

”Det vi jobbar mest på i relationen är kommunikation”



FOTO: CAROLINA BYRMO

Det sa ”pang” när Mats och Cissi Erwald träffades på en kompis födelsedagsfest. Nu har de varit ett par i 28 år, varav 23 som gifta.

– Den största utmaningen och det vi jobbar mest med i relationen är kommunikation, säger de.

Täbyborna Mats och Cissi Erwald är inte främmande för parterapi, men har hittills aldrig behövt någon.

– IBCT känns väldigt nära det som vi redan gör, tycker de båda, men tillägger att det låter vackert att säga det.

– Råden som ges är inte högräddande eller svåra, utan naturliga och okomplicerade saker, säger Mats.

Cissi och Mats har just avslutat en lunch på Skeppsholmen, en central skärgårdsö i Stockholm. De är noga med att vårda relationen och har alltid varit. Cissi tror att det beror på att de från början haft lätt att prata, trivs med varandra och vill fortsätta att göra det. Plus att de båda gått en hel del kurser i personlig utveckling och ledarskap. Självklart retar de sig på varandra ibland. De tänker att det ingår i en relation. Den går ju upp och ner som allt annat i tillvaron.

– Man behöver få bli arg och våga bli det, och lita på att det inte är kört efteråt, säger Mats.

– Att ha olika åsikter och bråka om det handlar inte om att älska varandra eller inte. Jag hörde en gång ett uttryck som jag instämmer i, att det inte handlar om att ha roligt hela livet utan om att respektera varandras olikheter, säger Cissi, sagt med värme och inte som kritik.

Svängningar är naturligt

Hon konstaterar att det är upp och ner i ett förhållande och att det inte kan vara bra hela tiden. Mats beskriver det som en EKG-kurva, som registrerar hjärtslagen. Han tänker att det måste vara svängningar i ett förhållande som lever. Om kurvan är rak, så är relationen död, menar han.

– Vi har haft perioder när vi varit irriterade på varandra, förbannade och besvikna, säger Cissi och fortsätter:

– Jag har ibland känt att jag får anpassa mig efter Mats eftersom jag har frilansat och kunnat anpassa mina arbetstider mer. Det som gnagit inom Mats har ofta handlat om ett behov av att bli bekräftad. Att bli sedd när han gjort något i stället för att mötas av tystnad eller ”jaha, varför gjorde du inte så här istället”.



FOTO: CAROLINA BYRMO

Mats och Cissi Erwald, 56 och 53 år, två vuxna och utflugna barn, 23 och 21 år gamla. Bor i Täby, Sto...

En bra metod har varit myshelger bara för dem två, med övernattnings, ett par gånger om året. För att få vara ifred och hitta tillbaka till den ursprungliga kärleksrelationen.

– Vi har inte bara myst utan även pratat också om vad vi vill med relationen och familjen, vad som är viktigt för var och en av oss som personer och hur vi ska nå dit, säger Mats.

Finns mer att upptäcka hos varandra

Fördelarna med en långvarig relation och att utvecklas gemensamt är känslan av enorm trygghet och den förstärkningen av självförtroendet som det ger, tycker de.

– Det finns ingen annan som jag pratar så mycket med som Cissi och som vet så mycket om mig, säger Mats.

Fallgropar är att tro sig veta vad den andre ska säga, känna och tycka. Och att ta varandra för givet. Samt tristess. Bara för att de båda är 50+ känner de sig inte färdiga som människor. Det finns mer att upptäcka och utforska. Mats och Cissis råd är därför som följer:

– Fortsätt att vara nyfikna på livet och varandra och våga vara lekfulla och barnsliga, både tillsammans och ihop med andra.