

Övningarna, kopplade till boken "Knyt An!" är förslag och kommer inte i någon speciell ordning. Välj en som ni/du känner är viktig att arbeta med. Eller lägg till ett eget område ni vill utforska tillsammans.

Välkomna till min mottagning!

Övning 1 "Vad gör jag?"

Om du/ni köpt boken är det med största sannolikhet för att ni vill komma vidare i er relation. I verkliga livet brukar jag fråga mina par, en och en i ett första möte, om personen verkligen vill gå i parterapi? Det har hänt att någon sagt "Egentligen inte. Men jag vet inte hur jag ska säga det utan att det blir jobbigt." Ja, vissa saker är smärtsamma och vi är rädda för att sårå den andre. Självt kan jag tycka att oärlighet är värre. De allra flesta säger ändå "Ja, jag vill att vi ska hitta tillbaka till hur det var i början. Då, när vi pratade ofta och jag kände mig älskad."

Redan innan boken kom ut fick jag några frågor som jag inte har svaren på. Så det får bli er första övning.

Övning "Vad gör jag om min partner inte vill läsa boken?"

För det första, fråga hur hen tänker sig bidra till att göra relationen bättre? Kanske har hen andra förslag?

För det andra, fler kvinnor än män läser relationslitteratur, så är det. Men jag ser på min Facebooksida att det ändå är 19 procent män i olika åldrar som är inne och läser. Min erfarenhet är att män verkligen vill göra sin partner nöjd, men inte alltid vet hur. Och att känna sig maktlös är en hopplös känsla, då stänger vi hellre av. Det är därför ni får tillgång till en Verktygslåda per kapitel med tips och övningar. Är ni beredda öppna den tillsammans?

För det tredje, EFT:s utgångspunkt i allt pararbete är att det är inte ens fel att två träter. Båda är lika delaktiga, och därför behöver också båda vara med i arbetet. Kanske det är dags att fundera på om du vill vara kvar i relationen? För hur ska det bli bättre utan ett teamarbete? Eller hur tänker du? Hur tänker din partner?

För det fjärde, forskare inom EFT konstaterar att möjligheten för att parterapi leder till en bättre relation är mycket stor – men, bara om kvinnan tror det är möjligt. Ger hon upp

är det för det mesta kört, det borde vara en drivkraft om något för mannen. Jag tror det gäller också för samkönade par, om den som driver mycket av relationen framåt inte får gensvar tar orken och lusten givetvis slut. Var befinner ni er på en skala?

Finns det relationer som inte är värda att reparera?

Relationer kan vara om inte döda så i alla fall livlösa. Men varför stannar då folk kvar? Ett svar tror jag är en kombination av vana, rädsla, barn och sommarhus etc. Vi vet vad vi har, och att separera blir oöverstigligt. Likt en stickad tröja vi ska börja repa upp för att dela på mönstret. Ett annat svar kan vara; en dålig relation är bättre än ingen relation alls. Eller...?

Att leva med någon ska väl bygga på ömsesidighet, respekt och kärlek tänker jag. Finns inte det, ja vad är det då som ska repareras? Känns relationen tömd och meningslös för er båda, gör slag i saken. Ni kan kanske bli vänner på kuppen.

Avsluta relationen eller kämpa vidare?

Har ni aldrig haft en bra, eller ens en hyfsad grund, dvs gemensamma värderingar, intressen och samhörighet, för att ta några exempel, ja, då är det nog en lång väg att gå för att skapa connection. Eller så är det kanske kört. Vi är många gånger alldeles för duktiga på att kämpa.

Relationer med fysiskt eller psykiskt våld däremot, de styrs med makt och skräck. Där finns bara en lösning: lämna!

I boken finns förklaringar till varför vissa helst drar, medan andra klamrar sig fast i relationen. Är ni i den här situationen så är jag övertygad om att gemensam läsning av "Knyt An!" kan få er att ta ett mer välgrundat beslut.