

Råd & Relation



Fråga:

Min man och jag har liksom glidit ifrån varandra. Det är inte så att vi bråkar, problemet är att jag tycker vår relation har blivit tråkig och känslolös. När jag konfronterar honom med hur vi har det och vill veta hur han känner, blir han irriterad och drar sig undan. Vi ger inte varandra uppskattning och uppmärksamhet som vi gjorde förut, utan lever mest sida vid sida. Jag tycker att jag försöker säga att jag älskar honom men känner inte att jag får något tillbaka.

Hur göra?

/Ann

Svar:

Hej Ann! Du beskriver att du och din man hamnat i ett läge där ni inte når varandra. Du försöker nå honom genom att, som du säger "konfrontera" honom och prata om problemet. Du söker närhet med din man genom att kommunicera och uttrycka med ord hur du känner medan han drar sig undan.

Medan du vill prata ut om era problem, kanske han känner sig anklagad och osäker på hur han ska bemöta dig? Ett sätt att bryta ett mönster är helt enkelt att pröva andra sätt, och att fokusera på lösningar snarare än själva problemet.

Vad är egentligen närhet och uppskattning för dig och vad får din man att känna närhet och uppskattning? Jag brukar säga att vi har olika kärlekspråk – hur vi uttrycker och helst vill ta emot kärlek. En utmaning för många par är att de talar två olika språk, men tar för givet att den andre fungerar som vi själva. Genom att förstå vilken typ av uppskattning din partner vill ha, kan ni lättare nå varandra.

Exempel på olika kärlekspråk:

- Erkännande: komplimanger, kärleksfulla ord
- Tid för varandra – ge uppmärksamhet och göra saker tillsammans
- Gåvor – behöver inte vara dyra men visar på omtanke
- Tjänster – att göra något som din partner uppskattar
- Fysisk närhet – beröring, kramar, sex

Ta reda på och prata med varandra:

- Vilket kärlekspråk har du? Vilket har din man? Kan ni anpassa ert sätt att ge kärlek mer till den andres språk?
- Vad är det konkret du önskar och behöver för att du ska känna större närhet och kärlek till din man? Berätta för honom: Jag tycker om när du.....
- När känner din man sig uppskattad? Fråga när han känner störst närhet och kärlek till dig.
- Kom överens om att ge av något som den andre gillar varje dag.
- Tydliggör vilka situationer du/ni upplever att ni har större närhet och glädje tillsammans? Vad är det som påverkar positivt då? Hur kan ni skapa mer av det?
- Bestäm en tid varje vecka när ni turas om att planera något mysigt tillsammans – äta middag, spela spel, promenera, träna, bio, massage, laga mat mm
- Vad blev du kär i? Vad gjorde ni i början av förhållandet som kändes bra? Gör det igen. Skicka sms, skriv brev, gör er fina, boka date, titta på varandra, var medvetna om varandras närhet, se det ni gillar hos varandra.

Ann, du behöver inte vänta på att din man ska ändra sig och börja ge dig det du behöver. Börja med dig själv. Om du ändrar på något i ditt eget beteende kommer er relation sannolikt att ändras. Ge lite mer av dig själv och din kärlek till honom. Ge honom uppmuntran och komplimanger, ta själv initiativ till sådant ni båda gillar och se vad som händer.

Kärlek tenderar att växa ju mer vi slösar med den.

Varmt lycka till!

PRIMACOACHING

Lotta Fogel är lic.relationspedagog, lärare, beteendevetare, certifierad coach enligt ICF samt cert.NLP coach. Hon arbetar med utbildning och coaching inom kommunikation, teamutveckling, personlig utveckling, ledarskap och håller relationskurser och coaching för par.

Nästa relationskurs startar den 12 feb, det finns några platser kvar. Välkomna!

För mer info: primacoaching.se, lotta@primacoaching.se, 0708-357495