



Skriv til brevkassen på
[Facebook.com/
psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet),
og få tre forskellige
livssyn på dit spørgsmål



SPØRGSMÅL

"Jeg har svært ved at have en kæreste, det løber ofte
ud i sandet. Hvad kan jeg gøre anderledes?"

KEND HINANDENS KÆRLIGHEDSSPROG

SVAR Når vi er nyforelskede, har vi masser af positive følelser for hinanden og føler måske ikke, der er grund til at tale om forholdet. Men for at få et langtidsholdbart kærestefundament, så må I vide, hvad I hver især forventer af et forhold, og det kan I gøre ved at tale om forholdet løbende. Mit råd er regelmæssigt at afsætte en time til dialog om forholdet. Det er let at springe det svære over, og jeg anbefaler derfor en fast dagsorden, som f.eks.:

1. Hvad har gjort mig glad i forholdet siden sidst?
2. Hvad har gjort mig ked af det/været svært for mig?
3. Hvad vil jeg gerne have mere af/mindre af i forholdet?
4. Hvad jeg værdsætter ved dig?

Disse punkter er nemmere at tale om, når vi inderst inde føler os elsket af vores partner. Og der er grundlæggende fem kærlighedssprog, altså måder vi kommunikerer, at vi elsker et andet menneske (defineret af forfatter Gary Chapman i bogen "Kærlighedens 5 sprog"). De fem kærlighedssprog er: anerkendende ord, tjenester, tid sammen, berøring og gaver. De fem sprog har ikke samme værdi for forskellige mennesker, idet vi typisk har et kærlighedssprog eller to, hvor vi føler os mest elsket, hvilket betyder, at din kæreste f.eks. kan vise, at han elsker dig ved at give dig gaver, mens du måske i virkeligheden føler sig mest elsket, hvis han udtrykker det gennem ord. Sørg derfor for at kende og bruge hinandens præferencer, så I ikke taler forbi hinanden – hvad jeres kærlighedssprog er, kan I finde frem til ved at tale om, hvilke kærlighedssprog der betyder mest for jer. Når I løbende taler om forholdet og føler jer elsket, har I skabt gode betingelser for at udvikle et dejligt vedvarende kæresteforhold.



CHARLOTTE BANG

*Ekspert i forandring indefra, NLP-
hypnoterapeut og mindfulnessinstruktør.*

Charlottebang.dk

