



Sue Johnson
och Kenneth Sanderfer

Skapad för gemenskap

*Håll om mig-handboken
för kristna par*

Sju livsavgörande samtal om kärlek

OrdGlob
Publishing

© 2021 Sue Jonson och OrdGlob Förlag
ISBN 978-91-980080-2-9

Originalalets titel: *Created for Connection: The "Hold me tight" guide for christian couples – seven conversations for a lifetime of love* © 2016 Susan Johnson

Denna utgåva utges enligt avtal med Little, Brown and Company, New York, NY, USA, genom Ulf Töregård Agency. Alla rättigheter förbehålles.

Första strofen ur *Dance Me to the End of Love* från *Stranger Music: Selected Poems and Songs by Leonard Cohen* © 1993. Utgiven av McClelland & Stewart Ltd. Återges med tillstånd från utgivaren (s. 5).

The Message. © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001, 2002. Återges med tillstånd från NavPress Publishing Group (s. 5).

Bibelcitaten är hämtade ur Bibel 2000, © 1999 Bibelkommissionen, Svenska Bibelsällskapet och Bokförlaget Libris, Örebro.

Ernest Hemingway, *Farväl till vapnen*, Albert Bonniers Förlag, ScandBook AB Falun 2004 (första svenska utgåvan 1932), s. 86, översättning Louis Renner (s. 270).

Psalm 189, ur Den svenska psalmboken: antagen av kyrkomötet år 1986. Stockholm: Petra (s. 251).

Moder Teresa, helgon, *Kom var mitt ljus, personliga brev och anteckningar*. Libris förlag, Örebro, 2008, s. 147, 148. Redaktör Brian Kolodiejchuk MC, översättning Maria Store (s. 255).

Karen Armstrong, *För Guds skull: om religionens betydelse*. Brombergs Bokförlag AB, Stockholm 2011, s. 361, översättning Inger Johansson (s. 267).

Brennan Manning, *Abba's Child: The Cry of the Heart for Intimate Belonging*. NavPress 2002 (s. 110).

Översättning: Gun Zetterström och Olle Larkander (*Håll om mig*)

Ing-Marie Höök-Skärham (*Skapad för gemenskap*)

Anpassning till svensk terminologi (*Håll om mig*): Gerd Elliot och Tommy Waad

Omslag: Anna Hild

Omslagsbild: Istockphotos Rusanovska

Grafisk form: Harnäs Text och Grafisk Form AB/ord & form, Gudbrand Klæstad, Karlstad

Tryck: Infoservice i Kalmar AB, 2021



Svanen, Nordens officiella miljömärke. Med en Svanenmärkt trycksak påverkas hela kedjan från skogsbruk, massa- och papperstillverkning till den färdigtryckta produkten. Ett Svanenmärkt tryckeri ger så låg miljöbelastning som möjligt.

Första utgåvan

Första tryckningen

Kopieringsförbud!

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av förlaget, OrdGlob Förlag.

Förbudet gäller varje form av mångfaldigande.

OrdGlob Förlag

info@ordglobforlag.se

www.ordglobforlag.se

Innehåll

Förord till den svenska utgåvan	9
Inledning, Sue Johnson	11
Inledning, Kenny Sanderfer	19
I KÄRLEKEN I NYTT LJUS	23
Kärlek – ett revolutionerande nytt synsätt	25
Vad blev det av vår kärlek? Att förlora känslan av samhörighet	42
Känslomässig lyhörddhet – nyckeln till livslång kärlek	53
II SJU LIVSAVGÖRANDE SAMTAL	75
Samtal 1 Känna igen demdialogerna	77
Samtal 2 Hitta de ömma punkterna	110
Samtal 3 Gå tillbaka till en jobbig händelse	134
Samtal 4 Håll om mig – engagemang och samhörighet	154
Samtal 5 Förlåta den som gjort dig illa	180
Samtal 6 Skapa närhet genom sex och beröring	200
Samtal 7 Hålla kärleken levande	218
III NÄRHETENS MAKT	245
Vår gemenskap med Gud	247
Gränslös kärlek – det yttersta målet	267
Författarnas tack	281
Ordlista	284
Litteratur	290
Om författarna	299

Ur inledningen

Även om jag i många år har upplevt att mitt och mina kollegors arbete har gjort verklig skillnad världen över blev jag ändå förvånad när Kenny skrev till mig och berättade hur han själv fick stifta bekantskap med EFT och hur han upplevde terapin som troende. ”Första gången jag fick lära känna EFT och anknytningsperspektivet minns jag att jag sa till mig själv: ’Men det här låter ju logiskt!’”, talade han om för mig. ”Senare började jag som terapeut lägga märke till förvånansvärda förändringar hos mina par under samtalen. Men vad jag inte hade väntat mig var den effekt som EFT hade på mig som person. Den fick mig att betrakta min relation med Gud och med andra ur ett helt nytt perspektiv. Den förändrade mitt sätt att engagera mig i dem jag älskade mest – vänner, familj och Gud. Bibeln förklarar mycket tydligt att Gud är kärleken och att han mer än något annat vill ha en nära relation med oss, både som individer och som par. Nu tror jag förstås inte att Bibeln var avsedd som en bok om äktenskap, men den är sannerligen en vacker kärlekshistoria. Vår relation med Gud färgar hur vi knyter an till andra, och den anknytningen hjälper oss också att utveckla närheten till Gud.”

När Kenny fortsatte med att berätta att han trodde att Guds avsikt är att vi alla upplever en gudomlig blick när vi ser in i vår partners ögon, en blick som vittnar om miraklet av att vara förstådd och innerligt älskad, började jag förstå hur rätt han hade. Kunde jag verkligen undgå att reagera på hans starka engagemang att lära andra kristna att dansa kärlekens och samhörighetens dans, som han och jag hade

upplevt tusentals gånger under våra EFT-samtal? Kunde vi verkligen avstå från att gemensamt skapa denna nya version av boken och, som Kenny uttrycker det, ”visa kristna par vägen till kärlekens hus, så som vetenskapen beskriver den och enligt Guds mening?”

I likhet med originalet är boken indelad i tre delar. Del ett besvarar den urgamla frågan vad kärlek är. Den förklarar hur det kommer sig att vi ofta glider ifrån varandra och förlorar kärleken ur sikte, trots de bästa intentioner och djupaste insikter. Den dokumenterar och sammanfattar också den explosionsartade forskning kring nära relationer som har ägt rum på senare tid.

Del två skildrar huvudlinjerna i EFT, presenterade på ett sätt som förenar EFT med kristna värderingar och kristen tro och även knyter an till Bibelns vishet. Den innehåller sju samtal som fångar de definierande ögonblicken i en kärleksrelation och visar dig som läsare hur du ska forma dessa ögonblick för att skapa ett tryggt och varaktigt band. Fallbeskrivningar och övningsavsnitt i varje kapitel ger EFT:s kunskaper liv i dina egna relationer.

Del tre handlar om kärlekens makt. Kapitlet ”Vår gemenskap med Gud” ger ett anknytningsperspektiv på vår relation med Gud och hur mänsklig kärlek gör oss mottagliga för det gudomliga precis som Guds kärlek lär oss att sträcka ut en hand till varandra. Kärleken stärker också vår känsla av samhörighet med världen omkring oss. Kärlekens lyhördhet är grunden för ett verkligt medkännande, civiliserat samhälle.

För att hjälpa dig under läsningen av boken har jag lagt in en ordlista med viktiga termer i slutet.

Det är tack vare alla de par som jag har träffat under årens lopp som jag kunnat utveckla EFT, och jag använder mig genom hela boken flitigt av deras berättelser, med förändrade namn och detaljer för att skydda deras anonymitet. Alla berättelserna är sammansatta av många enskilda fallbeskrivningar och har förenklats för att spegla de generella sanningar som jag fått del av genom de tusentals par jag har träffat. De kommer att lära dig precis som de lärt mig.

Jag började arbeta med par under 1980-talets första hälft och förvånas över att jag över trettio år senare fortfarande känner mig så

ivrig och entusiastisk när jag slår mig ned med ett par för att arbeta tillsammans med dem. Jag blir fortfarande upprymd när parterna plötsligt förstår varandras djupt kända budskap och vågar söka stöd hos varandra. Deras kamp och beslutsamhet ger mig varje dag insikter och inspiration som får mig att värna om min egen oskattbara samhörighet med andra.

Vi deltar alla i dramat om samhörighet och ensamhet. Nu kan vi göra det med kunskap och insikt. Jag hoppas att den här boken kommer att hjälpa er att förvandla er relation till ett strålande äventyr, ett äventyr som ger resonans i ert liv och berikar såväl det som er kristna tro. För mig har den resa som beskrivs på dessa sidor varit ett sådant äventyr.

”Kärleken är precis allt den påstås vara ...”, har Erica Jong skrivit. ”Den är verkligen värd att slåss för, vara modig för, riskera allt för. Och problemet är att om man inte riskerar något riskerar man ännu mer.” Ingen kunde ha sagt det bättre. För oss som lever i det tjugoförsta århundradet är det den kärleksfulla förståelsen för människornas hjärtan som finns i kristna läror och nu också anknytningsforskning som visar oss hur vi ska ta risken och skapa ett kärleksfullt, varaktigt band med våra partner.



PRÖVA OCH ÖVA

1. När vi ber par att börja utforska sin känslomässiga anknytning ger vi dem ofta ett frågeformulär (s. 70ff.) som hjälp när de ska ange vad som utmärker tryggheten i deras relation.

Du minns nog att huvudfrågan i en kärleksrelation är ”Finns du där för mig?” I trygga relationer betraktar vi den vi älskar som tillgänglig, lyhörd och engagerad. Denna *närvaro* är det som skapar minnesvärda stunder av samhörighet, de stunder när vi verkligen upplever vad det vill säga att älska och bli älskad.

Vill du utforska din relation till Gud på samma sätt kan du ställa dig följande tre frågor. När du besvarar frågorna kan du, om du vill, använda dig av de angivna påståendena och avgöra om de är sanna, ganska sanna eller falska.

Tycker du att Gud är tillgänglig för dig?

- a) Jag vet att jag kan vända mig till Gud när jag behöver honom.
- b) Jag känner att Gud bryr sig om mig på ett personligt plan.
- c) Jag vet att jag kan be och dela mina innersta känslor med honom och att han lyssnar.
- d) Jag litar på att jag kan finna honom när jag behöver honom. Han vänder sig inte bort från mig.
- e) Jag känner hans närvaro i mitt liv. Han är där i min glädje och sorg.

Tycker du att Gud är lyhörd för dig?

- a) Om jag behöver tröst eller vägledning vet jag att Gud finns där för mig.
- b) Jag kan förlita mig på Gud när jag är rädd och osäker och behöver honom allra mest.
- c) När jag ber till honom hör han min bön och ger mig svar.
- d) När jag är vilsen och behöver hjälp kan jag be till honom och veta att han finns där för mig.
- e) Även när jag gör fel och misslyckas kan jag vända mig till Gud och få tröst och bekräftelse.

Tycker du att du har en nära relation till Gud? Upplever du att han är engagerad i dig?

- a) Jag vet att Gud bryr sig om min glädje och sorg liksom mina rädslor. De är värda hans uppmärksamhet.
- b) Jag känner mig nära och tillräckligt trygg för att anförtro mig åt Gud – att ta risken att visa honom mitt allra innersta.
- c) Även när jag känner mig avskuren från Gud litar jag på att han ändå finns där på ett djupare plan och vakar över mig.
- d) Det finns stunder när jag upplever Guds närvaro.
- e) I bön, under gudstjänster och i ögonblick av kärlek och andakt med andra känner jag Guds närhet och att han är med mig.

Ingen kan svara positivt på dessa frågor varenda gång. Våra relationer har en förmåga att växla mellan perioder av tryggare anknytning,

ökande distans och återförening. Jag har ställt dessa frågor för att hjälpa dig att utforska din nuvarande relation med Gud. Känns det rätt kan du dela dina svar med din partner och kanske också med din pastor och dina kristna vänner för att stärka banden med dem.

2. Vi kan fundera på den heliga cirkel som beskrivs i kapitlet. Det är i den som en positiv känsla av gemenskap med Gud kan stärka fler kärleksfulla relationer med andra. I gengäld hjälper dessa relationer oss att tona in och förtrösta på Guds kärlek.

Kan du minnas gånger när din tro hjälper dig att behålla din känslomässiga jämvikt och vara mer öppen, lyhörd för och engagerad i din partner och andra? Dela i så fall dina erfarenheter med dem, om du vill.

Kan du minnas gånger när din känslomässiga anknytning till din partner får dig att uppleva en närhet till Gud och oändligheten? I så fall, dela dem gärna med din partner.

3. Ser du några likheter mellan ditt sätt att kommunicera med din partner i stunder av tvivel eller stress och hur du ber till Gud när du är upprörd?

Mary säger eftertänksamt: ”Nu inser jag att när jag blir rädd eller känner mig ensam så reagerar jag genom att ställa ultimatum till Jim. Jag kommer med varningar i hopp om att han ska ge mig större uppmärksamhet. Härondagen hörde jag mig plötsligt säga liknande saker medan jag bad, och det hjälpte mig att visa mig från en mer sårbar sida när jag numera talar med Gud.”

Kan du dela dina upptäckter med din partner?

4. När känner du dig mest tillgänglig och lyhörd för Gud? Kan du dela detta med din partner?

5. Vi kan uppleva en starkare samhörighet med vår partner genom att ha ett Håll om mig-samtal där vi delar våra rädslor och känslomässiga behov. Hur kan din partner hjälpa dig att

berätta om dessa behov i en bön till Gud? Kanske kan din partner ge dig förslag på hur du kan framföra dem på ett enkelt sätt eller be tillsammans med dig.

6. Hur kan din kristna tro hjälpa dig att ta dig igenom stegen i samtalet Förlåta den som gjort dig illa? Hjälper din tro dig att kännas vid din egen del när du sårar din partner? Kan ditt kristna synsätt hjälpa dig att förlåta din partner när han eller hon sårar dig? Finns det några bra bibelställen om förlåtelse och vill du i så fall dela dem med din partner?
7. Kan du läsa Höga visan och dela några verser med din partner som du tycker beskriver bra sex och ert sexliv?
8. Kristna par kan ofta beskriva många sätt där deras tro hjälper dem att skapa och behålla kärleksfulla band. Pricka för vilka av följande exempel som stämmer in på er.
 - Tim säger: ”Jag kan vända mig till Gud för att få tröst och stöd när jag är arg eller upprörd. Detta gör mig lugn, får mig att sansa mig och hjälper mig att ta hänsyn till min frus känslor. Jag blir en bättre äkta man när jag kan vända mig till Gud för att få stöd.”
 - Anne säger: ”När jag känner mig elak och helst vill ge Sam en rejäl utskällning får min tro och min önskan att verkligen följa Gud att tänka om. Föreställningen om Gud, hans godhet och omsorg påminner mig om att det är precis så jag vill vara. Så då försöker jag med en annan, snällare taktik.”
 - Steve säger: ”Min kollega påstår att man måste visa sin partner vad de får och inte får göra. Kanske det, men jag har lärt mig att vara tolerant: förlåta min partner och visa medkänsla. Så det är det jag försöker göra. Trots allt gör jag också fel och känner mig förlåten av Gud. Och när jag upplever att Gud älskar mig blir det lättare att dela med sig av kärleken.”

- Aimee säger: ”Jag gifte mig inte bara för att vara lycklig. För mig är det en resa. Det är en del av min resa till Gud och att bli en så god kristen jag kan. Min man och jag har åtagit oss att hjälpa varandra att växa. Och det hjälper oss att hålla ut när vi kör fast och sårar varandra.”
- Pat säger: ”Vi har vår tro gemensam. Genom att be tillsammans, gå i kyrkan tillsammans och prisa Gud tillsammans har vår relation nått en helt ny nivå av närhet.”

Sue Johnson Kenneth Sanderfer

Skapad för gemenskap



Du kan beställa:
Sue Johnson och Kenneth Sanderfer
Skapad för gemenskap
Håll om mig-handboken för kristna par
från OrdGlob Förlag
www.ordglobforlag.se

OrdGlob Förlag
Hakunge 6
186 97 Brottbby

www.ordglobforlag.se
info@ordglobforlag.se