

# "Jag känner mig stressad över att mitt liv känns så avgjort"



Foto: Katarina Rinalda

## Månadens läsarbrev

Hej.

Jag har ett problem. Jag har varit ihop med min partner i cirka ett år. Vi har nu flyttat ihop lite på test och det går inte riktigt som en dans tyvärr. Jag känner mig stressad över att det känns så avgjort. Eftersom vi har flyttat ihop känner jag att vi måste bo ihop resten av livet och att jag kommer alltså inte kunna göra precis vad som faller mig in längre.

Jag vill inte vara beroende av någon och hatar känslan som börjar smyga sig på som säger att jag och min partner nu börjar bli så otroligt mycket "vi". Möjligheterna för mig att backpacka, upptäcka världen och göra galna saker bara krymper för varje dag som går. Samtidigt älskar jag min partner och vill inte alls göra slut. Är det här normala känslor? Är det den där vanliga paniken som folk brukar prata om när ett förhållande blir mer och mer seriöst?

Hur ska jag hantera det här och komma ut på andra sidan med min partner i behåll men samtidigt inte känna mig så instängd?

Tack på förhand /Cleo

### LINNEA SVARAR:

Hej Cleo!

Jag förstår att din situation känns jobbig. Du liknar dina känslor vid panik och säger att du känner dig instängd och stressad av situationen och så ska det förstås inte kännas att leva tillsammans med den man älskar. Men kanske är det inte själva samboskapet som skapar känslan av instängdhet, utan tankarna kring det? Låt oss titta

lite närmare på dina tankar. Att flytta ihop är lika med att ni måste bo ihop resten av livet skriver du, men du nämner också att ni bestämt att ni flyttat ihop "lite på test". Vad har ni för överenskommelse där? Hur långt är testet? När vet ni om ni vill flytta ihop på riktigt eller fortsätta som tidigare med separat boende? Prata med din partner om detta och bestäm hur lång provotid ni vill ha. Då vet ni båda att det är en tillfällig "pröva på-period" och om du eller din partner inte vill längre när den är slut fortsätter ni helt enkelt som särbos.

Du skriver också att om ni ska bo ihop resten av livet är det lika med att du inte kommer kunna göra precis vad som faller dig in längre. Naturligtvis behövs lite anpassning för att leva tillsammans med en annan människa men är det saker som hindrar dig från att uppleva resor, äventyr och galna upptåg? Undersök om det finns andra människor som rest i världen, backpackat och levt det liv du vill leva, trots att de bor tillsammans med sin partner och ta reda på hur de gjort. Kan det kanske till och med vara så att din partner delar din längtan efter frihet och äventyr så att ni antingen kan göra saker tillsammans eller ge varandra utrymme för att göra det på egen hand?

Avslutningsvis vill jag påminna om att det är du själv du som bestämmer vad som är möjligt i ditt liv och hur du vill leva! Trivs du inte som sambo behöver du säga det till din partner och bo själv tills du känner dig redo.

Hur ska man hantera panikkänslor över att ha flyttat ihop med sin partner? Och hur kan man tänka kring att vara beroende av någon? Egoboost Magazines coach **Linnea Molander** ger råd och tips om hur man kan återta kontrollen i sitt liv.

*"Det är du själv du som bestämmer vad som är möjligt i ditt liv och hur du vill leva!"*

## Ö V N I N G

### Ambivalens Kors

Den här övningen är till stor hjälp om du inte vet hur du ska göra i någon situation. Rita två streck som ett kors över ett papper så du får fyra lika stora rutor. Överst på pappret till vänster skriver du din nuvarande situation (till exempel "bo ihop"), till höger det andra alternativet (till exempel "bo isär"). I de två översta rutorna skriver du alla fördelar med respektive alternativ och i de understa nackdelarna. Det ger en tydligare bild av vad alternativet innebär och hjälper dig att ta ett beslut. Var också uppmärksam på hur det känns att fylla i respektive ruta. Märker du att det är jättelätt att fylla i någon ruta men går långsammare i en annan säger det också något vad du innerst inne vill.

**Linnea Molander**  
**PSYKOLOGISK COACH**

Linnea hjälper människor att må bra och fungera bättre genom positiv psykologi och 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.katching-coaching.se](http://www.katching-coaching.se) och följ henne 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".

"En tydligare bild av vad de olika alternativen innebär hjälper dig att ta rätt beslut..."