



Att ha svåra och känslofyllda samtal är nödvändigt, men kanske inte alltid så lätt. Speciellt inte när den du vill prata med går i försvar – eller inte vill snacka alls. Hur säger vi vår mening samtidigt som vi får andra att öppna upp? På följande sidor kan du läsa samtalsterapeutens tips på hur vi kan putsa pratet och få fina samtal.

**EMELIE ISACSSON**  
hälsoredaktör  
emelie.isacsson@aller.com

## Putsa pratet!



Så pratar du  
känslor med  
partnern eller  
tonåringen

Sidorna 68–71

Han är  
otrogen  
med min  
väninna

Sidan 72

Vad är  
de kliande  
utslagen?

Sidan 73

Får jag  
lägga mig  
i andras  
uppfostran?

Sidan 74

# Vässa snacket

*Så blir svåra samtal lättare*

**Hur tar man upp det allra känsligaste?  
Med partnern som alltid går i försvar  
eller med tonåringen som knappt svarar.  
Eller är det kanske du som behöver  
lektioner i "känslosnack"? Så här  
blir svåra samtal lättare!**

AV: MARINA NILSSON  
FOTO: TT/SHUTTERSTOCK, PATRIK WENNERLUND, PRIVAT

**R**ent generellt, när du vill prata om något känslomässigt laddat, tjänar du alltid på vara beredd på att lyssna och vara öppen för nya insikter.

– För om du i stället går in samtalet med den dolda agen-

dan att "nu ska jag försöka få dig att förstå att det är jag som har rätt" så kommer ni verkligen att snart köra fast, säger par- och relationsterapeuten Helene Wennerlund på Let's talk terapi i Borås.

Grunden till ett bra samtal

är alltså att använda sin egen nyfikenhet som ett ankare. "Berätta mer" är en fras som det ska nötas på. Du behöver aktivt tänka på att vara kvar mentalt hos personen du pratar känslor med, och inte exempelvis ta över samtalet med din egen historia.

## Försök förstå

Vi har alla olika bakgrund, temperament och känslighet, så vi måste alltid fortsätta ställa frågor för att förstå, och inte luras av våra egna tolkningar, menar Helene. Som exempel berättar hon om en

upplevelse för många år sedan, med en chef som hade för vana att ge kritik med väldigt stora bokstäver.

– Min reaktion brukade bli det som man i krissammanhang kallar "spela död". Jag blev helt överväldigad och kunde inte alls ta till mig av kritiken. Och när jag frös till is så uppfattade hon det i sin tur som att jag inte verkade höra, och därför talade hon med sina stora bokstäver, förklarade hon. Efter vårt samtal var vi väl fortfarande inte världens bästa vänner, men hon blev faktiskt bättre på att ge



Det finns många värdefulla verktyg och knep att ta till när du ska ha ett känslomässigt samtal med en förälder, partner eller kollega.



Om det finns en fin grundtrygghet mellan er blir kritik inte lika skrämmande.

## 4 tips från terapeuten

**1** Försäkra dig om att tajmingen är rätt. "Är det en bra tid att prata nu, eller ska vi ta det senare?" Fråga även barn detta, så blir oddsen högre för att ni når fram till varandra vid själva mötet. Se också till att tajmingen är rätt för dig. Stämmer din kropps budskap överens med vad du säger? Om din kropp utstrålar ilska men du själv säger att allt är lugnt, så är det inte en bra grund för ett samtal. Då är det bättre att du väntar in dig själv känslomässigt.

**2** Ha inte förutfattade meningar om den andre. Vi har en massa tolkningar, som sällan är till någon hjälp. Håll därför dina observationer "rena" från dessa. När du upplever att din partner blir arg, säg i stället "när du höjer rösten", för "arg" är ju egentligen en tolkning. Koppla sedan ihop observationen med en känsla hos dig, "så hamnar jag ur balans och kan inte ta till mig av vad du säger". Avsluta med ett behov. "Därför skulle jag behöva att våra samtal skedde med lägre volym." Det här löser förstås inte alltid problemet. Man kan fortfarande tycka olika. Men det är ett mindre anklagande vis att prata känslor på.

**3** Var medveten om att du också tolkas. Var lika tydlig med vad du själv behöver. Vissa människor kan ha en tendens att linda in sina budskap så att de inte ska låta för hårda, men risken är att det blir otydligt. Ingen kan gissa vad du behöver. Du kanske säger att du är trött, men hur ska det tolkas? Betyder det att du vill vara ifred och vila eller att du vill göra något kul så att du blir piggare?

**4** Ge dig själv en trygg samtalsupplevelse. Den som själv känner "jag är inte så bra på att prata känslor" kritiserar lätt sig själv för hur man uttrycker sig, och det kan leda till en låsning. Det finns olika vägar till att bli mer trygg i samtalet. Du kan på förhand be om att det ska finnas lite utrymme för tystnad, eller fråga om det är ok med en kram före ni pratar, eller berätta att du ibland behöver lite uppmuntrande ord eller blickar. Ett annat knep kan vara att hitta ett "tryggt" föremål i rummet att vila blicken på. Vi har också ofta ett behov av att plocka med våra händer när vi pratar om det känslomässigt svåra.

Ta del av Helene Wennerlunds känslonack-skola och specialråd för tre särskilt svåra samtalsområden på följande sidor. ■



Samtals terapeuten Helene Wennerlund.

mer konstruktiv kritik, och jag fick en intressant inblick i hur mina stressreaktioner kunde tolkas från utsidan.

### Linda inte in

När det gäller att förmedla kritik, så har Helene också några goda råd att ge, som funkar lika bra i arbetslivet som på hemmaplan.

– Om vi ska kritisera, för det behöver vi ju ibland, så försök att inte linda in det i en massa beröm.

Det enda mottagaren kommer att komma ihåg är just det där som var fel ändå. Unna dig i stället att *bara* ge beröm när du väl gör detta. Strösslå med de fina orden, utan ett "men" på slutet. Detta skapar också en grundtrygghet hos personen, så att denne känner sig säker på att vara omtyckt av dig. Då blir det heller inte lika hotande när det någon annan gång levereras kritik, säger hon.

**Strösslå med de fina orden, utan ett "men" på slutet**

# Så pratar du känslor med en...

## ... PARTNER

som kanske tenderar att gå i försvar när du vill prata om er relation.

*"Fokusera på vad du längtar efter"*

– I parrelationen hamnar man lätt i generaliserande konstateranden som "du gör alltid så här" eller "du gör aldrig detta" och då ligger kritiken där på bordet. Det är svårt att vara öppen och ärlig och säga

"berätta mer hur du menar nu" när man blir kritiserad. Det krävs en väldigt tränad personlighet för att inte gå i försvar, eller bli helt skamfylld och "låst" av kritiken. Fokusera hellre på vad du längtar efter, i stället för att prata i termer av vad som saknas. Testa att säga "Vet du vad du skulle kunna göra om du vill ha en riktigt nöjd fru? Jo, om du hade gett mig en riktigt go' kram när du kom hem. Jag hade känt mig nära

dig och jag hade blivit glad i hela kroppen.", säger par- och relationsterapeuten Helene Wennerlund.

## ... FÖRÄLDER

som helst lever kvar i uppfattningen att hen har varit världens bästa, men ju mer du tänker på din barndom, desto mer är det något som skaver.

*"Ingen gör fel med vilja"*

– Man ska veta att det är otroligt skamfullt att få veta att man inte har räckt till som förälder, så här är det oerhört lätt att gå i försvar och förneka alltihop. Ofta kan ju en genuint menad ursäkt från föräldern läka väldigt mycket hos det vuxna barnet. Det som gör ont är ju inte minst att inte ha fått något erkännande för att saker gick fel. Men det där förlåtet kan ju sitta väldigt långt inne. Jag tycker att man kan tänka att människor visar sina känslor på olika sätt. "Hon har aldrig sagt förlåt för vad hon gjorde, men hon har alltid hjälpt mig mycket med barnen." En bra utgångspunkt är ju också att försöka ha i tanken att "alla gör så gott de kan, och ingen gör fel med vilja". Vill man försöka prata om det som hände så rekommende-





rar jag verkligen familjeterapi, för detta är en riktig snårskog. Terapeuten kan bidra till att samtalet förblir "öppet", så att man inte går i försvar eller trasslar in sig i en

massa gammalt. Kom också ihåg att du kan gå i terapi ensam, ifall du inte får med dig din förälder. Du kan jobba med din terapeut som om din mamma eller pappa var i rummet ändå.

### ... TONÅRING

som helst inte vill prata alls, och du sörjer er försämrade kontakt.

*"Hitta nya sätt att samtala på"*

– När det kommer till tonåringar så ska man komma ihåg att de håller på att lämna familjens trygga värld och röra sig mot en mycket mer ottrygg sådan, så det är inte så lätt för dem heller. Du behöver acceptera att relationen inte är som förr, och inte bli rädd för förändringen. Just då pågår också en fullständig rockad i hjärnan på dem, som man också ska vara medveten om. Som föräldrahandledare brukar jag också säga att man måste acceptera att fyrkanten av regler som kanske har funnits måste göras större nu. För om ni ska bråka om varje småsak så kommer ni snart inte ha en fin kontakt kvar. Välj dina strider och hitta nya sätt att samtala på. Det är inte alltid det flyter på bäst vid köksbordet eller i soffan. Jag

brukade först släppa in hunden på tonåringens rum, och sedan när klappandet var i gång och garden var nere så kom jag in. Jag vet också en pappa som efter skilsmässan hade det svårt med sin tonårs-son. Men av någon anledning kunde de prata i bilen, så varje fredag körde de en längre tur, säger samtalsterapeuten Helene Wennerlund. ■

### Här finns samtalsstöd

Det finns många telefonlinjer att ringa till om du vill dela dina tankar, känslor och upplevelser med någon utomstående. Du kan alltid vara anonym.

- **Jourhavande medmänniska**, 08-702 16 80, alla dagar 21–06.00.
- **Humanistisk medmänniska**, 010-551 55 90, vardagar (ej tisdagar) 19–23.00.
- **Äldrelinjen**, 020-22 22 33, måndag–torsdag 8–19.00.
- **Kyrkans SOS**, 0771-80 06 50, dygnet runt alla dagar.
- **Bris vuxentelefon om barn**, 0771- 50 50 50, vardagar 9–12.00.
- **Föräldralinjen**, 020-85 20 00, vardagar 10–15.00 och torsdagskvällar 19–21.00.
- **Mansjouren**, 08-30 30 20, dygnet runt alla dagar.



**NÄSTA VECKA:  
SÅ PÅVERKAR  
ANDETAGET  
VÅR HÄLSA**