

Citat från det första (1a) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray:
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.
– Män är från Mars, kvinnor är från Venus –

Sid 20

"Män gör misstaget att vänta sig att kvinnor ska tänka, kommunicera och reagera på samma sätt som män. Kvinnor gör misstaget att vänta sig att män ska känna, kommunicera och ge gensvar på samma sätt som kvinnor. Vi har glömt att män och kvinnor ska vara olika. Följden blir att våra relationer fylls av onödiga motsättningar och konflikter."

"Männen gör felet att komma med lösningar och inte bekräfta partnerns känslor, medan kvinnor ger råd och anvisningar som ingen bett om."

Sid 21

"...män och kvinnor handskas olika med stress. Medan marsianer är benägna at dra sig undan och i tysthet tänka över det som bekymrar dem, har venusianerna ett instinktivt behov av att tala om sina bekymmer."

Sid 21-22

"Män har främst behov av en kärlek som präglas av tillit, accepterande och uppskattning. Kvinnor behöver främst det slags av kärlek som är fylld av omtanke, förståelse och respekt."

Sid 22

"Män får lära sig att när de uppträder som om de alltid har rätt, blir kvinnans känslor inte bekräftade. Kvinnor kommer underfund med att de omedvetet sänder budskap om sitt ogillande i stället för att bara låta förstå att de är av annan mening, och att de på det sättet utlöser mannens försvarsmekanismer."

Sid 24

"När män och kvinnor kan respektera och acceptera varandras särdrag, har kärleken en chans att blomstra."

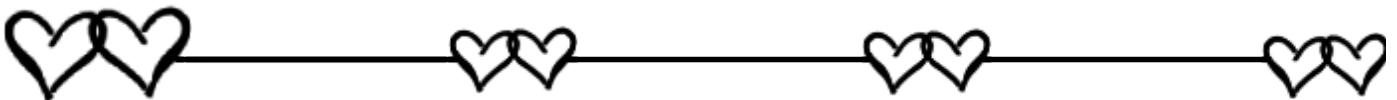
Citat från det andra (2a) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray:
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.
– Herr Fixar Allt och Kommittén för Hemmets Förbättring –

Sid 26

"Marianerna sätter värde på kunnande, kompetens, effektivitet och presentationsförmåga. De är ständigt sysselsatta med att bevisa hur duktiga de är och utveckla sin kapacitet och sina färdigheter. Deras jagkänsla bestäms av deras förmåga att uppnå resultat. De upplever tillfredsställelse först och främst genom framgång och goda presentationer."

Sid 28

"Venusianerna har andra värderingar. De sätter kärlek, kommunikation, skönhet och mänskliga relationer högt. De ägnar mycket tid åt att stödja, hjälpa och vårda sig om varandra. Deras jagkänsla bestäms av deras känslor och kvaliteten på deras relationer. De upplever tillfredsställelse genom gemenskap och samhörighet med andra människor. "



Citat från det tredje (3e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray:
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.
– Män går till sin grotta och kvinnor pratar –

Sid 39

"En av de största olikheterna mellan män och kvinnor ligger i hur de hanterar stress. /.../ Han mår bättre om han får ägna sig åt problemlösning, medan hon känner sig lättad om hon får tala ut om problemen."

Sid 40

"För att bli bättre till mods går en marsian till sin grotta och löser sina problem i ensamhet."

Sid 41

"För att bli bättre till mods träffas venusianerna och talar öppet om sina problem."

Sid 43

"När mannen fastnat i sin grotta, blir kvinnan harmsen för att han inte är mer öppen hjärtlig. Det sårar henne när han sätter på nyheterna eller går ut för att spela basketboll i stället för att prata med henne."

(Hon känner sig åsidosatt och betydelselös.)

"Det är ett misstag att vänta sig att en man alltid ska ha kontakt med sina ömma och varma känslor, precis som det är misstag att vänta sig att en kvinnas känslor alltid ska vara rationella och logiska."

Sid 45

"Han måste förstå att hon har lika stor rätt att tala om sin upplevelse av att vara åsidosatt och utan stöd som han har att dra sig undan i sin grotta och tiga. Om hon inte känner att hon möter förståelse, är det svårt för henne att släppa loss sin smärta."

Sid 46

"En kvinna under stress tänker inte omedelbart på hur hon ska finna lösningar utan söker i stället lindring i att ge uttryck åt det hon känner och tänker och bli förstådd."

Sid 47

"En kvinna engagerar sig kanske känslomässigt i andras svårigheter för att gömma bort det som plågar henne själv."

"Om han tror att hon vill ha råd, sätter han på sig fixarmössan för att lösa hennes problem. Om han tror att hon klandrar honom för något, drar han sitt svärd till försvar. I båda fallen får han snart svårt att lyssna."

"Han inser inte att det inte är förklaringar hon behöver. Vad hon har behov av är att han ska förstå hennes känslor..."

"Män blir dessutom speciellt irriterade när kvinnor tar upp problem som de inte kan göra något åt."

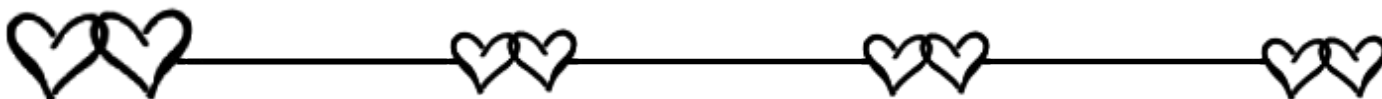
Sid 48

"Hon tycker att hon får stöd om lyssnaren visar att han uppfattar hennes vanmäktiga irritation och besvikelse. Men det kan hända att hon i sin tur gör sin man eller sambo förargad eller irriterad – såvida han inte förstår att hon bara behöver få prata om det och att hon kommer att bli på bättre humör efteråt."

Sid 49

"Precis som det ger en man tillfredsställelse att omsorgsfullt reda ut ett invecklat problem när han löser det, ger det en kvinna tillfredsställelse att gå in på en lång rad omständigheter när något bekymrar henne."

"Ännu viktigare är om att kvinnan kan påminna mannen att han inte behöver lösa dem, det kan hjälpa honom att slappna av och lyssna."



Citat från det fjärde (4e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray;
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.
– Hur du motiverar det andra könet –

Sid 54

"Män blir motiverade och deras förmåga ökar när de känner att någon behöver dem...Kvinnor blir motiverade och deras förmåga ökar när de känner sig dyrkade och omhuldade."

Sid 55

"De flesta av dessa marsianska attityder har sin plats i livet, men inställningen "jag vill vinna, du måste förlora" skadar våra vuxenrelationer. Om jag försöker fylla mina behov på min partners bekostnad, blir följden med all säkerhet att förhållandet blir olyckligt, fyllt av agg och konflikter. Hemligheten med en framgångsrik relation ligger i att båda parter vinner."

Sid 55-56

"I början av en relation ger kvinnan mannen en snabb blick som säger: Du skulle kunna bli den som gör mig lycklig. På detta subtila sätt är det faktiskt hon som tar initiativet till deras förhållande. Blicken uppmuntrar honom att närma sig. Det ger honom förmågan att övervinna sin fruktan för att

inleda en relation.”

Sid 56

”Om en man får tillfälle att visa vad han förmår, ger han uttryck åt sina bästa sidor. Bara när han tror att han inte kan lyckas, återgår han till sina gamla själviska vanor.”

Sid 57

”Som ung kan han nöja sig med att bara tänka på och arbeta för sig själv, men när han mognar ger den rena egennyttnan inte längre så stor tillfredsställelse. För att utvecklas helt och fullt måste han börja leva ett liv där motivationen är kärlek. När han inspireras till generöst och osjälviskt givande, befrias han från den tröghet som sökandet efter egen tillfredsställelse helt utan omsorg om andra medför. Han har fortfarande ett behov av att få kärlek, men starkast är behovet av att ge kärlek.”

”Följden har blivit att de inte vet att givande kan bli en viktig källa till full utveckling och tillfredsställelse för en man. När en sådan mans relationer går i kras sitter han där i grottan med sin depression. Han struntar i allt och vet inte varför han känner sig så nere.”

”När en man inte tror att det gör någon verklig skillnad för någon annan människa att han existerar, har han svårt att fortsätta att engagera sig i sitt liv och sina relationer. Det är inte lätt att känna sig motiverad när man inte behövs. För att finna en ny drivfjäder i tillvaron måste han känna att han är föremål för uppskattning och tillit och accepteras sådan som han är. Att inte behövas är detsamma som långsam död för en man.”

Sid 58-59

”När en kvinna är upprörd, överväldigad, förvirrad, utmattad eller utan hopp, är det som hon behöver mest helt enkelt gemenskap. Hon har behov av att känna att hon inte är ensam. Hon har behov av att känna sig älskad och omhuldad.

Inlevelse, förståelse, bekräftelse och medkänsla räcker långt för att hon ska bli mer lyhörd och mottaglig för hans stöd och visa uppskattning. /.../ Han fattar inte instinktivt hur oerhört viktiga samhörighet, närhet och möjligheten att tala ut om sina bekymmer är för henne. Vad hon behöver är bara någon som lyssnar.

När hon får ge utlopp åt sina känslor minns hon så småningom att hon är värd kärlek och att hennes behov kommer fyllas. Tvivel och misstro smälter bort. Hennes benägenhet att reagera tvångsmässigt försvagas när hon kommer ihåg att hon är värd att älskas – hon behöver inte göra

sig förtjänt av kärleken. Hon kan slappna av, ge mindre och få mer. Det har hon rätt till.”

Sid 59-60

”Som yngre är en kvinna mycket mer villig att uppoffra sig och anpassa sig efter partners behov. När en man är ung är han mycket mer självupptagen och omedveten om vad andra behöver. Allteftersom kvinnan mognar inser hon kanske har avstått från att hävda sin egen personlighet för att vara sin partner till lags. Allt eftersom mannen mognar förstår han hur han bättre kan vara andra till nytta och visa dem respekt.

Under mognadsprocessen upptäcker mannen kanske också att han är på väg att ge upp sitt eget jag, men han förändras framför allt i det avseendet att han blir mer medveten om hur han bäst kan ge hjälp och stöd. På samma sätt lär en kvinna också in nya strategier för givande medan hon mognar, men den viktigaste förändringen för hennes del brukar bestå i att hon lär sig sätta gränser för att på det viset få vad hon vill ha.”

Sid 60

”När en kvinna inser att hon har varit för generös, har hon en benägenhet att ge sin partner skulden för att de är olyckliga. Hon upplever det orättvisa i att ha gett mer än hon fått. Även om hon inte har fått vad hon haft rätt att vänta, måste hon se klart på hur hon själv bidragit till problemet, om förhållandet ska kunna förbättras. När en kvinna ger för mycket bör hon inte förebrå sin partner för det. Likaså bör en man som är mindre generös i samvetet inte klandra sin partner för att hon uppträder snävt eller kyligt mot honom. I båda fallen leder klander ingenstans. Förståelse, tillit, medkänsla, stöd och en accepterande hållning är lösningen, inte kritik mot våra parter.”

Sid 61

”Viktigaste av allt är emellertid att kvinnan ser klart på sina gränser, gränserna för hon kan ge utan att känna agg mot partnern. I stället för att vänta sig att han ska se till att det väger jämnt, måste hon sköta den saken själv genom att bestämma hur mycket hon ska bidra med.”

Sid 63

”Att markera gränser och att ta emot känns skrämmande för en kvinna. Hon är vanligtvis rädd för att hennes behov ska växa henne över huvudet och att hon sedan ska bli bortstött, klandrad eller övergiven. Avvisanden, föredömanden och övergivenhet är ytterst smärtsamma upplevelser eftersom hon djupt nere i sitt omedvetna hyser den felaktiga tron att hon inte är värd att få mer.”

"Det är svårare för henne att bedöma sitt eget värde."

Sid 64

"Eftersom hon är rädd för att behöva sakna stöd, skjuter hon utan att veta om det ifrån sig det stöd hon behöver. När en man får hennes budskap om att hon inte litar på att han ska fylla hennes behov, känner han sig genast avvisad och hans engagemang svalnar."

"Vid sådana tillfällen gör kvinnan misstaget att tro att det är det faktum att hon har behov som stött bort honom, medan det i själva verket är hennes hopplöshet, desperation och brist på tillit som gjort det. Kvinnor som inte inser att män vill mötas av förtroende har svårt att förstå skillnaden mellan att ha behov och att vara överdrivet behövande, och blir förvirrade.

Att ha behov innebär att öppet vända sig till en man och tillitsfullt be om stöd i övertygelse om att han kommer att göra sitt bästa. /.../ Att vara överdrivet, ofta klängigt behövande innebär däremot att desperat kräva hjälp och stöd därför att man inte litar på att man ska få det. Det driver bort männen..."

"Det är inte lätt för henne att var beroende av andra och sedan bli nonchalerad, bortglömd eller avfärdad. Behovet av en annan människa gör henne sårbar. Att bli åsidosatt eller besviken är desto plågsammare som det bekräftar det hon felaktigt tror, att hon är ovärdig."

Sid 65

"När en kvinna inser att hon verkligen förtjänar att bli älskad, öppnar hon dörren för en man som kan ge henne kärlek. Men när det tar henne tio år av alldeles frikostligt givande i ett äktenskap innan hon inser att hon förtjänar mer än så, får hon ironiskt nog lust att stänga dörren och inte ge honom chansen. Vad hon känner är kanske något i den här stilen: "Jag har gett till dig och du har struntat i mig. Du har fått din chans. Jag förtjänar bättre. Jag kan inte lita på dig. Jag är för trött, jag har inte mer att ge. Jag tänker inte tillåta att du gör mig illa fler gånger." "

Sid 66

"När hon vaknar och kommer ihåg vad hon behöver, vaknar han också och vill ge henne mer."

"Det fungerar också i den andra riktningen. När en man inser att han är olycklig och vill ha mer romantik och kärlek i sitt liv, händer det ofta att hans hustru plötsligt öppnar sig och än en gång blir förälskad i honom. Murarna av agg och bitterhet börjar smälta och kärleken gör entré i livet på nytt."

"En man verkar mest okänslig och likgiltig när han är rädd."

Sid 66/67

"Det en man innerst inne fruktar är att han inte är tillräckligt duktig eller att han är inkompetent."

Sid 67

"Precis som kvinnor är rädda för att ta emot, är män rädda för att ge. Att satsa helt på att ge till andra är detsamma som att riskera misslyckande, tillrättavisningar och ogillande. Sådana konsekvenser är mycket smärtsamma därför att han djupt inne i sitt omedvetna hyser den felaktiga tron att han inte duger."

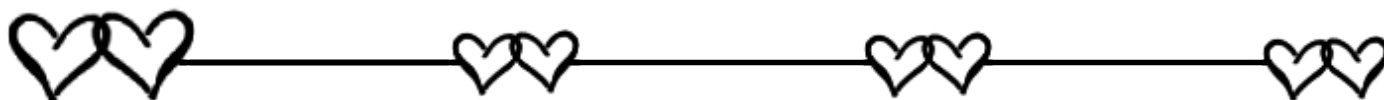
"När de nådde framgång och sedan såg tillbaka, insåg de att varje misslyckande de råkat ut för varit nödvändiga för att de skulle uppnå sina senare framgångar."

Sid 68

"Det första steget för en man som vill lära sig att ge mera, består i att inse att man har rätt att begå misstag och att man har rätt att misslyckas och att han inte behöver ha svar på allt."

"Det är svårt för en man att lyssna på en kvinna när hon är ledsen eller besviken, eftersom han känner sig misslyckad."

(Han vill vara hennes hjälte.)



Citat från det femte (5e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray:
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.

– Att tala skilda språk –

Sid 88

"För henne är det svårt att låta bli att oroa sig för honom. Bekymmer för andras skull är ett av de sätt på vilka kvinnor ger tryck åt sin kärlek och omtanke. Det är ett sätt att visa ömhet. Det känns helt enkelt inte rätt för en kvinna att vara glad när den hon är fäst vid är ur gångorna. Han vill förvisso inte att hon ska vara lycklig för att han är ur balans, men han vill att hon ska vara lycklig. Det vill han av det skälet att då har han ett problem mindre att oroa sig för. Dessutom vill han att hon ska vara det därför att det bidrar till att han känner sig älskad av henne. När kvinnan är glad och obekymrad är det lättare för honom att komma ut."

Sid 89

"Män vill bli föremål för tillit även när de inte befinner sig i grottan."

Sid 90

"Svaret är att hon definitivt inte bör komma med kritik eller råd såvida han inte ber om det. I stället bör hon på ett varmt och vänligt sätt försöka visa att hon accepterar honom som han är. Det är det han behöver, inga föreläsningar. När han börjar känna att hon gör det, börjar han också fråga vad hon tycker. Men om han upptäcker att hon kräver att han ska ändra på sig, kommer han inte be om råd eller förslag. Särskilt i en intim relation måste män känna sig mycket trygga innan de öppnar sig och ber om råd."

Sid 92

"En man söker råd eller hjälp först efter att han har gjort vad han kan på egen hand. Om han får för mycket bistånd eller får det för snart, förlorar han känslan av att äga kunnande och styrka. Han blir aningen lat eller otrygg."

Sid 93

"Män vill ha tillit, kvinnor vill ha värme och omsorg."

"Män måste finna ett sätt att visa att de bryr sig, medan kvinnor måste finna sätt att visa att de hyser tillit."

Sid 96

"En kvinna bör inte klandras för att hon har behov av att lugnas och uppmuntras, lika litet som en man bör klandras för att han behöver dra sig undan."

Sid 102

"När det uppstår missförstånd, kom då ihåg att vi talar olika språk."

Citat från det sjätte (6e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray;
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.

– Män är som gummiband –

Sid 103

"När en man älskar en kvinna har han ett periodiskt återkommande behov av att dra sig undan innan han på nytt kan närma sig."

Sid 105

"Om en man inte får tillfälle att dra sig undan, får han aldrig en chans att uppleva sin starka längtan efter närhet."

Sid 106

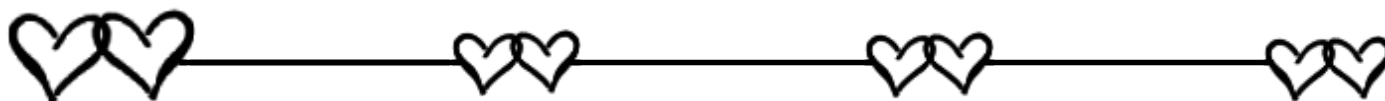
"Män växlar automatiskt mellan behovet av närhet och behovet av självständighet."

Sid 109

"Vanligtvis är det när en kvinna börjar tala med känsla om något, som mannen upplever denna drift att dra sig undan. Det beror på att känslor minskar distansen och skapar intimitet, och när mannen kommer för nära drar han sig automatiskt tillbaka."

Sid 111

"Men när han tycker att det krävs av honom att han ska prata, blir han alldeles tom i huvudet. Han har ingenting att säga. Och till och med om han har det gör han motstånd, därför att han uppfattar hennes krav."



Citat från det sjunde (7e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray;
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.

– Kvinnor är som vågor –

Sid 131

"När negativa känslor undertrycks, undertrycks också de positiva känslorna, och kärleken dör."

"I en del fall har kvinnor som lärt sig att hantera sina känslor upplevt att deras PMS-symtom försvinner."

Sid 135

"Män försvarar rätten till frihet medan kvinnor försvarar rätten att bli sårad och upprörd. Män vill ha rörelsefrihet medan kvinnor vill ha förståelse."

Sid 138

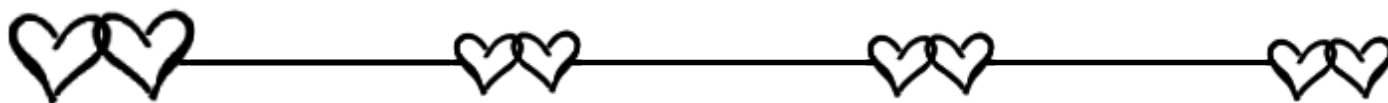
"Kom ihåg att om en man har behov av att uppträda som ett gummiband, återvänder han småningom med mycket större kärlek. Det är det bästa tillfället att ta upp ett samtal."

Sid 139

"Det är för pressande för en man att vara den enda källan till kärlek och bistånd."

Sid 140-141

"Om en kvinna inte får hjälp med att någon gång vara ledsen och olycklig, kan hon aldrig uppleva äkta glädje och lycka. För att hon ska kunna vara verkligt lycklig krävs det att hon dyker ner i brunnen för att släppa känslorna fria och hela och rena dem. Det är en naturlig och sund process."



Citat från det åttonde (8e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray:
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.

– Skillnaderna i våra emotionella behov och hur vi upptäcker dem –

Sid 144

"Männens och kvinnors primära kärleksbehov:

Kvinnor har behov av

1. Omsorg
2. Förståelse
3. Respekt
4. Tillgivenhet
5. Bekräftelse
6. Lungnande försäkringar

Män har behov av

1. Tillit
2. Acceptorande
3. Uppskattning
4. Beundran
5. Gillande
6. Uppmuntran"

Notering: Självklart behöver både män och kvinnor alla de tolv inslagen av kärlek. Men de primära behoven måste fyllas innan vi helt och fullt kan ta emot och sätta värde på de andra slagen av kärlek.

Sid 147

"När en man med sitt gensvar visar att han erkänner och prioriterar hennes rättigheter, önskemål och behov, känner hon sig respekterad. När han i sitt uppträdande tar hänsyn till hennes tankar och känslor, vet hon säkert att han har respekt för henne."

Sid 148

"Utifrån en gillande inställning inser man de goda skälen bakom hans handlande eller söker efter dem."

Sid 149

"En man gör ofta misstaget att tro att när han väl fyllt alla en kvinnas primära kärleksbehov och hon är lycklig och trygg, bör hon i fortsättningen veta att hon är älskad. Så är det inte. För att fylla hennes sjätte primära kärleksbehov måste han komma ihåg att gång på gång inge ny förtröstan. På liknande sätt hör det till en mans primära behov att få uppmuntran av en kvinna."

Citat från det nionde (9e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray;
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.

– Hur du undviker gräl –

Sid 165

"Det är inte vad vi säger som gör ont utan hur vi säger det."

Sid 167

"Skrämseltaktik försvagar alltid tilliten i ett förhållande."

"Den partner som inte får kärlek har i längden också mindre att ge."

Sid 169

"Alla former av avvisande är ytterst smärtsamma därför att de redan förkastar så mycket hos sig själva."

"Öva dig i att kommunicera med ökad förståelse och respekt för det andra könet, så lär du dig så småningom undvika dispyter och gräl."

"Psykisk smärta har sin rot i att vi inte känner oss älskade, och när en person upplever psykisk smärta är det svårt att vara kärleksfull."

Sid 176/177

"De flesta dispyter trappas upp när en man börjar med att vägra bekräfta en kvinnas känslor och hon reagerar med ogillande."

Sid 180

"Att gilla en man innebär att se de goda skälen bakom det han gör. /.../ gillande betyder att finna den kärleksfulla avsikten eller godheten bakom det yttre beteendet."

Sid 190

"Ta en paus för att samla dig så att ni sedan kan mötas igen med större förståelse, bekräftelse och gillande, och acceptera varandra som ni är."

Citat från det tionde (10e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray;
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.
– Hur du tar poäng hos det andra könet –

Sid 193

"När en kvinna räknar ger vardera kärleksgåva en poäng, oberoende av hur stor eller liten den är. Varje gåva har samma värde."

Sid 196

"Kvinnors sätt att räkna poäng bygger inte bara på en preferens utan på ett viktigt behov."

"Hemligheten med hur man fyller en kvinnas kärlekstank ligger i att göra många småsaker (och plocka många poäng)."

Sid 201-202

"Precis som män måste fortsätta göra småsaker för en kvinna, måste hon vara särskilt uppmärksam på att visa uppskattning av de små tjänster han gör för henne. Med ett leende och ett tack kan hon låta honom veta att han tagit poäng."

Sid 204

"Jag slapp tro att jag måste prestera stora ting för att få kärlek."

Sid 209

"När en man inte erbjuder en kvinna sitt stöd, antar hon felaktigt att han inte älskar henne. Hon kanske rentav sätter hans kärlek på prov genom att direkt undvika att be om hjälp och avvakta hans erbjudande. När det inte kommer, känner hon agg. Hon förstår inte att han väntar på hennes begäran."

"När en kvinna inte begär hjälp, förutsätter mannen felaktigt att det står lika i fråga om poäng eller att han har varit generösare. Han vet inte att hon väntar på att han ska erbjuda sitt stöd."

Sid 210

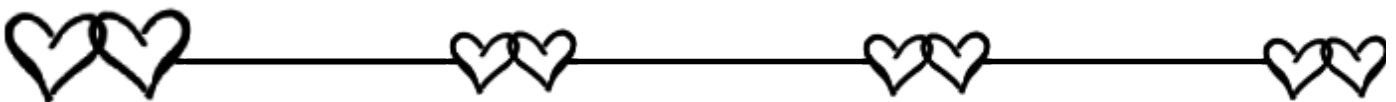
"En man gör ofta misstaget att tro att så länge hon fogar sig i hans behov och önskemål, får hon i lika grad det som hon vill ha. Han antar felaktigt att ställningen är jämn även när det inte är det."

Sid 213

"Män ger poäng efter andra principer än kvinnor. Vardera gång en kvinna visar uppskattning av vad en man gjort för henne, känner han sig älskad och ger henne poäng i gengäld."

Sid 214

"Han har också en kärlekstank, men i hans fall består innehållet inte nödvändigtvis i det som hon gör för honom. I stället fylls den huvudsakligen med hennes reaktioner på honom eller hennes känslor för honom."



Citat från det elfte (11e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray, amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.

– Hur du tar upp smärtsamma känslor med din partner –

Sid 221

"När negativa känslor väller upp inom henne är det särskilt svårt för henne att tala i en tillitsfull, accepterande och uppskattande ton. Hon inser inte hur negativ och smärtsam hennes inställning är för hennes partner."

"När negativa känslor väller upp inom honom är det särskilt svårt för honom att tala i en omtänksam, förstående och respektfull ton. Han inser inte hur smärtsam hans negativa attityd är för henne."

"I stället för att ta upp dina känslor muntligen med din partner, kan du skriva ett brev till honom eller henne."

Sid 222

"Vare sig du lägger fram dina känslor för din partner med hjälp av brevet eller du bara skriver det för att känna dig bättre, är det ett viktigt verktyg."

Sid 223 (Metoden med kärleksbrev)

1. *Skriv ett Kärleksbrev som uttrycker vrede, sorgsenhet, fruktan, ånger eller beklagande och kärlek.*
2. *Skriv ett Svarebrev som innehåller det du vill höra från din partner.*
3. *Visa ditt Kärleksbrev och Svarebrev för din partner."*

Sid 224

"När vi är upprörda har vi i allmänhet många känslor samtidigt."

"Här följer några grundläggande riktlinjer för ett Kärleksbrev:

1. *Rikta brevet till din partner. Låtsas att han eller hon lyssnar på dig med kärlek och förståelse.*
2. *Börja med vrede och fortsätt med sorgsenhet, sedan fruktan, därpå ånger eller beklagande och sedan kärlek. Låt alla fem inslagen ingå i varje brev.*
3. *Skriv några meningar om varje känsla. Samtliga avsnitt bör vara lika långa. Formulera dig enkelt.*
4. *Efter varje avsnitt gör du en paus och tänker på nästa känsla som tränger upp. Skriv om den känslan.*
5. *Avsluta inte brevet förrän du kommer till den delen om kärleken. Var tålmodig och vänta på att kärleken ska träda fram.*
5. *Underteckna med ditt namn. Ägna några ögonblick åt att tänka på vad du behöver eller vill ha. Skriv ner det i ett P.S."*

Sid 225-226

"Ett Kärleksbrev:

Kära...

Jag skriver det här brevet för att låta dig veta vad jag känner.

1. För vrede:

Jag tycker inte om...

Jag blir irriterad...

Jag blir arg när...

Det förargar mig att...

Jag vill...

2. För sorgsenhet:

Jag känner mig besviken...

Jag är sorgsen över att...

Det sårar mig...

Jag ville...

Jag vill...

3. För fruktan:

Jag är orolig...

Jag är rädd...

Jag känner mig skrämmd...

Jag vill inte...

Jag behöver...

Jag vill...

4. För ånger (eller beklagande)

Det känns pinsamt...

Jag är ledsen att...

Jag skäms...

Jag vill inte...

Jag vill...

5. För kärlek:

Jag älskar...

Jag vill...

Jag förstår...

Jag förlåter...

Jag uppskattar...

Jag tackar dig för...

Jag vet...

P.S. Det jag skulle vilja höra från dig:"

Sid 232

"Att skriva ett Svarebrev är det andra stadiet i denna teknik. När du väl har gett uttryck åt både negativa och positiva känslor, kan det ha en läkande verkan att ägna ytterligare tre till fem minuter åt att skriva ett Svarebrev. I det brevet skriver du det slags svar som du skulle vilja få från din partner."

Notering: Svarebrevet är ungefär samma som "P.S" men är en smula längre och mer detaljerat.

Sid 232-233

"Följande inledningsfraser kan hjälpa dig att komma igång:

Tack för...

Jag förstår...

Jag är ledsen...

Du förtjänar...

Jag vill...

Jag älskar..."

Sid 233

"Ibland opponerar sig kvinnor emot att skriva Svarebrev. Det väntar sig att deras partner ska veta vad han bör säga. De har en dold känsla som säger: "Jag vill inte tala om för honom vad jag behöver. Om han verkligen älskar mig vet han det." I så fall måste kvinnan komma ihåg att männen kommer från mars och inte vet vad kvinnor behöver. Det måste man tala om för dem."

Sid 234

"Metoden med Svarebrev ger utmärkt undervisning om kvinnans behov."

Sid 238

"Om en man blir ledsen eller ond efter att ha läst ett Kärleksbrev kan han också svara med ett eget Kärleksbrev, vilket ger honom möjlighet att bearbeta de negativa känslor som dök upp när han läste vad hon skrivit."

Notering: Givetvis kan en kvinna också bli ledsen eller ond och kan svara med ett eget Kärleksbrev.

Sid 249

"Ju starkare ditt motstånd är mot att uppleva din inre smärta, desto starkare motstånd kommer du också att göra mot att lyssna till andras känslor."

"När vi lyssnar till våra känslor med deltagande läks våra negativa stämningar som genom ett under, och vi kan reagera med mycket större kärlek och respekt på olika situationer."

Sid 250

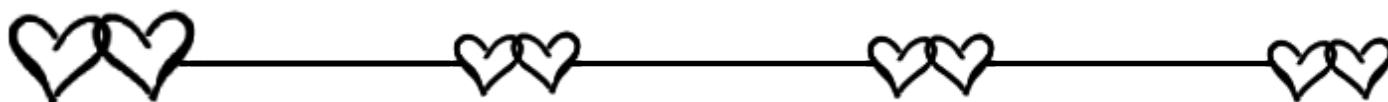
"Ironiskt nog är det just vårt handlande då vi undviker våra negativa emotioner som ger dem makten över vårt liv. När vi lär oss att lyssna till och vårda oss om våra inre känslor, förlorar de gradvis sitt grepp."

Sid 251

"Böcker kan inspirera dig att älska dig själv mera, men om du lyssnar till dina känslor, sätter dem på papper och ger luft åt dem i ord omsätter du teorierna i praktiken."

Sid 256

"När du tar dig tid att lyssna till vad du känner säger du i själva verket till den lilla människan med känslor därinne i ditt inre: "Du betyder något. Du förtjänar att bli hörd och jag bryr mig tillräckligt för att lyssna."



Citat från det tolfte (12e) kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray:
amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.

– Hur du ber om stöd och får det –

Sid 257

"Kvinnor gör det misstaget att tro att de inte behöver be om stöd. Eftersom de intuitivt är medvetna om andras behov och ger allt de kan, förväntar de sig felaktigt att män ska göra detsamma."

"På Venus lyder mottot: "Kärlek är att aldrig behöva be om något!" "

Sid 258

"Om en kvinna inte ber om stöd förutsätter mannen att det han presterar är tillräckligt."

"En del kvinnor känner agg mot en man enbart av den anledningen att de måste be om stöd. Även om han säger ja och gör en insats när hon sedan vänder sig till honom, harmas hon ändå över att hon var tvungen att göra det. Hon tycker: "Om jag måste be om det, räknas det inte." "

Sid 259

"Hennes chanser att få hans stöd minskar dramatiskt när ett önskemål blir ett krav."

Sid 261

"När du ber en man om stöd, förutsätt då att han inte behöver övertygas."

"Precis som en kvinna som är arg eller deprimerad inte vill höra en lång rad skäl och förklaringar till varför hon inte borde vara det, vill inte en man höra en lång rad skäl och förklaringar till varför han bör uppfylla hennes begäran."

"En indirekt begäran antyder önskemålet men talar inte rakt ut. Dessa indirekta formuleringar gör att mannen tycker att hon tar hans insats för given och inte uppskattar honom."

Sid 264

"Frågan är inte om han kan /.../ utan om han vill göra det."

Notering/närmare förklaring: Om du frågar en man om han kan eller skulle kunna är det klart att han kan (IQ-fråga), men om du frågar om han vill eller skulle vilja ger det honom frihet att välja om han vill göra en insats och vara till nytta. Samt i hans öron låter det mindre som ett krav. Som till exempel så säger väl inte en man när han friar till sin kvinna: "Skulle du kunna gifta dig med mig?" utan han frågar om hon vill gifta sig med honom.

Sid 267-268

"K-orden vittnar om bristande tillit, de går inte direkt på målet utan har en biton av svaghet och manipuleringsförsök."

Sid 268

"När du ber en man om stöd:

- 1. Gå rakt på sak.*
- 2. Var kortfattad.*
- 3. Använd fraser med "skulle du vilja" eller "vill du". "*

Sid 273

"Om han behöver förstå dina önskemål bättre frågar han varför. Då kan du lugnt komma med dina skäl. Var noga med att inte bli för utförlig ens när han frågar. Nämn ett eller högst två skäl. Om han fortfarande har behov av mer information, låter han dig veta det."

"Män är mycket villigare att säga ja om de lugnt kan säga nej."

Sid 273-274

"Om hon anar att han kommer att motsätta sig hennes begäran bryr hon sig inte ens om att framföra den. I stället tycker hon att hon blivit avvisad. Han har givetvis ingen aning om vad som hänt – allt detta har bara skett i hennes tankar."

Sid 274

"När du ber om något och känner på dig att du kommer få avslag, förbereder du dig på detta nej och har ett svar i stil med "okej", "jaha" till hands. Om du vill vara riktigt marsiansk i ditt gensvar skulle du kunna säga: "Inga problem" – det skulle ljuda som musik i hans öron. Det är viktigt att fråga och sedan uppträda som om det är helt i sin ordning att säga nej."

Sid 276/277

"Nä du ber en man om stöd och du inte uppträder avvisandeför att han säger nej, kommer han ihåg det, och nästa gång är han mycket mer hågad att ge."

Sid 277

"En relation är sund när båda parter har lov att be om vad de vill ha och behöver, de och båda har lov att säga nej om de vill."

Sid 278

"När en man grumsar är det ett gott tecken – han försöker väga din begäran mot sina behov."

Synonymer till Grumsa: göra motstånd, muttra, mumla missnöjt med mera.

"Om du inte bryr dig om att han grumsar slutar han snart."

Sid 279

"Om du å andra sidan vet att grumsandena är bara grumsanden och ofta hans sätt att komma fram till ett jasvar, blir din reaktion tystnad. Tystnaden är en signal att du litar på att han lägger på ett kol extra inom sig och strax kommer att säga ja."

Sid 280/281

"Det viktigaste när du ber om något och sedan vill hålla fast vid din begäran, hör att förbli tyst efter att du väl har kommit med din fråga. /.../ Om du bryter tystnaden förlorar du din makt."

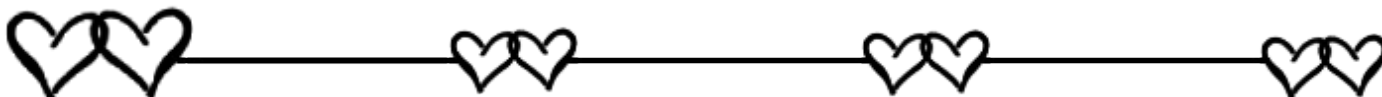
Sid 281

"När han grumsar, känner hon en stark drift att försvara sin begäran och gör misstaget att bryta sin tystnad."

Sid 283

"Du kanske undrar varför män är så känsliga när det gäller böner om stöd. Det är inte för att de är lata utan därför att de har så starkt behov av att accepteras. En begäran om att manen ska vara mer eller ge mer av något kan i stället ge ett budskap om att han inte är accepterad precis som han är."

"På mars lyder mottot: "Laga det inte om det inte är sönder". "



Citat från det trettonde och sista kapitlet i "Män är från mars och kvinnor är från venus" av John Gray, amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.

– Hur du håller kärlekens trollkraft vid liv –

Sid 286

"Det är mycket vanligt att två människor som är villt förälskade i varandra ena dagen avskyr varandra eller stormgrälar nästa dag. Dessa plötsliga växlingar är förvirrande. Ändå förekommer det ofta."

"Lyckligtvis finns det en förklaring. Förälskelsen kallar fram våra olösta känslor."

"Närhelst vi älskar oss själva mera eller älskas av andra, har bortträngda känslor en tendens att stiga upp och överskugga vårt av kärlek fyllda medvetande. De tränger fram för att finna läkedom och frigörelse."

Sid 287

"Kärleken tinar upp våra bortträngda känslor, och gradvis börjar dessa olösta emotioner träda fram i vår relation."

"I årtal har vi undertryckt det som känns smärtsamt för oss. /.../ Kärleken gör oss öppna och vi börjar uppleva vår smärta."

"Våra känslor ur det förgångna kastar sig plötsligt över oss, inte bara när vi blir förälskade utan vid andra tillfällen då vi tycker att livet känns skönt och är fyllda av glädje eller kärlek."

Sid 288

*"Vår partners anmärkningar plågar oss mer därför att de också väcker smärtan i det förflutna. /.../
När dessa olösta känslor från barndomen dyker upp, tolkar vi lätt vår partners yttranden som kritik,
avvisanden och klander."*

Sid 289

*"I början av ett förhållande är vi kanske inte lika ömtåliga. Det tar tid för våra forna känslor att
tränga upp. Men när de gör det, reagerar vi annorlunda på vår partner."*

*"När en mans förflutna dyker upp, styr han vanligtvis kosan mot sin grotta. Vid sådana tillfällen är
han överkänslig och i behov av att accepteras helt och hållet som han är."*

*"När en kvinnas förflutna träder fram når hennes självkänsla botten. Hon stiger ner i sin brunn
bland emotionerna där och behöver öm och kärleksfull omsorg."*

*"Säg aldrig till din partner att han/hon överreagerar, när det förefaller som om gamla erfarenheter
gör sig gällande. Det gör det bara smärtsammare."*

Tips: Skriv ett Kärleksbrev om det negativa du känner, så får du mer grepp om situationen. Visa
det för din partner om du vill.

Sid 291-292

*"När du börjar använda tekniken med kärleksbrev, upplever du kanske inte alltid forna minnen och
känslor. Men allt eftersom du öppnar dig och tränger djupare in i din känslovärd, framgår det allt
klarare att när du verkligen är ur gängorna handlar det också om något ur ditt förflutna."*

Sid 294

*"Det är en paradox. Därför att du upplever trygghet hos din partner får din djupaste fruktan tillfälle
att stiga upp till ytan. När den gör det blir du rädd och kan inte berätta om det du känner."*

Sid 295

"I den situationen är det till oerhört stor hjälp att ha en rådgivare eller terapeut."

Sid 297

*"Men jag varnar dig, kom ihåg att kärleken har sina årstider. Om våren är den lätt, men under
sommaren kräver den hårt arbete. På hösten känner du dig kanske mycket generös och
tillfredsställd, men om vintern upplever du tomhet."*