

Myt:

"Om man behöver arbeta på sitt förhållande, eller äktenskap, betyder det att man inte är rätt för varandra, eller att man inte skulle ha gift sig från början."

Fakta:

Förhållanden och äktenskap går naturligt igenom olika faser. Att ta hand om och jobba på vårt förhållande och/eller äktenskap är nödvändigt för att hålla kärleken vid liv.

Fas 1: den maniska kärleken

Den genomsnittliga livslängden för denna fas är 2 år.

Under denna fas lever vi i illusionen att personen som vi förälskat oss i är perfekt, skillnader mellan oss själva och vår partner är förminskade eller förnekade – trots att våra närstående och anhöriga varnar oss för fel och brister vår partner har.

Kärleken kräver ingen större ansträngning, det "pirrar i magen", det är något speciellt med vår partner; utseendet, sättet hen pratar, hur hen visar känslor och/eller hens uppträdande.

Det första vi tänker på när vi vaknar är vår partner, samt det sista vi tänker på innan vi somnar.

Och under hela dagen lång undrar vi vad vår partner gör, och längtar efter att träffa den andre, samt varje gång vi träffas är det underbart.

Irrationella tankar så som "Jag kommer aldrig vara lycklig om vi inte är tillsammans för alltid. Ingenting annat i livet har betydelse." kommer upp.

Fas 2: kärlekens förbundsfas

I denna fas krävs det att vi vårdar och ger näring åt passionen.

Besattheten vi upplevde för varandra börjar blekna, illusionen om perfektion försvinner och de anhöriga och närståendes varningar om vår partner gör oss påmind.

Vi undrar hur vi kunde vara så blind för verkligheten och inser att det finns andra viktiga saker att sträva efter i livet.

Skillnaderna i våra personlighetsdrag, intressen och livsstil uppenbaras – och vi börjar fokusera på oss själva eftersom vi känner att vår partner inte uppfyller våra behov längre.

Vi kommer med krav och order till våra partner som gör att vi stöter bort varandra – då order och krav gör det svårare för oss att uttrycka vår kärlek till varandra.

Förbundskärlek är medveten kärlek – vald kärlek. Det kräver tanke och handling. Man väntar inte på uppmuntran, utan väljer att sätta den andres intressen och behov först.

Våra handlingar och beteenden kommer att påverka vår partners känslor.

Förbundskärlek kräver två faktorer: kunskap om kärlekens natur och viljan att älska.