

LIVSSTIL

# Äktenskapet riskerar rasa om det bara "är ungarna som gäller nu i några år"

Micke Gunnardo: Ofta tänker man inte på att man försummar varandra, men vissa gör det faktiskt medvetet.

✂ Förstora



Den allra vanligaste orsaken till att makar får problem är att man försummat varandra under en längre tid, säger relationsterapeuten Micke Gunnardo. (Foto: Linn Gunnardo och Nathan Dumlaö)

Av Malin Aronsson  
25 augusti 2022 11:30

**Samtal som tystnat och uteblivna godnattkramar. Den vanligaste orsaken till en relationskris är att man låtit bli att vårda kärleken. Kanske hade du och din partner hoppats hitta tillbaka till varandra under semestern, men lyckades inte. Relationsterapeut Micke Gunnardo ger råd och hopp.**

“Hjälp, vår relation är i kris!” För vissa par är detta en insikt som landar efter semestern. Veckorna efter längre ledigheter ökar ofta trycket på landets parterapeuter och Micke Gunnardo, kristen parterapeut i Västerås, märker av det.

– Ja, jag ser tydliga tendenser till att fler behöver hjälp efter semestrar och ledigheter. Många par har haft förhoppningar om att semestern ska bli tiden då man hittar tillbaka till varandra. När det sedan inte blir så inser man att man har problem.

En **äktenskapskris** behöver inte bero på att något dramatiskt har hänt. Den allra vanligaste orsaken till att makar får problem är enligt Micke Gunnardo att man försummat varandra under en längre tid.

– Det är det klassiska. När huset blir fullt av ungar, båda jobbar mycket och familjens fritidsintressen tar mycket tid så lägger man äktenskapet på hyllan. Ofta tänker man inte på att man försummar varandra, men vissa gör det faktiskt medvetet. Jag hör par som säger att just nu är det bara ungarna som gäller i några år.

Försummelsen i en relation kan märkas på olika sätt. Något som många par berättar för Micke är att man slutat samtala med varandra på djupet. Man pratar bara om det som rör vardagslogistiken. Ofta har man också börjat slarva med de små närhets- och kärleksförklaringarna i vardagen. Sådant som för många var självklart i början av relationen. Man kramas inte för att säga god natt på kvällen och man pussar inte varandra hej då på morgonen.



Micke Gunnardo, relationsterapeut, märker att fler par hamnar i kris efter längre ledigheter. (Linn Gunnardo)

– Många par är nogna med att krama sina barn, men om enbart partnern är hemma ropar man hej då och slår igen dörren.

**Enligt Micke Gunnardo** kan många par leva på det här sättet medan barnen är små. Man oroar sig inte för relationen, eftersom man får den närhet och bekräftelse man behöver genom barnen och det aktiva familjelivet. Men när barnen blir tonåringar och

börjar göra egna saker, vaknar man upp och inser att man glidit ifrån varandra. För Micke Gunnardo är det viktigt att normalisera den här typen av relationsproblem. Att hamna här är djupt mänskligt, menar han.

– Det finns inget som är enklare än att försumma varandra i äktenskapet. Det händer ofta långsamt och utan att man tänker på det.

---

***Jag brukar säga att viljan att rädda äktenskapet ofta överträffar vår upplevda förmåga.***

- Micke Gunnardo, relationsterapeut

---

Att hålla kärleken i ett äktenskap levande däremot, kräver en medveten strategi och regelbundet arbete. Därför är det inte heller konstigt om par som försummat varandra behöver mer än en semester för att lösa sina problem. Om man inte har pratat ordentligt med varandra på flera år, vet man inte vad den andre längtar efter. När semester kommer har man helt olika förväntningar.

– Ett vanligt scenario som ofta leder till bråk och besvikelser är att den ena i en relation har längtat efter och sett fram emot fysisk närhet och sex, medan den andra tycker att man först måste ta igen de långa, djupa samtalen.

**När Micke Gunnardo** möter ett par i kris ser han som sin främsta uppgift att ge dem hopp:

– Många par kommer med känslan av att ha misslyckats i sina egna försök. Jag brukar säga att viljan att rädda äktenskapet ofta överträffar vår upplevda förmåga. Då är det många som sänker axlarna.

I början av sina samtal brukar han också be de båda parterna att formulera hur de skulle önska att relationen såg ut.

– Nästan hundra procent av dem jag möter säger att de vill fortsätta leva med sin maka eller make, men inte på det sätt som relationen ser ut just nu. Att slå fast att viljan finns är viktigt.

Att fokusera på den goda viljan och på det goda i relationen är ofta en hjälp när man arbetar för att hitta tillbaka till kärlek och närhet, menar Micke Gunnardo.

– Jag brukar fråga efter de positiva undantagen. Om två makar säger att de haft en riktigt dålig sommar brukar jag be dem fundera över om det funnits några stunder som varit bra. Ett par jag mötte nyligen började plötsligt prata om den där kvällen när de satt i sitt växthus. Då, när de faktiskt hade det riktigt fint.



Micke Gunnardo brukar alltid ge som läxa till de par han möter att ta i varandra varje dag. (Linn Gunnardo)

**Att fokusera** på de positiva undantagen är ett sätt att undvika låsta positioner, menar Micke Gunnardo. Sedan måste man givetvis också hjälpa par att prata om det som är svårt i relationen.

– Vissa av dem som kommer har sårat varandra djupt och då kan såret ligga där som en stenbumling. Man måste ta tag i det. Men även i de allra svåraste fallen brukar jag påminna par om den goda viljan. Kanske har paret försökt prata med varandra och hamnat i missförstånd och tjafs sedan vi sågs sist. Då försöker jag få dem att se det goda i att de försökte. Att bekämpa det negativa genom att förstärka det positiva är ofta en framkomlig väg.

För alla par, både dem som hamnat i kris och dem som vill arbeta proaktivt för sin relation finns det två saker som Micke Gunnardo alltid lyfter fram som viktiga i vardagen. Det ena är fysisk beröring. Inte bara sex, utan också de små gesterna av närhet betyder något.

– Kraften i den fysiska beröringen är enorm, säger han.

**Sedan berättar han** om paret i kris, som fick frågan om vad som betytt mest för dem sedan det senaste samtalsbesöket.

– Då började kvinnan gråta. Hon berättade att det var när hennes man vid ett tillfälle höll om henne en stund innan hon somnade. "Som jag har längtat", sa hon.

Att ta i varandra på något sätt varje dag är ett uppdrag som par brukar få med sig som hemläxa från Micke Gunnardos samtalsmottagning. Det andra han ofta uppmanar dem till är att varje vecka göra något roligt tillsammans.

– Det kan handla om att träna ihop eller ta en promenad med hunden, eller att laga mat tillsammans. När man avsätter tid för att göra något tillsammans visar man den andre att man är beredd att satsa och att man vill vara med varandra.

**I Micke Gunnardos** eget äktenskap finns det en gemensam aktivitet som blivit särskilt viktig:

– Jag och min hustru spelar kortspelet Skippo tillsammans. Det tar bara en kvart, men vi gör det två till tre kvällar i veckan. När barnen var yngre kunde de vara med, men framför allt är det här vår grej. För ett tag sen sa min fru att hon tyckte det var allra roligast att spela Skippo när det var bara hon och jag. Det kändes fint!

### **Fakta: Micke Gunnardos tips för att reparera relationen**

- Se varje försök att samtala och närma er varandra som något positivt. Det är ett tecken på att ni vill, även när ni misslyckas.
- Fokusera på de positiva undantagen. Även om ni tycker att ni hade en dålig sommar, fanns det någon stund som ändå var fin? Vad var det som var bra med den, och hur kan ni återskapa det i höst?
- Underskatta inte kraften i fysisk beröring. Att hålla varandra i handen några sekunder innan man somnar har positiv inverkan, både på individen och på relationen.
- Hitta något roligt som ni kan göra tillsammans en liten stund varje vecka. Det kan vara avancerat eller enkelt, som att gå ut med hunden eller spela ett spel. Tiden ni väljer att tillbringa tillsammans visar att ni väljer varandra.