

# INSIKTER FÖR DIG SOM VILL KÄMPA I DIN RELATION

Allt har ett slut, till slut skiljs vi åt. Vi skiljs från vänner, vi skiljs från livet. Skilsmässor sker både i nära relationer och äktenskap. Många skiljs idag från sin livspartner efter kort tid tillsammans. Kanske skulle en del skilsmässor kunna undvikas genom tålamod och psykologisk kunskap. Allt för att leva ett så psykologiskt "vuxet" liv som möjligt.

Kanske borde vi införa äktenskapskörkort och böter vid skilsmässa? Annars är det ju risk att de som i slutändan betalar kalaset är kringflyttande barn och den enda som tjänat på äktenskapet är advokaten. Men den värsta försoningen är att föredra framför den bästa skilsmässan, eller?

Så här kommer några tips till dig som vill undvika skilsmässa och försonas med dig själv och på så sätt kanske klara att försonas med din partner.

1. Tro inte att känslan av ensamhet försvinner bara för att du gifter dig eller flyttar ihop med en partner. Ensamhetskänslor kan bara hanteras av dig själv.
2. Inse att du inte kan bli kvävd eller känna inre kaos på grund av andra. Det inre kaoset är ditt eget och kan bara hanteras av dig själv.
3. Bli medveten om att ni attraherades av varandra av psykologiska skäl och att relationen är till för att du skall utvecklas och växa som människa. Skilj dig inte för att du nu börjar lära känna din partner på riktigt, väx själv istället.
4. Acceptera att ditt uppdrag är att ge din partner vad han eller hon behöver, så mycket du orkar och lite till. Tänk i termer av tillit, trygghet och acceptans.
5. Lev tillsammans som ett lag eller team. För folk som lever för sin egen skull är vanligtvis ogifta.
6. Dela på all glädje, sorg och all rädsla. Men tro inte att din partner kan rädda dig känslomässigt i slutändan. Lär dig att sörja och fira inom dig själv men tillsammans med andra.

P.S. Om du ändå väljer en skilsmässa efter att ha kämpat med dig själv, då finns det bara en enda sak du behöver ta in. Slutet är alltid början på något nytt. Efter vinter kommer vår. Allt har sin tid men om vi inte accepterar att allt har ett slut när det väl är slut och i acceptans tar in det som är, så drabbas vi av den eviga hösten. Kämpa eller släppa taget med hjälp av vilja och acceptans. Sånt är livet ... Håller du med? Skriv några rader.

---

---

---

---