

Start > Reportage > Juniaman > "Vi försöker att alltid somna med någon slags fysisk beröring"

Reportage Juniaman

"VI FÖRSÖKER ATT ALLTID SOMNA MED NÅGON SLAGS FYSISK BERÖRING"

Av Junia - 22 juni, 2016

[f](#) Dela på Facebook

[t](#) Twittra

[G+](#)

[p](#)

[f](#) Gilla 327

[t](#) Tweet



I åtta år jobbade Mikael Gunnardo som föräldravägledare på ett familjecentrum där han dagligen mötte föräldrar som behövde hjälp, stöd och uppmuntran i sitt föräldraskap. Där stärktes han i sin uppfattning om att det bästa man som förälder kan ge sina barn är att värna om parrelationen.

– Jag har också påverkats av mina egna föräldrars skilsmässa i tonåren och förstått att om de inte kunde hålla ihop sitt äktenskap finns det ingen garanti för någon, menar Micke i ett samtal.

Idag är Micke ute och föreläser om att den livslånga kärleken finns inom räckhåll och om att hålla kärleken levande i parrelationen i både med- och motgång. Men lika ofta föreläser han om "Att hitta balansen mellan ramar och kramar", om ett gott föräldraskap med det goda samvetet i behåll.

– Dessutom är jag ute på skolor och träffar personal och föreläser om hur man som skola/enskild pedagog kan hjälpa alla elever att nå kunskapsmålen där jag bland annat utgår från vad modern skolforskning säger.

Micke berättar att att den största orsaken till att par söker hjälp är att man av olika skäl kommit allt längre ifrån varandra, man har allt mer sällan roligt och mysigt tillsammans utan lever i stor utsträckning parallella liv.

– De goda samtalen har ersatts med samtal som i huvudsak handlar om praktiska frågor om vem som ska hämta barnen, handla eller laga maten. Och ofta är man både missnöjd och irriterad på varandra. När paren kommer till mig har de ofta haft dessa problem en längre tid och vill en förändring som de många gånger har svårt att tro på själva.

När huset är fullt av ungar, båda jobbar mycket och man ständigt är trött över att det alltid finns något man borde göra, så är det lätt hänt att man tappar bort varandra i parrelationen. Är man på väg dit eller befinner sig där just nu, menar Micke att man måste stanna upp och göra förändringar.

– Många gånger behövs inga dramatiska förändringar för att det ska bli en positiv skillnad. Många par gör misstaget att invänta den där speciella helgen eller den där semesterveckan eller ett specifikt tillfälle då lugnet lägger sig för båda samtidigt – och att det är då vi ska reparera "skadorna". Problemet är att det där specifika tillfället aldrig dyker upp, eller den där helgen eller veckan räcker inte till för att leva upp till alla förväntningar. Det är ju därför som skilsmässor är vanliga strax efter jul och sommarsemestern. Micke menar vidare att det inte finns några genvägar. Helst bör varje dag innehålla relationsstärkande handlingar och han brukar lyfta fram tre sådana:

Kommunikation. Se till att tala med varandra varje dag, fråga hur dagen har varit och berätta något om dagens händelser och/eller de tankar man tänkt. Det är ett mycket bra sätt att dela vardagen med varandra som ofta inte behöver ta många minuter för att göra stor nytta. En gång i veckan rekommenderar jag att ta lite mer tid för samtal med varandra för att stämma av läget i relationen, prata om drömmar och planera tillsammans. Man kan till ex förlänga lördagsfrukosten och sitta kvar en stund extra efter det att barnen lämnat bordet.

MÅNGA GÅNGER BEHÖVS INGA DRAMATISKA FÖRÄNDRINGAR FÖR ATT DET SKA BLI EN POSITIV SKILLNAD.

Var fysiska och intima med varandra. Att kramas och pussas varje dag kan göra underverk, precis som att sitta nära varandra i TV-soffan, somna tätt tillsammans i sängen och försöka att regelbundet ha sex med varandra.

Se till att regelbundet ha roligt och mysigt tillsammans. Den man har roligt med vill man umgås ännu mer med och på så sätt fördjupas relationen. Var kreativa och ta vara på de stunder som finns. Christin och jag tycker om att spela spel tillsammans och har gjort det under hela vårt äktenskap, ofta flera gånger i veckan. Det finns mycket roligt/mysigt man kan göra tillsammans: träna, laga mat, fika, se på film, osv.

Vad tror du är det största "felet" par har gjort när det redan gått så långt att man vill separera?

– Det är mycket svårt och vanskligt att svara bestämt på en sådan fråga. En vanlig förklaring till separation är att kärleken tog slut, att man har växt ifrån varandra eller grälar för mycket. I de allra flesta fall tror jag att sådana förklaringar mer handlar om symptom på ett antal områden som paret försummat över en längre tid, som till exempel regelbunden och fungerande kommunikation, fysisk intimitet och tid tillsammans.

Tror du själv på livslång kärlek?

– Absolut! Men det är inget jag tar för givet, jag vet att Christin och jag måste vara medvetna om hur vi har det och hur vi är mot varandra, och att vi ständigt ser till att visa varandra kärlek.

Hur träffades du och din fru?

– Vi träffades på Mariannelunds folkhögskola och blixten slog ner redan första kvällen.

Vad fastnade du för hos henne?

– Hennes spontanitet, glädje, busighet och naturliga omsorg om människor livet farit fram hårt med – och dem fanns det gott om på folkhögskolan.

Vad är kärnan i ert förhållande?

– Att vi flera gånger i veckan försöker ha roliga/trevliga/mysiga stunder tillsammans som att spela spel, sitta nära varandra i TV-soffan, gå promenader och att i stort sätt alltid somna med någon form av fysisk beröring.

Ni är föräldrar till fyra barn, beskriv dig själv som pappa!

– Oj, den hitintills svåraste frågan! Ambitionen är ju att vara en kanonpappa som är tydlig med att både ge tid, visa kärlek, vägleda och att säga nej och stopp när det är nödvändigt. Men jag känner mig ofta bristfällig som pappa och långt ifrån alltid så bra som jag önskar. Jag gör dock mitt bästa och tröstar mig med att även bristfälliga föräldrar får fantastiska barn.

Vad anser du har varit svårast i rollen som pappa?

– Att hitta en vettig balans i att vara trogen sina egna värderingar när barnen och "alla andra" tycks tycka tvärtom, och att ibland faktiskt göra avkall från just sina egna värderingar så att jag inte blir alltför rigid. Det är fortfarande svårt och jag skriver villigt under på att små barn ofta innebär små bekymmer och att stora barn ofta innebär stora bekymmer – det är inte lätt att vara förälder till tonåringar.

Vad har du för råd till den som känner sig misslyckad som partner eller förälder?

– Att aldrig kasta in handduken! Det ÄR många gånger svårt att hålla kärleken levande i parrelationen och lika svårt kan föräldraskapet vara. Om man kör fast och inte på egen hand kommer vidare bör man prata med andra. Ibland, speciellt om man tar tag i det i ett tidigt skede, kan det vara till god hjälp att vända sig till vänner man har stort förtroende för. I annat fall ska man inte dra sig för att be om professionell hjälp. Många känner sig misslyckade över att behöva söka hjälp – men jag ser det tvärtom som en styrka att våga och vilja ta tag i något så viktigt som parrelationen och/eller föräldraskapet. Och ju förr desto bättre!

Mikael Gunnardo

Ålder: 46 år

Familj: Min fru Christin 50, Marcus 16, Samuel 18, Linn 23 och vår fosterdotter Lina 29 år.

Bor: Västerås

Yrke: Skolkurator, föreläsare och parvægledare

Intressen: Fotboll och friluftsliv

text Frida Funemyr • foto Stig Melin och Miriam Köppler