

# VAD ÄR KÄRLEK?

I mitt arbete med par har jag märkt att många får konflikter för att de uppfattar kärlek på olika sätt. Det är vanligt att tro att kärlek är lika med beroende eller satus tänkande.

Vad är kärlek för dig?

Vad är kärlek för din partner?

TESTA DIG HÄR.

## **1. Kärlek är**

1. Att vilja min partners bästa
2. Att ha ett bra sexliv
3. Att vara trogen

## **2. I en kärleksrelation bör man**

1. Säga vad man känner
2. Bara säga trevliga saker
3. Kritisera partnern när han eller hon gör fel

## **3. Kärlek är**

1. Omtänksamhet 10
2. Att ha samma värderingar
3. Att få sina behov uppfyllda

## **4. För att en kärleksrelation ska hålla behövs**

1. Ett gemensamt projekt
2. Att jag är attraktiv
3. Starka känslor

## **5. Om det är äkta kärlek**

1. Löser man de konflikter som uppstår
2. Kompromissar man
3. Har man inga konflikter

## **6. Jag fastnade för min partner för att**

1. Jag känner mig älskad och uppskattad
2. Jag tycker att min partner är ett kap
3. Jag kunde inte få någon annan

## **7. Om min partner blir sjuk**

1. Gör jag vad jag kan för att stötta
2. Skickar jag ett krya på dig sms
3. Känner jag mig sviken

## **8. Om min partner får en skuld från kronofogden**

1. Skulle jag ställa upp men reglera skulden senare
2. Skulle jag skämmas
3. Skulle jag säga att det var min partners egna problem

## **9. Jag visar min kärlek genom att**

1. Vara helt närvarande
2. Laga en romantisk middag
3. Köpa något nytt till hemmet

## **10. Jag känner mig älskad**

1. Varje dag utan någon särskild anledning
2. När jag ser på foton av oss
3. När min partner betalar mina räkningar

### **11. När vi har ögonkontakt tänker jag**

1. Att jag ser min partners själ
2. Att min partner borde plocka ögonbrynen
3. Att min partner inte ser mig

### **12. Ömhetsbetygelser**

1. Ger jag som ett tecken på kärlek
2. Ger jag när jag vill ha sex
3. Ger jag för att min partner ska tycka om mig

### **13. När jag anförtror min partner något sårbart**

1. Vet jag att det stannar mellan oss
2. Är jag osäker på om min partner delar det med andra
3. Kan min partner använda det emot mig

### **14. Jag är stolt över mina partners**

1. Egenskaper
2. Framgångar
3. Utseende

### **15. När jag känner mig nere**

1. Förstår jag att det är mina känslor och ta ansvar för dem
2. Tycker jag att min partner bör få mig på bättre humör
3. Tycker jag att det är min partners fel

### **16. När jag säger att " Jag älskar dig " så betyder det**

1. Jag finns här för dig
2. Tack för att du tar hand om hemmet
3. Jag behöver dig

**Summera dina poäng: Alla 1:or = 10 poäng. Alla 2:or = 5 poäng. Alla 3:or = 0 poäng.**

Obs! Om ni gör testet tillsammans, börjar ni med att var och en fyller i svaren och räknar sina poäng, sedan jämför ni resultaten. Har ni mycket olika resultat se det som en chans att förstå era olika uppfattningar om kärlek. Testa att under en månad ge din partner det han eller hon tycker är kärlek.

### **0-60 Poäng: För Dig Är Kärlek = Beroende**

Du har starka känslor men det är inte samma sak som kärlek. Det är troligt att du har tidiga känslomässiga behov som du nu försöker få kompenseras av en partner. En kärleksrelation gör att man kommer i kontakt med känslor man hade som barn. Har man inte blivit sedd och bekräftad då har man stora behov av det som vuxen. Då är det lätt hänt att anta att partnern ska ge en det som man inte fick som liten. Men då riskerar man att på sikt trötta ut en partner med för stora känslomässiga krav. Du behöver förstå att det inte är din partners ansvar att få dig på gott humör och att må bra.

**Råd:** Hitta andra sätt att få uppmärksamhet och bekräftelse.

Att gå med i Röda Korset, Amnesty eller andra frivilligorganisationer kan ge dig uppskattning och bekräftelse så att du inte behöver så mycket feedback från en partner. Kreativa saker är också bra som musik, måla, inreda, dreja eller bygga på sommarstugan. Olika former av terapi kan också ge dig större frihet och medvetenhet.

### **60-110 poäng: För Dig Är Kärlek = Status**

Innerst inne tycker du inte att du duger. Därför söker du en partner som ger dig status. Du vill hellre visa upp en image av en perfekt relation än att uppleva en med verklig substans. Du skrattar kanske åt Freddie och Mickan i Solsidan men har mer gemensamt med dem än du tror. Du måste också vara attraktiv och lyckad. Det ska dina barn, din partner och ditt hem också vara. Även dina husdjur. Och andra ska helst inte vara snyggare och mer framgångsrika. Trots det så längtar du efter att känna dig älskad för den du är och inte den du tycker att du måste vara.

**Råd:** Vänj dig vid tanken att andra och din partner kan tycka om dig utan att du behöver imponera på dem. Hur känns det när du tänker så?

Prova under en vecka att bara vara helt närvarande när du är med andra personer, utan att tänka på hur du tar dig ut, eller hur du tror att de uppfattar dig.

### **110-160 POÄNG: För Dig Är Kärlek = Något Du Bestämmer Dig För Varje Dag.**

Du är trygg med dig själv och har förmåga att bygga hälsosamma relationer. Du behöver varken räddas av en partner eller känner ett behov av att rädda honom/henne. Du är närvarande i det som händer här och nu och du vill en partners bästa lika mycket som du vill ditt eget väl. Du kan uttrycka vad du känner utan att fastna och älta. Du vet att känslor växlar och blir inte orolig över det. Kärlek är något du bestämmer dig för att ge

både till dig själv och till din omgivning varje dag. Du löser konflikter genom att lyssna och försöka att förstå. Och du väntar dig detsamma från din partner. Du vet också vikten av att planera för framtiden och att se till att ha gemensamma projekt .