

Vad kännetecknar ett hälsosamt förhållande?

Förhållanden som har bevarat kärleksglöden har mycket gemensamt. Går det att beskriva vad som kännetecknar ett gott förhållande? Vi vill försöka oss på en definition utgående från forskning och egna erfarenheter från eget och andras förhållanden. Ett gott och sunt förhållande kännetecknas av att man

- \* överlåter sig åt varandra och växer i trohetens olika dimensioner
- \* uppehåller och växer i kommunikationens konst att både prata och lyssna och ge rum för känslor
- \* tacklar konflikter när de uppstår, löser dem eller kan leva med dem
- \* ber om förlåtelse och förlåter varandra så att sår blir både renade och helade
- \* accepterar sig själv och den andra så att olikheterna blir mera en tillgång än en belastning
- \* vågar se sitt livsbagage och ta till sig det goda och lämna det mindre goda
- \* njuter av och utvecklar den sexuella gemenskapen och ser den som en del av helheten
- \* strävar efter att förstå varandras sätt att ta emot och uttrycka kärlek och lär sig att visa kärlek så att den andra förstår
- \* kan vara allvarliga och ha roligt tillsammans, och växer i närheten utan att kväva varandra
- \* har insett att parförhållandet inte finns till bara för den gemensamma lyckan utan bygger upp både hem och samhälle.