

Social guide till dig som har en anhörig, vän, eller kollega som kommit ut som poly inför dig

Tiderna förändras och vi med dem. Men eftersom våra sociala manus inte alltid hänger med, finns den här guiden.

Först av allt, grattis! Någon tycker att du är en Viktig Person i hens liv, och det är därför hen informerat dig om sitt val av relationsstil.

Om det är hen som satt den här guiden i händerna på dig, kan du vara säker på att det är betydelsefullt för hen, hur just du responderar på informationen.

Blev du lite chockad? Det är okej. Kände du att du kanske inte sa rätt saker sådär på en gång? Det är också okej. Du hade förmodligen ingen karta att navigera efter. Det beror på att det är sällan som normöverskridande relationsformat representeras i media och populärkultur. Det gör att vi inte är lika drillade i hur vi ”ska” reagera när någon kommer ut som till exempel polyamorös. Det var likadant för homosexuella för inte så många år sen. Men numera så har de flesta en uppfattning om ungefär vad man säger, och inte säger, om någon kommer ut som gay. Så småningom om kommer vi bli lika trygga med hur vi kan respondera när någon berättar att de inte lever i traditionell tvåsamhet. Under tiden kan den här guiden vara till hjälp.

Den är indelad i tre delar:

- 1) Förslag på vad du kan säga
- 2) Förslag på vad du kan avstå från att säga
- 3) Frågor och kommentarer den som kommit ut ofta får

Vill du fördjupa dig finns det massor att läsa/titta och lyssna på. På modigarelationer.se hittar du tips. Modiga relationer eftersom det kräver mod att leva utanför normen. Ibland krävs det också mod att som Viktig Person stötta den som gör det, och att fortsätta ha en relation med hen – *oavsett vad du tycker om hens val av relationsstil*. Ibland är det inte lätt. Det kan vi se i en fråga som DN:s psykolog Anna Bennich svarar så empatiskt och klokt på, och som du kan läsa på nästa sida.

INSIDAN

Fråga experterna.

"Sonen vill ta med sin polyfamilj på barnkalaset"

Sonen vill presentera sin nya polyamorösa familj för släkten, föräldrarna säger nej. Nu hotar bråket att splittra familjen. Hur ska de som föräldrar hantera situationen?

Fråga: Vi är ett något äldre par som varit gifta länge och lyckligt. Vi har tre vuxna barn och även fyra barnbarn. Vi har alltid varit en sammansvetsad familj. Vi har starka traditioner i vår familj och träffas alltid under högtider, för här finns plats.

För en tid sedan berättade äldste sonen att han och hans hustru har fått en förändrad livssituation. De lever nu som så kallat polyamorösa, vilket innebär att de har några andra personer som de träffar utomäktenskapligt. Vi tyckte väl båda att det var märkligt att berätta något så privat för oss, särskilt min make tyckte detta var svårt att ta in.

Nu meddelar sonen att de önskar presentera två ytterligare människor som de alltså har en relation till. Vilket också innebär att de önskar ha dessa med sig när familjen samlas. Ett barnbarn ska till exempel ha sitt ettårskalas utomhus här på gården i juni och då vill de komma allihop. Det har vi sagt nej till, men vår son vill nu inte acceptera detta. Det här har lett till en konflikt som börjar eskalera och påverka alla i släkten, bland annat hans syskon.

Den yngste försöker vara neutral men mellan-syskonet är nu också arg på oss, vilket har lett till mycket stress och obehag. Nu har han tagit ett samtal med sonen och försökt förklara att vi får acceptera hur de lever, men de måste acceptera att det blir väldigt märkligt för oss och övriga släktingar att behöva ha detta leverne rakt i ansiktet. Och hur skall man förklara detta för alla de yngre barn och kusiner som vistas här?

Man måste kunna kompromissa anser vi, men tydligen inte vår son som blir sårad och arg. Vi har alltså varit en stabil familj och är mycket ledsna att det blivit så här. Jag oroar mig på kvällarna över att det här ska riva sönder allt det stabila vi byggt upp. Jag känner stress under dagarna och mår inte alls väl. Jag tänker också på deras två barn som är i tidiga skolåldern och som ska behöva leva i den här minst sagt röriga konstellationen. Varför tänker de inte på barnen? Jag skulle bli glad över några råd kring hur vi kan hantera vår son och denna besvärliga situation.

"Tack på förhand"

Svar: Jag förstår verkligen att ni är oroliga över hur den här situationen påverkar er familj. Att ha eskalerande konflikter av det här slaget med sina barn är förstås väldigt tärnande. Jag antar att det som

håller dig vaken om nätterna, utöver din oro för att allt det stabila ni byggt upp skall rivas sönder, också är den väldigt stora förlust det skulle innebära om ni inte längre kan samlas allihop på samma sätt, och där till tappa kontakt med ett eller flera barn (och barnbarn).

Om jag skall se något positivt i situationen så är det att er son faktiskt varit öppen gentemot er. Många som lever utanför relationsnormerna vågar aldrig någonsin berätta det för sina egna föräldrar, av rädsla för att inte accepteras. Vilket skapar ett avstånd såklart. Det avståndet vill ert barn inte ska finnas mellan er.

Jag läser din problembeskrivning och inser att vi ser på det på olika vis. Du och din make tycker grundproblemet är att er son är polyamorös och önskar vara öppen med det. Det jag känner mig mest oroad över är era reaktioner på det.

Jag vill först säga att jag förstår hur det kan vara svårt att direkt känna sig bekväm med något som ligger långt ifrån ens egen uppfattning om hur en relation bör se ut. Tvåsamhetsnormen är stark i vår kultur och färgar hur vi ser på det som faller utanför den. Det är inte så konstigt att ni undrar hur man bäst förhåller sig till det nya. Men det sätt ni nu väljer att hantera det uppkomma läget på kommer sannolikt vara alldeles avgörande för hur era relationer och er samvaro kommer att fungera (eller inte fungera) från nu.

Jag gissar att ni saknar en del information om vad polyamori är. Ni undrar exempelvis varför han ville berätta något "så privat". Det skulle kunna jämföras med att ens barn inte bör berätta att de är kåra i någon av samma kön, för att ta ett exempel. Att ha polyamorösa relationer handlar inte om att leva monogamt och plötsligt vilja släpa hem en drös av sporadiska älskare eller sexpartners till släktkalasen. Polyamori är ett sätt att leva i kärleksrelationer. Enkelt förklarat kan man beskriva det som förmågan att känna romantisk kärlek till fler än en person samtidigt. Och när man har kommit fram till att det är i den relationsformen man hör hemma och vill leva i, så blir det ju väldigt problematiskt om andra viktiga människor plötsligt vänder ryggen till. Tänk att älska två personer innerligt, och leva tillsammans med dem – men bara ha tillstånd att presentera den ena för sin egen familj. Det blir ju jättesvårt.

Du undrar också varför de inte tänker på sina barn. Där tror jag du har alldeles fel. Jag är helt säker på att de har tänkt jättemycket på dem. Det tvingas alla göra som väljer att leva utanför re-

lationsnormen. Går man igenom befintliga strukturer kring barn som växer upp i polyamorösa familjer så finns inga skillnader i psykisk hälsa när man jämför med de monogama familjerna. Själva relationsformen är alltså i sig ingenting skadligt. Men när barn i polyfamiljer mår dåligt ser man en orsak som skiljer sig åt: omgivningens reaktioner. Så en relevant fråga till oss som är "omgivningen" bör ju vara, ska vi verkligen fortsätta utsätta barnen för diverse negativa reaktioner och fördomar?

Ni har förstås rätt i att vi måste kunna kompromissa i de relationer vi har när vi är oense. Men man kan inte kompromissa om det som är ens kärna. Även om det varierar och ändras över tid. Att ert barn ska behöva dölja en stor del av sig själv och sitt liv för er är inte en kompromiss. Det är ett orimligt krav som leder till lidande av olika slag.

Jag tror alltså att ni står inför ett väldigt viktigt vägval här. Er son kan inte välja bort sin familj, även om den förändrats i sin konstellation. Det är ni som måste välja hur ni ska förhålla er till att den blivit en smula större. Ni kan välja att inte acceptera sonens (hela) familj, men då riskerar ni också relationen till ert barn och era barnbarn. Här behöver ni väga in den förlust, den saknad och den sorg det sannolikt skulle innebära för er. Ni behöver också väga in hur påtagligt sårande det kommer att vara för ert barn, hur också hans liv kommer att påverkas negativt.

Eller så kan ni välja att acceptera och respektera ert barns sätt att leva. Jag vill verkligen vädja till er att försöka med det här spåret, för allas skull. Det kan kännas svårt att förstå i början, även lite skamfylt kanske. Men brist på förståelse och skamkänsla kan man ju hantera. Försök möta det här nya läget med lite utrymmande nyfikenhet. Ställ frågor till er son med intentionen att förstå honom bättre. Efter ett tag brukar det som känns jobbigt klinga av.

Om ni väljer ett accepterande förhållningssätt så får ni i bästa fall ett par nya, trevliga och roliga släktingar, som tillför något gott i era liv. I värsta fall tycker ni även med tiden att det är ett märkligt sätt att leva. Men det är högst sannolikt ändå ett bättre alternativ än att ha en bruten, skadad relation med er son.

Lyckas ni inte tror jag risken är överhängande att det blir ganska tomt på den stora ytan har förmånen att samla barn och barnbarn på. Tomt i huset, tomt i trädgården och tomt i era hjärtans kammare. Det vore så himla sorgligt tycker jag.

Anna Bennich

I dag svarar
Anna Bennich.
Relationer, arbetsliv
& ensamhet

Om
/Fråga Insidan

DN:s expertpanel svarar på läsarnas frågor. Har du en fråga? Mejla till fragainsidan@dn.se. Alla publicerade frågor och svar samlas på en egen sida på DN.se.

+ Följ ämnet

dn.se/om/fraga-insidan



Övriga experter:
Carina Bång. Anhöriga & beroendeproblem
Christian Rück. Psykiatri
Jessica Norrbom. Träning, hälsa & kost
Marie Söderström. Sömn & stress
Malin Bergström. Barn, hushållsarbete & relationer

Förslag på vad du kan säga

-Tack för att du visar mig förtroende genom att berätta.

Med stor sannolikhet har det krävts en del mod att berätta för dig. Det är blottande, och sårbart. Därför är det fint att tacka för förtroendet, eftersom du då också implicit tackar för modet att berätta.

-Varför berättar du det här för mig/oss?

*Det här är en fråga, **inte** ett ifrågasättande! Det ger den som berättar möjlighet att förklara varför, och dig en möjlighet att få en förståelse för varför du får förtroendet.*

-Jag behöver låta det här landa lite, är det okej om vi pratar mer om det om en stund/imorgon/när vi ses?

Du måste inte svara på en gång. Det är helt okej att be om lite tid och få möjlighet att tänka och känna efter. Särskilt om du känner dig upprörd. Då är det bättre att låta samtalet vila lite. Men kom överens om en precis tidpunkt när ni ska återuppta det, så att den som just blottat sig för dig inte behöver gå och vändas utan att veta hur länge hen behöver göra det.

-Hur känns det för dig att berätta det här för mig/oss?

Den här frågan visar också att du bryr dig om den som har berättat, och att du förmår ha fokus även på hen, och inte bara på din egen reaktion. Det skapar tillit och är en bra grund för ett fortsatt samtal.

-Finns det något som du väldigt gärna skulle vilja höra mig/oss säga just nu?

-Finns det något du är rädd för att jag/vi ska säga?

Det kan vara så att den som just berättat det här för dig, sitter med darrande knän och hjärtat i halsgropen, även det inte syns på utsidan. Det kan också vara på ett helt annat sätt. Oavsett hur den som berättat känner sig, är det mer än möjligt att hen redan har tänkt på möjliga reaktioner, och att hen har saker hen är mer rädd för att höra dig/er säga och saker hen hoppas på att ni ska säga. Det är fint för dig att få reda på vilka. Vill du kan du känna efter om det känns rätt för dig att säga det hen önskar sig där och då. Men framför allt får du en fingervisning om vad det kan vara lämpligt att avstå från att säga.

-Om jag har frågor, vill du att jag ställer dem till dig först, eller vill du hellre att jag själv söker information innan vi pratas vid igen?

Det här är så olika. En del tycker att det är skönt om du själv googlar upp det mest grundläggande om polyamori innan ni pratar igen, så att du har en viss förförståelse när du börjar ställa mer personliga frågor. Någon annan vill hellre berätta själv innan du bildar dig en egen uppfattning. Du kan inte veta vad hen föredrar, så genom att ställa frågan får du bra vägledning.

-Har du några tips på var jag kan hitta information som du tycker är bra?

Oavsett svaret på frågan ovan, kan det vara fint att få tips som just hen tycker är bra att läsa/lyssna/titta på.

....



-Vad har du/ni för förväntningar på oss just nu?

Det här är en bra fråga som hindrar att du drar iväg i tanken och får idéer om vad du/ni egentligen förväntas göra. Du kanske får en bild av att ni från och med nu behöver bygga ut gästhuset för att göra plats för orgier, medan din anhörig i själva verket inte förväntar sig mer än att ni ska äta lunch med hens partners vid tillfälle.

-Hur vill du/ni att vi förhåller oss till din partner/dina partners?

Om någon introducerar en ny flickvän/pojkvän så har vi en idé om hur vi ska agera socialt med hen. Detsamma gäller inte i en normöverskridande relation. Därför behöver vi komma överens om det tillsammans. Det kan handla om sånt som om man alltid ska bjuda in alla partners, eller bara i vissa och i så fall vilka och varför. Om man ska fira jul ihop? Komma ihåg födelsedagar? Ta emot bonusbarn? Och vad ska man kalla varandra? Ta inte något för givet, utan försök ha ett sökande och utforskande samtal och kom fram till vad som skulle kunna kännas rätt för alla inblandade – till att börja med. Sen kan det utvecklas annorlunda över tid.

-Får vi ställa vilka frågor vi vill? Även naiva? Även personlig? Intima?

Även om vi är vuxna så är vi nybörjare när vi ställs inför en ny situation. Då kan det hjälpa att det finns ett uttalat okej till att ställa väldigt naiva frågor, så att man inte faller i fällan att förutsätta att man vet något, eller att man vet samma saker.

Men. Även om du verkligen, verkligen vill veta hur många och vilka som har sex med varandra och hur, eller hur ofta, och på vilket sätt och hur länge som någon levt polyamoröst, så är det hänsynsfullt att först fråga om vad det är okej att fråga om. Ställ också gärna dig själv frågan om vilken samtalskultur som råder er emellan och vilka sorters frågor du skulle vara lika bekväm med att få tillbaka. Är du beredd att också blotta dig i samtalet? Berätta om egna erfarenheter?

-Hur transparenta är ni inför andra? Hur transparent får jag/vi vara?

Det här är en viktig fråga. För någon/några är det full transparens som gäller, för andra är det bara några få utvalda som får förtroendet. För att du ska kunna navigera i hur du pratar om hen med andra, är det viktigt att du får veta om du får förtroenden att förvalta eller om du får full frihet att prata fritt.

Förslag på vad du kan låta bli att säga

-Jag accepterar dig som du är.

Du menar väl när du säger så här, men, det kan vara så att den som berättar inte vill bli accepterad, som i tolererad. Hen vill bara leva sitt liv, och inviga dig i det. Det finns en underton av att något inte är helt okej när vi säger att vi accepterar något eller någon. Tänk efter, du skulle ju inte säga så om din anhörig/kollega/vän berättade om en normativ relation, eller hur?

-Har ni tänkt på barnen?

Om hen berättar för dig, så har hen med all sannolikhet tänkt på barnen. Om du är barnet och istället frågar om hen har tänkt på hur föräldrarna kommer ta det, så har hen förmodligen gjort det med. Av det skälet ska du också avstå från att säga: "Så länge ni inte

blandar in barnen!”. Det är inte du som är förälder, så det är inte ditt omdöme som ska avgöra huruvida barnen ska bli ”inblandade” eller ej.

-Det spelar ingen roll vad du/ni gör i sängkammaren, men måste ni visa det utåt?

Du frågar säkert det här av omsorg. Du är kanske rädd för hur omgivningen ska ta det. Men du behöver först bena ut om du är rädd för hur DIN omgivning ska reagera, eller om du är rädd hur HENS omgivning ska reagera. Om du är rädd för din egen skull, så behöver du ansvar för din egen rädsla. Du kan dela den, men inte kräva av någon annan att de ska leva sitt liv på din rädslas villkor. Om du är rädd för HENS skull, kan du istället fråga om hen/de är rädda för hur omgivningen ska ta det, och vad de är rädda för.

Den här kommentaren reducerar också en hel relation till något man gör i sängkammaren. Ingen heterosexuell monogam relation reduceras till det, därför är det helt enkelt inte okej att en homosexuell eller polyamorös relation blir förminskad på det här sättet.

-Har du/ni tänkt på hur det här känns för mig/oss?

Säg hellre: Jag skulle vilja dela hur det här känns för mig, är det okej? Undvik en anklagande ton, och dela med hjälp av jag-budskap.

Kommentarer och frågor som den som kommer ut som polyamorös ofta får - kanske vill du låta bli dem

-Det där är inget för mig!

Nej. Det är möjligt. Men det behöver du inte säga. Skulle du säga så om någon kom ut som homosexuell? Det här är en fjärrande kommentar, och du kanske hellre vill uttrycka dig på ett närmande sätt. Ett sätt att göra det på, är att se om du kan hitta en personlig erfarenhet som innehåller någon beröringspunkt istället. Kanske har du varit med om att bli kär i någon annan medan du var ihop med någon. Kanske har du varit otrogen och önskat att det hade funnits ett sätt att få följa din lust utan att såra någon. Kanske har du någon vän som har levt med en relation ”vid sidan av” som du har sett varit berikande. Kanske har du läst en artikel eller sett en film som behandlat ämnet och tänkt tanken att det där är ju ett möjligt sätt att leva, också.

-Tror du inte att det där bara är en fas?

Det kan det vara. Det gör inte den här perioden i livet mindre viktig för den som går igenom den. Tvärtom. Men var uppmärksam på att ”bara en fas” är en förminskande formulering. Det kan ju tvärtom vara den största personliga utvecklingen som någon varit med om.

-Det där kommer att gå över bara du hittar den rätta!

Den här kommentaren ska du avstå från. Och om du inte kan det, så formulera den istället som en fråga: Hur ser du på att hitta ”den rätta”?

-Flersamhet, funkar det verkligen?

En lika relevant fråga är faktiskt om monogami verkligen funkar. Inte minst med tanke på skilsmässostatistiken, och med tanke på att de flesta av oss faktiskt har flera relationer under vårt liv. Varför skulle det inte fungera att ha några av dem parallellt? En bättre

●
fråga är: Hur funkar det för dig? Och en ännu bättre fråga är: Vad är egentligen "funkar" ...?

-Men blir ni inte svartsjuka?

Sannolikt frågar du för att du upplevt svartsjuka själv. Kanske också för att du själv gör allt för att undvika upplevelsen. Så kanske inte är fallet för hen som kommit ut som polyamorös. Eller så är det det, men hen vill leva så ändå. Fråga hellre: Hur ser du/ni på svartsjuka? Hur hanterar ni när den uppstår?