

## Hur du stöttar mannen i grottan.

1. Ogilla inte hans behov av att dra sig undan.
2. Försök inte att hjälpa honom att lösa sina problem genom att erbjuda lösningar.
3. Försök inte visa omsorg genom att fråga ut honom om hans känslor.
4. Sitt inte vid dörren till grottan och vänta på att han ska komma ut.
5. Oroa dig inte för honom och tyck inte synd om honom.
6. Gör något som du trivs med och som gör dig glad (distrahera dig själv).

Om du behöver "tala ut" skriver du ett brev som han kan läsa senare när han kommit ut igen, och om du behöver omsorg och sympati vänder du dig till en vän. Gör inte honom till din enda källa till berikande upplevelser.



**Källa:** "Män är från mars kvinnor är från venus" av John Gray amerikansk psykolog och äktenskapsrådgivare.