄLLOR

Föräldraplanen har utvecklats utgående från internationella förebilder och som en del av *Programmet för utveckling av barn- och familjetjänster (LAPE)*. Du hittar planen, formuläret och anvisningarna på THL:s hemsida:

[thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/social-och-halsovardstjanster/socialservice-for-barn-unga-och-familjer/foraldraplan](https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/social-och-halsovardstjanster/socialservice-for-barn-unga-och-familjer/foraldraplan)

Vaula Haavisto, *Barnets vardag efter separationen – plan för samarbetet mellan föräldrarna Del 1: Information till föräldrarna*. Social- och hälsovårdsministeriet, 2019.

Vaula Haavisto, *Barnets vardag efter separationen – plan för samarbetet mellan föräldrarna Del 2: Anvisningar för en föräldraplan*. Social- och hälsovårdsministeriet, 2019.

## 6. En gång till

Det viktigaste när man bildar en nyfamilj är parrelationen. Det budskapet ger många par som har bildat nyfamilj. Trots många utmaningar kan livet i en nyfamilj vara mycket rikt, att få uppleva kärlek en gång till och dela livet med en partner och följa med inte bara eventuella egna barns utan också eventuellt den andras barn på deras strapatser genom livet fyller många par med tacksamhet och glädje. Ett par i en nyfamilj börjar inte om från början utan deras kärlekssaga kan sägas börja med: det var en gång till. (Jfr titeln på **Kristina Ketola-Oravas** diktbok: *Olipa toisenkin kerran.*)

Att bilda en nyfamilj brukar ibland jämföras med att hoppa på ett tåg i farten där alla involverade måste hitta sina platser. Om inte de vuxna hittar sin plats och om inte parrelationen fungerar så fungerar inte någonting i familjen och barnen hittar inte sin plats. Hur hittar par där den ena eller båda har barn från tidigare förhållanden en tvåsamhet? Forskaren **Anna-Maija Castrén** menar att par som har barn från tidigare förhållanden har rent praktiska svårigheter att upprätthålla en dejtrelation, en relation där man sällskapar och kan lära känna varandra i lugn och ro. Hon citerar Liisa som var ensamförälder med två pojkar och som började sällskapa med en man som var ensamförälder med två pojkar: *"Ganska fort blev vi trötta på det där stötandet och blötandet. Vi umgicks i barnbassängen i simhallen och på barnavdelningen på biblioteket. Alltid var det kassar på kommande och på farande. Och sen vågade barnen inte fästa sig vid något när vi började gräla och beroende på i vems hushåll vi var så tog den ena sitt pick och pack och stack. Ganska snabbt flyttade vi sen ihop. I vår familj fanns det alltså två vuxna och hans två barn och mina två barn. Sen fanns en förskräcklig iver efter gemensamma barn."*

### Fungerande tvåsamhet

Det är bra för paret att fundera på hur man kan hitta en tvåsamhet ända från början av relationen, en tvåsamhet som också är konstruktiv för barnen – dels så att barnen inte för snabbt hamnar in i en relation med en ny vuxen och hans eller hennes barn, dels så att tvåsamheten inte uppslukar de vuxna så de inte ser barnen och deras behov. En tvåsamhet som ger möjlighet för paret att lära känna varandra och inte fatta förhastade beslut. När eller om paret flyttar ihop är det bra att fundera på hur man kan hitta en tvåsamhet i fråga om ansvar och delaktighet. En tvåsamhet som utåt till mor- och farföräldrar och andra släktingar, som kanske har en tendens att misstro sin dotters eller sons nya partner och involverar sig för mycket i nyfamiljens liv, signalerar att det är vi två som basar för just vår familj. En tvåsamhet som inåt i familjen till barnen, som kanske likaledes misstror mammas eller pappas nya partner och hävdar att han eller hon inget har att säga till om *"för du är inte min morsa eller farsa!"*, signalerar att det är vi två som är vuxna i just den här familjen och vi ansvarar för vilka spelregler som gäller just i den här familjen. Självfallet behöver de vuxna lyssna på barnen och samarbeta med dem, annars blir det glest med lyssnande och samarbete från barnens sida. Respekt och samarbete gäller i båda riktningarna. För att allt det här ska fungera behöver paret, de vuxna, respektera varandra och samarbeta. Båda vuxna behöver fundera på och komma överens om hur man ska fostra barnen och vilka gemensamma spelregler som gäller för barnen oberoende av vems biologiska barn de är. De vuxna kan lära sig av varandra, hitta nya sätt tillsammans, lyssna på varandra och respektera varandra genom att hålla de överenskommelser man har gjort. Paret behöver vara ett vi för att familjen ska kunna vara ett vi. Det är också bra för paret i nyfamiljen att fundera på hur de fortgående kan hitta tvåsamhet där paret umgås på tumanhand. Har man barn är det inte möjligt att ha speciellt stort utrymme för den sortens tvåsamhet, barnen bör självfallet gå först. Det viktiga är att hitta åtminstone en liten strimma av tvåsamhet i den bemärkelsen att man umgås på tumanhand.



## Fundera på

### Kastanjefamiljen

*"Jag brukar tänka på vår familj som en kastanjefamilj. H och jag, mina barn och H:s son. Kastanjen frukt är en nöt som sitter gruppvis två eller tre i sitt skal. Så är det i vår familj, vi är inte en familj. När H:s son är hos oss har han oss helt i sitt grepp. Han vägrar att hjälpa till med sånt som mina barn måste hjälpa till med. Han vägrar att hjälpa till med disken, han klagar på maten och surar för det mesta. Han stiger upp från matbordet mitt i maten och sätter sig i sitt rum och tjuvar. Och H åker iväg och köper hamburgare åt honom! Ibland brukar jag säga till och då blir H rasande på mig. H:s ex kan ringa när som helst om någonting som deras son absolut måste få eller måste få göra. Och H kastar sig i bilen och far hit och dit efter än det ena och än det andra. Höjden var ändå att H:s mamma plötsligt kom på att köpa en femtiotums tv åt sitt barnbarn som ska stå hos oss i hans rum – utan att fråga oss eller åtminstone mig. Det är klart att mina barn blir funder samma. Varför får han sitta i sitt rum och se på tv för sig själv när vi andra har en gemensam tv i vardagsrummet och måste förhandla om vilket program vi ska titta på? När vi går på bio köper H godis bara åt sin son medan jag alltid köper åt alla barn – jag skulle aldrig kunna tänka mig att lämna honom utan och bara köpa åt mina barn! Jag tycker vi borde ha gemensamma spelregler hos oss men H blir bara arg om jag för det på tal. "Blanda dej inte!" fräser H "Jag blandar mig inte heller i vad du gör med dina!" Så jag tycker vi är, som jag sa, en kastanjefamilj. Och det tär på oss alla och vår parrelation."*

### Samtala om berättelsen:

- Vilka känslor väcker den hos er?
- Vilka råd skulle ni ge åt berättaren?
- Vilka råd skulle ni ge åt H?
- Varför skulle ni ge just de råden?

## Övning

### 1. Familjemöte

Håll några familjemöten och gör upp just er familjs spelregler tillsammans.

**Första mötet:** Häng upp ett stort pappersark på en dörr där varje förslag noggrant skrivs upp. För att alla i familjen säkert ska få utrymme och få tala till punkt kan man ha en boll som man håller i så tills man är klar. Dra lott om vem som får börja. Sen ska bollen gå varvet runt, och kanske ett eller flera varv till. Under det första mötet är det förbjudet att kritisera eller utvärdera förslagen. Det kan också vara bra att genast i början framhålla att förslagen gärna får vara sådant som man gör, och inte sådant som man inte gör. Till exempel så här: "Vi frågar pappa och Ulla (pappas partner) om vi får ta kompisar hem efter skolan. Vi frågar senast kvällen före. I undantagsfall kan vi ringa från skolan och fråga." och inte till exempel så här: "Vi tar inte hem kompisar efter skolan utan att fråga".

Idén med det första mötet är att få fram olika konstruktiva förslag, som till exempel: ”Vi beaktar alla barns känslor, tankar och önskemål i alla beslut som gäller hemma hos oss. Vi diskuterar oss fram till beslut så att både vuxna och barn är delaktiga, hörs och respekteras.”

Kom sedan överens om att hålla ett **nytt möte** och då är det dags att utvärdera förslagen.

Utvärdera varje förslag genom att se vilka plus och minus de har. Samtala om vilka förslag ni vill att ska bli spelregler. Ta inte till majoritetsbeslut utan försök komma överens genom att motivera och förhandla. Även nu kan bollen vara till god hjälp så alla säkert får tala. Hjälpas åt att skriva ner era spelregler och pynta det efter bästa förmåga. Kom överens om att hålla ett nytt familjemöte lite längre fram när ni har fått mera erfarenhet av spelreglerna för att se om ni behöver göra justeringar.

## 2. Plats för tvåsamhet?

Rita varsin stor cirkel på varsitt stort pappersark. Tänk er att cirkeln består av hela helheten av familj, hushållsarbete och fritidsaktiviteter och arbete. Rita in hur stor del av cirkeln som består av tvåsamhet. Samtala om varandras tvåsamhetsdel oberoende av hur stor eller liten den är.

- Vad består den av?
- Är ni nöjda med den?
- Vad drömmer ni om att kunna göra? Det ska inte vara orealistiska saker med tanke på er situation.
- Vad skulle vara annorlunda för er om drömmarna förverkligades?
- Vilka små steg vill ni ta för att det ska bli mera av det som ni drömmer om?

## 3. Vår berättelse

Om ni vill kan ni tillsammans berätta en berättelse som börjar så här:

*Det var en gång ... till, då ...*

Fortsätt med att berätta allt det fina som ni upplevde och gjorde tillsammans när ni var nyförälskade, och sedan kan ni fortsätta berättelsen:

*... och så lever vi lyckliga tillsammans för vi ...*

Fyll i de små stegen, punkt för punkt. Skriv gärna ner dem. Och ta stegen, ett efter ett.

## KÄLLOR

Castrén, Anna-Maija. *Onko perhettä eron jälkeen? Eroperhe, etäperhe, uusperhe*. Gaudeamus. Helsinki, 2009.

Ketola-Orava, Kristina. *Olipa toisenkin kerran. Vihreä kettu*. www.supli.fi (Suomen Uusperheellisten Liittos hemsidor) www.eroperhe.net. 2006.

## 7. Ny lycka

Många av de äktenskap som är det andra äktenskapet är lyckligare än det första. De goda nyheterna kommer från **Judith S. Wallerstein**. Hon hör till de ledande forskarna i USA när det gäller skilsmässa. Påståendet baseras på en studie som omfattade sextio familjer efter de första tio åren efter separationen, en studie som också omfattar 116 barn. I Wallersteins undersökning upplevde hälften av barnen att deras mamma eller pappa skilde sig en andra gång under en period på tio år efter den första skilsmässan. Hälften av barnen i undersökningen växte upp i familjer där föräldrarna förblev bittra på varandra. **Bruce Fisher** har tillsammans med **Robert Alberti** utvecklat en modell för återuppbyggnad efter en skilsmässa på basis av omfattande kliniskt arbete med personer som har skilt sig. Han för fram att en god skilsmässa är bättre än ett dåligt äktenskap. Han hävdar också att barn som far illa inte i första hand gör det på grund av föräldrarnas skilsmässa utan på grund av föräldrarnas dysfunktionella, icke-fungerande och destruktiva relationer.

Vad är avgörande för om en ny parrelation är framgångsrik eller inte? Enligt Wallerstein är det avgörande om man lär sig något av den tidigare relationen och av den genomgångna skilsmässan eller inte. Personer som lär sig av sina tidigare erfarenheter och undviker att göra samma misstag som man har gjort i den tidigare relationen har klart större chanser att vara framgångsrika i den nya parrelationen. Bruce Fisher talar om vikten av känslomässigt lärande och han fastslår att vissa saker som du hela ditt liv har trott på kanske inte alls är såsom du har trott och du måste lära dig på nytt.

### Exempel

*L: Vi borde ha grälat. Nu inser jag att vi borde ha grälat. Och vi borde ha gått i terapi redan för sju år sedan. Nu inser jag att jag borde ha förändrat mig och nu är jag villig att förändra mig. Men nu är det för sent. Varför sa O ingenting? Nå, O säger: "Jag sa om och om igen att jag inte vill ha det så här, jag mår dåligt – men du hörde inte vad jag sa, du tog det inte på allvar." Antagligen var det just så. Jag kunde inte tro att vi hade några allvarigare problem. Men det var just vad vi hade. I min uppväxtfamilj pratade vi egentligen aldrig om problem. Jag fick aldrig något erkännande när jag gjorde något bra. Men när jag misslyckades fick jag nog höra om det. Jag har en dålig självkänsla – därför har jag aldrig riktigt kunnat lita på O, jag bar hela tiden på misstanken att O bedrog mig och därför kollade jag hela tiden "var var du och med vem?" Det var svårt för mig att se skillnaden mellan ett naturligt delande "jag kommer hem lite senare för jag ska träffa en kompis efter jobbet" och ett kontrollerande "varför är din kompis så viktig, viktigare än jag är?" Om jag inte jobbar med mig själv så att jag får en bättre självkänsla och förändrar mitt beteende så kommer jag ju att upprepa det här mönstret på nytt och på nytt från relation till relation.*

Den här berättelsen är ett exempel på självreflektion och på en vilja att lära sig av erfarenheter från barndomen och från en tidigare relation, och särskilt av det egna beteendet i den tidigare relationen. Exempelen är många och mångskiftande. Tillspetsat kan man säga att en ny parrelation innebär en ny risk att upprepa de misstag man har gjort i tidigare relationer och en ny chans att växa som människa, partner och förälder. Samtidigt är det viktigt att se att varje relation är unik liksom också vardera partnern. I en ny relation måste man alltså lära sig allt från början tillsammans med just den här partnern. Man kunde kanske tala om ett dubbellärande – man lär sig av sina tidigare erfarenheter och man lär sig av det man erfar nu. Man kan också tala om ett dubbelt växande där man växer genom att ta lärdom av sina tidigare erfarenheter och genom att vara öppen och lära sig av det som man erfar just nu.

## Övning

Ta ett garnnystan och snurra ut en ganska lång tråd, en för vardera av er. Knyt en knut för varje händelse i ditt liv som har varit betydelsefull för dig i den meningen att du har förändrats som du ser det på ett positivt sätt och vuxit som människa. Tänk särskilt på relationer till betydelsefulla personer. Gör det tyst för dig själv. När ni båda har gjort det, berätta för varandra knut för knut. Först den ena och sedan den andra. Om du skulle ge ett tema eller en rubrik för din tråd som helhet, vad skulle det vara?

### KÄLLOR

Castrén, Anna-Maija. *Onko perhettä eron jälkeen? Eroperhe, etäperhe, uusperhe*. Gaudeamus. Helsinki, 2009.

Fisher, Bruce and Alberati, Robert. *Rebuildning. When Your Relationship Ends. Third Edition*. Impact and Publishers Inc. USA, 2001.

Wallerstein, Judith S., Blakeslee, Sandra. *Second Chances. Men, Women and Children a Decade After Divorce*. Houghton Mifflin Company. NY, 2004.

## 8. Nyfamiljen

### Nyckelord

kärnfamilj nyfamilj	styvfamilj ombildad familj	primärfamilj sekundär familj	distansförälder närförälder
------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

Det finns många likheter mellan att bilda en nyfamilj eller bonusfamilj och en traditionell kärnfamilj. Ofta framhävs olikheterna mellan en nyfamilj och en kärnfamilj, men för att få vardagen att fungera krävs i båda – liksom i andra former av familjekonstellationer – kommunikation, flexibilitet och öppenhet. Familjemedlemmarna behöver känna tillit och trygghet. Dynamiken i en nyfamilj är däremot annorlunda, här finns flera rörliga delar och det tidigare livet påverkar i högre grad.

En nyfamilj är en familjeform där det till familjen förutom två vuxna även hör någondera partners barn som är under 18 år. En nyfamilj grundar sig på att två vuxna vill leva tillsammans medan barnen inte aktivt valt det. I nyfamiljen är det således kärleken mellan de vuxna som bär, medan det i en kärnfamilj också kan vara kärleken mellan vuxna och barnen som bär. Samtidigt går man ofta in i en nyfamilj med större vetskap om hur man navigerar i ett förhållande, hur man förhåller sig till förändringen som barn medför, hur man löser konflikter, hur man lyssnar och respekterar den andra. Man är kanske mera medveten om sina egna känslor och behov samt och mera lyhörd för den andras behov och beteenden. Men i alla familjer är det de vuxnas ansvar att se till att barnen har det bra och får växa upp i en trygg och kärleksfull miljö.

*”För vår del innebar nyfamiljen förutom en vuxenkärlek och ett nytt fördjupat förhållande mitt i livet även att barnen fick nya vänner som de trivs fint med.”*

Frågan är om man någonsin upphör att vara en nyfamilj. Enligt Suomen Uusperheiden Liitto lever i dag cirka 15 procent av alla barn i Finland i ombildade familjer, men att hitta exakt statistik är svårt eftersom barnet för tillfället enbart kan ha en adress (en lagförändring är eventuellt på gång). I många fall är kärnfamiljen fortfarande normsättande i det finländska samhället, men antalet nyfamiljer växer. Därför är det viktigt att diskutera nyfamiljer på dagis, i skolan och i samhället överlag, och att barn och vuxna som lever i nyfamiljer känner sig representerade i familjemodellerna som visas i samhället. Många frågor är ännu orättvisa i förhållande till kärnfamiljer, som att barnet enbart kan vara skriven på en adress och att sociala förmåner är beroende av var barnet är skrivet. Det behövs även diskussion kring hur bonusföräldrar inkluderas i det dagliga livet kring barnen vad gäller daghem, skola och hobbyn.

Det vi däremot med säkerhet vet är att andelen nyfamiljer har ökat. Även om kärnfamiljen fortfarande är den vanligaste formen av barnfamilj är familjemodellerna i ständig förändring. Förändringarna varierar beroende på i vilket land, i vilken kultur och under vilken religions inflytande familjen lever. En av de största utmaningarna för nyfamiljer är att bygga upp ett nytt parförhållande där en tredje part är närvarande i form av ex-partners och barn från tidigare äktenskap. Den tredje partens inflytande på parförhållandet kan vara direkt eller indirekt. Utmaningen syns även i skilsmässostatistiken. Forskning visar att nybildade par skiljer sig oftare om paret inte har gemensamma barn. Skilsmässor är vanligare bland par som har många barn, men å andra sidan är barn också en viktig orsak till att hållas kvar i ett äktenskap. I nyfamiljer finns i genomsnitt fler barn än i kärnfamiljer. Utgångspunkten som gör situationen utmanande är att alla barn inte är parets gemensamma.

Ett nytt fenomen har börjat visa sig allt oftare i parterapi med nyfamiljer, skriver parterapeuterna **Vuokko Malinen** och **Pekka Larkela**. Kring år 2010 började föräldrar med allt yngre barn skilja sig. Ettåriga barn eller bara några månader gamla babyer får nya styvföräldrar. Det här är en utmaning för alla som i sitt jobb möter par i skilsmässa och deras barn. Professionella som ska stöda och hjälpa de här familjerna behöver reflektera över sina egna attityder och förutfattade meningar om hur man ser på nödvändigheten att skiljas eller att hålla ihop i ett förhållande och vad man tänker att är barnets bästa. När det föds ett barn i en nyfamilj är det viktigt att minnas att det här lilla barnet ofta har en stor familj med många vuxna och äldre syskon eller halvsyskon i det sociala nätverket. När ett par separerar slutar ett skede i familjens liv. Även om vuxna separerar och inleder en ny relation har föräldrarna alltid en livslång relation med sina barn. Ur barnens synvinkel existerar ofta den gamla familjen fortfarande, även om familjemedlemmarna nu bor på skilda ställen. Föräldraskapet i parförhållandet och föräldraskapet efter en separartion blir väldigt olika i praktiken. Familjen upplöses för att möjligen hitta mera fungerande, eller åtminstone mera utmanande konstellationer.

### Konflikter och kommunikation

Statistik från Nederländerna visar att sjuttio procent av skilsmässorna löper väl. Ungefär trettio procent av är mera komplicerade och problematiska och av dessa är femton procent av den mest komplicerade typen, det vill säga stridande skilsmässor som ofta innehåller element av våld. I de svåraste skilsmässorna uppstår destruktiva mönster mellan ex-parterna som blir svåra att bryta och som kan belasta nyfamiljen. Mönstren kan få sin början av att en av den ena parten upplever att den andra parten inte lyssnar, inte förstår eller är arg, vilket kan leda till att den andra upplever detta som ett angrepp och svarar med att gå i försvarsställning. Försvarsreaktionerna kan ta sig många olika uttryck och uppfattas som en tillrättavisning eller ett angrepp. Detta angrepps- och försvarsmönster kan eskalera och göra de destruktiva mönstren så tongivande att de färgar hela relationen, med följden att båda parterna känner sig missförstådda och oälskade.

Dessa processer river ofta upp psykiska skador från barndomen; förhoppningen var att maken eller maken skulle förstå och läka smärtan, inte bidra till den. När bägge parter känner sig sårade och frustrerade försöker båda övertyga den andra om det felaktiga i hans beteende. Detta kan eskalera till en destruktiv process där bägge parter genom olika strategier försöker övertyga den andra parten om hur rätt man själv har. Därigenom definieras ex-partnern som en människa som misslyckats relationsmässigt. Den betraktas som ett monster eller en demon, en föröware av de illgärningar man själv blir offer för. De kliniska psykologerna **Alon** och **Omer** kopplar samman denna demoniseringsprocess med en oförmåga att acceptera livets tragedier. Den dominerande illusionen är att ett par kan skapa ett lyckligt liv med ett kärleksfullt förhållande som ger allt en människa behöver. När denna verklighet inte förverkligas letar paret efter orsaker för att undanröja motgångarna helt eller delvis. På motsvarande sätt letar man ofta efter orsaker till relationsproblem för att kunna undanröja problemen eller åtminstone mildra dem.

Motsatsen till demonisering är att acceptera det faktum att livet kan innebära både glädje och frustration. Livet är aldrig bara glatt, tillfredsställande, ombytligt och fullt av framgång. Ibland är det också sorgligt, otillfredsställande, frustrerande och långtråkigt. I dessa familjer strävar man hårt efter att skapa de liv man vill leva, genom att kontrollera såväl livet som andra. När de destruktiva processerna eskaleras finns det inget utrymme för att acceptera de tragedier livet innebär – processerna leder i stället till ensamhet, förtvivlan, ibland till ett nytt förhållande som kan mildra känslan av övergivenhet och ofta till skilsmässa. Föräldrar som demoniserar varandra gör sina barn ledsna, arga och framför allt rädda. Rädda barn söker tröst och trygghet, men de föräldrar som borde ge tröst utgör själva källan till deras rädsla. Barnen är därför utelämnade åt sin ensamhet eller åt att försöka finna andra trygga relationer i tillvaron. Ibland kan syskon fylla den här funktionen. Barnen kan också dras in i föräldrarnas bråk genom att liera sig med den ena föräldern eller genom att försöka medla och hjälpa båda. Andra familjemedlemmar och vänner kan bli indragna i relationskriget. Om någon av föräldrarna skaffar en



ny partner kan den nya partnern få inflytande över bråken. De intar ofta rollen av sin partners bundsförvant och bidrar då till demoniseringen av ex-partnern. Barn som inte vill välja mellan föräldrarna slits sönder men saknar förutsättningar att ge uttryck för sin smärta. Om hen inte klarar av att berätta om sina känslor blir det ofta ammunition i föräldrarnas strider, vilket ökar barnets lidande och föräldrarnas ömsesidiga destruktiva beteende. Som en konsekvens av detta utvecklar många barn symptom på sin smärta. De kan bli arga och trotsa sina föräldrar eller bli tysta och sorgsna. Deras inre balans har rubbats, vilket kan ta sig uttryck i sömnproblem, koncentrationssvårigheter eller ätstörningar. Dessa barn hamnar ofta förr eller senare inom barn- eller ungdomspsykiatrin, men specialisterna kan för det mesta inte erbjuda någon hjälp om källan till barnens oro förblir oförändrad.

Det symmetriska destruktiva bråkandet fortsätter när advokater, socialarbetare, medlare och domare efterlyser en god och barnfokuserad föräldraplan. Här kommer de förhandlingar som denna plan kräver att präglas av samma intensiva bråk som föregick före separationen. Båda föräldrarna handlar i övertygelsen om att de måste skydda sina barn från den skada som den andra föräldern orsakar dem. De utgår från att barnen kommer att känna sig lika övergivna, kontrollerade, försummade eller mishandlade som de själva gjorde i relationen med ex-partnern. För föräldragruppledare är det viktigt att känna igen drag av demonisering av ex-partners för att inte bli indragen i de frånskilda eller separerade parets konflikt. Utomstående behöver inte välja sida. Det är viktigt att förstå situationen från barnens synvinkel och förstå hur demoniseringen påverkar barnen. Holländaren **Justine van Lawick** har utvecklat gruppmetoden *No Kids in the Middle* för barn och föräldrar i långt utdragna skilsmässoprocesser. Grundidén i behandlingsmodellen är att barnen ska få utrymme att uttrycka hur det känns att slitas mellan föräldrarna och förvandlas till slagträ i den fortgående konflikten. Föräldrar har en möjlighet att i grupp lyssna på andra par i samma situation och förhoppningsvis därigenom se de destruktiva mönster som de själva upprätthåller. Släkt och vänner bjuds in för att barnen ska ha flera vuxna omkring sig som inte blir indragna i föräldrarnas konflikt.

### Var ska vi bo?

Vart sjunde förskolebarn i Sverige och var tredje tonåring – sammanlagt nästan en halv miljon barn – har föräldrar som inte bor ihop. Detta enligt svensk statistik från år 2011. För de flesta som separerar är gemensam vårdnad självklar och det har varit norm de senaste tjugo åren. Men vårdnad och boende är inte samma sak. När det gäller boendet är det fortfarande vanligast att barn bor bara hos sin mamma efter en skilsmässa. Men det växelvisa boendet växer explosionsartat. I mitten av 1980-talet gällde det bara en procent mot dagens trettio procent i Sverige. Även i andra länder ökar växelboendet men är fortfarande mindre vanligt. I de familjer som väljer växelboende är det vanligt att både mamman och pappan har jobb, hög utbildning och inte så stora konflikter. Båda föräldrarna mår bättre i familjer där barnen bor växelvis. Studier från flera länder har visat att dessa föräldrar har bättre fysisk och psykisk hälsa än om barnen bara bor hos mamman. Det verkar som att föräldrarna mår bra av att både få vara nära barnen och få tid för andra saker i livet. Ledande experter i Finland har betonat att det inte är föräldrarnas behov som kommer i första rum, utan barnens. Växelboende har kritiserats för att vara något som passar föräldrar, men inte barn. Man menar att det är stressande för barn att tvingas flytta och inte ha en fast punkt i tillvaron. Nyare forskning visar dock att barnen inte alltid håller med om det. De tycker att kontakten med båda föräldrarna är överordnad böklet med att flytta. Barn i norska och brittiska intervjuer säger samma sak – att ha kontakt med båda föräldrarna är viktigast.

En annan invändning mot växelboende har gällt de yngsta barnen. Man menar att barnens anknytning till mamman kan riskeras av flyttandet. Forskningsmässigt vet man mycket lite om hur små barn påverkas. I en av de få studier som finns intervjuades föräldrar till barn mellan 0–4 år och både mammorna och papporna menade överlag att boendeformen fungerade bra för de små. Tittar man på äldre studier visar forskningen att barn med separerade föräldrar har en ökad risk för känslomässiga eller sociala problem och minskat välbefinnande. Förutom en pågående konflikt mellan föräldrarna, har det negativa konsekvenser för barnen, att den ena föräldern försvinner ur deras liv. Föräldern som barnet

inte bor hos tappar kontakten med barnet eller så orkar föräldrarna inte längre upprätthålla ett aktivt, fungerande föräldraskap. Framför allt har pojkar drabbats eftersom de ofta varit pappan som försvunnit, vilket påverkar pojkar mer negativt än flickor. Att barn som bor växelvis trivs bättre med livet än de som bara bor med en förälder framkom i en stor studie från år 2010 med barn i olika familjeformer i 36 länder. Vid närmare analys såg man dock att det berodde på att familjerna med växelboende var mer välbeställda.

Ungdomar som bor växelvis har ingen förhöjd risk varken för beteenden som rökning, drickande och droger eller för mobbning och psykisk ohälsa i form av ångest, depression eller aggressivt beteende. Det här visar en svensk studie bland femtontusen elever i nionde klass i Stockholm. De som bara bodde med sin mamma blev däremot oftare mobbade eller var själva aggressiva, vilket förklarades av att de familjerna hade en mer utsatt social situation. Vartefter skilsmässor och variationen av boendeformer ökar, förändras också attityderna till barnets bästa. I en sammanställning av forskaren och psykologen **Malin Bergström** framgår att svenska forskare konstaterar att växelvisboende verkar kunna skydda barn från negativa konsekvenser av skilsmässor, men att vi fortfarande inte riktigt vet på vilket sätt.

### Skapa nya kreativa lösningar

Varje familj behöver tid att definiera sig själv och fundera på för vem en definition behövs. Ibland kan det vara omvärlden, släkt, vänner, bekanta eller myndigheter som vill definiera nyfamiljen. Då är det bra att först hitta sitt eget sätt att vara tillsammans på, det kan betyda att bo separat och träffas bara vuxna först, sedan då det känns ändamålsenligt och barnen är förberedda träffas med barnen. Det kan betyda att aldrig flytta ihop, det kan betyda att aldrig uppleva att den andras barn hör till familjen, det kan betyda gemensamma barn. I alla alternativ är det viktigaste att själv definiera vad som känns bra. Normen för nyfamiljen är således friare än normen för kärnfamiljen där förväntningen ofta är att familjen bor ihop och att familjemedlemmarna har en viss åldersskillnad. En nyfamilj har större frihet att definiera sig själva och skapa sina egna sina egna berättelser.

*”Jag minns att omvärlden gärna ville att vi skulle definiera oss snabbt, men vi ville ta det långsamt och det har visat sig vara en bra start för oss.”*

Förväntningarna utifrån kan skapa press på att definiera nyfamiljen, både vad gäller boende och relationer mellan barn och vuxna. Före en nyfamilj bildas är det viktigt att det förra förhållandet är avslutat och bearbetat, då är det lättare att gå in i ett nytt förhållande. Det kommer att ta tid att skapa en fungerande relation till såväl vuxna som barnen. Ofta rekommenderas det att inte gå för snabbt framåt i en nyfamilj, både vad gäller att träffa barnen men även vad gäller att flytta ihop. Att ge förhållandet till den andra vuxna och hans barn tid. Samtidigt är varje familj en unik helhet med olika behov, därför lönar det sig att känna efter vad just er familj behöver. Varje nyfamilj är unik och har därför möjlighet att skapa kreativa lösningar kring boende, en del kanske bor skilt medan andra bor tillsammans. I vissa fall kanske en partner bor kvar i den tidigare familjens hus och då kan det för någon kännas obekvämt att flytta in där, medan en annan kan tycka att det är praktiskt och bra och tryggt för barnen. Alla har olika behov av egentid och i en nyfamilj är det ofta centralt att ha fyra former av tid:

Egentid att göra personliga saker.	Barntid med egna barn.
Barntid med alla barnen i den nya familjen.	Vuxentid för det nya förhållandet.

## Nyfamiljens tre faser

Varje nyfamilj kommer med stor sannolikhet att gå igenom samma faser som andra i sin samlevnadsprocess. Denna modell med tre faser har utvecklats av **Patricia Papernow** och hjälper att se nyfamiljen som en process. Om man vet vilka processer som är på kommande kan man möta dem med större självreflektionsförmåga och kunskap.

### Fas 1

Den första fasen tar cirka två, tre år och kan benämnas som fasen för drömmar och förväntningar. Då är allt enkelt tack vare kärleken, barnen tas emot med öppna armar och lyckan är stor. Båda parterna i förhållandet har stora drömmar och förväntningar. Många har en lättare eller svårare separation bakom sig och får nu i detta skede av nykära vardagar en känsla av lycka och glädje, framtidstro och lättnad. Om barnen har haft möjlighet att processa föräldrarnas separation och har ett bra förhållande till sina föräldrar är det ofta lättare för barnen att godkänna föräldrarnas nya partner och eventuella bonussyskon. Avgörande för barnens välmående är inte huruvida föräldrarna har separerat eller inte utan hur separationen har skött samt hurdana förhållande barnen har till sina föräldrar.

### Fas 2

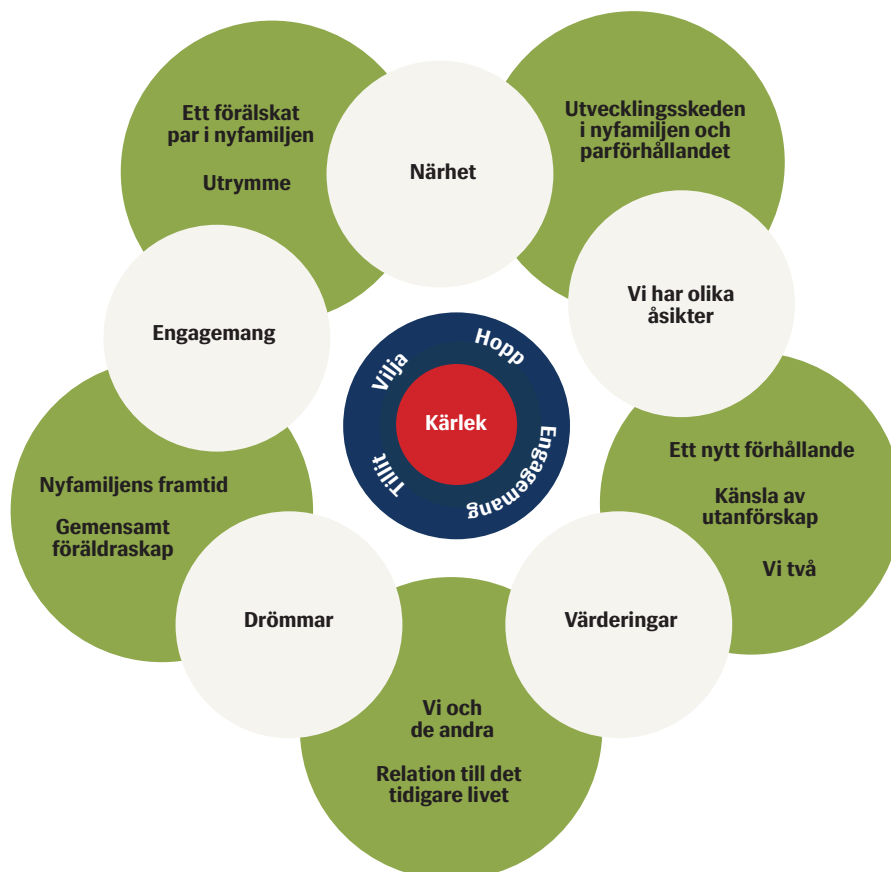
Den andra fasen innebär att vardagen blir verklighet och utmaningarna blir påtagliga. Denna fas kallas grälfasen och svåra känslor som kanske tidigare legat under ytan kommer fram. Både de vuxna och barnen visar negativa känslor och kan ifrågasätta hela nyfamiljen, visa svartsjuka och känna utanförskap. Här kommer de två vanligaste och största utmaningarna i nyfamiljen fram; dels förhållandet till den andras barn och dels utmaningen att kombinera två tidigare familjekulturer, rutiner och regler. Under denna fas är det av stor hjälp att vända sig till professionella nyfamiljsterapeuter som kan ge stöd i processen. Hjälp fås till exempel via familjerådgivningen. Om den egna separationen inte är processerad kan känslorna stiga till ytan. I denna fas är det vanligt att göra upp hemarbetsscheman för att få en bättre ordning på vardagen i nyfamiljen. Överlag kan denna fas jämföras med ett förhållande som övergår från förälskelse till kärlek, det behövs lite mera jobb, men samtidigt fördjupas känslorna. Nu är det på riktigt.

### Fas 3

I det tredje skedet har alla hittat sina roller i stort sett och även om de rosa familjemolnen har blivit något gråare finns det vilja och kärlek. De här faser inträffar efter fyra till sju år.

## Känslor och faser i nyfamiljen

Suomen Uusperheiden liitto har i samarbete med Västöliitto utvecklat följande schablon för hur nyfamiljens relationer, känslor och faser är förenade:



## Barnen är viktigast

I varje familjekonstellation där det finns barn, ska barnets välmående ha främsta prioritet. Det är de vuxnas ansvar att stöda barnet och ordna en trygg och kärleksfull uppväxt. Detta gäller såväl i förhållandet bakåt, det vill säga till den andra biologiska föräldern, samt framåt då den nya familjen bygger sina relationer. Eftersom vuxna har större kapacitet att reglera sina känslor kan deras behov åsidosättas ett tag. Detta är inte alltid lätt att göra, men utgående från barnkonventionen så har vi vuxna ett annat ansvar än barnen. Det betyder inte att vuxna inte ska få känna och ha behov, men i förhållande till barnens behov kan de känslorna behandlas senare. Barnen går alltid först, medan vuxna får lära sig att kompromissa och hitta sätt att tillgodose sina behov så att inte barnens behov blir lidande.

*”En gång då jag själv just separerat träffade jag en man som också han just hade separerat. Vi träffades några gånger, sen drog han sig undan. Jag frågade varför och han sade att just nu måste han prioritera sina barn och deras välmående, att han ännu inte har resurser att gå in i något nytt förhållande. Jag blev förstås besviken, men samtidigt insåg jag hur klokt han tänkte. Att inte gå vidare förrän han hade etablerat en ny relation till sina barn, där mammans närvaro inte ingick.”*

I en nyfamilj är barnen de som inte själva valt att bilda denna familj, de har inte heller haft möjlighet att påverka valet av partner. Det har inte heller barn i en kärnfamilj, men där finns längre tid att knyta an. Det lönar sig att fundera på hur nyfamiljen kan värna om barnets bästa. En viktig aspekt är barnets del-

aktighet, att barnet hörs och inkluderas i olika steg föräldern tar, från att berätta om den nya partnern, att barnen själv har möjlighet att höras kring när det är lämpligt att träffa partnern och när det känns rätt att träffa eventuella barn. Barnet kan höras enligt sin egen ålder, för yngre barn kan det vara svårt att förstå vad alla förändringar betyder, medan det redan för en fyra-, femåring kan vara viktigt att bli hörd och få känna sig delaktig i vad som händer. Det ger en känsla av att vara viktig och kunna påverka, att barnets syn har beaktats.

*”Vi startade som vänner, länge var vi vänner och på det sättet fick barnen bygga en relation till en av pappas/mammas viktiga vuxna vän i stället för en ny partner. Det kändes naturligt för oss alla, vi gjorde saker tillsammans med någondera eller bådass barn, barnen hade roligt tillsammans och vi pussades ibland i smyg då barnen inte såg. I något skede förstod nog de äldre barnen att detta var en väldigt speciell vänskap, men då hade vi redan skapat en vänskapsrelation så övergången från god vän till parter var inte så svår för barnen.”*

Ännu viktigare än barnets delaktighet är att de vuxna fokuserar på barnets bästa och skapar en tillit mellan de vuxna i nyfamiljen och barnen. I stället för att kräva att barnet lyder eller komma in som en auktoritet är det viktigare att skapa ett gott förhållande, en relation med ömsesidig respekt och tillit. Den biologiska föräldern är viktig för att skapa relationen mellan barn och den nya vuxna, hen kan hjälpa till att definiera bonusföräldrarnas roll och hjälpa barnet förstå och acceptera att även hen kan fatta beslut som berör barnet, till exempel som vuxna gör på dagis eller i skolan fastän de inte är biologiska föräldrar.

*”I vår bonusfamilj är det alltid slutligen de biologiska föräldrarna som fattar beslut kring större frågor. I vardagen kan båda vuxna fatta beslut, som vilken tid vi ska äta, när vi ska borsta tänderna och så vidare, men stora beslut fattas av barnets riktiga föräldrar. Hos oss har det varit en gyllene regel att bonusföräldern inte blandar sig i. Bonusföräldern har funnits där som en trygg vuxen, men relationen till bonusbarnen är annorlunda än till de egna barnen och det är helt okej. Jag ser på mina bonusbarn som jag ser på mina syskonbarn, jag bryr mig om dem och vill dem väl, men älskar dem inte på samma sätt som mina egna barn. Och det är helt okej för dem och för mig.”*

### Att hantera känslor

Under de första åren är det ofta stora känslor med i bilden. Förälskelsen mellan de två vuxna och viljan att leva tillsammans är ledstjärnan för nyfamiljen. Det finns förväntan i luften, och man kanske vågar tro på kärleken igen. I något skede kommer svartsjukan ofta med i bilden, kanske gentemot partnerns ex eller mot barnen. Genom att lyssna på sina egna och andras beteenden och behov är det lättare att förstå vad både de vuxna och barnen ger uttryck för, vilken känsla de just då har. Kärleken vuxna emellan är något helt annat än kärleken en förälder och barn emellan – och kärleken mellan en förälder och hans barn ska verkligen inte ses som något man ska vara svartjuk över.

Många i nyfamiljer har ett längre förhållande bakom sig där man insett hur viktig självreflektion är för att få ett förhållande att fungera. Kanske inser man att allt inte var den andras fel utan att man själv genom sitt agerande har bidragit till separationen. Det kanske leder till att man går in varsammare i den nya relationen, eventuellt bränd från ett tidigare svek eller uppbrott. Kanske har man själv fortfarande en känsla av man själv har svikit, både sin tidigare partner och sina barn. För att komma vidare är det viktigt att ha bearbetat det som hänt i tidigare förhållanden och kunna se tillbaka på separationen med accepterande ögon. Allt kanske inte gick som vi tänkt, men det kanske inte heller var ett misslyckande utan vi kan ha fina minnen kvar av vår familj och vårt förhållande. Och inse att föräldraskapet fortsätter och att vi vill värna om det. För allas del är det viktigt att relationen mellan barnens biologiska föräldrar är balanserad och trygg, att där inte finns obehandlade frågor och känslor. Det är lättare att bemöta sin expartners nya partner om känslorna är bearbetade.

Svartsjuka är vanligt, den känslan är nästan oundviklig i en nyfamilj då det är så många relationer som samtidigt ska skapas. Det kan förekomma svartsjuka från barnens sida mot det förälskade paret,

det kan förekomma svartsjuka från den vuxnas sida mot relationen mellan den biologiske föräldern och barnet, eller svartsjuka mot expartners. Oberoende av vilken form av svartsjuka som förekommer handlar det ofta om osedda behov, osäkerhet eller rädsla för att inte vara viktig. Här gäller det att tänka som vi tidigare talade om vad gäller barnen, barnen och deras behov går först. Vuxna kan hantera och bearbeta sina känslor på ett annat sätt och därmed och kommunicera sina behov bättre. Samtidigt har vuxna en större förmåga att vara flexibla och ha överseende samt att söka förståelse och stöd även utanför familjerelationerna. Att känna utanförskap och besvikelse är naturliga känslor, som behöver tas på allvar. I en nyfamilj finns många behov att tillgodose och i jämförelse med en kärnfamilj som har tid att knyta an och där relationerna växer fram så småningom, kräver livet i en nyfamilj ofta att alla anpassar sig rätt snabbt till nya omständigheter och nya familjemedlemmar. I stället för att tänka att målsättningen ska vara kärlek mellan bonusföräldrar och bonusbarn är det snarare mera realistiskt att först bygga en tillit och ett förtroende med en känsla av att vilja varandra väl och ha goda intentioner. Småningom kanske kärleken kommer och det är också vanligare att känna starkare känslor för mindre barn som behöver mera stöd i vardagen än för äldre självgående unga. Det viktiga är nog att inte ha en bild av att så här ska det bli, utan att känna efter vad just er nyfamilj behöver. Det är svårt att kunna förutse vilka känslor som kommer och när de kommer, och då är det fint om ni kan tala om känslorna. Grunden för nyfamiljen är ändå det nya förhållandet och därför behöver man även jobba för att få det att fungera, fundera vad ni har för behov och kommunicera behoven. Enbart genom att veta vad den andra önskar och tycker kan ni tillsammans skapa en förändring i er vardag.

## Fundera på

- Titta på lådorna på sid 210. Hur mycket varje låda får av den totala tiden är väldigt individuellt och behöver diskuteras i alla familjer.
- Finns det behov av andra lådor i er familj?

## KÄLLOR

- Alon, N. & Omer, H. *The Psychology of Demonization. Promoting Acceptance and Deducing Conflict*. NJ: Lawrence Erlbaum. Mahwah. 2006.
- Brimhall, Andrew Scott & Engblom-Delgmann, Michelle Lee. *Starting Over: A Tentative Theory Exploring the Effects of Past Relationships on Postberevement Remarried Couples i Family Process*, Volume 50, Number 1, March 2011.
- Dunn, J. The Adjustment of Children in Stepfamilies: *Lessons of Community Studies. I Child and Adolescent Mental Health* Volume 7, number 4, 2002, 154–161.
- Hämäläinen, Pekka. *Perhe uusiksi*. Kustannusosakeyhtiö Ajatus. Jyväskylä, 1988.
- Härkönen, J. *Divorce Risk Factors in Finnish Marriage Cohorts, 1954–1989*. I Yearbook of Population Research in Finland, The Population Research Institute 2005, Helsinki, 151–164.
- Jalovaara, M. *Socio-economic status and divorce in first marriages in Finland 1991–1993*. Population Studies 2001, volume 55, number 2.
- Johnson, Sue. *Hold Me Tight. Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown and Company. USA, 2008.
- Malinen, Vuokko & Larkela, Pekka. *Sotkevatko uuspari ja uusperhe psykoterapeuttisen ajattelun?* I Malinen, Vuokko (red.). Integratiivinen paripsykoterapia. Psykologinen kustannus Oy. Jyväskylä, 2013.
- Paajanen, P. *Parisuhte koetuksella. Käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta*. Perhebarometri 2003. Väestöliitto, Väestötutkimuslaitos E 17/2003.
- Van Lawick, Justine. *Väld i nära relationer*. Studentlitteratur. Lund, 2013.
- Wallerstein, Judith S. & Blakeslee, Sandra. *Second Chances. Men, Women and Children a Decade After Divorce*. Houghton Mifflin Company. USA, 2004.



## 9. Att leva ut sin kärlek

Det finländska samhällets syn på samkönad kärlek har förändrats radikalt på bara några decennier. Medelålders och äldre samkönade par har ett livsbagage som skiljer sig från det som dagens nykära ungdomar kommer att ha när de fått några decennier till på nacken. Fyrtiootalisterna, femtiootalisterna och sextiootalisterna växte upp i ett Finland där homosexualitet fortfarande var kriminaliserad och betraktades som en sjukdom, ett samhälle där bristen på historier att identifiera sig med i många fall inneburit att det inte ens har funnits ord att beskriva de egna känslorna. Möjligheterna att träffa andra som kände likadant var begränsade. Många gifte sig eller förblev ensamstående – förhållanden med någon av samma kön förblev ofta drömmar eller korta förbindelser, mer eller i mindre i det fördolda. Många män sökte närhet i barer, parker och toaletter eller lyckade smussla in kavaljerer i ungarlslyor. För kvinnor var det eventuellt lättare att dölja intima relationer som systerliga vänskapsförhållanden. Att bo tillsammans med sin partner av samma kön innebar väsentliga risker för arbetsliv och sociala nätverk. Så är det fortfarande i många länder – man behöver inte åka särskilt långt för att hamna i samhällen där samkönade äktenskap är en utopi och registrerade partnerskap förefaller mycket avlägsna.

Värderar äldre samkönade par sina relationer högre än vad yngre par gör? Eftersom sjuksfränder för långvariga relationer var betydligt mer svåråtkomliga för bara några decennier sedan ligger tanken nära till hands. I dag har det blivit lättare att hitta sällskap och det är lättare att leva öppet tillsammans. En del äldre homo- och bisexuella verkar ibland lite rörda över hur självklart somliga killpar eller tjejpar går hand i hand på stan – andra muttrar över att ungdomarna minsann kan ta saker och ting för givna. Motgångar kan både skilja åt och binda samman. I **Sinikka Kyyrönens** studie *Homoseksuaalien käsitäysiä perheestä ja parisuhteen virallistamisesta* från 2003 uppgav homosexuella att en officiell status för deras parrelation skulle göra den bättre och mer hållbar.

**Gunnar Andersson** är professor i demografi på Stockholms universitet och har följt med trender i in- gåendet av partnerskap och samkönade äktenskap i Norden. När partnerskapslagarna introducerades var det många samkönade par som tog chansen att registrera sina förhållanden. Andelen nyregistrerade partnerskap sjönk sedan, för att efter några år börja stiga igen. En liknande boom noterades bland samkönade par i Sverige när äktenskapsbalken blev könsneutral 2009. En intressant trend är att antalet nya äktenskap även bland olikkönade par verkar ha stigit i de nordiska länderna i samband med demokratiseringarna av dessa lagar. Andra gemensamma tendenser är att könsfördelningen bland registrerade partnerskap har svängt från manlig till kvinnlig dominans. Medelåldern för de som registrerar sitt partnerskap är högre än för olikkönade par som gifter sig. Skilsmässorisken hos kvinnopar är högre än manspar, och samtidigt är den lägre än hos äldre par än hos yngre. Bland samkönade par både i Norden och i övriga Europa finns en stigande trend att skaffa barn, något som blivit enklare i och med tillgång till assisterad befruktning och i vissa länder möjligheter till adoption. Samkönades föräldraskap verkar ändå ha varit en mer kontroversiell fråga i Europa än partnerskap eller äktenskap – medan attityderna i USA har varit de motsatta.

När man är äldre är homo- eller bisexualitet inte bara en fråga för samkönade par, utan blir ibland närvarande också i olikkönade parrelationer. Egna barn eller barnbarn kommer kanske ur garderoben – eller varför inte föräldrar. Om det sker oväntat eller om sexuella minoriteter varit en känslig fråga i familjen väcks många frågor och händelsen kan också utlösa en kris. Men det kan också vara sin egen partner man möter där, i garderobsdörren. En hel del personer kommer ut som homosexuella, bisexuella eller som transpersoner först senare i livet. Tabuna kring mångfalden av sexuella läggningar har varit djupt rotade och ännu mer när det gäller könsöverskridande. Många har länge levt heterosexuellt och upptäcker eller vågar bejaka en bi- eller homosexuell läggning först efter många års äktenskap. Andra först efter att ha blivit ensamma. En långvarig parrelation, där den ena parten plötsligt kommer ut som transvestit eller transkönad utsätts för svåra prövningar. När en man vill klä sig kvinnligare än

sin fru, eller en fru berättar att han alltid har känt sig som man och vill korrigera sitt kön vänds många saker upp och ner. Hur förhåller man sig till den nya insikten om sin partners könsuttryck eller könsidentitet? Klarar parrelationen av det? Måste man omdefiniera sin sexuella läggning?

Även om de flesta av de egenskaper man älskar hos sin partner inte försvinner någonstans, trots vetenskapen om hans eller hennes vilja att klä sig könsöverskridande eller hans eller hennes behov av könskorrigering kan situationen kännas omöjlig att komma förbi. Det blir en förtroendebrist – *varför har du inte sagt något?* Ett svek – *har du ljugit hela tiden?* Eller så rasar allt samman – *jag har byggt hela min tillvaro på ett liv med en annan än jag trodde*. Ibland fortsätter livet tillsammans i alla fall, ibland inte.

## Fundera på

I ett samhälle med åttatimmarsdag, betald semester, diskmaskiner och e-post finns det åtminstone i teorin mer tid för höga förväntningar på den romantiska, livslånga parrelationen att både odlas och komma på skam. I det gamla jordbrukarsamhället hade man efter dagens mödor inte lika mycket tid åt att bråka om semesterplaner och dåligt sex.

- Kan kärlek bli ett lyxproblem?
- Kan människor ha för mycket tid tillsammans?

*"Förr i tiden sa man 'Jag älskar dig' till folk. Nu behöver man som tur är inte anstränga sig så förfärligt längre. Jag tror det räcker med att man säger 'Kom hit!'"*

**Holger, 8 år**

**i Mark Levegoods och Unni Lundells bok *Gud som haver barnen kär har du någon ull***

*"Man måste skynda sig medan man har lust"*

**Tove Jansson**

- Är det så?
- Är "gubbsjuka" något som bara kan drabba mogna män eller även kvinnor?
- Är det en biologiskt eller socialt betingad del av människans sexuella utveckling?
- Vad innebär det för parrelationen?
- Hur kan internaliserad homofobi hos en homo- eller bisexuell människa påverka hennes parrelation i livets olika skeden?
- Bisexualitet kan definieras som en förmåga att bli emotionellt och eller sexuellt attraherad av både kvinnor och män eller oavsett en person kön. En vanlig fördom om bisexualitet är att bisexuella personer är mer benägna än andra att vara otrogna. Varför tror du att det är så?

## KÄLLOR

*Samkönade äktenskap i Skandinavien*, televiserat föredrag av Gunnar Andersson, Utbildningsradion, 5.10.2010, tillgängligt på UR Samtiden <http://www.ur.se/play/160188>

Sinikka Kyyrönen, *Homoseksuaalien käsityksiä perheestä ja parisuhteen virallistamisesta*. Jyväskylän yliopiston perhetutkimusyksikkö. 2003.

Tuula Juvonen: *Varjoelämää ja julkisia salaisuuksia*. Vastapaino. Jyväskylä, 2002.



## Övningsuppgifter och diskussionsunderlag

I många av kapitlen finns övningsuppgifter och diskussionsunderlag. Här hittar du en förteckning över samtliga uppgifter. Vi rekommenderar att du läser respektive kapitel innan du gör övningarna.

### Övningar

#### GRUNDPARK

Självständighetsaxeln .....	7
Parrelationens olika roller .....	19
Rita ditt eget släktträd .....	41
Bra sex .....	48
Modell ORKIDÉ .....	53
Hur grälar ni? .....	62
Livshändelser .....	80
Våldets hus/Ett tryggt hem? .....	90

#### DEJTPARK

Din plats i relationen .....	114
Vad är skönt för dig? .....	119

#### FÖRÄLDRAPARK

Tidskakan .....	132
Shall we dance? .....	135
De tre korgarna .....	136
Lust .....	139

#### STARKPARK

Livsberättelsen .....	165
SWOT-analys .....	169
När sex blir slentrian .....	172
Häven .....	180

#### NYPARK

Uppgifter vid en separation .....	187
Er berättelse .....	195
Vardagsfamilj och känslöfamilj .....	199
Familjemöte .....	203
Garnnystanet .....	206

### Fundera på

#### GRUNDPARK

Hur vill ni ha det? .....	8
Hur mycket vill ni dela? .....	13
Vad säger lagen? .....	19
Könsidentiteter .....	22
Män och pappor .....	25
Strukturer i parrelationen .....	38
Släkten påverkar .....	40
Din egen sexualitet .....	47
Uppdateringar .....	57
Grälstilar .....	62
Behov och konflikter .....	67
Vad är trohet? .....	71
Sociala nätverk .....	80
Pia Mellodys grundregler .....	90
Skilsmässa .....	94

#### DEJTPARK

När är vi ett par? .....	101
Vad är kärlek? .....	105
Är vi ihop? .....	108
Förväntningar och normer .....	110
Utrymme i parrelationen .....	113
Nätverk .....	116
Sex – var går gränsen? .....	118

#### FÖRÄLDRAPARK

U-kurvan .....	131
Vad är meningen? .....	135
Nätverk .....	140
Vad säger andra? .....	142
Kvinna och mamma .....	149
Papparollen .....	151
Hbtiqa+ .....	152

#### STARKPARK

Tidsskador .....	157
Att åldras .....	159
Nya utrymmen .....	161
Möta förändringar .....	163
Din berättelse .....	164
Trohet och otrohet .....	168
Moget sex .....	171
Livsväven .....	174
Att förbinda sig .....	179

#### NYPARK

Uppgifter vid separation .....	186
När den ena dör .....	190
Nyfamiljens utmaningar .....	193
Förändringar i relationen .....	199
Kastanjefamiljen .....	203
Fördela tiden i nyfamiljen .....	214
Kärlek som lyxproblem .....	216

# PARK

Att växa tillsammans

 folkhälsan