

Vi dras till en annan människa både på grund av likheter och på grund av olikheter. Under förälskelsefasen tenderar vi att lägga likheter och olikheter vi tycker om i förgrunden, och de vi inte tycker om i bakgrunden, eller förtränger dem helt.

När förälskelsen går över, börjar dock de sidor hos partnern vi inte velat se att göra sig påminda. Om relationen inte går från förälskelse till äkta kärlek, kan dessa negativa egenskaper dominera ens känslor på ett destruktivt sätt.

Var och en av er, skriv ut denna sida och fyll i er egen version av
Likhets / Olikhets-matrisen:

1. <u>Likheter jag tycker om:</u>	2. <u>Olikheter jag uppskattar:</u>
3. <u>Likheter jag ogillar / retar mig på:</u>	4. <u>Olikheter jag avskyr:</u>

När ni är helt klara, sätt er ned och jämför era matriser. Reflektera och diskutera. Ni kommer att lära er nya saker om både er själva och om varandra !

<p>1. <u>Likheter jag tycker om:</u></p> <p>Här finns det som gör din partner attraktiv i dina ögon, sådant du förmodligen alltid önskat dig från en partner. Dessa egenskaper / kvalitéer gör det lätt för dig att identifiera dig med honom/henne. Det var förmodligen mycket i denna kvadrant av matrisen som gjorde att ni drogs till varandra och blev ett par.</p> <p><i>Att aktivt och ofta uttrycka uppskattning för dessa sidor av din partner kommer att förstärka ert kärleksband.</i></p>	<p>2. <u>Olikheter jag uppskattar:</u></p> <p>Här finns det som du känt intensivast, som kändes underbart, spännande, förföriskt när ni träffades. Denna kvadrant representerar också "hålén" i din egen personlighet: färdigheter, egenskaper, kvalitéer, som du antingen skulle vara betjänt av att utveckla, eller så har du dem men har förträngt dem för att sedan projicera dem på din partner.</p> <p><i>Denna inre personliga utvecklingsprocess hos dig själv förstärks ju mer uppskattning du visar för dessa sidor hos din partner.</i></p>
<p>3. <u>Likheter jag ogillar / retar mig på:</u></p> <p>Här finns det som du förmodligen inte accepterar eller ens ser hos dig själv.</p> <p><i>Inom detta område är du förmodligen betjänt av personlig utveckling. Denna process blir möjlig via ödmjukhet, acceptans av ens egna tillkortakommanden, självobservation.</i></p>	<p>4. <u>Olikheter jag avskyr:</u></p> <p>Här finns det som kan äventyra relationen på sikt om antalet punkter är stort och ni inte arbetar aktivt med dem. Ni behöver tala öppet om dem, vilket förutsätter att du först <u>accepterar</u> dem som <u>olikheter</u> och inte stämplar dem som avskyvärda eller liknande. Med accepterar menas inte tycka om, eller ens tolerera dem, utan bara acceptera dem <u>just nu</u> för vad de är, olikheter.</p> <p><i>En öppen, ärlig och tålmodig dialog om egenskaperna / kvalitéerna i detta område ger din partner chansen att göra något åt det, eller ger er chansen att hitta gemensamma lösningar på de konkreta problem dessa olikheter kanske medför.</i></p>