

Behöver ni pumpa in ny energi i relationen?

Då kan en helg med ÄktenskapsDialog vara något för er.

Lands reporter Torbjörn Österholm och hustrun Lisa Coudek reste till Småland och testade friskvård för äktenskapet.

Artikeln publicerad i

tidningen Land nr 1/2004

TORBJÖRN ÖSTERHOLM TEXT/MATS SAMUELSSON FOTO

Gå en kurs och bli nykär

Efter 26 års samvaro satte jag mig ner och skrev kärleksbrev till Lisa. Det var lite fnissigt och genant i början, men efter ett tag kändes det naturligt och befriande. Jag tackade till exempel Lisa för hennes lojalitet mot mig under några tunga perioder i livet. Lisa skrev till mig om sin uppväxt som ensamt invandrarbarn på 1950-talet. För första gången förstod jag på djupet vad det inneburit för henne och vår relation.

Under en vacker hösthelg på Smålandsgården i Örserum skrev vi brev som vi bytte, läste och samtalade om. De handlade om glädjen i att umgås med varandra, stoltheten över barnen och de färska barnbarnen. Om missförstånd och meningslösa gräl, om hur fattigt livet skulle vara utan den andre.

Vi idkade en sorts äktenskaplig friskvård som definitivt alstrade ny energi. Och nog åkte vi hem en aning nyförälskade.

Åren går fort efter 50

Många läsare känner nog igen sig i oss. Snart lämnar det sista av våra fyra barn hemmet. Vi har en massa ny tid för varandra, men åren går så fort när man fyllt 50. Hur ska vi förvalta dem bäst?

Åtskilliga i bekantskapskretsen lyckas inte utan skiljer sig eller rapporterar om en tomhetskänsla som med åren ersatt kärleken.

Visst kan uppbrott vara både bra och nödvändigt, alla relationer går inte att rädda eller utveckla. Men det gäller knappast alla de drygt 20 000 äktenskap som spricker varje år i Sverige, plus de upplösta samboförhållanden som inte finns



med i statistiken.

Den hjälp som finns, familjeterapeuter och andra samtalsproffs, kopplas ofta in för sent – när krisen redan bankar på dörren. Vår helg, som arrangerades av organisationen ÄktenskapsDialog i Sverige syftar till att gifta par ska lära känna varandra bättre och fördjupa sin relation med hjälp av en öppen och ärlig dialog. Därmed kan man förebygga kriser i förhållandet och förhindra "onödiga" uppbrott.

Inga religiösa pekpinningar

ÄktenskapsDialog är en internationell företeelse som startade i Spanien på

1950-talet, den första helgen i Sverige arrangerades 1987.

Verksamheten står fri från alla religiösa samfund men bygger på kristna värderingar och det talas en hel del om Gud och Bibeln under en helg vilket kändes lite främmande för mig och Lisa som inte är troende. Men stämningen är varm och positiv, ingen viftar med religiösa pekpinningar.

Så här går friskvården till:

Helgen leds av några presentationspar som delar med sig av sina erfarenheter från äktenskapet. Samtliga par har gått igenom en egen äktenskapshelg och är "vanliga" människor som jobbar ideellt för den goda saken.

Deras handfasta berättelser om besvikelse, förlåtelse, sexuella bekymmer och mycket annat ur den äktenskapliga vardagen är fulla med starka bilder, humor och självironi. Det är öppet och ärligt, ibland kommer det tårar i deras ögon. För oss som lyssnar är det mycket lärorikt.

Paren skriver ner tankar

När presentationsparen är klara med ett ämne är det dags för oss att börja jobba.

Man och hustru sätter sig i enrum och skriver ner sina tankar en stund. Sedan byter man anteckningar med varandra och samtalar lika länge. En bit in på helgen börjar vi skriva i form av kärleksbrev som börjar med "Kära ...".

Formen stimulerar oss att skriva känsligt och positivt laddat, det är meningen.

Du som är ovan brevskrivare behöver inte bli orolig.

Grammatik, ordval och brevens längd är inte viktigt – men väl ärlighet!

Under en helg förekommer inga gruppsamtal mellan paren och inga redovisningar. Ingen behöver vara nervös för att tvingas prata inför främmande människor och man engagerar sig denna helg inte i andras angelägenheter.

Gav många tips

Allt arbete sker i dialogen mellan man och hustru.

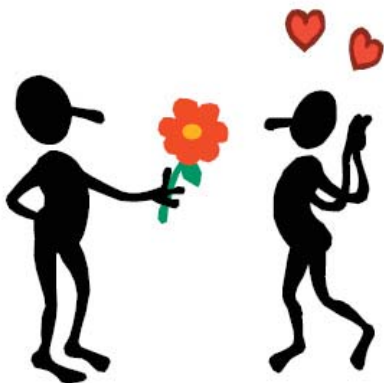
Men det utslöt naturligtvis inte att Lisa och jag hade trevliga samtal med de andra tio paren under mat- och fikaraster. Här fanns människor i alla åldrar och från alla yrken; lantbrukare, golvläggare, försäljare och socialarbetare är några exempel.

Helgen på Smålandsgården gav många tankar och tips. Meningen är att man ska fortsätta hemma, bland annat med att skriva kärleksbrev, och i vardagen använda de verktyg man får under äktenskapshelgen.

Lisa och jag vaskade fram fem löften som vi faktiskt lyckats hålla ännu några månader efter vår helg tillsammans. Läs mer här bredvid. Är de något för er också, kanske?



5 Löften



1 Skriv kärleksbrev

Följ 10+10-metoden: Skriv ett kärleksbrev till din partner under tio minuter, läs och samtala i tio minuter. Ämnen kommer ni överens om. Det kan vara allmänna livsfrågor eller en vardagshändelse. Krångla inte till det och recensera inte partners ordval. Börja brevet med "Kära ..."! Varför skriva först och prata sedan? Därför att papper och penna hjälper oss att samla ihop tankarna och att komma närmare våra känslor.

2 Lyssna utan att ta över

En känsla kan aldrig vara irrelevant eller förbjuden. Berättar någon om sin oro för att bli arbetslös så ta inte över genom att komma med påpekanden: "Det där behöver du inte oroa dig för, titta på grannen som fick nytt jobb direkt". Lyssna med hjärtat – och försök inte att komma med "lösningar".

3 Vädra ut irritationen

Vi har alla våra egenheter som väcker irritation. Jag glömmer till exempel alltid att stänga dörrarna till köksskåpen. Sådant brydde vi oss om under de första ljuva kärleksåren, men efterhand riskerar småsakerna att bli jätteirriterande. Vädra ut dem genom att odla varandras ljusa sidor. Ställ ibland frågan på sin spets: Om någon av oss skulle dö i natt, vill vi då att vårt sista samtal bestod av ett surt gräl om köksluckor?

4 Vårda er gemensamma tid

Hoppsan, nu gick den helgen också och det blev mest TV och städning. Känns det igen? Det låter kanske oromantiskt, men lyckliga stunder kommer sällan av sig själva utan kräver planering. Ägna en stund i veckan åt att komma överens om gemensamma projekt som bio, fisketur eller svamplockning.

5 Gräla konstruktivt!

Gräl hör till verkligheten, men kan bli mer konstruktiva. Här är fyra punkter att tänka på:

- ♦ **Leta inte syndabockar** och dra inte in ovidkommande personer. Det är inte någon annans fel att vi bråkar. Ansvaret är vårt gemensamma.
- ♦ **Använd inte definitiva ord** som "alltid", "aldrig" eller "varje gång". Det är helt enkelt inte sant att någon "alltid är sur på lördagsmorgnar". Sådana påståenden låser dialogen.
- ♦ **Undvik grova skällsord** och öknamn som sårar.
- ♦ **Fullfölj grälet**, annars dyker surdegen upp igen. Sträva efter att klara upp saken tillsammans, inte att vinna. Den som vinner ett gräl får ju den kvällen gå och lägga sig med en förlorare.



För ytterligare information
och anmälan:

Kontakta:

Marie och Lennart Axelsson
0451-542 10

Eller besök vår hemsida:

www.aktenskapsdialog.se