



Vän eller fiende? Louise Hafddell (till vänster) och Lisa Lundin, blev vänner i stället för rivaler. "Jag kände på en gång att jag gillade Lisa. Det var väldigt okonstlat från start", säger Louise.

Louise blev bästis med

LIVSSTIL

Infekterade bråk och ansträngda relationer. Eller tvärtom – vänskapsband som håller och bonusfamiljer som ger styrka. Lisa Lundin blev tillsammans med Louise Hafddells exman – och kvinnorna blev vänner för livet. "Min exman är toppen, men hans nya tjej är fantastisk", säger Louise.

För många är expartners ett snårigt kapitel. Svartsjuka och missunnsamhet ställer till det. Men inte för Louise Hafddell och Lisa Lundin, båda 49 år.

–Vi möttes kanske på ett lite konstigt sätt, men jag tror att vi hade blivit vänner ändå. Vi klickade helt enkelt och varje gång vi sågs började vi garva, säger Lisa.

–Jag kände på en gång att jag gillade Lisa. Det var väldigt okonstlat från start, säger Louise.

Historien börjar med Louise och Bengt. De hade varit tillsammans i sju år när kärleken ebbade ut. De skildes som vänner och i separationen fanns inga hårda ord eller krossade hjärtan. De var helt enkelt klara med varandra

”Vi klickade helt enkelt och varje gång vi sågs började vi garva.

Lisa Lundin

som kärlekspar men ville ändå behålla vänskapsrelationen.

–Vi ingår fortfarande i varandras liv på ett självklart sätt, jag kan ringa honom när som helst och jag vet att han alltid ställer upp. Han är den mest pliktrogna och lojala person jag känner. Dessutom har han alltid varit en oerhört fin bonuspappa till min dotter och fortsätter vara det trots att vi inte är ett par längre, säger Louise.

Ett år efter deras separation träffade Bengt en ny kvinna, Lisa.

–Han var väldigt tydlig med att han ville fortsätta ha sitt ex Louise och hennes dotter Lisette i sitt liv. Jag är faktiskt lite stolt över att jag valde att se det på ett vuxet sätt och valde att lita på dem, säger Lisa, som inte är lagd åt det svartsjuka hållet.

–Jag har aldrig varit orolig för att de plötsligt ska börja hängla med varandra, säger hon och skrattar till.

–Nä, det är verkligen ingen risk, säger Louise.

I stället för svartsjuka och rivalitet såg både Louise och Lisa en möjlig vänskap. De gick och fikade och åt på restaurang, bara de två, och pratade om allt ifrån att skriva en bok till personlig utveckling.

–Vi är båda självständiga kvinnor med egna karriärer och skinn på näsan. Vi kan ju lätt konstatera att Bengt valt två brudor som är ganska lika varandra, säger Lisa.

För Louise, som var ensamstående när exet träffade en ny kvinna, var Lisa inte bara en ny härlig bekantskap, utan också en trygghet om något skulle hända henne.



FOTO: CLAUDIO BRESCIANI/TT

Louise och Lisa tipsar



**DET FINNS SÄTT ATT FÅ
RELATIONEN MED EXETS
NYA PARTNER ATT FUNG-
ERA. HÄR ÄR LOUISES OCH
LISAS TIPS:**

- Vi lever i en tid där vi gärna hittar fel på varandra. Försök i stället se varandras styrkor.

- Gör rollerna tydliga.
- Fundera kring hur den här människan kan tillföra något i ditt barns liv och i bästa fall även ditt eget.
- Var vuxen i relationen.
- Sätt gränser när det behövs.
- Ha en stor dos respekt för varandra.

Terapeutens råd

**SAMTALSTERAPEUTEN
CHARLOTTE SANDER
GER RÅD OM HUR DU KAN
FÅ EN BÄTTRE RELATION
TILL EXET OCH DEN NYA
PARTNERN:**

- Skynda långsamt, den här typen av umgänge kan ta tid att utveckla.
- Diskutera vilken typ av relation ni vill ha.
- Var tydlig med var gränserna går.
- Våga visa er sårbara.
- Acceptera att du har en annan roll i dag, än den ni hade som kärlekspar.
- Ha respekt för varandra.
- Acceptera att människor förändras.
- Belys inte saker du stört dig på. En sak som den ena stört sig på kanske den andra finner gullig. (TT)



”Det kräver en viss mognad från båda håll och ett riktigt avslut av den första kärleksrelationen, men då kan det verkligen bli riktigt bra.

Charlotte Sander,
samtalsterapeut

Lisa – exets nya fru

–Det kom in ännu en klok och förnuftig person i min dotters liv. För mig var Lisa verkligen en positiv resurs. Hon är inlyssnande, har ett varmt hjärta och mycket humor. Skulle något hända mig är det otroligt skönt att veta att Lisa och Bengt skulle göra allt för att min dotter skulle få det bra. Det ger mig ett inre lugn.

För många bonusfamiljer är det just de nya familjerollerna som skär sig. Vissa känner sig överkörda, medan andra har svårt att förstå gränssättningar.

–Jag har all respekt för att det kan vara svårt, men just i det här fallet har det fungerat otroligt bra. Lisa försökte aldrig överta min mammaroll och jag kände aldrig någon konkurrens, säger Louise.

I stället fick Lisas relation till bonus-

dottern Lisette, i dag 27 år, sakta växa fram.

–Nu har jag och Lisette en egen relation. När jag fyllde år kom hon över med scones till frukost, det var bland det gulligaste någon någonsin har gjort för mig, säger Lisa.

I dag har Lisa och Bengt varit ett par i tio år, och Louise och Lisa är vana att fira livets höjdpunkter ihop.

–Lisa och Bengt är givna gäster på min 50-årsfest. Och när jag blev mormor för sju veckor sedan firade jag och Lisa med bubbel.

Skulle det ta slut mellan Lisa och Bengt är de två väninnorna rörande överens om att de skulle fortsätta umgås.

–Det hoppas jag verkligen att vi skulle göra, säger Lisa.

”För mig var Lisa verkligen en positiv resurs. Hon är inlyssnande, har ett varmt hjärta och mycket humor.

Louise Haffdell

–Jag brukar skoja med Bengt och säga att jag aldrig skulle acceptera att han skulle göra slut med Lisa och träffa en ny kvinna, säger Louise.

Då ringer Lisas telefon. Det är Bengt.

–Kom över, vi bjuder på kaffe, hojtar Louise.

Samtalsterapeuten Charlotte Sander ser Louise och Lisas relationen som ett tecken i tiden.

–Det är en spegling av samhället vi lever i, där vi breddar begreppet kärnfamilj. I stället för att se varandra som ett hot väljer man att se varandra som en tillgång som förlänger familjen. Det kräver en viss mognad från båda håll och ett riktigt avslut av den första kärleksrelationen, men då kan det verkligen bli riktigt bra.

För att relationen ska fungera frik-

tionsfritt tycker Charlotte Sander att man ska ha respekt för varandra och skynda långsamt.

–Jag tror att en god relation till expartners och exets nya kärlek gynnar alla. Sätt er gärna ned och diskutera vilken typ av relation ni vill ha och var era gränser går. Kanske känner sig någon hotad i sin mammaroll? Klargör rollerna och visa sårbarhet, säger Charlotte Sander.

Hon skickar också med ett varningens ord på vägen.

–När en vänskapsrelation uppstår på det här sättet finns en risk att någon känner sig utanför. Mitt råd är att försöka undvika att prata om partnern, i det här fallet mannen, speciellt i mindre smickrande ordalag. (TT)

Karin Herou