

Emma tvivlar alltid när det gäller kärlek

På lördagen drömde de om hus och barn. På söndagen gjorde Emma slut. På onsdagen tog hon tillbaka det, till hälften, och så började samma sak om igen. Myten om "den rätte" skapar tvivel som fräter sönder många relationer.

När vännerna frågar om Emma och Martin är tillsammans får de alltid nya svar. Sedan de möttes för ett och ett halvt år sedan har Emma gjort slut och ångrat sig fler gånger än hon kan minnas. Men hur känner du då, frågar alla.

- Det är ju det som är det svåra, det pendlar hela tiden. Ena stunden längtar jag efter att skaffa barn och vi funderar på "ska vi köpa ett nytt hus eller ett gammalt och rusta upp..." Sen, när vi har bestämt hur många jordgubbsplantor vi ska ha så bara "Nej, jag får panik, jag är ju inte kär i honom, jag vill leva det vilda livet!"

Hon har djup, stadig röst och en blixtrande självironi som skulle göra Jonas Gardell grön av avund.

- Jag har alltid sett mig själv som en ganska stark person men just när det gäller kärleksrelationer tappar jag kontrollen. Det blir överbelastning i hjärnan, alla tankar krockar med varandra. "Så här ska det väl inte kännas att vara kär – gud vad jobbigt – jag gör slut."

När Emma och Martin blev tillsammans igen för ett par veckor sedan kändes allt fantastiskt. Det var passion och choklad tills vardagen kom lunkandes igen.

- Efter fyra filmkvällar i rad börjar man ju undra: ska vi ligga sked i soffan eller på varsin sida med fötterna inåt... och sen åker vi och söndagshandlar imorgon...eller? Ensam eller med kompisar tycker Emma att ostbågstevekvällar är helt okej men i relationer har hon högre krav.

- Jag är en romantiker, jag vill tro på kärleken och att det ska kännas speciellt. Samtidigt som hon längtar efter tryggheten får hon cellskräck när den väl finns där. När allt var lugnt och stabilt för några veckor sedan köpte Emma en hund helt spontant på nätet. Några dagar senare hade hon gjort slut och fick ångest.

- Jag är singel och har skaffat hund, vad har jag gjort, nu måste jag vara hemma jämt! Men relationen med hunden är varm och okomplicerad, den ångrar hon inte. Däremot var det plågsamt att se Martin dagen efter uppbrottet, sliten och hopsjunken.

- Han förstår ju inte vad som är fel, allt var ju så bra. När jag såg honom så ledsen tog jag hans hand igen och glömde det dåliga.

Relationen blir svagare för varje gång. Emma visar med fingrarna hur allt smulas sönder. Hon skulle själv aldrig klara att vara ihop med "en sån som hon".

- Tvivlet är ju en ganska effektiv romantikdödare. Har man blivit dumpad tre gånger av ett freak som bara ångrar sig så tappar man nog lusten.

Hon suckar och är rädd att hon har förstört för sig själv, att hon kanske har haft den rätte och förlorat honom.

Har du alltid haft problem med vel i relationer?

- Nej. Joo, men vänta nu... min första kille dumpade jag för att min kompis sa att han hade grisögon. Det var kanske inte så självsäkert...

Med nästa pojkvän diskuterade hon på att förlova sig i två år. Till sist gjorde de slag i saken men så gjorde Emma slut efter en månad. Tredje pojkvännen var Emma väldigt tveksam till redan från början.

- Det handlade nog om ett stort bekräftelsebehov. Även om jag inte vill ha någon så vill jag att de ska vilja ha mig. Då kan det bli att jag uppmuntrar fast jag inte vill. Om jag däremot träffar någon som verkar jättebra så sabbar jag det, det är som att jag inte vill vara lycklig...

I andra sammanhang är Emma ofta ganska bestämd, förklarar hon och visar med hela handen från nästippen rakt framåt. Tvivlet kommer bara just i kärleksrelationer. Själv tror hon att det kommer till stor del ur en osäkerhet och separationsångest som grundlades i barndomen. Efter föräldrarnas svåra skilsmässa var Emma och hennes syster tvungna att bestämma vem de skulle vara hos över helgerna.

- Min syster kunde vela tills pappa stod där med bilen på gården. Jag blev helt galen på det men sen har jag ju blivit likadan själv...

Förra året började Emma gå i kognitiv beteendeterapi, KBT. Det har hjälpt henne att förstå tvivlet och hur hon kan arbeta med det. En övning är att stanna upp och tänka efter när känslorna kommer rusande.

- Ibland när jag och Martin sitter och pratar säger jag bara ”okej, nu måste jag tänka i fem minuter” och så sitter jag och stirrar som ett kolli. Han står faktiskt ut med det. Terapin är över nu, Emma är fullärd teoretiskt. Nu återstår bara att omsätta det i praktiken och bryta de gamla mönstren.

- Det är jättesvårt, jag tror inte mina kompisar märker någon skillnad. Jag tjarar fortfarande om samma saker om och om igen. Jag känner mig så pinsam och omogen.

Även om det är skönt att känna vännernas stöd så kan hon inte följa deras råd.

- Det är ju ändå mina känslor det hänger på och dem vet man aldrig vart de är på väg.

Så är det, och därför ska man inte alltid lita på känslorna, säger Liria Ortiz som är psykoterapeut och psykolog med KBT-inriktning.

- Vi får ju ofta höra att vi ska lyssna på våra känslor men det kan faktiskt vara livsfarligt ibland.

Som exempel tar hon olyckliga ungdomar som skär sig. Även harmoniska människor måste ofta gå emot sina känslor för att stiga upp på morgonen eller inte börja äta någon annans tårtbit. Dessutom kan känslor koppla tillbaka till gamla situationer som inte alls har med nuet att göra. Någon kan reagera väldigt starkt på ett surt ögonkast för att det får en gammal osäkerhet att välla upp.

- Att kunna känna igen sina gamla känslor är oerhört centralt, de kan förvränga verkligheten.

Samma sak säger Pia Spånghagen, som är socionom och arbetar med KBT, framför allt med par. Hon möter nästan dagligen människor som tvivlar på sina relationer. Vanligast är klienter som träffat någon de tycker om men värjer sig mot att gå in

djupare i relationen och skjuter upp alla slags löften.

- Många tänker att "den rätta kanske dyker upp en dag".

Men ibland visar det sig att "den rätte" redan fanns, berättar hon, fast man inte inser det förrän partnern till sist ger upp och träffar någon ny. Själva begreppet "den rätte" skapar mycket problem, menar Pia Spånghagen.

- Det finns ingen optimalt rätt person. Man kan bygga upp kärlek på många olika sätt med många olika personer.

En annan myt är att ett förhållande ska vara hundra procent lyckligt hela tiden.

- Jag undrar alltid vad som händer i sagan efter att prinsen fick prinsessan och den första förälskelsen gick över. Det är ju då det spännande börjar, när de måste arbeta med sitt förhållande.

En del av Pia Spånghagens klienter berättar att all sexlust har försvunnit. Då råder hon dem att prova att närma sig varandra långsamt, så brukar känslan uppstå efter en stund.

- Vi tror ofta att känslan måste komma först och handlingen sen men det kan vara precis tvärtom.

Den som blir passiv och fokuserar på tvivlet riskerar att det växer, tror hon. Lite som en hypokondriker som uppmärksammar sin kropp alltför intensivt.

Naturligtvis är det sunt att ifrågasätta sin relation då och då. Eftersom allt förändras behöver vi stanna upp och tänka efter ibland, menar Pia Spånghagen.

Var går i så fall gränsen, när blir tvivlandet destruktivt?

- När det upptar en stor del av dina tankar. Om tvivlet genomsyrar flera olika områden och hindrar dig från att leva som du skulle vilja.

Några symptom kan vara att man skjuter upp och låter saker hända. Om tvivlet återkommer i flera relationer är det en varningsklocka.

I Emmas fall känner Pia Spånghagen igen ett drag från människor som har fått kämpa mycket och ta mycket ansvar, mer än att lyssna till sina egna behov.

- De kan vara jättebra på att kämpa men när de väl nått målet så kan de inte hantera det. Man kan kontrollera kampen men när man har något att förlora börjar man iscensätta katastrofen för att återfå kontroll.

Liria Ortiz har ofta mött något liknande i missbrukarfamiljer, där otryggheten känns normal och tryggheten blir hotande.

- Man vet inte hur man ska hantera tryggheten så man blir rädd och börjar tvivla. När Emma undviker en relation kan det vara för att bekräfta en gammal sanning, "jag är inte värd att ha det bra".

Men sådana frågor behöver man hjälp att reda ut och arbeta med. Nu när Emma har gått hos en terapeut behöver hon tid att lära sig tillämpa det hon har förstått, tror Liria Ortiz. Att ändra gamla mönster kräver mycket övning.

- Det är väldigt vanligt att känslorna inte hänger med i början när man förändrar sitt beteende. Det kan ta ett år eller mer ibland men de kommer nästan alltid ikapp.

Kanske kommer Emma alltid att vara en tvivlare men då får hon lära sig att acceptera och hantera det, säger Pia Spånghagen.

- Ungefär som jag accepterade att jag behövde läsglasögon efter ett års huvudvärk.

För att inte fastna i jojo-mönstret föreslår Liria Ortiz att Emma gör val för längre perioder.

- Hon kan till exempel bestämma att stanna i relationen en månad och utvärdera sen. Annars kanske tvivlet finns där mer eller mindre konstant och står i vägen för att upplevelsen. Om Emma inte vill göra slut eller diskutera något specifikt problem så ska hon inte prata med sin partner om tvivlet, tycker Liria Ortiz.

- Man kan säga att man har den här problematiken men det är bara plågsamt för den som blir tvivlad på att höra det.

Hur vet man då om en relation ens är värd att fundera vidare på?

Pia Spånghagen ber ofta par berätta om när de först möttes.

- Finns ingen värme eller glädje då så är prognosen dyster. Men ofta gnistrar det till. När värmen finns men paret ändå tvekar om att till exempel gifta sig brukar hon råda dem att prova.

- Det är ju inte värre än att de skiljer sig om det inte fungerar. Min erfarenhet är att människor oftare ångrar det som de inte gör. Att älska varandra tills döden skiljer oss åt... det är ju egentligen omöjligt att lova.

Råd för relationstvivlare:

- Acceptera att tvivlet kommer. Det är bra att utvärdera sin relation då och då men analysera inte sönder den.

- Du behöver inte ventilera varje tviveltanke med din partner.

- Skriv ner dina tankar och dina alternativ. Gör en för- och nackdelsslista.

- Acceptera att det inte känns bra varje dag.

- Tänk efter om det är relationen eller dig själv du är missnöjd med.

- Gör inte beslut mer dramatiska än de är. Nästan alltid går det att välja om när du har provat.

- Våga riskera att bli övergiven. Rädslan att själv bli lämnad kan få många att göra slut först.

- Bestäm att stanna i en månad, utvärdera sedan.

- Tror du att du skulle kunna känna starkare för någon annan? Prova. Om mönstret upprepas mer än tre gånger, stanna eller sök hjälp.

Lästips:

Hemligheten: från ögonkast till varaktig relation, Dan Josefsson och Egil Linge,

Natur & Kultur, 2008.

Sluta grubbla börja leva, Steven Hayes, Natur & Kultur, 2007.

Förändra ditt liv – med KBT och motiverande samtal, Liria Ortiz, Natur & Kultur, 2008.