

Anna och Sven hade bestämt sig för att söka hjälp för sina relationsproblem. Den akuta anledningen var att Sven hade upptäckt att Anna hade kontakt med en annan man på nätet. De hade börjat spela spel med varandra och det hela hade utvecklats till en kontakt där de anförtrodde varandra saker som hände i deras liv. De hade aldrig träffats. Men när Sven upptäckte alla meddelanden som de hade skickat till varandra kände han sig sviken och tyckte att Anna hade blivit förtrolig med denne andre man på ett sätt som hon inte var med honom.

De hade varit tillsammans i 12 år och hade två barn. De berättade båda att de hade pratat allt mindre med varandra de senaste åren. Anna beskrev det som att hon hade försökt prata men att Sven oftast svarade undvikande eller gick undan. Hon ville verkligen att de skulle prata om allvarliga saker och sa att hon tyckte att själva poängen med att vara tillsammans var att man skulle prata om riktiga saker, sådana som kan vara svåra, med varandra. Hon menade att Sven verkade tycka att om man bara låg med varandra tillräckligt ofta så var allt bra.

Sven berättade att han uppfattade det som att Anna hade orimliga krav på honom. Så fort de var ensamma en stund, i bilen eller framför teven när barnen hade somnat, ville Anna prata om djupa saker. Det kunde handla om hur det är att vara flykting eller hur det känns att bli äldre. Sven hade ofta inte några tankar om det som Anna ville prata om. Förut hade han försökt komma på svar på hennes frågor men eftersom han kände att hans svar inte dög lät han ofta bli att svara nu.

Terapeuten, Hasse, hade från början fått en positiv bild av Anna. Han tyckte att hon var stimulerande och vital och kände att han gärna skulle ha blivit vän med henne. Han förstod att hon kunde känna sig ostimulerad av Sven och att hon längtade efter att få prata med någon annan. Han upptäckte efter ett par gånger att han pratade mycket mer med henne än med Sven fast han försökte hjälpa honom att formulera hur han såg på situationen.

*Hasse beskriver sin observation.*

- Det har slagit mig att jag pratar mer med Anna än med dig Sven. Vad tänker du om det?
- Det hade jag inte tänkt på men det gör du kanske.
- Vad tänker du om det?
- Det är väl så det brukar bli. Hon är ju mer pratsam än jag.

*Hasse tycker att Sven duckar lite.*

- Du kanske tycker det är skönt att slippa säga så mycket?
- Nja, jag har väl inte så mycket att säga. Det är ju som det är.

*Hasse blir lite otålig på Sven.*

- Men ni är ju här för era gemensamma problem. Då är det väl viktigt att ditt perspektiv kommer fram? Jag kommenterade att jag tycker att jag har pratat mer med Anna för att jag ville ge dig chansen att komma med din syn. Men det låter mer som att du tycker att det är ok att det blir så här.

*Hasse upptäcker att det han sa lät ganska vasst och inser att han blir rätt irriterad på Svens passivitet. Han gör en "self-disclosure".*

- Jag hör på min röst att jag låter, ska vi säga otålig, när du säger så där. Kanske irriterad för att du liksom drar dig undan.
- Ja du blir väl som Anna. Det blir liksom ett krav på mig att jag ska säga mer än jag har att säga.

*Hasse känner att han vill ha in Anna i samtalet.*

- Vad säger du Anna? Hur ser du på det som Sven och jag har pratat om?
- Det är väl som Sven säger. Han vet inte vad han ska säga och blir liksom stum. Du skulle veta hur otålig jag blir på honom. Jag fattar inte varför du inte kan säga mer, Sven. Det kan väl inte vara så jäkla svårt att svara på hur det känns att Hasse pratar mer med mig? Det känns för mig som att du låter bli att tänka efter. Det kan väl inte gärna hänga på mig hur mycket du kan säga. Jag tycker att Hasse gör sitt bästa för att få med dig och så drar du dig bara undan!

*Hasse börjar känna sig lite obekvämt med att hamna i allians med Anna. Han hade velat ha med henne i samtalet men inte så att de tillsammans ska kritisera Sven. Men han tänker ändå att det är viktigt att hålla fast i försöket att få med Sven. Och han håller egentligen med Anna i hennes synpunkter.*

- Anna har ju sin erfarenhet av hur ni har det tillsammans och jag har börjat få min bild av er. Jag tänkte att jag skulle vilja förstå varför du drar dig tillbaka, så som jag ser det i alla fall. För det känns som att du gör det när vi pratar också.
- Ja det låser sig liksom för mig. Jag borde ju kunna säga hur det känns att du pratar mer med Anna men jag kan inte komma på vad jag ska tycka om det. Mer än att det är som det är.

*Nu blandar Anna sig i samtalet.*

- Men du är ju hopplös Sven. Du bara säger att du inte vet vad du ska säga. Det är väl inte hela världen här men jag har ju ställt tusen frågor hemma och du svarar aldrig. Aldrig en enda synpunkt på nånting.
- Så kan du väl inte säga. Vi pratar ju om allt möjligt.
- Ja om allt möjligt. Men pratar vi om något viktigt? Pratar vi nånsin om hur vi mår, vad vi tänker på, vad vi längtar efter? En gång föreslog jag att vi skulle läsa samma bok och prata om den. Men du läste den aldrig. Och minns du när jag ville att du skulle gå på en konstutställning? Du kom hem och sa att du inte fattade nånting.

*Hasse förstår väl hur frustrerad Anna kan känna sig. Han är också irriterad på att Sven inte svarar, och inte heller kan bita ifrån mot Anna.*

- Vad tänker du Sven? Vad tycker du om det Anna säger?
- Jag vet inte. Det är ju så hon brukar säga. Hon har en hel reservoar full av besvikelser och kritik.
- Kan du säga mer om det?
- Ja det är som att jag aldrig får börja från början för så fort jag säger något så kommer hon med alla möjliga negativa gamla erfarenheter.
- Så du känner det som att hon är kritisk från början?
- Ja det känns som att hon har bestämt sig för att det jag säger inte är värt något eller inte fint nog. Jag försöker ibland komma med något men hon tar ner det direkt.
- Det kan inte kännas lätt.
- Jag försökte till exempel föreslå att vi skulle se på Melodifestivalen. Men hon sa direkt att det är bara skräp. Visst var det så, Anna, att du hellre ville se ett annat program?
- Ja om det är så, säger Anna, att om jag måste se på Melodifestivalen för att vi ska göra något tillsammans då tycker jag att det är sorgligt.
- Men, säger Hasse, ni kunde kanske gjort det för att Sven uppskattar det?
- Menar du, säger Anna, att jag ska sitta och titta i flera timmar på något som är så ointressant och tramsigt?
- Jag tänkte att ni kunde kanske fått ut något av det. Ni kunde åtminstone ha skrattat åt det tillsammans.
- Jag tycker att du inte tar det här på allvar, säger Anna. Om det ska handla om att vi ska göra konstiga kompromisser så vill jag inte vara med.

*Hasse känner sig kritiserad.*

- Jag vet inte hur du tänkte men det kändes som att du var kritisk mot min idé.

- Ja jag menar att om man ska leva tillsammans så kan det ju inte handla om att man ska vara den andre till lags. Utan att det ska vara spännande att vara tillsammans, utmanande. Det känns som att du bara försöker hitta på kompromisser, så att vi inte ska vara kritiska mot varandra. Man ska väl ha några förhoppningar, det ska väl bli några överraskningar. Du kanske tycker som Sven att man kan titta på Melodifestivalen och sen kan man ligga med varandra och sen är det bra. Och så lite chips förstås, det glömde jag.

*Hasse känner sig nu rätt ställd. Han var inte beredd på Annas angrepp och vet inte hur han ska gå vidare.*

- Det känns för mig som att du plattar till mig ordentligt. Jag försöker komma på hur jag reagerar. Det känns som lite orättvist och spontant känner jag att jag vill värja mig mot det du säger.
- Men det är väl ändå så att vi måste prata allvar här. Vi kan ju inte sitta och hitta på skenlösningar på mina och Svens problem.
- Mhm, du tycker att det är en skenlösning att ni skulle göra något tillsammans som Sven föreslår? Det kan man säkert diskutera men jag skulle vilja ta tag i en annan sida av det här. När jag känner mig angripen av dig så blir jag först ställd och sen slår det mig att vi kan kanske lära oss något av det som händer precis nu. Så jag skulle vilja säga hur det känns för mig så kan vi väl se om det kan hjälpa till. Jag blev alltså lite tagen och sen kanske irriterad på dig och så tänkte jag att jag att det kändes lite som att du sätter upp en mur. Att du liksom stänger mig ute med dina argument. Jag skulle vilja komma bakom muren.
- Hur då mur? Jag säger ju som jag känner och tycker. Jag vill inte bli övertalad till sånt som jag inte tycker om.
- Jag är mer ute efter känslan. För mig känns det som att du blev som en igelkott och jag skulle vilja säga: Ta det lugnt, jag har inga färdiga idéer, jag vill bara prova en tanke.
- Tänk om Sven hade sagt så nån gång. Tänk om han hade sagt att han liksom längtar efter mig, eller att han vill träffa mig på riktigt. Jag vill faktiskt bara att han ska säga att han vill vara med mig, utan Melodifestivaler och utan att ligga mig med. Och faktiskt utan att göra något märkvärdigt. Bara att vi är tillsammans. Och att han säger att han vill det.

*Hasse blir rörd av det som Anna säger.*

- Det lät fint och enkelt tycker jag. Vad säger du Sven om det som Anna sa?
- Jo jag vet väl att det är så. Men sen blir det ändå så att när jag försöker att bara vara med dig så känns det som att jag inte räcker till.
- Det är väl inte alls så att du inte räcker till. Men det känns som att du inte anstränger dig. När Hasse sa som han gjorde till mig nu så kände jag att han verkligen ville förstå mig. Det är väl det som är skillnaden.

*Hasse tycker sig förstå hur Anna känner det.*

- Kan det vara så Sven att du har gett upp på något sätt, att du inte riktigt tror att det går att ni ska kunna ha det bra tillsammans. När jag tänker på det som hände nyss så kändes det inte så svårt att prata allvar om man säger så med Anna.
- Men jag kan inte prata så. Eller om hon inte vill lyssna.
- Så du tror att jag kan prata med Anna på ett sätt som du inte kan. Det är liksom som om jag har någon metod som du inte har.
- Ja så känns det. Hon säger alltid att det är lättare att prata på riktigt med andra än med mig.
- Du märkte väl hur Hasse var, säger nu Anna. Han försökte prata om hur det känns. Varför kan du aldrig göra det?

*Det känns inte helt enkelt för Hasse. Han tycker att det är knepigt att han på något sätt har fått en kontakt med Anna som Sven inte verkar kunna få.*

- Hur blir det nu egentligen? Det är som om det egentligen ganska lilla samförstånd som Anna och jag fick blir ett exempel på något som du inte kan åstadkomma, Sven. Hur känns det för er?