

Kunsten å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold*Artikkelserien passer godt for:*

- par som har problemer og ønsker å bli lykkelige igjen
- par som ønsker å forebygge mulige fremtidige problemer
- single som ønsker hjelp til å finne sin rette partner

Dette er en praktisk artikkelserie med fokus på kjærlighet, parforhold og tantra for par og single. Par vil finne konkrete ideer til hvordan man finner tilbake til lykken, samt hvordan man forebygger problemer i parforholdet. Single kan blant annet lese om hvordan man finner sin rette partner.

**Om artikkelforfatterne**

Pål-Esben Wanvig og Maria Jeanne Dompierre bor og arbeider sammen i skjønnne Weserbergland i Tyskland. De er profesjonelle spirituelle lærere og healere innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon. Deres livsoppgave er å hjelpe mennesker å utvikle seg til å få et lykkeligere, sunnere og mer tilfredsstillende liv. De gir sin kunnskap og erfaring videre i kurs og utdannelse i flere land. De underviser på en måte slik at deltagerne praktisk kan benytte sin nye kunnskap i sitt daglige liv på en enkel måte. De kan

kontaktes på tlf.: +49 5154705639, e-post: post@wanvig.eu:

På bloggen www.rainbow-forum.no legger vi ut videoer, kommentarer og nyheter samt svarer på spørsmål fra dere lesere.

Kommunikasjon og respekt i parforholdet

Hvordan snakker du til din partner? Hva er innholdet i kommunikasjonen? Hvilken tone bruker dere til hverandre? Når dere snakker sammen, uttrykker dere respekt og kjærlighet? Er dere vennlige og høflige? Ler dere sammen? Hva betyr respekt i et parforhold? Er det behov for endring? Her får du tipsene som kan forbedre eller til og med redde forholdet.

I forrige artikkel avsluttet vi med at kjærlighet og respekt danner grunnlaget for å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold. Da vi startet vår karriere som lærere og veiledere i Lemurian Tantra for flere år siden, tok vi det for gitt at våre kursdeltagere og klienter forsto hva *respekt* er. Problemet var at alle hadde en individuell forståelse og tolkning av hva ordet respekt betyr (les om *generalisering* senere i artikkelen), men mange hadde problemer med å forklare hva respekt betyr i *praktiske handlinger* i ett parforhold. Da respekt også danner grunnlaget for en god kommunikasjon i parforholdet, starter vi denne

gang med å gå litt i dybden på hva som er respekt og respektløshet i et parforhold.

Respekt

Respekt viser om du anerkjenner og behandler en annen person som likeverdige. Dette betyr at du aksepterer alle deler og fasetter av din partner, også de som er veldig forskjellige fra dine egne. Her finnes det flere unntak: nevrotiske, psykotiske og psykopatiske trekk, alle former for vold (fysisk, emosjonell), avhengigheter (alkohol, narkotika og lignende), urealistisk frykt og så videre – altså alt som kan beskrives som sykdomstrekk.

I et parforhold viser respekt seg ved at begge føler seg *likeverdig i verdien som et menneske* i forhold til hverandre. Respekt betyr også at du tar din partners sunne behov seriøst og prøver å gi den andre muligheten til å realisere disse innen de rammer som er mulig. Respekt betyr at man gir hverandre rom for vekst og utvikling mens man tar hensyn til hverandres behov.

Respekt betyr at du genuint interesserer deg for din partner og hva som er viktig, men dette betyr *ikke* at du trenger å delta på alt som din partner gjør. Respekt betyr å bære ansvaret sammen og at du holder det du har lovet. Har du lovet din partner

at neste år tar dere fire uker fri og drar på ferie, er det respektløst å kansellere dette fordi du har så mye å gjøre på jobben.

Kunsten med avgrensning

Én ting er at du respekterer grensene til din partner og gir ham/henne rom, men det er like viktig at du kan sette grenser for deg selv (se artikkelen «*Hjelp sjelen med å leve i vår fysiske kropp og i sosiale omgivelser*» på side 56–60 i Medium nr.1/2010). Kun om du er i stand til å si *nei*, er du fullt ut i stand til å si *ja*.

Ethvert par har sine egne definisjoner av hvor grensene går. Enkelte par synes det er ok at begge er på badet sammen, selv om den ene sitter på toalettet. Problemet er om disse grensene kun blir akseptert av den ene. For eksempel kan fjerting og raping være veldig avslappende for den ene, mens den andre blir fornærmet og føler avsky når partneren uttrykker kroppens behov høyt og stinkende på en restaurant, hos venner eller hjemme. Normalt holder man seg i skinnen når man er nyforelsket, men når hormonene legger seg, er udyret verre å temme...

Usunn eller misforstått respekt

Å putte partneren på en pidestall og tilbe denne som et «*overmenneske*» skaper distanse og avhengighet på lang sikt. Dette fører til at den som blir «tilbedt», blir satt under et stort press og etter hvert slutter å vise sitt sanne selv og heller bærer mange masker for å tilfredsstille partneren.

Den som putter en annen på en pidestall, lager et drømmebilde av hvordan partneren skal være. Vedkommende ønsker at dette drømmebildet skal bli realisert. Dette er en egoistisk måte å handle på fordi man egentlig ikke er interessert i sin partner som *et menneske*. I stedet forventes det at partneren skal realisere den andres drømmer og behov.

Den som blir satt på pidestallen, har et press om å realisere disse forventningene og vil etter hvert oppleve ikke å bli *forstått og akseptert* for hva han eller hun virkelig er. Dette skaper også en følelse av ikke å være *velkommen* som den man *virkelig er* – med alle positive og negative sider. Dette fører igjen til ensomhet, selv om man lever i et parforhold.

Denne situasjonen der den ene putter den andre på en pidestall, kan ved første blick se ut som noe flott og kjærlig for dem som observerer parforholdet, men i virkeligheten skaper dette distanse og ensomhet. De som gjør dette, har ofte en stor mangel på selvrespekt, selvtillit og kjærlighet til seg selv. Om man ikke kan elske og respektere seg selv, hvordan kan man da respektere og elske en annen? Om du ikke respekterer

deg selv, hvordan kan du forvente at andre respekterer deg?

Maktspill

Respekt har heller ikke noe å gjøre med makt. Det er en misforståelse å tro at om man har en spesiell stilling, som sjef eller politiker, så kan man bestemme, herske eller styre over sin partner. Husk at en posisjon i samfunnet ikke sier noe som helst om kvalitetene eller kvalifikasjonene som partner, som er fundamentale i et kjærlig, lykkelig og langvarig parforhold.

Maktspill hvor man prøver å manipulere og kontrollere sin partner til å gjøre hva man ønsker, der man vet eksakt hvilke knapper man behøver å trykke på for å skape en bestemt følelse og handling, viser mangel på respekt. *Eksempel:* Om han ikke gjør som hun vil, slutter hun å snakke med ham i timer, dager eller uker – hun avstraffer ham. Hun vet at han ikke kan holde ut dette i lengre tid, og sannsynligheten er høy for at han vil gjøre alt for å få henne til å snakke igjen. Om dette spillet har foregått over tid, kjenner han igjen når et slikt maktspill er i emning, som ved at hun viser ham ryggen og vil ofte gjøre som hun vil *før* hun slutter å snakke med ham. Seksualitet blir ofte misbrukt i en slik setting.

Her kommer vi til et typisk eksempel i vårt samfunn: Han gjør karriere og tjener pengene til familien. Hun er hjemmeværende og tar vare på hjemmet og barna. Her finner man veldig ofte at hennes rolle er mindreverdige i forhold til hans, siden hun kun er en barnehagemamma og vaskekone, og altså ikke i et statusyrke. Dette blir oppfattet som en mindreverdige rolle i forhold til ham som går på jobb og tjener pengene. Mange menn handler som om deres partner skylder dem en spesiell anerkjennelse, lydighet og takknemlighet. I tillegg er det ofte slik at hun må spørre ham om å få penger siden hun ikke tjener penger selv. Dette kan oppleves som at hun må spørre sin mann om å få lov til å gjøre noe hun ønsker, siden han kontrollerer pengene. Dette høres kanskje litt hardt og direkte ut, men dette er noe vi *ofte* finner skjult hos par som kommer til oss med problemer.

Fokus på hverandre

Mange av disse problemene med kjønnsroller og likeverd mellom mann og kvinne stammer fra 2000 år med patriarkisk religion der kvinner ble og ofte fremdeles blir sett på som underdanige i forhold til menn. Selv om man ikke er religiøs selv, blir man påvirket av disse synspunktene som er å finne overalt i vår samfunn – i filmer, annonser, på tv, i magasiner og så videre.

En av mine (Pål-Esben) tidlige leksjoner med vår læremester Walter Lübeck besto i

å diskutere disse eksemplene. Jeg var vant til at mine samboere tok seg av vasking av hus, klær og laging av mat etter at de kom hjem fra sin jobb. Walter spurte meg om jeg virkelig ønsket at min kone skulle være min hushjelp? Vel, jeg hadde aldri tenkt på det slik. Ville det ikke være bedre for ditt parforhold om din kone brukte denne energien på deg og parforholdet isteden, spurte Walter. Er det ikke bedre å ha en kone som kan kle seg sexy og forføre deg istedenfor å være sliten og irritert i sitt vaskeantrekk?

Da jeg flyttet sammen med Maria Jeanne, ville jeg endre på mange av feilene jeg hadde gjort i mine mislykkede tidligere parforhold. Fra dag én ansatte vi vaskehjelp, og dette er en av de beste investeringene vi har gjort noensinne. Vi er begge så ekstremt fornøyde når alt skinner i huset etter at hushjelpen har vært der – uten at vi har løftet en finger selv. Isteden går vi ut og koser oss på byen!

Mangel på forståelse

Et annet eksempel på respektløshet finner vi i den alternative verden. En av partene er på søken for å dekke et indre behov for å finne ut mer om seg selv og sin sjelelige lengsel. Etter å ha deltatt på et alternativt seminar møtes man av partneren med kommentarer som «*Dette er bare tull og humbug*», «*Alle esoterikere er kvakksalvere, alle seriøse vet at engler ikke finnes*» og «*Jeg synes det er feil at du kaster bort våre penger på slikt visus*».

En av våre studenter kom hjem til sin samboer med ny informasjon om helsemessige konsekvenser av elektromagnetisk stråling. Et stort team av forskere og professorer rundt om i verden hadde laget en omfattende rapport der de entydig beviser helseskadene med WLAN, DECT, mobiltelefon, høyspentledninger og så videre (www.bioinitiative.org). Vår student ønsket å ta konsekvensen av dette og byttet ut WLAN-nettverket i huset med kabler. Studenten ble møtt av total ignoranse samt motvillighet av partneren som ikke engang ønsket å lese et sammendrag av forskningsrapporten. Motivasjonen var at partneren ikke trodde på slikt...

Respektløshet viser seg i disse eksemplene gjennom at man dømmer sin partner ut fra kunnskap og erfaringer som man *ikke* besitter selv. Det kan altså være en god idé å bruke litt tid og energi på å sette seg inn i stoffet *før man dømmer på bakgrunn av ignoranse og uvitenhet* – det kalles respekt. Mange mennesker har blitt torturert og brent på bålet av disse grunnene.

Fascinerende ulikheter

Mange finner ulikhetene mellom seg og sin partner veldig fascinerende når de er

nyforelsket. Men etter hvert som tiden går, blir ofte disse ulikhetene mer og mer irriterende, og man prøver å endre partneren slik at vedkommende blir mer og mer lik en selv. Her slutter toleranse og respekt å eksistere.

Dette fører også til at fascinasjonen over å være forskjellige forsvinner ved at man blir mer og mer lik hverandre. Ingen overraskelser mer. Så kommer en rutine som blir mer og mer kjedelig etter hvert som årene går – samme grilldress og joggeantrekk. Mange klager over akkurat dette – men det er jo de selv som har skapt situasjonen! I slike tilfeller er det en høy risiko for at en eller begge finner en elsker som kan oppveie for et kjedelig og rutinemessig parforhold. En annen konsekvens kan være at man skiller vei.

Et fundament

Respekt er fundamentet, grunnlaget og grobunnen for kjærligheten i et parforhold. Man kan se på respekt som jorden som gir næring til kjærlighetens plante. Hvis dere ikke har respekt for hverandre, behandler du ikke din partner som et likeverdig menneske, noe som kan lede til at du ikke respekterer din partners frie vilje og verdighet. Uten dette er det umulig å finne grobunn for ekte kjærlighet.

Dette er det første vi ser på nå et par kommer til oss for veiledning for å skape et lykkeligere og kjærligere parforhold. Om vi finner ut at paret har en grunnleggende mangel på respekt for hverandre, er det umulig for oss å hjelpe dem til å bli lykkelige sammen.

Men her er det viktig å holde tunga rett i munnen: Hos enkelte kan kommunikasjonen i parforholdet se særdeles respektløs ut, men i virkeligheten handler det kun om mangel på kommunikasjonsevner. Det som er viktig her, er at paret har et sterkt ønske og motivasjon til å endre dette.

Et annet viktig begrep i et parforhold er *toleranse* for hverandre, som også henger sammen med respekt. Dette vil vi komme nærmere inn på i en senere artikkel.

Kommunikasjon

Hvordan snakker du til din partner? Hva er innholdet i kommunikasjonen? Hvilken tone bruker dere til hverandre? Når dere snakker sammen, uttrykker dere respekt og kjærlighet? Er dere vennlige og høflige? Ler dere sammen? Om din partner henter drikke til deg, sier du «*Tusen takk, min kjære*», eller kommer det kun et grynt eller total ignorering?

Tenk på typiske situasjoner og rutiner gjennom ditt daglige liv. Om morgenen ved frokostbordet, når dere forlater huset, når dere kommer hjem, ved middagsbordet

og de siste to timene før dere går til sengs – hvilke temaer snakker dere om? Er det om andre mennesker, familiemedlemmer, arbeid, sjefen, kolleger, klienter, venner, hvordan dere organiserer husholdet og problemer? Eller er fokuset på hvordan den andre føler seg, og på erfaringer som den andre har gjort? Er fokuset rundt å lage planer for hvordan parforholdet kan vokse og utvikle seg til det bedre, eller koser dere i sofakroken sammen uten å si så mye?

Kommunikasjon er noe som de fleste trenger å *lære på nytt*. De fleste av våre kommunikasjonsvaner er tillært under vår oppvekt gjennom blant annet studier av hvordan våre foreldre kommuniserte. Ofte kan dette være en kommunikasjonsform som ikke passer i ditt eget parforhold – spesielt om du er på jakt etter å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold.

Med andre ord trenger vi å kultivere våre kommunikasjonsvaner gjennom praktisk trening slik at de nye kommunikasjonsvanene blir en naturlig del av oss. Det er altså liten vits i å lese et par NLP-bøker og tro at kun å lese om det virker i det daglige liv. Derfor trenger man å trene på kommunikasjon i for eksempel rollespill. Kun når man praktisk trener på dette, kan man integrere det og øke sjansene for at den nye kunnskapen er tilgjengelig når man virkelig trenger den. Man må trene i et «*kunstig*» miljø for at disse evnene skal bli tilgjengelige i dagliglivet og under stress.

De gamle og destruktive kommunikasjonsmønstrene du lærte i oppveksten, blir da slettet og erstattet med nye og konstruktive mønstre som vil gi støtte i jakten på et lykkeligere parforhold.

Mange misforståelser i et parforhold er basert på *uttalte forventninger*. Mange par tør ikke å snakke om sine indre følelser og ønsker. Dette er alt fra praktiske ting i dagliglivet og ønsker for samlivet til seksualitet. I stedet for å snakke sammen har man forventninger. Konsekvensene av dette er at man har ønsker som en venter at partneren skal oppfylle, og en forventning om at partneren bør *føle* hva som er rett å gjøre. Dette er kilder til frustrasjon og skuffelse.

Den eneste løsningen er at *begge* lærer å snakke om sine følelser, behov og ønsker. Etter vår erfaring er dette den *største utfordringen* par har innen kommunikasjon, fordi dette er knyttet sammen med frykt for å bli utlevert innvendig og å bli såret. Dette er noe man har erfart fra tidligere år, der andre ikke har respektert ens grenser og følelser.

Røtter til kommunikasjonsproblemer

At du uttrykker deg *klart* slik at partneren *forstår* hva du mener og tenker, er en

stor utfordring. Alle bruker ord hele tiden for å transportere sine tanker, følelser og ideer. Når vi snakker ansikt til ansikt med vår partner, blir ordene transportert med kroppsspråket og toneleiet. Ordene tilbyr kun en veldig forenklet modell av dine tanker og følelser – de kan aldri beskrive det fulle bildet. Ordene er kun toppen av isfjellet (din komplette erfaring) til det du ønsker å kommunisere.

Om man hele tiden skulle beskrive sin komplette erfaring, sine følelser og sine tanker med ord, ville man aldri blitt ferdig, men heller kjedet andre til døde. Derfor har vi mennesker tre viktige filtre for å forenkle vår språkbruk (hentet fra *Metamodellen* i NLP):

Sletting av informasjon

Når du snakker, prøver du hele tiden «*å økonomisere*» samtalen ved å slette detaljer. Slettingen hjelper deg som en viktig filtermekanisme til å kunne snakke effektivt. Ved å slette informasjon oppfordrer du partneren din til å fylle inn tomrommene i din kommunikasjon med sin forestillings-evne. Denne forestillingsevnen er basert på mottakerens subjektive erfaringer og tanker, og kan lett føre til at man putter inn feil innhold i tomrommene, som igjen fører til misforståelser.

Man kan utvikle en vane med å slette visse typer informasjon og signaler fra andre. Typiske eksempler er kritikk og komplimenter. Enkelte er eksperter i å slette alle komplimentene de får og fokuserer kun på kritikken.

For å finne ut mer om den slettede informasjonen er det lurt å stille spørsmål til det du er usikker på. Men det forutsetter selvfølgelig at du *lytter* til hva din partner *sier*!

Generalisering

Din evne til å generalisere er basert på dine tidligere erfaringer og er en viktig evne for å spare tid og energi. Disse generaliserte erfaringene er representert med ord. Ta for eksempel ordet «*mann*». Som barn lærte du at ordet representerte en *spesiell* mann. Etter hvert gjorde du en generalisering slik at neste gang du så en mann, kunne du koble ham sammen med ordet «*mann*».

Generalisering kan også begrense vårt liv. Om du har ubehagelige erfaringer med menn, er det lett å generalisere til at «*alle menn er kun ute etter én ting*», og dermed unngå de å finne en ny partner.

Jo mer rigide og svart-hvite generaliseringene er, desto større problemer blir det i et parforhold. Når du hører tegn på generalisering, som «*bestandig*», «*alle*», «*aldri*» og «*alltid*», kan det være en god idé å stille følgende spørsmål til deg selv – eller

til din partner. «Må vi *bestandig* gjøre det på denne måten?», «Bryr jeg meg *aldri* om deg?», «Drar *alle* på påskeferie?» og «Bruker jeg *alltid* hullete sokker?»

For å finne ut hvor ofte du gjør rigide generaliseringer, kan du tenke gjennom hvor ofte du brukte ord som «*bestandig*», «*alle*», «*aldri*» og «*alltid*» den siste uken.

Fordreining av informasjon

Dette hjelper deg med og utforske din egen indre verden og dine drømmer, og skaper kreativitet som er viktig ved alle former for kunst. Ulempen med fordreining av virkeligheten er at dette representerer din versjon av sannheten, og når ditt kart ikke stemmer med terrenget, oppstår det lett problemer, spesielt om du ikke er bevisst på dine egne fordreininger av virkeligheten. Etter et møte hender det ofte at deltagerne har helt forskjellige oppfatninger om hva som skjedde og hvilke konklusjoner som ble nådd.

Et annet problem med fordreining er når man prøver å lese tankene til sin partner. Det er bortimot umulig å vite hva partneren *virkelig* tenker og mener om et tema uten at vedkommende uttrykker det selv med egne ord og kroppsspråk. Konsekvensene av å bruke sin fantasi til å *lage* partnerens meninger er lite konstruktive i jakten på et lykkelig parforhold.

Bedre kommunikasjonen

Om man ønsker å forbedre en skakkjørt eller manglende kommunikasjon, trenger begge å være enige og motiverte for dette. Respekt for hverandre må ligge til grunn, og det samme må et genuint ønske om partnerens ve og vel. Om man ikke har pratert normalt med hverandre de siste årene, eller hatt en total mangel på kommunikasjon, er det første skrittet at *begge* bestemmer seg for å skape en god kommunikasjon igjen.

- Første punkt er at du justerer ørene for å lytte til hva partneren virkelig sier!
- La partneren få snakke ferdig. Hyp-pige avbrytelser er en uting og tyder på respektløshet! Det betyr at det du har å si, er mye viktigere enn hva din partner har på hjertet.
- Om du ikke forstår hva din partner mener gjennom sletting, generalisering og fordreining, så still spørsmål helt til du forstår.

På våre seminarer om kjærlighet og parforhold er kommunikasjonstrening en viktig del. I tillegg til å gi deltagerne den grunnleggende kommunikasjonskunnskapen trener vi på de ulike delene.

Vi har erfart at par som har hatt store problemer i mange år, gjør et kvante-sprang i sitt parforhold i løpet av få uker

Våre råd til deg

Om du kjenner deg igjen i enkelte av temaene vi har tatt opp, anbefaler vi at du starter med følgende:

For par:

1. Sitt sammen med din partner og diskuter hva respekt betyr i deres parforhold. Finn konkrete eksempler på hvordan respekt og respektløshet har vist seg de siste månedene eller årene.
2. Hver enkelt analyserer hvilke grenser som partneren går over i hverdagslivet, og hva som er ønskelig istedenfor. Om dere har et godt grunnlag i parforholdet, kan det være en god idé å snakke med partneren om dette. Vi anbefaler gode omgivelser og en avslappet setting for en slik diskusjon, altså ikke rett etter jobb når man er sliten og stresset.
3. Sitt sammen og analyser kommunikasjonsmønstrene. Prøv å finne ut hvor dere bruker *sletting*, *generalisering* og *fordreining* på en usunn måte. Er innholdet i kommunikasjonen tilfredsstillende for dere eller ønsker dere endring? Hvordan kommuniserer dere når dere ikke er enige?
4. Prøv å gi partneren din tre komplimenter eller små gaver hver dag. Noter ned dine egne følelser med å gi eller motta.

For single:

1. Hva betyr respekt i et parforhold for deg? Finn konkrete eksempler på hvordan respekt og respektløshet har vist seg i dine siste parforhold.
2. Planlegg hvordan du fra starten av i ditt neste parforhold ønsker å sette grenser for deg selv. Hva er viktig for deg?
3. Prøv å analysere ditt eget kommunikasjonsmønster, kanskje sammen med en god venn. Prøv å finne ut hvor du bruker *sletting*, *generalisering* og *fordreining* på en usunn måte.
4. Om du har problemer med å snakke om dine indre følelser og tanker, kan det være en god idé mens du er singel å trene på å uttrykke dette til mennesker du stoler på. Da vil du ha en god start i ditt neste parforhold.

kun med respektbasert kommunikasjon. *Respekt, kjærlighet og evnen til god og klar kommunikasjon der begge forstår hverandre, danner grunnmuren for et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold.*

Kallenavn med konsekvenser

Hvilke kallenavn bruker du på din partner? Fornavn, etternavn, mor, far, kosenavn, eller du/døh? Det spiller en viktig rolle hva du kaller partneren din fordi det skaper følelser for den som blir snakket til, som igjen uttrykker disse følelsene på en eller annen måte.

Hvor maskulin føler du deg som *mann* når partneren din hele tiden kaller deg «pappa» eller «far»? Hvor attraktiv føler du deg som *kvinne* om partneren din kaller deg «mamma» eller «mor» hele tiden? Hvor erotisk er det å gå til sengs med «mor» eller «far»? For eksempel: «Åååå, mor – hvor sexy du er!» eller «Åhhh, far – hvor sterk du er!»

Med andre ord kan kallenavnene du bruker på din partner ha store konsekvenser for parforholdet over tid. Husk at mesteparten av våre ressurser befinner seg i det underbevisste – kun noen få prosent er bevisst for oss. Dette fører til at om du kaller din partner for «mor», aktiverer dette

følelsesmønstre som er lagret i underbevisstheden, som igjen kan føre til utfordringer...

Forenklet kan man si at vår adferd er styrt av våre følelser. «*Fordi jeg er sint, slår jeg dørene og roper*». Om man ikke er bevisst på sine følelser eller man ikke forstår hvor de kommer fra – hvor røttene til følelsene er – har man ikke mulighet til å forstå hvorfor man handler som man gjør, og man har heller ikke muligheten til å endre dem. Dette er fokus i neste artikkel i denne serien. ■

Vår gave til deg

Vi har satt opp en blogg/webisode for denne artikkelserien hvor vi vil legge ut videoer, kommentarer og nyheter samt svarer på lesernes spørsmål. Vi håper at dette kan hjelpe til med motivasjon, inspirasjon og håp til alle. **Webadresse:** www.rainbow-forum.no

Skriv gjerne til oss om du har spørsmål, forslag til temaer som du ønsker vi skal ta opp, eller om du vil dele dine erfaringer med oss. Vi vil prøve å svare på alle henvendelser.

Send e-post til: post@rainbow-forum.no