



Tack vare kontakten med terapeut gav Malin och Stefan äktenskapet en chans till.

**Malin och Stefan Huss**  
**Ålder:** 38 resp. 35.  
**Yrke:** Hon är kvalitetschef. Han är egenföretagare.  
**Familj:** Gifta. Tre barn.  
**Bor:** Järfälla, utanför Stockholm.

## Malin och Stefans metod:

# Imagoterapi

Efter tio år och tre småbarn tog orken slut. Men efter bara två besök hos imagoterapeuten kom vändningen.

● Malin och Stefan Huss sitter tätt intill varandra. Han med armen om henne och hon med handen tryggt vilande på hans knä. Efter tio år tillsammans och tre gemensamma barn gifte de sig i augusti förra året, och det råder ingen tvekan om att de två hör ihop. Men för ett drygt år sedan var verkligheten en annan; livet som småbarnsföräldrar hade tagit ut sin rätt och Malin och Stefan tappade bort varandra i en vardag som till stor

del kretsade runt barnen. Trots att de fortfarande älskade varandra var separationen ett faktum. Men en sak var de eniga om: att avsluta relationen på ett bra sätt.

Malin tog kontakt med en terapeut som specialiserat sig på så kallad imagoterapi; terapeuten kallade sig livscoach.

– Jag var skeptisk till terapi till en början, man reder ut sina egna problem. Men jag var också mån om

– Tittut! Elin, två år, tillsammans med mamma och pappa.



## – Jag ville att Stefan skulle lyssna på vad jag sa

forts

att avsluta förhållandet på ett bra sätt så att barnen skulle lida så lite som möjligt, berättar Stefan.

Malin hade engagerat sig i barnen och hemmet, medan Stefan flytt in i sitt arbete och de befann sig i en situation där de inte längre kunde kommunicera om annat än logistik.

– Det gick så långt att det inte fanns något alternativ för oss. Jag släppte inte in Stefan i min och barnens värld, och han tog sig heller inte in. Stefan drog sig undan och gick in i jobbet. Delvis ville jag träffa en psykolog för att Stefan skulle lyssna på vad jag sa. Han tyckte att jag åltade och därför stängde han oftast bara av, berättar Malin.

Imagoterapi handlar om speglingar, och Stefan var tvungen att lyssna och upprepa det Malin berättade.

– Terapeuten höll en ganska pas-

siv roll men slängde ut brandfacklor i form av frågor som jag fick berätta hur jag kände inför. Stefan skulle sedan upprepa vad jag just berättat utan att lägga egna värderingar i det. Och så växlade vi hela tiden. Det var vi som drev processen framåt, förklarar Malin.

Malin och Stefan träffade terapeuten fyra gånger varav två halvdagar. Första gången fick de mest en fingervisning om vad terapin gick ut på och situationen kändes lite fänig. Men vid andra besöket kom det stora – och oväntade – genombrottet. Stefan som haft en trasslig barndom konfronterades med orsakerna till varför han stänger av sina känslor, och tårarna kom för första gången på tio år.

– Första gången fick man en tankeställare och andra gången ett faktiskt resultat. Han kom verkligen åt något

i mig. Antingen var han skicklig eller så hade han en jävla tur. Men här kom vändningen för oss. Efter det åkte Malin och barnen utomlands och när jag hämtade dem på flygplatsen kände jag bara: Vad fan håller vi på med? minns Stefan.

Även om de båda varit skeptiska till parterapi tror Malin att en av orsakerna till att den fungerade var att de båda

hängav sig och gav terapin en chans.

– Vi var beredda att försöka och jag tror att det är en förutsättning. Man måste våga blotta sig och ge sig hän för att nå resultat. Vi hade ju kvar känslorna för varandra, men vi hade tappat bort varandra som människor, förklarar hon.

Efter ett tag blev terapin en form av egentid för Malin och Stefan; tidigare hade de sällan barnvakt men nu tog de tid för varandra efter terapibesöken.

Lite som när de först träffades. Sakta

## ”Först fick man en tankeställare och sedan ett resultat”

**Varför ska man kämpa för kärleken?**  
 ”Man ska inte kämpa alltför hårt, men man bör ta reda på om det finns något värt att kämpa för. För mig och Stefan hade det inte varit rätt beslut att gå skilda vägar. Det handlade inte om en försvunnen kärlek, den var bara lite åsidosatt av praktiska skäl.”

började de hitta tillbaka; inte som småbarnsföräldrar utan som två medvetna individer.

– Jag är övertygad om att vi hade varit separerade i dag om vi inte hade gått i terapi, tror Malin.

Trots att de lagt ut tusentals kronor på terapin är de båda eniga om att resultatet inte går att mäta i pengar.

– Det vi har fått är ovärderligt. Vi ser varandra på ett helt nytt sätt i dag. Hettar det till nu så kan man på ta ett steg tillbaka och se situationen utifrån. Man förstår vad det är som sker och då är det också lättare att avvärja konflikten, tror Stefan.

Även om Malin och Stefan nu har en fungerande relation vill de båda fortsätta med terapin. Malin har redan bokat en ny tid.

– Vi vill investera i vår relation och det är skönt att kunna ge förhållandet den tiden. Det skulle ju vara billigare att sätta sig vid köksbordet och prata, men det blir inte så, tror Malin. ●