

# Konsekvensen av att ni inte pratade om känslor i din familj

TEXT LINNEA MOLANDER

FOTO ANNA GUSTAFSSON

Mitt arbete som dejtingcoach är det glädjande att se att många människor har en så god förståelse för vad anknytningspsykologi är och hur det påverkar deras relationer. Våldigt många har läst Egil Linges bok *Hemligheten* som på ett väldigt bra sätt förklarar hur anknytningsproblematik uppstår och vad du kan göra åt det. De är medvetna om att relationen vi hade till våra föräldrar i barndomen påverkar hur vi beter oss när vi dejtar och söker kontakt som vuxna.

Men det finns en hake. När du läser om anknytning är det lätt att få intrycket att problemen alltid uppstår på grund av ett stort trauma i barndomen. Det kan naturligtvis vara så, men varför finns det då så många otrygga personer som växt upp under bra förhållanden?

Jag möter massor av kämpande singlar som är väldigt förvirrade över detta. De berättar om föräldrar som alltid ställt upp och som fortfarande är gifta. Ingen i familjen var sjuk, det förekom inga alkoholproblem och allt var liksom bra. Så varför har de ändå sådana problem med sitt dejtande?

## Vikten av att prata om känslor

Min följdfråga i en sådan situation är alltid *pratade ni om känslor i din familj?* och svaret är alltid nej. Utöver brist på emotionella samtal i familjen fanns ofta dessutom en outtalad förväntning på att man skulle vara "glad och duktig och inte hålla på och krångla med en massa känslor".

Så barnen i dessa familjer anpassar sig (barn är biologiskt programmerade för att göra vad som krävs för att passa in i sin familj eftersom de dör om de blir övergivna). Resultatet är att de blir vuxna människor som är just glada, duktiga och inte håller på och krånglar med en massa känslor.

Problemet är att om du vill ha fungerande kärleksrelationer som vuxen behöver du kunna "krångla" med dina känslor. Det som i din familj sågs som krångel är i själva verket en helt naturlig del av att vara människa. Det är ditt känsloliv du går miste om! Har du stängt av den delen av dig själv, inte lärt dig hur den fungerar och/eller inte kan eller vågar visa den för andra, då kommer det bli svårt att ha sunda relationer. Du har inte fått lära dig att knyta an emotionellt till andra människor.

## Skillnaden med vänner

Många har däremot inga problem med att vara personliga, sårbara eller emotionella i sina vänskapsrelationer. Det är bara personen de dejtar (eller vill dejta) som inte får se de här sidorna. Fördelen om du känner igen dig i det, är att du uppenbarligen redan vet exakt hur du gör för att vara personlig – du gör det redan med dina vänner!

Men andra är inte personliga ens med sina vänner. Det beror vanligtvis på att man inte bara saknar verktygen för att vara emotionellt öppen; de strikta förväntningarna på emotionell återhållsamhet under barndomen gjorde dessutom att man tror att människor kommer att lämna en om man öppnar upp. Så man låter bli och är artig, professionell och ytligt trevlig i stället.

Och förblir ensam, för det spelar ingen roll hur många vänner man har eller hur många dejter man går på; ingen har en chans att faktiskt komma nära. Inget klick kan någonsin uppstå. Vill du klicka med någon du dejtar måste du kunna känna och visa känslor. Det är liksom det som är hela grejen.

## Tre steg till mer emotionell kompetens:

### 1. Känn efter

För att du ska kunna prata om vad du känner måste du först veta vad du känner. Rikta ditt fokus inåt ofta och känn efter hur saker känns fysiskt i din kropp. Lugnt och skönt, pirrigt och spännande eller fel och jobbigt?

### 2. Formulera för dig själv

Sätt ord på vad du känner och var det kännst? I bröst-korgen, magen eller kanske halsen? Bultar det, är det ett pirr eller något som trycker? Sätt ord på känslan. Är du rädd, nyfiken, nervös, arg, förälskad? Observera: du behöver inte veta varför du känner som du gör, bara vad du känner.

### 3. Formulera för andra

När du vet vad du känner, öva på att prata om det med andra människor. Börja med någon du litar på eller någon som själv brukar prata om känslor. En sådan människa är perfekt att öva på. ■



”

För att du ska kunna prata om vad du känner måste du först veta vad du känner.