

KÄRLEKSKONTOT



En bra kärleksrelation präglas av att ge och att få. Man kan i detta likna utbytet mellan partners som att det finns en "kärleksekonomi": var och en har ett "**Kärlekskonto**", som den andre / den andra sätter in medel på, och tar ut från.

Som vilket konto som helst, måste insättningarna *över tid* vara större än uttagen, om bankrutt ska undvikas.

Noll på **Kärlekskontot** kan innebära "relations-bankrutt" för den vars konto varit tomt för länge och/eller för ofta.

Reflektera över ditt eget **Kärlekskonto**, som din partner använder, och fyll i varsin tabell enligt nedan, där ett exempel fyllts i för att ge idéer och få igång tankarna. Börja med en tom tabell. Håll på några dagar, tills den börjar kännas komplett.

När dessa tabeller är tillräckligt ifyllda, utgör de viktig information till den andre / den andra om vad som *faktiskt* utgör insättningar och uttag - viktig för att det som du får se i din partners **Kärlekskonto** kanske inte stämmer med dina föreställningar, viktig för att man vet så väl men har tanklöst hamnat i slentrian, viktig för att man kanske börjat ta sin partner för given...

Exempel på ett **Kärlekskonto**:

<i>INSÄTTNINGAR</i>	UTTAG
<p>Artighet, vänlighet i det lilla. Öppen, samarbetsvillig. Ärlig, sanningsenlig. Visar integritet, är lojal. Lyssnar utan att värdera. Tydliga positiva avsikter, vill väl. Försöker att förstå. Beredd att lyssna på klagomål. Tar hänsyn till det jag tycker är viktigt. Accepterande förhållningssätt. Ömsint, bryr sig. Visar att han/hon älskar mig. Ger beröm, uppskattning, bekräftelse. Ber om ursäkt när han/hon felat. Skapar en trygg dialog. Visar respekt för mig som person. Lyssnar tålmodigt. Reagerar med lyhördhet. Uppmärksam. Är genomtänkt när besluten rör mig. Förutsägbar på ett stabilt och tryggt sätt. Frågar, är intresserad. Talar med en behaglig röst. Tror andra om gott, hänsynsfull.</p>	<p>Tanklöshet, taktlöshet. Sluten, argumenterar. Oärlig, ljuger, mörkar. Illojal. Värderar, kritisk, nedlåtande. Negativistisk, egoistisk, snål. För upptagen för att lyssna. Hamnar i försvar, sluter sig. Omedveten om mina värderingar, åsikter. Stöter bort mig, kritisk. Rå, ohyfsad. Kall, oberörbar, sluten. Inga vänliga ord. Kan inte medge misstag. Kränker mig, hotar mig. Respektlös. Avbryter, ointresserad av dialog. Över-reagerar, över-tolkar. Ignorerar mig. Tar godtyckliga beslut. Oförutsägbar, otrygg att vara med. Ger order, predikar. Skriker åt mig. Kör över andra.</p>

KÄRLEKSKONTOT



Skriv ut denna sida.
Reflektera över ditt Kärlekskonto, till vilket din partner gör "Insättningar" och från vilket han/hon gör "Uttag".
Fortsätt att skriva ned dessa, tills det känns tillräckligt färdigt.

<i>INSÄTTNINGAR</i>	UTTAG