

Några frågor

- Vad menar vi med "kärlek"?
- Vad är skillnaden mellan förälskelse och kärlek?
- Varför finns ö h t förälskelse och kärlek?
- Är kärleken verkligen "blind"?
- Varför träffar alla andra någon, men inte jag?
- Hur vet jag om en person är "rätt" för mig?
- Varför är det så svårt?
- Är det en slump vem jag träffar och hur vi har det tillsammans?
- Finns det något "recept" som fungerar?
- Hur kan vi göra när kärleken inte funkar fast vi försöker?
- Förälskelse, kärlek och sex - hur hänger det ihop?

1425

Om kärlek och liknande

- Vi är aldrig så sårbara som i kärleken. Klarar jag inte att vara sårbar så klarar jag inte kärleken.
- Vi vill desperat ha kontroll, men vi är nästintill maktlösa och utlämnade åt faktorer bortom vårt inflytande.
- Det enda jag själv kan göra är att
 1. älska, på det bästa sätt jag känner till. Resten är upp till den andre, hormoner och slumpen.
 2. göra mig värd att älskas, dvs leva osjälviskt och odla min karaktär efter bästa förmåga.
- I familjerådgivningssammanhang hävdas ibland att allt handlar om och kan lösas med mer och bättre kommunikation. **I verkligheten handlar det om vilka två människor som är inblandade, deras egenskaper och personlighetsdrag.** Somliga har ägnat en livstid åt att odla sin karaktär och göra sig "vackra", andra inte alls. Två narcissister får inte ett gott förhållande med hjälp av aldrig så mycket familjerådgivning. **Kärlek handlar i hög grad om vem du är.**

1426


Om kärlek och liknande

- Vad frågan gäller är detta: **Hur älskar man en annan människa så att den känner sig älskad, på ett sätt som är bra för henne?**
- **Förälskelse** är blind, ett rus, en galenskap; det handlar om kemikaliernas eruption där evolutionen tvingar vårt medvetande till vansinnesfärd och underkastelse trots att vi innerst inne vet att det är galenskap. Förälskelse handlar om attraktion till en förpackning, i naturens ambition att få oss att reproducera oss.
- **Kärlek** uppstår när vi lär känna föremålet för vår förälskelse på riktigt och tycker om det vi ser. Villkorlös kärlek finns knappast i riktiga livet, och tur är väl det - vem vill bli älskad av ingen annan anledning än att jag existerar, "Jag älskar dig av ingen särskild anledning"? **Vi vill bli älskade för något**, för den vi är på djupet, för våra djupaste egenskaper och vår karaktär, för det vi har att ge till en annan människa.

1427

Vad menar vi med "kärlek"?

- Att känna kärlek är en bra start, men det räcker inte. Kärlek är mycket mer än en känsla.
- Kärlek är något man gör.
- Om vi ljugar, bedrar manipulerar och försummar är det inte kärlek, och vi får ingen kärlek tillbaka.
- Ovillkorligt/förbehållslöst accepterande är en illusion.
- Vi älskar någon när hans eller hennes behov är lika viktiga som våra egna.



1428

"Inte ett ord om kärlek"




Viktiga övergripande värden för samspelet med andra



Likvärdighet
Autenticitet
Integritet
Självkänsla
Personligt ansvar
Socialt ansvar
Gemenskap

Den likvärdiga relationen



I den likvärdiga relationen utgör den andres tankar, känslor och önskemål en likvärdig del av gemenskapen.

Den andre, hans inre värld, hans vilja och drömmar behandlas med samma allvar som mina egna.

Alla har rätt att vilja det de vill!

Vad menas med att "älska" ett barn?

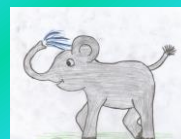
Om jag

- behandlar barnet likvärdigt (dess tankar, känslor, önskninngar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets integritet
- stöttar barnets personliga ansvarstagande och utvecklingen av dess självkänsla
- själv är äkta och autentisk i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

Hur skulle det kännas för den andre om...

...hen upplever att hen har betydelse för oss, att hen ger oss något värdefullt för vår egen del?



Vad har mina (patienter, barn, fru, kunder) gett och lärt mig?



1434

Har du berättat det för dem?

1435

Några användbara inledningar

"Det är underbart för mig att du finns, för att..."

"Nu ska jag berätta hur du berikat mitt liv, allt det här har jag fått av dig..."

"Om inte du fanns skulle jag inte få uppleva... var dag!"

"Tack vare dig har jag fått lära mig allt detta..."

1436

Är det verkligen "beröm" och
"belöning" vi vill ha?



Alternativ till beröm: "TACK!"