

forts för allt bygger förtroligheten på att man ger varandra personliga förtroenden. Man berättar om sin egen personliga, privata situation, sina tankar och känslor. Det gör relationen unik och förtrolig – att det här är förtroenden som vi bara ger till varandra, inte till någon annan. Vi vet saker om varandra som ingen annan vet. Utan förtrolighet blir ett förhållande en administrativ institution. Och vem vill ha det?

FRÅGA Min lillasyster har träffat en man via nätet och de bor cirka 40 mil ifrån släkt och vänner. Jag blev jätteglad när hon träffade honom. Hon har tidigare levt i ett förhållande i många år där hon blev riktigt ordentligt sviken. Nu i somras träffade jag hennes nya sambo när vi alla syskon var hemma hos våra föräldrar. Redan när han tog mig i hand och hälsade kände jag att han gjorde det på ett obehagligt sätt. Han var ganska berusad, eftersom han enligt min syster firade in semester. Efter ett tag började han att jämföra oss tre systrar. Han sa inför hela släkten hur fin, sexig och läcker han tyckte jag var. Även att jag hade en sexig dotter (hon är 30 år). Vidare sa han att min syster som han är sambo med är fet, osexig och har tråkig klädstil. När jag senare försökte prata med min syster fick jag till svar att han bara skojade. Jag har självt levt i ett förhållande där jag blev misshandlad både fysiskt och psykiskt. I dag är jag stark, men min magkänsla säger att min syster inte har det bra med denna man. Hur ska jag få henne att förstå att jag finns här och kan stötta?

Systemn

DR BÖHM Din iakttagelse låter allvarlig, och viktig och jag tror att du har rätt magkänsla, även om du inte kan vara säker. Din egen magkänsla kan också triggas av någon som verkar likna den man som misshandlade dig, fast denne man skulle kunna tänkas vara annorlunda! Men om vi ändå antar att du har rätt – hur ska du prata med din syster om det? Du skulle kunna använda dig av dina dåliga erfarenheter – som din syster antagligen känner till – och säga att du är orolig för henne, för du får obehagliga känslor inför hennes sambo och att du inte vill att din syster ska råka illa ut som du gjorde. Att du reagerat på hans ”humor”, hur han ”firar in” sin semester etcetera. Be henne lyssna. Hon måste inte hålla med dig, men hon kanske kan lova dig att tänka på saken. Du kan uttrycka din förståelse för att hon vill att det ska vara bra, eftersom hon blivit sviken förut. Men just därför ska hon inte blunda eller ha skyggglappar. Ett slags test – som du kan föreslå henne – är att säga till mannen att hon inte vill att han beskriver henne som osexig, fet och tråkigt klädd inför andra. Att hon blir sårad av det. Sedan får hon se vad hans reaktion blir. Om han viftar bort det som att hon inte förstår humor – då är det allvarligt! Om han lyssnar och tar in vad hon säger, finns det hopp.

FRÅGA Jag har en dotter som är hos mig två helger i månaden samt på lov. Hon är i en jobbig fas, kanske helt naturligt vid 16–17. Barnets mor har en ny relation, som flyttat in. Det har

påverkat dottern negativt. Hon äter inte med dem, är till stor del på sitt rum. Vi har försökt få henne att tala med någon externt, men det föll inte väl ut. Hon fungerar bra socialt utanför hemmet. Jag kan inte inkräkta på min före detta hustru. Ska vi vänta på att den jobbiga åldern ebbar ut? Mtt ex och jag har efter lång tid börjat prata om vår dotter, men jag oroar mig över att hon tar sin nye man i försvar. Vad kan jag göra?

Mvh A

DR BÖHM Du säger att du inte kan ”inkräkta” på din före detta fru. Hur menar du då? Att du inte kan lägga dig i, hur de gör i sitt hem? Nej, det kanske du inte kan, men om ni efter lång tid börjat prata, kan du undra hur dottern har det sedan den nye mannen flyttat in. Om ditt ex då säger att allt är bra, eller tillräckligt bra, kan du ta upp att du hört (från dottern?) att hon inte äter med dem och att hon mest är på sitt rum. Hur ser mamman på det?

Du kan också fråga dottern om hon vill ha din hjälp att prata med mamman och hennes nya relation. Ibland vill tonåringar också ha en vuxens hjälp att föra sin talan. Det där med att hon är i en ”jobbig fas” kanske man kan ta med en nypa salt. En skilsmässa är oerhört påfrestande för de flesta barn och tonåringar. Jag tror därför inte att ni ska vänta på att hennes ”jobbiga ålder” ska ebba ut. Tvärtom tycker jag att du ska ta problemet offensivt: prata med din före detta hustru och med dottern om att föra hennes talan inför mamman och hennes nye man. ●



Av Lena Tallberg

Nej, inte adhd, jag har HSP

Highly Sensitive Persons (högsensitiva personer) är diagnosen på modet nu.

Plötsligt poppar begreppet HSP upp överallt i Sverige. Begreppet lanserade dock den amerikanska psykologen Elaine Aron redan på 1990-talet. En HSP är en person som tar in fler intryck än andra, reagerar starkare och bearbetar dem djupare. Och uppemot 20 procent av alla lär vara extra känslösbegåvade. Det är svårt att hitta ett svenskt ord. Men plötsligt diskuteras begreppet i flera nystartade grupper på Facebook och i bloggar, en ny svensk webbplats har just lanserats (hsperson.se), tidningar skriver om fenomenet och för första gången kommer två svenska böcker som berör just detta att

vara extra känslösbegåvade: *Drunkena inte i dina känslor. En överlevnadsguide för sensitivt begåvade* av Maggan Hägglund och Doris Dahlin och en översättning av danska HSP-terapeutens Ilse Sands bok *Älska dig själv*. I Danmark är HSP ett välbekant begrepp.

Så varför detta intresse för extra känslösbegåvning just nu? Kanske är vi trötta på att alla ska vara starka entreprenörer som ständigt är i farten och visar upp perfekta liv proppade med aktiviteter och lyckopoäng.

En välkommen diagnos, säger vi i alla fall!