



Foto: Katarina Rinalda

# ”Hur gör man slut med en vän?”

Vad är en långvarig vänskap värd, och kan man bara göra slut med en vän som man inte har roligt ihop med längre? Egoboost Magazines coach Linnea Molander vägleder.

## Månadens läsarbrev

## Linnea Molander

PSYKOLOGISK COACH

Linnea hjälper människor att må bra och fungera bättre genom positiv psykologi evidensbaserad coaching. Hon driver företaget Katching coaching där hon coachar, föreläser och skriver om att må och fungera optimalt i olika sammanhang.

Läs mer på [www.katchingcoaching.se](http://www.katchingcoaching.se) och följ Linnea på bloggen [www.psycoach.se](http://www.psycoach.se).

I varje nummer låter vi en läsare få rådgivning av vår coach Linnea Molander. Vill du ställa en fråga? Mejla till [fragasvar@egoboostmagazine.se](mailto:fragasvar@egoboostmagazine.se) och märk ditt mejl med ”Fråga coachen”.

**”Goda relationer är ett av de främsta kännetecknen för lyckliga människor!”**

Hej Linnea. Först vill jag bara tacka för en bra spalt. Men nu till mitt problem. Jag har en gammal barndomsvän. Vi har varit vänner så länge jag kan komma ihåg och alltid hängt ihop. Något som jag börjat reflektera över nu på senare dagar är att jag inte riktigt förstår varför vi varit så bra vänner?!

Vi har en ganska otrevlig jargong som vi alltid haft men jag känner mig inte riktigt bekväm i den och det känns som att det bara är hon som tycker att den är ”kul”. Jag känner inte riktigt att jag ens tycker om den här personen som ska föreställa min vän. Hon gör mig så ofta ledsen. Jag har försökt ta upp det här men min vän bara snäser ifrån och säger att det är jag som är töntig och måste lära mig att inte ta så allvarligt på saker.

Hur mycket ska jag behöva offra för en gammal vänskap bara för att vi alltid har varit vänner? Ska jag ge upp och göra slut? Och hur gör man egentligen det med en vän?

/Ottilia

### LINNEA SVARAR:

Hej Ottilia! Tack, vad roligt att du gillar spalten!

Fungerande relationer är oerhört viktigt för att vi ska må bra och trivas med livet. Ett av de främsta kännetecknen för lyckliga människor är just goda relationer. När vi mår bra är det lättare och roligare att umgås med människor och när vi trivs tillsammans med andra blir vi lyckligare. Därför är det jättebra att du funderar kring relationen till din

vän och på hur du vill göra framöver.

Du berättar att du inte längre riktigt förstår varför ni är vänner, att jargongen är otrevlig, att du knappt längre tycker om henne och att hon ofta gör dig ledsen. Samtidigt har ni varit vänner länge men du undrar ändå om, och i så fall hur, man kan göra slut med en vän. Det är toppen att du redan försökt prata med henne och jag vill råda dig att göra det igen om du vill rädda er vänskap. Förklara på ett rakt och tydligt sätt utan att anklaga henne hur du upplever situationen och hur du skulle vilja att det var i stället. Om du vill kan du föreslå att ni tar en paus från varandra. Det ger dig utrymme för att känna efter och upptäcka om ditt liv blir tomt eller fyllt av roligare saker utan henne.

Ett annat alternativ är att faktiskt göra slut, vilket du ju funderat på. Att göra slut på långa vänskapsrelationer är naturligtvis jobbigt men ibland nödvändigt. Personer som inte gör livet roligare utan tvärtom lite tristare måste vi ibland släppa taget om för att skapa utrymme för nya människor som vi passar bättre ihop med. Prata med henne och berätta att du vill avsluta relationen och hur du har tänkt kring det. Räkna med att hon kan bli ledsen och upprörd, precis som en partner hade blivit. Av det skälet kan det ibland vara bra att skriva ett brev eller mail i stället eftersom dina ord då kan läsas flera gånger jämfört med ett samtal där minnet förvränger vad som sagts, särskilt när starka känslor är inblandade.

## Ö V N I N G

### Relationskartan

Skriv ditt namn i mitten av ett papper och gör en mindmap över dina vänskapsrelationer. Dra streck från ditt namn till vänner du lärt känna i olika sammanhang, till exempel jobbet eller fotbollslaget. När du kartlagt alla dina relationer, titta på din vänskapskarta och reflektera kring det du ser. Finns det någon du tappat kontakten med som du vill stärka relationen till? Vilka vill du umgås mer med? Är det några som kanske var nära vänner förut men inte är det längre? Ser kartan ut som du vill ha den eller finns det något du kan göra för att den ska bli ännu härligare?

**”Ibland behöver vi släppa taget om vissa relationer för att skapa plats för människor vi passar bättre ihop med.”**