



Bild: JENNY INGEMARSSON

VILKA BEHOV? "Jag är ansvarig för min egen förälskelse. Man blir inte förälskad i någon för att den är snygg, utan för att en person fyller vissa behov man har", säger relationsrådgivaren Dan Götharsson som har god kontakt med sin labradoodle Assar.

Han vill avdramatisera kärlek på arbetsplatsen

Kärlek på jobbet kan vara både härligt och förfärligt. Psykoterapeuten och sexologen Dan Götharsson råder alla att fundera över vilka behov man har – innan man förväxlar trevlig stämning med förälskelse.

Kärlek på jobbet – är det bra eller dåligt?

– Både och. Energi, eller sexuell energi, mellan människor är en oerhört kreativ kraft. Om man tycker om sina arbetskamrater, tycker de är smarta och roliga och trivs med dem, så är det ju fantastiskt eftersom det skapar en stimulerande och kreativ miljö. Vi får höra hur bra och viktiga vi är och känner oss behövda. Kan vi bara njuta av den bekräftelsen är det jättehärligt! Kärlek på jobbet är lite tabubelagt och jag önskar att det inte var det. Är det inte toppen att vi kan tycka om varandra och trivas ihop? Alla måste bara hålla bättre koll på sig själva, annars kan det uppstå problem.

Vad för problem?

– Vi tillbringar ofta mer tid på jobbet med våra kollegor än hemma

Fakta: Dan Götharsson

■ Alder: 54 år.

■ Gör: Driver Göteborgs relationsbyrå. Erbjuder parterapi, enskild terapi och anordnar relationskaféer.

■ Utbildning: psykoterapeut, sexolog, socionom.

med vår partner. På jobbet slipper vi en massa jobbiga saker som tvätt och tandborstning och får i stället en massa bekräftelse. När någon ser en, uppfattar ens behov och tillfredsställer dem – då faller vi som furor. Men det gäller att förstå varför. Vad är det för behov jag har som gör att jag känner mig förälskad i min kollega?

– Nästan alltid handlar det om brister man har i sig själv eller i sin relation: man blir inte tillräckligt bekräftad, har inte tillräckligt roligt eller vad det nu kan vara. Bakom varje känsla finns ett behov. Många försöker tona ner känslan och dölja alltihop för sin partner. Man säger inget, eftersom man inte vill att partnern ska tro att man känner något för den andra. Men vem blir inte glad över att den man älskar får

uppskattning och beröm på jobbet? Det är när man skapar sådana här hemliga rum som kärlek på jobbet blir något dåligt. Jag tycker vi måste bli bättre på att tillåta oss att tycka om andra, och att förstå varför vi reagerar som vi gör.

Hur menar du?

– Just att alla känslor är information till en själv. Om gräset är grönnare på andra sidan har jag antagligen vattnat för dåligt på min sida. Går man hem till sin partner och säger "i dag fick jag så mycket beröm för den här grejen" eller "min kollega gör mig glad" så skapar det givetvis en bättre relation hemma än om man undanhåller saker. Det blir också mycket lättare att förstå varandras behov om man är öppen med vad som gör en lycklig.

Det låter på dig som om äkta kärlek inte uppstår på jobbet.

– Jo, givetvis. Man kanske träffar någon som är mer passande eller vad det kan vara. Då får man göra ett val: nu har vi barn och amoreringar ihop, men jag har väldigt roligt med den där andra. Det viktiga är att förstå varför man känner som man gör. Har man inte rätt ut

vilka behov det är som gör att man reagerar på det här sättet blir man kanske förälskad i en ny efter ett halvår igen.

Ska man berätta för arbetskamraterna med en gång om man inleder en relation med någon på jobbet?

– Svår fråga. Såklart bör man vara öppen och berätta hur det är. De andra märker redan att det är något. Kanske är det så att alla vet men inte säger något. Det blir en elefant i rummet som kan vara oerhört hämmande för kreativiteten. Men jag tycker inte man måste kalla till något avdelningsmöte. Det räcker att berätta för de som bryr sig.

Kärlekspar som jobbar ihop får ofta berätta hur de löser det. Behöver det verkligen vara något dåligt?

– Det kan vara både och. Finns det en öppenhet är det bra, eftersom man då kan dela med sig av allt som är bra och dåligt. Men har man outtalade saker eller döljer saker för varandra är det upplagt för problem.

Du talar om förälskelse som en stark kraft. Försinner den när ett par på jobbet går skilda vägar?

– Har det varit en bubbla som ingen vet om blir det en ännu värre bubbla. Det är jättehämmande, det finns inget positivt med den sortens hemliga bubblor. Om det är ett par alla vet om, som kanske bor ihop, beror det lite på. Kan de inte tolerera varandra kan de inte jobba ihop. Det vanligaste är nog att man slutar jobba ihop.

MAJA LARSSON

gpekanami@ga.se