

## **Parsamtal leder ofta till nytändning i förhållandet. Många som sökt hjälp hos Svenska kyrkans familjerådgivning väljer att fortsätta sin relation efter terapins slut. Det menar Birgitta Gentele, familjerådgivare i Stockholm sedan nästan trettio år.**



Par pussar varandra

I ljusa, enkla lokaler på Södermalm, nära Katarina kyrka, ligger Svenska kyrkans familjerådgivningsbyrå. Sex terapeuter arbetar där, tre män och tre kvinnor. Birgitta Gentele är en av dem.

–Det viktigaste i parsamtal är nästan alltid att reda ut gamla roller och låta båda parter i en relation bli individer igen, säger hon. Under årens lopp petar vi in varandra i roller eller funktioner och sedan tolkar vi vad den andre säger utifrån det.

Många samtal handlar om att hjälpa parterna att släppa invanda mönster och våga tala om vad de egentligen känner.

### **Uttrycka känslor**

En kvinna som ofta klagar på sin man får hjälp att uttrycka känslorna bakom missnöjet. Att säga "jag känner mig så ensam och övergiven" istället för "du bara jobbar och gör aldrig något hemma", kan öppna kommunikationen mellan parterna.

– Jag ser till att båda får komma till tals och jag försöker höra vad de säger mellan raderna, vad de vill förmedla, säger Birgitta Gentele.

Vardagskonflikter är ett annat återkommande tema. Många får inte tillvaron att gå ihop med barn, karriär och egna fritidsintressen.

– Då får jag hjälpa till med att förhandla. Båda föräldrarna får lära sig att avstå från en del aktiviteter.

### **Många söker hjälp**

Trycket på mottagningen är stort. Mellan två och tre par ringer varje dag och väntetiden för ett första samtal kan vara upp till sex veckor. De som söker hjälp är allt från tjugofemåringar med kortare förhållanden, till åttiofemåringar som kanske levt i en relation i sextio år.

– Vanliga problem är att paret inte kan prata med varandra eller att de glidit isär. Andra befinner sig i kris, till exempel till följd av en otrohet eller ofrivillig barnlöshet, säger Birgitta Gentele.

### **Målet goda relationer**

Byrån tar även emot enskilda med relationsproblem. Det kan gälla sorgen efter att någon dött eller en svår skilsmässa. Det händer också att gamla föräldrar och deras vuxna barn eller syskon som är oense går i terapi.

Målet med verksamheten är goda relationer. Vad kännetecknar ett kärleksfullt förhållande?

– I parrelationen är det bland annat att bekräfta varandra varje dag, "det är du och jag".

En annan sak är att ta tillvara på de goda stunderna.

– Att se till att göra saker tillsammans då och då, sådant som båda tycker är roligt, säger Birgitta Gentele.