

The book cover features a light green background with a pattern of stylized leaves in various shades of green and blue. The leaves are arranged in a way that suggests a gentle breeze. In the lower right, a small white butterfly is depicted. The text is centered and includes the author's name, the title in a large red font, and a subtitle in a smaller blue font.

Sue Johnson

Håll om mig

*Sju livsavgörande
samtal om kärlek*

© 2012 Författaren och OrdGlob Förlag
ISBN 978-91-980080-0-5

Originalalets titel: *Hold me tight – seven conversations for a lifetime of love*
© 2008 Susan Johnson

Denna utgåva utges enligt avtal med Little, Brown and Company, New York, NY, USA, genom Ulf Töregård Agency. Alla rättigheter förbehålles.

Första strofen ur *Dance Me to the End of Love* från *Stranger Music: Selected Poems and Songs by Leonard Cohen* © 1993. Utgiven av McClelland & Stewart Ltd. Återges med tillstånd från utgivaren (s. 5).

Första strofen ur *Dansa mej till kärleken*, svensk text Mikael Wiehe. Återges med tillstånd från Mikael Wiehe (s. 5).

Ernest Hemingway, *Farväl till vapnen*, Albert Bonniers Förlag, ScandBook AB Falun 2004 (första svenska utgåvan 1932), s. 86, översättning Louis Renner (s. 255).

Greg Mortenson och David Relin, *Tre koppar te*, Marcus Förlag, ScandBook Falun 2008, s. 193–194, översättning Peter Georgsson (s. 263).

Översättning: Gun Zetterström och Olle Larkander
Anpassning till svensk terminologi: Gerd Elliot och Tommy Waad
Omslag: Anna Hild
Grafisk form: Harnäs Text och Grafisk Form AB
Tryck: KST Infoservice, 2012



Svanen, Nordens officiella miljömärke. Med en Svanenmärkt trycksak påverkas hela kedjan från skogsbruk, massa- och papperstillverkning till den färdigtryckta produkten. Ett Svanenmärkt tryckeri ger så låg miljöbelastning som möjligt.

Första utgåvan
Första tryckningen

Kopieringsförbud!
Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av förlaget, OrdGlob Förlag. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande.

OrdGlob Förlag
info@ordglobforlag.se
www.ordglobforlag.se

Innehåll

Förord till den svenska utgåvan	9
EFT i Sverige	11
Inledning	15

I KÄRLEKEN I NYTT LJUS 23

Kärlek – ett revolutionerande nytt synsätt	25
Vad blev det av vår kärlek? Att förlora känslan av samhörighet	39
Känslomässig lyhörddhet – nyckeln till livslång kärlek	50

II SJU LIVSAVGÖRANDE SAMTAL 71

Samtal 1 · Känna igen demondialogerna	73
Samtal 2 · Hitta de ömma punkterna	105
Samtal 3 · Gå tillbaka till en jobbig händelse	128
Samtal 4 · Håll om mig – engagemang och samhörighet	148
Samtal 5 · Förlåta den som gjort dig illa	171
Samtal 6 · Skapa närhet genom sex och beröring	191
Samtal 7 · Hålla kärleken levande	208

III NÄRHETENS MAKT 233

Läka traumatiska sår – kärlekens makt	235
Gränslös kärlek – det yttersta målet	252

Författarens tack	265
Ordlista	267
Litteratur	273

Ur inledningen

Att EFT har blivit allt mer accepterat och tillämpat har också medfört att allmänheten har fått ökad kännedom om detta arbetssätt. Mängder av människor har hört av sig och bett om en enkel, lättillgänglig version av EFT, en bok som var och en kan läsa och tillämpa på egen hand. Du håller den i din hand.

Håll om mig är avsedd för alla slags par, unga, gamla, gifta, förlovade, sambor, lyckliga, olyckliga, heterosexuella, homosexuella; kort sagt alla partner som söker en livslång kärlek. Den vänder sig till kvinnor och till män. Den vänder sig till människor från alla samhällsskikt och alla kulturer; alla på denna jord har samma grundläggande behov av närhet och samhörighet. Den vänder sig inte till människor som lever i relationer där det förekommer övergrepp och våld, och inte heller till dem som är beroende av droger eller har långvariga förhållanden vid sidan om; sådana aktiviteter undergräver förmågan att ha ett positivt engagemang i sin partner. I sådana fall är det bäst att arbeta tillsammans med en terapeut.

Jag har delat in boken i tre delar. Del ett besvarar den urgamla frågan vad kärlek är. Den förklarar hur det kommer sig att vi ofta glider ifrån varandra och förlorar kärleken ur sikte, trots de bästa intentioner och djupaste insikter. Den dokumenterar och sammanfattar också den explosionsartade forskning kring nära relationer som har ägt rum på senare år. Som Howard Markman vid Center for Marital och Family Studies vid University of Denver säger: "Terapi och rådgivning för par har nått månfärdsfasen."

Vi har äntligen börjat studera nära relationer vetenskapligt. Vi kartlägger hur våra samtal och handlingar speglar våra djupaste behov och rädslor och bygger upp eller river ner vår mest värdefulla samhörighet

med andra. För dem som lever i en kärleksrelation erbjuder den här boken en ny värld, en ny förståelse av vad det är att älska och älska väl.

Del två skildrar huvudlinjerna i EFT. Den innehåller sju samtal som fångar de definierande ögonblicken i en kärleksrelation, och den visar dig som läsare hur du ska forma dessa ögonblick för att skapa ett tryggt och varaktigt band. Fallbeskrivningar och övningsavsnitt i varje kapitel ger de nya kunskaperna liv i dina egna relationer.

Del tre handlar om kärlekens makt. Kärleken har en fantastisk förmåga att bidra till att läka de förödande sår som livet ibland tilldelar oss. Kärleken stärker också vår känsla av samhörighet med världen omkring oss. Kärleksfull lyhördhet är grunden för ett verkligt medkännande, civiliserat samhälle.

För att hjälpa dig under läsningen av boken har jag lagt in en ordlista med viktiga termer i slutet.

Det är tack vare alla de par som jag har träffat under årens lopp som jag kunnat utveckla EFT, och jag använder mig genom hela boken flitigt av deras berättelser, med förändrade namn och detaljer för att skydda deras anonymitet. Alla berättelserna är sammansatta av många enskilda fallbeskrivningar och har förenklats för att spegla de generella sanningar som jag fått del av genom de tusentals par jag har träffat. De kommer att lära dig precis som de lärt mig. Den här boken är mitt försök att föra kunskapen vidare.

Jag började arbeta med par under 1980-talets första hälft och förvånas över att jag efter alla dessa år fortfarande känner mig så ivrig och entusiastisk när jag slår mig ner med ett par för att arbeta tillsammans med dem. Jag blir fortfarande upprymd när parterna plötsligt förstår varandras djupt kända budskap och vågar söka stöd hos varandra. Deras kamp och beslutsamhet ger mig varje dag insikter och inspiration som får mig att värna om min egen oskattbara samhörighet med andra.

Vi deltar alla i dramat om samhörighet och ensamhet. Nu kan vi göra det med kunskap och insikt. Jag hoppas att den här boken kommer att hjälpa er att förvandla er relation till ett strålande äventyr. Den resa som jag beskrivit på dessa sidor har varit precis det för mig.

”Kärleken är precis allt den påstås vara ...”, har Erica Jong skrivit. ”Den är verkligen värd att slåss för, vara modig för, riskera allt för. Och problemet är att om man inte riskerar något riskerar man ännu mer.” Ingen kunde ha sagt det bättre.



PRÖVA OCH ÖVA

Frågeformuläret och övningarna här nedan kommer att hjälpa dig att börja se er relation ur ett anknytningsperspektiv.

TLE-frågorna

De här frågorna är ett bra sätt att börja tillämpa det du lär dig i den här boken på din egen relation. Läs varje påstående och ringa in S för *sant* och F för *falskt*. Räkna sedan ihop poängen – varje ”sant” svar ger ett poäng. Du kan besvara frågorna och fundera över din relation på egen hand. Eller också kan du och din partner besvara dem var för sig och sedan diskutera svaren tillsammans på det sätt som beskrivs efter frågorna.

Tycker du att din partner tillgänglig för dig?

1. Jag kan lätt få min partners uppmärksamhet. S F
2. Det är lätt att få känslomässig kontakt med min partner. S F
3. Min partner visar att jag kommer i första hand för honom/henne. S F
4. Jag känner mig inte ensam eller utestängd i den här relationen. S F
5. Jag kan berätta för min partner om mina innersta känslor. Han/hon kommer att lyssna. S F

Tycker du att din partner är lyhörd för dig?

1. Om jag behöver närhet och tröst kommer han/hon att finnas där för mig. S F
2. Min partner är lyhörd för när jag behöver ha honom/henne nära. S F

3. Jag vet att jag kan förlita mig på min partner när jag känner mig orolig eller osäker. S F
4. Till och med när vi grälar eller är oense vet jag att jag är viktig för min partner och att vi kommer att hitta ett sätt att komma överens. S F
5. Om jag behöver få bekräftelse på hur viktig jag är för min partner kan jag få det. S F

Är ni positivt känslomässigt engagerade i varandra?

1. Jag känner mig mycket trygg med att jag kan vara nära och lita på min partner. S F
2. Jag kan anförtro mig åt min partner i nästan allt. S F
3. Jag känner mig säker på att det är vi två, även när vi är ifrån varandra. S F
4. Jag vet att min partner bryr sig om vad som gör mig glad, sårad och rädd. S F
5. Jag känner mig tillräckligt trygg för att ta känslomässiga risker med min partner. S F

Om du har fått sju poäng eller mer är du på god väg mot trygg anknytning och kan använda den här boken för att stärka den ytterligare. Om du fått mindre än sju är detta ett tillfälle att satsa på att använda samtalen i den här boken för att stärka anknytningen till din partner.

Att förstå anknytningen mellan dig och din partner och berätta för varandra hur ni ser på den är första steget mot att kunna skapa den samhörighet ni båda vill ha och behöver. Överensstämmer din partners uppfattning om hur tillgänglig, lyhörd och engagerad du är med din syn på dig själv och hur trygg er relation är? Försök komma ihåg att din partner talar om vilken grad av trygghet och samhörighet han eller hon känner just nu i er relation, inte om huruvida du är en perfekt eller ofullkomlig partner. Ni kan turas om att tala om den fråga/det svar som verkade mest positivt och viktigt för er. Det är bäst att ni begränsar er till högst fem minuter var.

Om det känns bra för er kan ni nu försöka utforska den fråga eller det svar som verkade väcka de svåraste känslorna hos er. Försök göra

Jag har en tendens att _____. Jag gör det för att försöka hantera svåra känslor och hitta ett sätt att förändra vårt mönster. Välj ett handlingsord, ett verb, till exempel: *klaga, tjata, tänka på något annat, ignorera dig, gå min väg, fly.*

Jag gör det i förhoppning om att _____. Uttryck den förhoppning som drar in dig i mönstret, till exempel: *vi ska undvika mera bråk eller jag ska få dig att ge mer gensvar.*

När det här mönstret håller i sig känner jag _____. Identifiera en känsla. De känslor som människor brukar nämna i detta skede är: *frustration, ilska, bedövning, tomhet, förvirring.*

Vad jag sedan säger till mig själv om vår relation är _____. Sammanfatta den mest katastrofala slutsats du kan föreställa dig, till exempel *att du inte bryr dig om hur vi har det, att jag inte betyder någonting för dig, att jag aldrig kan göra dig nöjd.*

Min bild av den onda cirkel som gör det allt svårare för oss att känna trygg samhörighet är att när jag uppträder på det sätt som jag beskrivit ovan verkar det som om du _____. Välj ett handlingsord, ett verb, till exempel: *stänger av, försöker få mig att reagera.*

Ju mer jag _____, desto mer _____ du. Sedan sitter vi båda fast i smärtsam isolering. Välj verb som beskriver dina egna och din partners bidrag till mönstret.

Vi kanske kan varna varandra när den här dansen börjar. Vi kan kalla den _____. Att förstå att det här mönstret skapar avstånd mellan oss är första steget mot att ta sig ur det.

Sue Johnson **Håll om mig** *Sju livsavgörande samtal om kärlek*



Du kan beställa:
Sue Johnson *Håll om mig*
Sju livsavgörande samtal om kärlek
från OrdGlob Förlag
www.ordglobforlag.se

OrdGlob Förlag
Hakunge 6
186 97 Brottbys

www.ordglobforlag.se
info@ordglobforlag.se