

relationer

Den lyckliga relationen

■ ■ Det finns inga genvägar till ett långt och lyckligt förhållande. Men nyfikenhet, en gemensam livsfilosofi och viljan att vara tillsammans är en bra början.

Lotta Fogel är expert på parrelationer. Hon är beteendevetare och relationspedagog och hjälper par som har problem. Enligt Lotta är god kommunikation en av de viktigaste faktorerna för en långvarig och fungerande relation. Genom kommunikation bekräftar vi nämligen varandra.

– För att en relation ska fungera är det nödvändigt att prata om oss själva och varandra. Säg saker som: ”I dag känner jag så här” eller ”Nu tänker jag på det här, vad känner du?” Många som kommer till mig känner sig inte längre sedda och bekräftade av sin partner. Eller har tappat bort känslorna och vem det egentligen är man lever med, berättar Lotta Fogel.

Alla par hamnar förr eller senare i svackor och det är helt naturligt.

Men ibland förvandlas svackan till en djup kris och det kan vara svårt att se någon annan utväg än att gå. Det kan handla om otrohet och svek eller att paret bara tappade bort varandra och känslorna i blöjträsket. Men enligt Lotta kan man faktiskt påverka sina känslor att bli positiva igen.

– Min upplevelse är att par som hamnat i en kris har alla möjligheter att bli lyckliga igen. Men det kräver att båda vill och är beredda att jobba för det som behöver förändras.

Att åter närma sig varandra kan kännas som en hög tröskel att ta sig över. Det första paret kan göra är att prata om vad det var som gjorde att de kände så starkt för varandra i början.

Det gäller nämligen att skapa en känsla som gör att man blir sugen på att komma varandra närmare igen.

– När man delar med sig av sina funderingar och känslor släpper man in den andre, säger Lotta Fogel.

Och när båda personerna i det krisande förhållandet börjar engagera sig i varandra igen, brukar det enligt Lotta börja hända saker.

– Det gäller att se krisen som en möjlighet. Lite ”Vill vi, så kan det här bli något djävligt bra”. Klarar man en kris innebär det ofta en fördjupning av förhållandet, säger hon.

Nyfikenhet är en annan framgångsfaktor bland lyckliga par. Att man fortsätter att utforska varandra leder till att relationen fördjupas.

– Det är jätteviktigt att ge varandra förtroenden och inte vara rädd att blotta sig för varandra, menar Lotta.

Då och då bör man också stämma av hur man egentligen har det. Sköta förhållandet lite som ett företag och göra ett bokslut.

– Det har under några år varit trendigt att självförverkliga sig och betraktats som något fult att vara beroende av någon annan.

– Vi lever ofta parallella liv med jobb,



Friskvård för par. Lotta Fogel återkommer under våren med olika tips på hur man får en bra relation eller utvecklar en redan stark relation ytterligare. FOTO: LORANT GOTENMALM

Gillar inte att barnen växer upp för fort

Namn: Lotta Fogel.
Ålder: 38 år.
Bakgrund: Oxelösundare som emigrerat till Uppsala men nu återvänt till barndomsstaden. Utbildad lärare och beteendevetare, certifierad coach och licensierad relationspedagog.
Aktuell: Driver det egna företaget PRiMAcoaching som varvas med deltidsanställning som coach och utbildare på ett utbildningsföretag i Stockholm.

Coachar individer, grupper och par och håller utbildningar inom ledarskap, kommunikation, konflikthantering och personlig utveckling. Och inte minst relationskurser för par. Nästa relationskurs startar den 16 april – det finns några platser kvar.

Familj: Maken Linus och barnen Lova, 8 år, och Lisa, 5 år.

Antal äktenskap: Ett.

Bråkar om: Att få allt gjort på mitt

sätt. Kan vara en rätt ilsken jäkel överlag. Men jag får det ur mig och sen är jag glad igen. Har blivit bra på att be om ursäkt.

Irriterar mig på: Folk som inte kan lyssna eller intressera sig för andra utan är ständigt upptagna med att prata om sig själva. Omständlighet och petighet är inte heller uppskattat.

Blir glad av: God mat och dryck. Att se människor växa, omtanke, par-

taj, mina nära och kära, havsdoft. Och folk som vågar sticka ut hakan.

Livskris: Eftersom jag regelbundet ägnar mig åt småkriser, så minskar underlaget för stora kriser. Småkriser kan vara att föda barn, eller när de växer upp för fort, bröllop, begravningar, mens, dåliga hårdagar, nya rynkor och naturkatastrofer.

Motto: I want it all, and I want it now!

Vi söker par till SN:s relationsskola

Ta chansen!

Vill du få en ännu bättre relation? Kanske hitta tillbaka till de där känslorna som du vet finns? Eller bara bli lite bättre på att kommunicera med din partner och lösa konflikter.

Nu har du chansen! SN söker par som vill testa några av Lotta Fogels verktyg för en lycklig relation. Varje månad kommer vi att beskriva ett vanligt problem i relationer och samtidigt ge tips på hur de kan lösas. Ta chansen att bli lite lyckligare!

► Ni behöver absolut inte ha någon form av kris. Se det mer som en möjlighet till friskvård för er relation.

Mejla intresse till Lördags redaktör Anna Falk på anna.falk@sn.se eller ring på 0155-767 49.

Det här får ni hjälp med:

- Kommunikation
- Konflikthantering och problemlösning
- Hitta närhet och lust



Lotta Fogels lilla relationsskola för en lyckad relation

Kramas

– Det finns par som kramat sig ur en kris. Men det gäller att man kramas flera gånger om dagen och att man håller om varandra i kramen tills man börjar slappna av och inte kan värja sig längre. Stå bara stilla en stund och känn in den andres andning, doft och kropp.

Det tar upp till en halv minut innan endorfinerna börjar kännas och det gäller att man stänger av yttrevärlden och struntar i att telefonen ringer eller att potatisen kokar över.

Skapa ensamtid

– En resa är inte alltid lösningen, ibland behöver man bara kravlös tid tillsammans. Lämna bort barnen över en natt eller planera in två timmar en vanlig söndagskväll när barnen somnat och bara umgås med varandra. Ge varandra massage, spela kort, ta ett glas vin, kolla på en film, sitt tysta tillsammans, älska eller prata om något viktigt.

Prata med en tredje part

– Förr var det lite tabu att gå på familjerådgivning eller någon annan parterapi. Men ibland kan det vara nödvändigt att prata med en tredje part. Jag håller själv kurser för par och tycker att man ska se det som friskvård för relationen. Men behöver inte ens ha någon kris för att vilja utforska varandra..