

At finde sammen igen

Sådan afslutter du et brud eller din kærestes afvisning, når du er den eneste, der ønsker at finde sammen igen.

Indholdsfortegnelse

BOGENS MÅLGRUPPE

INDLEDNING

DINE MODSTANDSKRÆFTER

FORSTÅ HVAD KRISEN GØR VED DIG

FORBERED DIG PÅ DET VÆRSTE

BLIV MYSTISK

23 STRATEGIER DER VIRKER

DEN VINDENDE FORMEL

BLIV DEN BEDSTE UDGAVE AF DIG SELV

Bogens målgruppe

Ud fra et kønsperspektiv er denne bog skrevet fra en mands synspunkt, men de teknikker og strategier, der beskrives, fungerer i høj grad også for kvinder. Uanset køn er vi alle mennesker, hvis primitive sind fungerer på samme måde og udløses af de samme ting.

Denne bog er til dig, der har gjort alt, hvad du kan for at få din partner tilbage, men som føler, at intet virker. Du har implementeret alle de udfordrende strategier, du kan komme i tanke om, hvor du tydeligt har kommunikeret din kærlighed og din vilje til at ændre dig, men intet synes at virke på hende.

Når din partner siger, at hun vil skilles, skal du selvfølgelig altid starte med at gøre alt, hvad du kan, for at vise hende, at du gerne vil ændre dig, at du gerne vil have, at hun bliver lykkelig, og at du er villig til at arbejde hårdt for at få det til at ske. Det kan betyde ting som:

- Tal med hinanden. Find ud af hvad der gør hende ulykkelig, og hvad du kan ændre.
- Accepter ansvaret for problemerne i ægteskabet.
- Deltag i parterapi hvis det er det, hun ønsker.
- Brug mere tid derhjemme, hvis det er det, hun savner.
- Planlæg en tur, bare for jer to, så I kan få lidt alenetid og komme tættere på hinanden.
- Overrask hende på en helt almindelig dag. Køb blomster til hende, skriv små kærlighedsbreve og så videre.
- Lave mad, gøre rent og vaske tøj. Gør livet lidt lettere for hende. Vis hende at du sætter pris på hende.
- Opmuntr hende med ægte komplimenter, om hendes udseende, hendes arbejde, hendes indsats i hjemmet, med børnene og den slags.
- Vis hende kærlighed. Vær sensuel, kild hende på ryggen, hold hende i hånden og kys hende på halsen.

- Fortæl din kæreste, hvor meget hun betyder for dig, og at du er villig til at kæmpe for jeres ægteskab.

Jeg går ud fra, at du, som læser dette lige nu, virkelig har gjort alt, hvad du kan komme i tanke om, for at få hende tilbage.

At kæmpe for dit forhold beviser for din kvinde, at du elsker hende, og at du ønsker en fremtid med hende. Giv alt hvad du har, så du får ro i sindet og ved, at hun aldrig kan sige, at du ikke gjorde dit bedste for at få hende tilbage.

I begyndelsen af et brud gør man ofte en stor indsats for at vinde sin partner tilbage. Men hvis eller når du ser, at det ikke virker, er min teori, at du skal trække dig mere tilbage og skifte til en mere distancerende taktik. Du gør dig selv til en mystisk mand, som jeg kalder

det. Det er netop denne teori, vi vil tale mere om senere.

Når hun har besluttet sig for at afvise alle dine invitationer, anstrengelser og forsøg, kan det være, at det desværre er gået for vidt. Det er her, du skal skrue ned for blusset og begynde at arbejde med taktikker, der påvirker hendes sind på en måde, så hun gerne vil komme til dig.

"Jeg elsker dig, og jeg er villig til at kæmpe for dig, men jeg vil ikke længere fortsætte, når jeg kan se, at mine anstrengelser bare skubber dig længere væk fra mig. Jeg vil give dig plads og vente på, at du kommer tilbage, når du føler dig klar. "

Introduktion

Der er mange faktorer, som kan have bidraget til, at I er nået hertil.

Kommunikationsproblemer og misforståelser, fysisk eller følelsesmæssig utroskab, tab af følelser og tiltrækning, midtvejskrise, at I har såret hinanden på en eller anden måde og så videre.

Årsagerne til at du ender i en skilsmisse, er ikke noget, jeg vil komme ind på. Denne bog handler om, hvordan du kan stoppe bruddet og ændre din partners kolde reaktion.

Mit hovedformål er at vejlede dig i, hvad du skal gøre, og hvordan du skal være, hvis du vil øge dine chancer for at tiltrække din elskede tilbage.

Grunden til, at jeg valgte at skrive denne bog, er, at jeg selv har stået i samme situation.

Min kone og jeg havde været gift i over ti år, vi havde to dejlige, sunde børn, perfekt økonomi, og alt gik godt, i hvert fald set fra mit synspunkt. Fra tid til anden havde vi de sædvanlige daglige uoverensstemmelser, som de fleste andre par har, men der var mere, og jeg kunne ikke se, hvor alvorligt det var. En

dag besluttede vi os for en skilsmisse. For at gøre en lang historie kort endte vores forsøgsskilsmisse i et helvede, hvor både hun og jeg begik alle mulige fejl, hvilket gjorde vores lille krise enorm, og vi kom endnu længere fra hinanden.

Det var ikke noget, vi gjorde bevidst, men det handlede om, at den pressede situation, følelserne af svigt og vrede blandet med kærlighed og sorg, hævn, modreaktion og så videre, gjorde, at vi simpelthen ikke kunne tænke korrekt eller klart.

En skilsmisse eller et brud er en vanskelig situation, hvor man som regel tænker mere med hjertet og desværre ikke så meget med hjernen. Denne bog vil hjælpe dig med at tænke og handle mere strategisk og objektivt.

Forræderi og vrede i en ægteskabskrise dræner din energi. Følelser kan få os til at gøre ting, som vi fortryder, f.eks. at trække os tilbage på en barnlig måde og nægte at kommunikere med vores partner, spille martyr eller engagere os i unødvendige diskussioner, som ikke fører til noget.

Jeg tror ikke, at nogen normal person ønsker at være ond eller har det godt med det. Men

disse destruktive følelser nedbryder os. Det er uundgåeligt, når vi havner i situationer, hvor vi bliver overvældet af følelser. Vi mennesker er simple væsener, der styres af vores følelser, så enkelt er det.

Tricket er at finde styrken til at være objektiv, bevæge sig væk fra problemet og se på situationen fra et helikopterperspektiv.

Lad være med at handle på dine følelser. Vær tålmodig og stærk. Jeg må indrømme, at det er lettere sagt end gjort, men efter at have læst denne bog vil du i det mindste være bedre rustet og have en skarpere slagplan.

Denne bog var meget svær at skrive, og jeg ved, at den er lige så svær at læse. Den er ikke svær at læse på grund af tekstens kvalitet, eller fordi den er forvirrende (håber jeg). Det svære bliver at anvende det, du lærer, i det virkelige liv - når du står i den barske virkelighed og skal tvinge dig selv til at tænke strategisk og handle objektivt.

Min egen skilsmisse fik mig til at blive meget interesseret i emnet. Jeg læste en masse litteratur om parforhold og brud og dykkede

dybt ned i forskellige teorier, forskning og statistikker.

Jeg har hjulpet mange mennesker med at stoppe deres skilsmisser og finde sammen igen. Det har givet mig en stor indsigt i, hvordan vi arbejder og tænker i udmattede forhold, forhold hvor kærligheden døde ud, med ulykkelige følelser, i sårede tilfælde af utroskab, midtvejskriser, dårlige skilsmisser og så videre.

Jeg er ikke uddannet psykolog eller terapeut. Jeg er her ikke for at tilbyde dig følelsesmæssig støtte. Hvad jeg derimod har, er en dyb viden om konkrete strategier og måder at overvinde din skilsmissekrise på, baseret på al den viden, jeg har samlet om skilsmisser og brud, dels fra mine egne erfaringer, dels fra alle de mennesker, jeg har hjulpet.

Skilsmisseprocenten er desværre meget høj i dag. Desuden er ingen skilsmisse den samme, men det er oftest kvinden, der vil skilles, og op mod halvdelen af skilsmisserne kommer som en overraskelse for manden, der ofte tror, at

alt er i orden. Jeg vil gerne præcisere, at statistikken gælder for gifte heteroseksuelle par. Bogen er kun baseret på forholdet mellem mand og kvinde.

Undersøgelser viser, at kvinders forventninger til et godt forhold ændrer sig markant med årene, mens det går langsommere for mænd.

Uanset hvad er det at miste en, man elsker, et af de sværeste følelsesmæssige tab. Jeg kender følelsen af desperation og depression, og jeg vil gerne hjælpe folk derude, som går igennem denne krise.

Jeg vil konfrontere dig med virkeligheden. Jeg er ikke interesseret i at sludre. Jeg ved, at du nok sætter pris på, at jeg går lige til sagen. For at holde bogen kort og præcis vil jeg ikke gentage noget, så læs omhyggeligt fra start til slut, og tænk over hvad du læser.

En sidste ting, der skal afklares, før vi begynder, er, at hver skilsmisse er unik. Det,

jeg taler om, er de generelle strategier og taktikker, jeg har set, og som jeg tror på. Men der er ingen magisk opskrift, der kan få din partner til at kaste sig tilbage i dine arme igen. Jeg kan ikke garantere, at denne bog vil give dig din kærlighed tilbage, men jeg kan garantere, at når du er færdig, vil du føle dig mere harmonisk og stærk og føle, at du har mere kontrol over situationen.

Jeg ved, at det føles, som om der er et stort trist tæppe bredt udover dit ødelagte forhold. Så lad os starte uden at spille tiden.

En mand, jeg var i kontakt med, havde store problemer i sit parforhold. Til sidst var det gået helt i stykker, og konen sagde, at hun ikke elskede ham længere.

"Det her ægteskab fungerer slet ikke, og jeg ønsker ikke engang, at det skal fungere længere."

Jeg og manden havde flere samtaler, og næste gang hun sagde dette, svarede han hende med et beroligende tonefald.

"Skat, jeg vil helst have, at det her ægteskab fungerer, men jeg er begyndt at indse, at du faktisk har ret, det ser ud til at være helt umuligt. Jeg vil gerne have, at vi begge har det godt, så jeg vil hjælpe dig med at finde en lejlighed og hjælpe dig med at flytte ud."

Der blev stille, hun gik lidt rundt i huset og kom så tilbage og sagde: *"Ved du hvad? Jeg tror, at det her ægteskab stadig kan fungere, og jeg spekulerer på, om vi mon giver op for let?"* Han var fuldstændig chokeret og så begejstret, at han ikke kunne vente med at ringe til mig og fortælle, hvad han lige havde oplevet.

Det, jeg og manden tidligere havde talt om, var alle de modstandskræfter, han havde foran

sig. I næste kapitel vil vi løfte
modstandskræfterne - de barrierer, du skal
overvinde, de forhindringer, der står i vejen
for dig. Du skal lære disse kræfter at kende,
hvorfor og hvordan du kan stå imod dem.
Tro mig, i den her kamp har du mange
forhindringer, du skal overvinde.

Dine modstandskræfter

Ved at kende dine modstandskræfter og lære at modstå dem, garanterer jeg dig, at du vil øge dine chancer for at undgå en skilsmisse, men selvfølgelig først når du har fortjent det. Du bliver nødt til at gøre dig fortjent til din partners respekt og tiltrækning til dig. Du skal fylde hende med positive følelser. Du kommer mange skridt i den rigtige retning ved at kende de modstandskræfter, som jeg nævner nedenfor.

1) Andre mennesker

Partnerens forældre og søskende, som ikke kan holde ud at se familiemedlemmet ulykkeligt, vennen eller kollegaen, som også er skilt og ubevidst er jaloux på jeres forhold. Andre involverede som støtter din partners idé om et brud og en skilsmisse.

2) Hendes negative følelser

Hendes frygt, hendes smerte, hendes vrede, hendes pessimistiske følelser. Du er nødt til at lære at håndtere dem.

3) Din egen smerte

Din smerte og din afhængighed af den. Den følelse af forræderi, du oplevede, din tristhed, din angst, din depression. Det er så let at blive afhængig af disse negative følelser, som svækker og lammer os.

4) Din brug af de ti punkter der aldrig virker

Der er ti punkter, som de fleste mennesker altid prøver, men som aldrig virker. Jeg vil liste dem meget kort nedenfor for hurtigt at forstå, hvilke typer handlinger du skal stoppe med med det samme.

4.1 At give din partner løfter. *"Jeg er en forandret mand. Jeg vil ikke være kontrollerende længere. Jeg vil aldrig lyve for dig igen. Jeg vil aldrig nogensinde være dig utro igen"* og så videre. Dine bestræbelser på at forsikre og give løfter virker næsten aldrig.

4.2 At fortælle hende, hvor meget du elsker hende igen og igen. Det virker aldrig.

4.3 Bøn og håb, som dybest set kun er ønsketænkning. Realistisk bevidsthed, pragmatisk og objektiv holdning er det, der vil hjælpe dig fremad. I stedet for at være passiv

og tro, at det er skæbnen, der har spillet sine kort, vil du være bevidst om, at det er dig, der former din egen skæbne. Så rejs dig op og smøg ærmerne op.

4.4 At argumentere for, at skilsmisse er forkert, ræsonnere, forsøge at overtale hende til at føle anderledes eller handle imod sine følelser. Det virker aldrig.

4.5 Forsøg at overvinde andre. At forsøge at få venner, familie eller bekendte over på sin side. Det bider som regel sig selv i røven og bliver en byrde i fremtiden, som du vil fortryde.

4.6 Vise din depression. Det kan virke midlertidigt ved at få hende til at føle sig skyldig eller bange for, hvordan hendes handlinger har ødelagt dig. Når du viser din depression, viser du svaghed. Det reducerer hendes tiltrækning til dig og øger hendes motivation for at komme væk fra dig.

4.7 At bruge børnene. Det vil som regel resultere i en boomerang, der rammer dig igen. Ikke alene kan børn blive såret af denne adfærd og i værste fald få en depression.

4.8 Beskyldninger og samtaler om morale. At få hende til at føle sig skyldig og som årsagen til dit sammenbrud vil aldrig virke, hvis du vil have hende tilbage i dit liv.

4.9 Pessimisme. Vi kan blive afhængige af vores egen pessimisme. *"Jeg ved, at jeg ikke kan vinde min kone tilbage igen. Du kender hende ikke, hun er meget stædig. Når hun har besluttet sig, vil hun aldrig ændre mening."* Faktisk var der engang, hvor hun lovede at blive hos dig og elske dig for evigt. Og nu kan hun ikke holde ud at være sammen med dig længere. Så selvfølgelig kan hun ændre mening og opfattelse. Ligeledes er der en mulighed for, at hun vil ændre sig og ønske at være sammen med dig igen. Men desværre har du en tendens til at være afhængig af pessimisme.

4.10 At overdrive. Du bør altid forsøge at holde en let tone. Men mange har en tendens til at overdrive. Man overdriver det gode, der kan komme ud af at være sammen igen, og de ulemper, der venter ved en skilsmisse.

Slap af og vind

Ovenstående punkter er meget naturlige og menneskelige. Hvordan skal vi overvinde disse forhindringer, andres kritiske påvirkninger, din partners negative følelser og vores egen afhængighed af selvværd og mental dystopi? Det korte svar er, at du først og fremmest skal slappe af.

Det, de fleste mennesker gør, er at producere noget, der hedder begær, og ubevidst gøre det til det vigtigste behov - at blive respekteret og accepteret, at blive elsket, at tingene går, som man vil, osv. I deres bevidsthed bliver de forstørret til at være livsvigtige behov, selvom de faktisk kun er ønsker.

At tænke permanent på ønsker er et stort handicap i den situation, du befinder dig i nu.

Lad os sige, at din kone har mødt en ny mand. Den anden mand vil gradvist presse hende: *"Hvad? Spiste du frokost med din eks?"* Eller *"Hvorfor tager det så lang tid for dig at få skilsmissen gennemført?"* Eller *"Jeg savner dig for meget, når vi kun kan mødes hver anden uge"* og så videre. Han vil have mere og

mere, og til sidst vil han vende hende mod sig selv. Han gør det ubevidst på grund af sit begær, filosofien om at have brug for mere. Det er det, vi skal indse og lære. Hvis vi lærer at tøjle vores ønsker og behov, får vi enorme, uovertrufne fordele i forhold til al konkurrence. Hendes negative følelser, den kritiske påvirkning fra andre mennesker - disse kampe vil vi kunne vinde ud fra erkendelsen af, at behovene ikke er vitale, og at det, vi nu føler, blot er ønsker og begær. Essentielle behov er mad og vand, ilt og varme. Men hvis noget ikke går vores vej, er vi nødt til at sige til os selv: *Okay, det går ikke min vej, men det er ikke verdens ende, jeg skal nok overleve.*

Når vi indser, at vi ikke har *brug for det, kan vi* slappe af, angsten ophører, og vi kan begynde at føle os godt tilpas. At slappe af og have det sjovt er nøglen til din succes.

Du kan ikke slappe af, hvis du forstørrelser og overdriver betydningen af noget. Hvis du tror, at du virkelig er nødt til at få din partner tilbage for enhver pris, at du ikke vil overleve uden hende, så er der ingen chance for, at du får hende tilbage, for du lyver faktisk for dig

selv, du undervurderer dig selv. Du opfører dig som en baby og gør dig selv til en martyr. Hun vil se dig som en byrde, en svag person, du bliver uattraktiv og mindre interessant.

Du må indse, at du faktisk ikke har brug for hende for at overleve og komme videre i livet.

Forstå hvad krisen gør ved dig

I krisens mørke er det ekstremt svært at huske, hvordan et "normalt liv" føles. De gange, du bliver mindet om, hvordan dit tidligere smertefrie liv var, føles det meget tungt, fordi du er klar over, at det "normale liv", du engang havde, måske aldrig kommer tilbage.

Under en igangværende ægteskabskrise er det ret svært at tænke objektivt eller fokusere på det, man kan kontrollere. Du har konstant travlt med at kæmpe mod dine følelser. Under overfladen bliver der konstant sat spørgsmålstejn ved din selvtillid, din værdighed og det faktum, at du fortjener kærlighed.

Under krisen vil næsten alt i dit liv føles uden for din kontrol. Der er mange ting, der er sket eller vil ske, som du desperat ville ønske, du kunne ændre. Din kone vil begå fejl; du vil begå fejl; du tager to skridt fremad og pludselig mange skridt tilbage.

De, der klarer sig godt gennem sådanne svære tider, er dem, der ved, at ingen er perfekte. På grund af denne medfødte menneskelige ufuldkommenhed vil der være tidspunkter i livet, hvor nogen gør eller siger noget, som du bliver såret over. Sådan er det bare. Det er en del af livet.

Den positive nyhed er dog, at smerten ikke varer evigt. Du vil blive glad igen. Faktisk er kriser ikke permanente, og du behøver ikke at kæmpe for evigt.

Der vil være dage, hvor alt føles kolossalt tungt. Så tror man ikke, at man kan overleve endnu en dag. Men det kan du, og det kommer du til. Du vil komme igennem din skilsmisse, den utroskab, alle de barske ting, du står over for og vil komme til at stå over for. Det vil gå over, og i sidste ende vil du komme ud som et bedre og stærkere individ.

Det virker måske umuligt nu, men jeg lover dig, at også denne tid vil gå, smerten vil forsvinde, og dit hjerte vil hele. Det smertefulde kapitel i dit liv vil slutte, og et nyt kapitel vil begynde.

I den her verden er lidelse noget uundgåeligt for os alle. Der er ikke én person, som ikke har lidt på den ene eller anden måde. Ikke engang konger og prinser med de mest luksuriøse og ubekymrede liv slipper for dødens smerte. Så spørgsmålet er ikke, om du vil lide eller ej. Den del er givet. Spørgsmålet er i stedet, hvordan du vil håndtere det. For nogle resulterer smerte og lidelse i dyb depression og destruktiv adfærd. For andre bliver oplevelsen af lidelse en kraft, der giver dem mulighed for at sætte pris på og nyde endnu flere af livets gode stunder. Hvilken kategori du falder ind under, er simpelthen dit eget valg.

Jeg slutter dette kapitel med en historie, som har siddet fast i mit hoved, siden jeg hørte den for et par måneder siden. Jeg fik en e-mail fra en mand, som var blevet skilt fra sin kone for noget tid siden. De havde haft en meget trist og tragisk skilsmisse. Han sendte mig den her e-mail:

Hej igen,

Jeg ville bare fortælle dig noget, der skete forleden dag, og som rørte mig i al sin enkelhed.

Jeg havde lige hentet min 12-årige søn i vores tidligere hus, hvor han nu bor sammen med sin mor. Jeg kørte et stykke tid, og han lagde mærke til, at jeg så lidt trist ud. Så sagde han: *"Hvad er der galt, far, du ser trist ud?"* *"Far er ked af det, fordi jeg har mistet alt, min søn"*, svarede jeg.

Han gav mig et svar, som jeg aldrig vil glemme... Han sagde: *"Du har ikke mistet alt, du har ikke mistet de mennesker, der elsker dig, men hende, der ikke elsker dig, har mistet dig."*

Jeg kunne ikke holde tårerne tilbage, jeg græd tårer af lettelse.

Jeg tænkte, at du måske ville sætte pris på den historie.

Med venlig hilsen,
/Jonas.

Forbered dig på det værste

"Det er svært at give slip, men nogle gange er det sværere at holde fast"

Lad os se på fakta ...

Vi ved, at din partner ønsker at forlade jeres forhold. Uanset om hun har en affære, gennemgår en livskrise, er i en depression eller bare ikke er glad længere, er resultatet, at hun ønsker en skilsmisse.

Hvad vi også ved er, at du ikke kan kontrollere hende. Du kan ikke tvinge hende til at ændre mening om ægteskabet. Du kan ikke overbevise hende om, at hun skal ændre sig og komme tilbage.

Det, du kan gøre, er at give hende gode incitamenter til at vende tilbage ved at være en vidunderlig, kærlig mand, men du kan aldrig påtvinge hende dine følelser.

Hvis din kone nu vil forlade ægteskabet, og du ikke kan kontrollere hende, hvad kan du så gøre? Hvad skal der til for at redde dit ægteskab?

Faktisk skal din kvinde selv vælge at komme tilbage på egen hånd. Du har sikkert hørt det før: "Hvis du elsker nogen, så sæt dem fri. Hvis hun vender tilbage, er hun din, og hvis ikke, var hun det ikke."

Vil du være gift med en kvinde, som kun er sammen med dig, fordi hun føler sig fanget og ude af stand til at forlade dig? Vil du have en kvinde, som kun er sammen med dig, fordi hun er bange for at leve alene? Kan du have et lykkeligt ægteskab med en kvinde, som kun er sammen med dig, fordi det giver hende praktiske og økonomiske fordele?

Svaret på de tre spørgsmål er et stort NEJ! Det fører os ind til kernen af det, der skal ske, for at din genforening kan være en mulighed. For at du kan få det lykkelige, livslange ægteskab, som du fantaserer om, skal din kone vælge at være sammen med dig igen. I et ideelt forhold er du den mand, du gerne vil være, og din kvinde elsker og vælger den mand.

Så hvad skal der ske, for at du kan nå dit mål? For at få det ægteskab, du drømmer om, er der to ting, der skal falde på plads:

A. Du er nødt til at blive den mand, du gerne vil være.

B. Din kvinde skal se den mand og være tiltrukket af ham.

Du kan tage ansvar og kontrollere A - du kan identificere hvilken slags person, du ønsker at være, og du kan tage skridt mod at blive og forblive det menneske hver dag resten af dit liv.

Du kan ikke kontrollere B - det eneste, du kan gøre, er at lade din kvinde træffe sit eget valg.

Jeg siger ikke, at du skal give op og gå, eller at du skal være ligeglad og være den bedste mand for hende. Det, jeg siger, er, at du skal holde op med at prøve at kontrollere det, du ikke kan kontrollere, og begynde at bruge al din energi på det, du kan påvirke.

Hvis din partner har besluttet at lade sig skille, vil du før eller siden nå til et punkt, hvor den bedste måde at bevise, at du elsker hende mere end dig selv, er at vise hende, at du ikke længere forsøger at vinde hende tilbage.

Din partner har sandsynligvis givet udtryk for, at hun har brug for mere "plads". Selv om hun ikke har sagt det direkte, har hun i hvert fald vist det med sine handlinger. Hun er fjern og ønsker ikke længere at være tæt på dig.

Hvis du har brugt en masse tid på alt, hvad du kan komme i tanke om for at få hende tilbage uden at se nogen resultater, hvis du bliver ved med at overtale hende til at gå til terapi, til at arbejde på forholdet, og at du har ændret dig uden at vise nogen positive tegn, så vil hun til sidst føle sig kvalt af dig.

Det, du skal gøre i stedet, er at træde et skridt tilbage og give hende plads. Giv hende tid.

Hvad er det modsatte af at gøre alt, hvad du kan, for at få din kvinde tilbage? Ja, at slappe af og lade hende komme til dig. Og det er præcis, hvad du bør gøre. Tid og tålmodighed er et af dine stærkeste våben.

Senere i bogen vil vi tale mere om de ting, du kan og bør gøre for at få hende til at komme til dig. Men lige nu ...

Håb på det bedste, forbered dig på det værste. Accepter at jeres forhold faktisk kan ende i en skilsmisse.

Jo mere din distancerede kone føler, at du prøver at få hende til at skifte mening, jo mere stædig vil hun blive og indse, at hun faktisk traf den rigtige beslutning. På den anden side - når du giver hende plads, når du viser hende, at din kærlighed er ægte i den forstand, at du i sidste ende ønsker, at hun skal være lykkelig, selvom det ikke er sammen med dig - så giver du hende mulighed for at se jeres situation objektivt. Når hun ikke føler noget pres, kan hun begynde at se alle de ændringer, du har foretaget ved dig selv, ændringer, der er ægte og permanente.

Selv hvis hun aldrig vælger at komme tilbage, har du stadig opbygget et forspring for dig selv. Hvis du har accepteret, at dit forhold kan ende med et brud, hvis du har levet dit liv uafhængigt som den mand, du ønsker at være, så vil overgangen til det næste kapitel i dit liv blive meget lettere.

Tanken om at *give slip* er ikke håbløs. Tværtimod er den dybt forankret i din kærlighed til din kone. Faktisk er det din

kærlighed til din partner, der motiverer dig til at acceptere den tankegang! Tænk over det...

- Du ved, at du kan gøre din kone glad og holde hende glad resten af hendes liv.
- Du er fast besluttet på at fortsætte med at arbejde på at blive og være den bedste mand, far og forlovede, du kan være.
- Du elsker hende af hele dit hjerte, og dit allerstørste ønske er, at hun kan se, hvem der kan gøre hende mest lykkelig (dig), så du kan give dig selv 100 procent til hende. Men du kan ikke tvinge hende til at se det eller til at træffe den beslutning. Hvorfor ikke? Fordi tvungen kærlighed slet ikke er kærlighed.

Bliv mystisk

Den mystiske mands svar på konens ønske om mere tid hver for sig er, at han er enig. Han siger: *"Du vil gerne have mere plads? Det er fint! Tag dig så meget tid, du vil. Jeg vil gøre det samme."*

Det lyder i første omgang meget kontraintuktivt, men der er en god grund til, at det er et utroligt stærkt værktøj. Det er faktisk et ret enkelt svar, når man tænker på... Lige nu vil din kvinde have det, hun ikke kan få. Ved at gå ind i rollen som den mystiske mand bliver du pludselig en, hun ikke længere kan få. Du spiller med andre ord kostbar. Og mens du spiller kostbar, opbygger du et nyt liv for dig selv, som du kan falde tilbage på, hvis hun aldrig begynder at ville have dig igen, og afstanden mellem jer aldrig forsvinder.

Den mystiske mand er en taktik, der kræver en masse selvbeherskelse og kontrol. Du skal kunne afholde dig fra at løbe hen til din kone, så snart hun kalder på dig.

Den mystiske mand matcher sin kones vrede over ægteskabet, men forskellen mellem hans afstand og hendes er, at hans hjerte er tilbage i ægteskabet. I modsætning til sin kone er hans største ønske stadig, at hun kommer tilbage til ægteskabet. Men indtil da forbereder han sig på det værste. Han antager, at ægteskabet er forbi, og at det er tid til at komme videre. Han nægter at sørge over det ægteskab, som hans kone ønsker at afslutte, og i stedet beslutter han sig for straks at opbygge et nyt liv for sig selv.

- Du kan lave en aftale med dig selv om at gå ud og feste mindst lige så ofte som din kvinde. Du er fast besluttet på at matche din partners tid væk fra hjemmet.
- Du er altid positiv og optimistisk. Din kone ser dig aldrig oprørt eller ked af det. Så vidt hun kan se, er du helt tilfreds med, at hun er rejst. Du er næsten ikke bekymret.
- Fortæl aldrig din kone, hvor du skal hen, hvad du skal lave, eller hvem du skal

mødes med. Når hun spørger, gør du det kort. Du giver kun detaljer, hvis hun presser dig til det, men selv da holder du det på et minimum.

- Gør dig selv utilgængelig. Du har altid travlt, har altid noget at lave, er altid midt i noget.
- På trods af afstanden er du altid venlig og hjertelig. Du er aldrig ondskabsfuld eller afvisende, du har bare "travlt".
- Du er ikke interesseret i at skændes. Vær enig med hende i alt, og fortsæt bare med dine egne ting. Gå aldrig ind i diskussioner eller hendes åbenlyse mangel på logik.
- Du skal ikke forsøge at overbevise din kone om at blive. Hvis hun ønsker at vende tilbage til ægteskabet, så er det fint. Hvis hun ikke vil, er det også fint. Du skal ikke spille din tid på at forsøge at overtale hende til noget som helst.

- Lad være med at lede efter "taletid" med din kone. Du bør holde alle samtaler korte, undtagen den ene, som hun tager initiativ til.
- Find nye ting at gøre, som du aldrig har gjort før. Tving dig selv til at være eventyrlysten og social. Sid aldrig alene hjemme, medmindre du arbejder, sover, spiser eller er sammen med dine børn.

Bemærk at den mystiske mand konstant arbejder på at identificere områder, hvor han har brug for at forbedre sig som mand, partner og far. Han arbejder konstant på at implementere disse forbedringer. Men han lader kun sine handlinger tale; han forsøger aldrig at overbevise sin kone om sine ændringer.

Det, der sker under overfladen, er, at det at være den mystiske mand gør dig attraktiv igen. Taktikken viser din kone, at hvis hun forlader dig, vil hun ikke forlade en ulykkelig og trist mand. Du vil være lykkelig uden hende, og du kan sagtens få et godt liv uden hende.

Selvom den mystiske mand kan være en meget effektiv strategi, er den også svær at ramme rigtigt, fordi strategien er unaturlig, fordi dine handlinger siger: "Jeg er *ligeglad med dig*", mens dine ord stadig siger: "*Jeg er her for dig.*"

Herunder opremser jeg et par faldgruber, som man skal være opmærksom på:

- Hvis du har børn, må du ikke behandle dem på samme måde, som du behandler din kone. Du skal fortsætte med at engagere dig, bruge tid sammen med dem og vise dem endnu mere kærlighed, end du gjorde, før alt dette begyndte.
- Pas på ikke at vende dit hjerte mod ægteskabet. Lad ikke din afstand være drevet af bitterhed eller irritation, men blot med en stor viden om, hvad du kan og ikke kan kontrollere.
- Den mystiske mand har en tendens til at nægte at bede om hjælp. Bare fordi du lader, som om der ikke er noget galt i dit

ægteskab, og I ikke har noget med hinanden at gøre, betyder det ikke, at du ikke kan henvende dig til dine nærmeste for at få støtte. Det er rart og nyttigt at snakke med familie og nære venner.

- Hvis du føler, at du ikke er lydhør over for dine anstrengelser, er det let at tænke: *Hun tror, at jeg er ligeglad med ægteskabet, fordi jeg er så fjern.* Det er næsten aldrig tilfældet. Hvis du giver op og begynder at vinde din kone tilbage igen, før hun er begyndt at vågne op, vil det næsten altid mislykkes. Du vil lære på den hårde måde, at grunden til, at hun ikke reagerer på din mystiske adfærd, er, at hun simpelthen ikke er klar til at komme tilbage endnu.

Hun vil måske påstå, at du er ligeglad, men det er IKKE grunden til, at hun ikke vil komme tilbage. Hvis hun virkelig var bekymret for, at du var ligeglad, ville hun prøve at ændre det og begynde at gøre kur til dig.

Hvis din kone udtrykker bekymring, fordi du har distanceret dig fra ægteskabet, så sæt

hende på plads og fortæl hende, at du aldrig er holdt op med at elske hende, og at du gerne vil tilbringe mere tid sammen med hende, hvis hun har lyst til det. Men prøv ikke at tvinge hende til noget, når hun ikke føler, at I bør være sammen... Du respekterer hende for meget til at handle på nogen anden måde!

For at strategien med den mystiske mand skal virke, skal man gøre ting, der kan være ubehagelige eller vanskelige. For eksempel skal man med vilje forlade hjemmet og tvinge sig selv til ikke bare at give hende plads, men også til at give sig selv en masse plads.

Den mystiske mand kan fungere ved de fleste skilsmisser. Det eneste tilfælde, hvor denne taktik ikke fungerer godt, er, når du har startet bruddet helt fra begyndelsen. At det var dig, der bad om skilsmisse, men så fortrød det flere måneder senere og nu pludselig har besluttet dig for, at du vil have din kone tilbage.

23 strategier der virker

Et brud er ligesom et eksperiment. Uanset hvor forberedt du er, eller hvor meget du har læst, skal du stadig gøre arbejdet.

Formålet med dette kapitel er at give dig specifikke, brugbare taktikker, som du kan bruge under din skilsmisse. Med andre ord processer, du kan følge, specifikke ting, du kan gøre, og samtaler, du kan forsøge at føre, alt sammen for at øge dine chancer for at få din kvinde tilbage, mens du opbygger dig selv til den mand, du gerne vil være.

1) Sig det og gør det

Det er ganske enkelt, og det er en af de taktikker, som jeg foreslår, at de fleste mænd prøver mindst én gang og ikke mere end én gang. Ideen er, at du fortæller din kvinde om de ændringer, du foretager dig, så hun kan få øjnene op for din indsats og følge med i din forvandling.

Dit mål er at formidle tillid og handling og at bevise over for din kvinde, at du rent faktisk kan gøre de ting, I har talt om. Bevis for hende

at når du siger noget, så vil du gennemføre det.

Hun vil måske sige, at hun tror, du bare prøver at manipulere hende. Hun vil ikke tro på dig. Men gør ikke noget stort nummer ud af det. Husk på at dine ord lige nu er stort set meningsløse for hende. Det, du skal gøre, er at gøre dine ord til virkelighed og gennemføre dine handlinger. Det du siger, du vil gøre - det gør du.

2) Vær altid enig

Mange mennesker tror, at det at være *enig er et tegn på* underkastelse, et tegn på svaghed, og det ser ud til, at svaghed er skamfuldt og umenneskeligt. Svaghed er generelt uønsket, ja, men ikke altid. Jeg har lært, at der nogle gange er fordele ved at være "svag". I dette tilfælde, hvis du finder styrken til at kæmpe mod din kvindes negativitet, er det ikke, fordi du er svag, men fordi du er stærk og klog. Det kræver styrke at holde trit med hende, når du faktisk ikke gør det. Selvfølgelig ville det være rart at skændes med hende, men du ved, at det ikke vil bringe dig tættere på dit mål. At være enig med hende vil derimod. Valget er dit.

Når du er enig med nogen, bliver vedkommende straks mere selvsikker og tager skridt i den retning, du foretrækker.

Accepter og tag ansvar for de problemer, der er opstået i jeres ægteskab. Erkend at du burde have set dem komme, at du burde have forebygget dem og handlet, da de blev opdaget.

Fortæl hende at du er enig i, at det gamle ægteskab er forbi. Du forstår nu, hvorfor hun ville skilles, og at du ikke engang har lyst til nogensinde at vende tilbage til det gamle ægteskab igen.

Hvis du og din kone finder tilbage til hinanden, bliver det i et nyt forhold.

Vær enig i det, hun siger eller gør. Respekter hendes negative følelser. Når en kvinde er fast besluttet på at lade sig skille fra sin mand, er hun fortryllet af sine negative følelser. Hun har udtrykt sine negative om og om igen. Hvis du prøver at diskutere med hende og fortælle hende, at hendes negative følelser er forkerte, så vil døren blive lukket endnu hårdere.

Anerkend i stedet hendes negative følelser - uanset hvad de er.

"Ja, det her forhold er håbløst."

"Ja, vi har faktisk begge brug for mere plads."

"Ja, du har helt ret, det, jeg gjorde, var helt forkert."

Forsøg ikke at forsvare dig. Slug din stolthed, vær enig, lyt oprigtig og hold lav profil. Du skal absolut ikke overdrive, så du lyder falsk eller ironisk. Det er meget vigtigt, at hun føler, at du virkelig mener, hvad du siger.

Det værste, du kan gøre, når du prøver at få nogen over på din side, er at være uenig med vedkommende.

3) Spil glad

Du skal tvinge din hjerne til at tro, at alt er perfekt. Det skal du sige til dig selv og så spille rollen godt.

Forestil dig at du står i en stor købmandsbutik og holder et halvråddent æble. Du fortsætter med at plage om det æble, du holder, som er begyndt at rådne. Der er stadig gode dele tilbage, men store dele er desværre blevet brune. Du klynker og græder over dit rådne æble. Hvad siger din fornuft? Jo, at du er nødt til at lægge æblet fra dig og købe en anden frugt. Dagligvarebutikken er stor, glem ikke

det. Valgmulighederne er enorme, livet går videre. Tænk objektivt. Husk at alt er perfekt, accepter og spil rollen.

En af grundene til, at folk forlader deres partnere, er, at de opfatter den anden som ulykkelig. Hun kan føle sig ansvarlig og presset, og det får hende til at tænke: *Hvis jeg kommer væk fra ham, er jeg ikke ansvarlig for hans lykke eller ulykke.*

For et par måneder siden ringede en af mine bedste venner og var deprimeret. Han fortalte mig, at hans kone var begyndt at sætte spørgsmålstejn ved deres forhold og sagde, at hun var ulykkelig, og nu ville hun næsten ikke tale med ham længere. Han ønskede desperat at få hendes opmærksomhed, men uanset hvor meget han forsøgte at tale hende til fornuft, reagerede hun aldrig på hans anstrengelser. Jeg fortalte ham blandt andet, at han skulle lade, som om han var glad, have et smil på læben og give indtryk af at være upåvirket. Han spurgte hvorfor. Jeg svarede ham: *"En kvinde forlader aldrig en mand, som hun betragter som glad og lykkelig."*

4) Hold op med at have behov og begynd at virke ligeglad

Lad som om du er ligeglad med sex eller romantik, at du er positiv på alle mulige niveauer. Lad som om du er ligeglad, vær upåvirket, men venlig. Vær venlig og villig, men ligeglad. Selvom hun ikke tænker og føler, som du ønsker lige nu, er det stadig okay. Hold op med at have brug for noget. Når du fremstår som en trængende person, viser du svaghed, og det gør alting så meget værre for dig. Den sikreste måde f.eks. ikke at få et lån fra banken på er at vise desperation. Hvis du blot gerne vil have lånet, men ikke er desperat og i nød, så vil banken sandsynligvis sige ja.

5) Hold op med at ringe til hende

Lad være med at ringe til hende. Besvar selvfølgelig hendes opkald, men brug ikke timer på at tale i telefon med hende. Når I taler sammen, så prøv at holde samtalen på ti minutter. Tal om afslappede emner, tal om praktiske ting. Deltag aldrig i tunge følelsesmæssige samtaler.

Prøv altid at være den, der siger: *"Det har været hyggeligt, men jeg er nødt til at gå."*

Prøv at være den, der lægger telefonen fra sig først.

Grunden til det er, at når du bruger timer på at tale i telefon med en kvinde, kan hun få en fornemmelse af, at du er helt overbevist.

Derefter går hun mod kedsomhed, og interessen forsvinder.

6) Stop med at stille de store spørgsmål

"Hvordan føles det nu? Har dine følelser overhovedet ændret sig?"

"Hvad skete der egentlig, da vi havde det så godt?"

"Hvad føler du for mig nu?"

"Har du set, at jeg har forandret mig?"

Hold op med at stille den slags spørgsmål. Folk, der bliver afvist, begår næsten altid denne fejl. Husk på, at din partner oplever disse spørgsmål som et stort turnoff. Jeg må desværre sige, at det er helt normalt at gøre det, og det er svært at lade være med at gøre det. Men du skal vide, at din partner ikke kun er allergisk over for pres nu, men at det

mindste skub fra dig vil sætte hende helt over styr.

7) Lad være med at kritisere

Det er så indlysende, at vi ikke skal dømmе eller kritisere, men desværre er det en fælde, som vi ikke kan holde os fra. Hvis du konstant kritiserer din partner, vil hendes følelser forsvinde, sådan er det bare. Det gælder, uanset om I er i gang med en skilsmisse eller i et forhold. Husk at kritik opfattes som meget svært. Hvis du vil have din partner tilbage, skal du stoppe dine kritiske ord lige nu. Jeg er ikke religiøs på nogen måde, men der er mange fornuftige ting i de hellige bøger. For eksempel sagde Jesus: *Døm ikke, og du vil ikke blive dømt. Giv og der vil blive givet til dig. "*

8) Lad være med at klage

Når vi klager, er det, som om vi påkalder os opmærksomhed, og vi kommunikerer: *Se på mig! Jeg kan ikke klare det!*

Tror du, at det øger hendes tiltrækning og stolthed over dig, når du brokker dig, når du gang på gang viser, at du ikke kan klare det? Hun vil se dig som et forkælet barn, så snart tingene ikke går din vej. Tror du, at dine

klager og dit selvværd er noget, der vil tænde hende? Nej, det tror jeg ikke.

9) Tal med en rolig tone

Med en beroligende stemme formidler du: *Jeg er ikke i panik. Jeg tager en beslutning. Jeg kan tage mig af dig. Jeg tager mig af situationen.*

Se nogle film hvor Liam Neeson eller Morgan Freeman medvirker, og lad dig inspirere af deres rolige og stille stemmer. Vis hende selvsikkerhed med den måde, du taler på.

10) Lad være med at sige "jeg elsker dig"

Når en person bliver afvist, er det normalt, at man overreagerer i håb om at blive accepteret igen. *"Jeg vil gøre alt for dig"* og *"Jeg elsker dig til skyerne"* og *"Du er den vigtigste person i mit liv."* Selvfølgelig køber du også hendes argument, når hun siger: *"Du har forsømt mig, du har taget mig for givet", "Du elsker mig ikke nok"* også videre.

Når du siger og gør ting på den måde, underkaster du dig selv uden at vide det. Hun føler, at du er totalt dedikeret og erobret og vil ubevidst begynde at se ned på dig. Det vil få hendes interesse for dig til at gå i den forkerte

retning, og det er virkelig ikkenoget, du ønsker.

11) Vis ikke jalousi

Jalousi er en ondskabsfuld drillepind. Man bør beundre jalousien, fordi den er så snedig, og fordi man skal passe på ikke at gå i dens fælde. Din jalousien fortæller dig: *"Jeg er på din side. Jeg vil ikke have, at du deler hende med en anden mand. Jeg vil ikke have, at du mister hende. Jeg hader det."* Men det, den så gør, er at få dig til at handle på en måde, der giver den modsatte effekt. Den får dig til at kritisere hende, vise mistænksomhed, klage, og dermed driver din jalousi hende væk fra dig og, værst af alt, ind i en andens arme. Det er bare sådan, jalousi fungerer. Giv ikke efter for den. Vær stærk.

Jalousi opstår ikke kun i forhold til andre mænd. I et parforhold kan jalousi også opstå, når det drejer sig om hendes børn eller forældre. Uanset hvad, når vi angriber noget, som hun er følelsesmæssigt knyttet til, er det som at angribe hendes stolthed og ego. Hendes ego er knyttet til det, hun forbinder sig med, hendes venner, hendes musikvalg og så videre.

Igen er det vores følelser, der står i vejen. Og vi følger simpelthen vores følelser, fordi de er vores følelser, vi kan ikke lade være med at føle dem. Men vi kan lære at kontrollere dem.

12) Date andre

En skilsmisse er meget smertefuld og traumatisk; alle håndterer det på deres egen måde. At date andre lige efter en skilsmisse er noget, jeg ser, at mange mennesker gør. Det lindrer smerten, det skubber de besværlige følelser og tanker væk. Det bliver som en krykke for dig i din haltende tilstand. I de fleste tilfælde, når du bruger denne krykke, udskyder du sorgen (og dermed helingsprocessen). Men heling kommer ikke af, at du sidder derhjemme og græder, så det er tusind gange bedre at gå ud og have det sjovt.

Mit råd er dog, at du, før du går ind i datingjunglen, først sætter en deadline for, hvor længe du vil vente, før du går videre. Kommuniker dette til din partner på en klar, rolig og rationel måde, så hun ved, hvad der foregår. Når du har passeret denne deadline, skal du tvinge dig selv til at give slip på at

tænke på din eks. Du vil gøre en bevidst indsats for at bevæge dig væk fra ægteskabet.

Jeg foreslår også, at du håndterer din dating som en gentleman, at du ikke viser det, men holder en lav og kølig profil. Hvis din eks finder ud af, at du har mødt en ny, er det ikke noget, du skal skjule eller benægte. Sådan er det, hun vil ikke have dig, og du kommer ikke til at sidde hjemme og sørge.

At date andre kan i mange tilfælde få din eks til at få øjnene op for dig igen. En kvinde, der vil skilles, overvurderer nemlig ofte det, hun ikke kan få. Ved at vise, at du er kommet videre, vil du i mange tilfælde kunne vække gnisten i hende. Du gør dig selv til en, hun ikke længere kan få.

At date vil gøre dig mere selvsikker. Inden de første dates vil du være nervøs, men jo mere du går ud med kvinder, jo mere afslappet vil du være. Til sidst vil du udstråle selvværd, og det er noget, som kvinder synes er ekstremt sexet hos en mand.

13) Ændr dit udseende

Se dig selv i spejlet. Tag nogle før-billeder, så du har noget at sammenligne med efter din store forandring. Du vil snart se meget anderledes ud, men du er virkelig nødt til at prøve.

- Meld dig ind i et fitnesscenter og træn hårdt hver dag. Hvil dig kun, når du virkelig har brug for det. Gå lange ture (det er godt at gøre det sammen med venner og familie, så du kan indhente det forsømte). Invester i et par gode hovedtelefoner og lav gode playlister, som kan ledsage dig, når du løfter vægte eller træner alene.
- Bestil tid hos en tandlæge, få ordnet og bleget dine tænder. Invester i en god elektrisk tandbørste. Gør hvad du skal for at vise dit flotte smil. Brug tandtråd for at reducere dårlig ånde.
- Pas godt på din hud. Ansigtscremer, god søvn og farverig kost får dig til at se strålende og stærkere ud. Dybest set bør du skinne nu. En nem måde at få masser

af vitaminer på, som huden elsker (fra frugt, bær og grøntsager), er at blande det hele til en smoothie.

- Spis sundt. Det er vigtigt for den fysiske forvandling, du gennemgår. Udover at din krop vil se slankere og stærkere ud, vil din hjerne også blive skarpere. Køb kosttilskud.
- Opgrader din garderobe. Få nyt trendy tøj der passer til dig. Hvis du f.eks. har store, bløde bukser liggende, så tag dem til skrædderen og gør dem kortere og slankere. Køb sko med en lille hæl eller tykke såler, som kan gøre dig et par centimeter højere.
- Du har måske været den mest almindelige familiefar i mange år, men nu er det tid til at blive lidt vild. Prøv nye ting. Hvis du ikke har en tatovering, så få en. Det får dig til at se ungdommelig, fri og cool ud. Udfyld og opfrisk gamle tatoveringer.

- Fix din frisure og trim skægget. Pluk og fjern uønskede hår på dine øjenbryn og ører. Voks hvis du har uønsket hårvækst på kroppen (f.eks. ryg og skuldre).
- Køb en ny dejlig parfume. Brug ikke dine gamle dufte mere. Du bliver en ny mand nu.
- Køb nyt tilbehør, f.eks. et par nye briller eller armbånd. Et klassisk mande-ur er et must.

14) Rens dine tanker

- Tag på en rejse.
- Løb en tur i skoven.
- Tag på fisketur.
- Book en tid hos en psykolog og få en god snak.
- Planlæg en ny fremtid i dit hoved. Find ud af hvad du skal bruge for at nå dit mål.
- Mediter, dyrk yoga, få massage.

15) Nyd venner, hobbyer, dit job og dine børn

Der er tre årsager til dette punkt.

1. I stedet for at isolere dig og få det dårligt, så slip presset. Dine tanker får travlt med andre ting, og du vil få det bedre.

2. Når du viser, at du har det godt, at du er social, og at andre mennesker kan lide at være sammen med dig, opfordrer du din partner til også at være sammen med dig. Det gør dig med andre ord mere attraktiv og interessant.

3. Når du engagerer dig i noget andet, hjælper det med at fjerne presset fra din partner. Og pres er altid en negativ ting. Pres skubber hende altid væk fra dig, husk det.

16) Overrask hende

Lige nu har din partner klare forventninger til, hvordan du skal agere og opføre dig. Når din kvinde siger, at hun vil flytte ud, forventer hun som regel, at du gør noget af dette:

A. Kæmper mod hende og hendes "uberettigede følelser".

B. Bliver deprimeret og begynder at tigge og bede.

C. Forsøger at ændre hendes tanker og meninger.

Et af dine største mål under skilsmissen bør være IKKE at gøre, hvad din kone forventer, at du vil gøre.

Hvorfor? Fordi det ryster og overrasker hendes følelser og forventninger til dig og ægteskabet.

Hvordan reagerer du på hendes ønske om at flytte ud? Du siger: *"Okay, jeg elsker dig, og jeg vil selvfølgelig ikke være i vejen for dig. Jeg ønsker, at du skal være fri og glad. Jeg vil hjælpe dig med at finde en lejlighed."*

17) At handle egoistisk i forhold til penge

Del økonomien hvis du ikke allerede har gjort det. Kontakt en advokat for at dele dine aktiver. Fair skal være fair. Men lad være med at vise nærighed. Nærighed er noget af det mest uattraktive, der findes. Vær generøs, betal for middagen, køb gaver, tag familien med på ture og til attraktioner på din regning.

Vis hende den klare forskel, at du er klog, ikke nærig. Lad hende vide, at når du forsvinder, forsvinder din økonomiske støtte også.

18) Giv hende ægte komplimenter

"Ja, du har ret til at ønske en skilsmisse. Du er en selvstændig kvinde. Det viser, at du har styrke, det viser, at du er modig."

Alle former for oprigtige komplimenter er gode.

Det er usædvanligt, at en mand, der gennemgår en skilsmisse, giver komplimenter til sin kone. Men når du ser muligheden for at give hende et oprigtigt kompliment, håber jeg ikke, at du misser chancen.

"Tak fordi du havde børnene klar til tiden, det er dejligt, at du er så punktlig."

"Tak for din fleksibilitet."

"Du har altid været rigtig god til at finde gode julegaver til børnene, tak."

19) Forsøg ikke at ændre hendes meninger

Lad være med at sende forslag til bøger, hun bør læse, artikler, hun bør tjekke ud, videoer, hun bør se, eller hjemmesider, hun bør kigge på. Når du prøver at få din partner med på

noget, som du synes er fornuftigt, viser du hende, at du prøver at ændre hendes holdning. Og når man forsøger at ændre en persons synspunkter, trækker vedkommende sig tilbage og gør modstand. Sådan er den menneskelige natur. Vi har et behov for at beskytte vores meninger, selvom vi måske ved, at de ikke er helt korrekte og rimelige.

20) Gennemfør en juridisk skilsmisse

Jeg plejer at sige, at når man er i en skilsmisseproces, har man i virkeligheden to skilsmisser at håndtere på samme tid. Den ene er den følelsesmæssige skilsmisse, og den anden er den juridiske skilsmisse.

Lad mig give dig to hypoteser:

- I er gift og bor sammen. Ingen taler om skilsmisse, men I er konstant i konflikt og skænderier, der er ingen kærlighed, ingen sex, ingen er lykkelige. Men I er lovformeligt gift.
- I bor sammen, I er forelskede, I er lykkelige, og I er begge trofaste. I har alt, bortset fra at I ikke er lovformeligt gift på papiret.

Spørgsmålet er nu, hvilken af hypoteserne du ville vælge? Jeg er næsten 100 procent sikker på, at du vælger den sidste.

Når man skal skilles, er man ofte i panik. Man tænker: *Der er kun 30 dage til skilsmissen går igennem. Hvordan kan jeg stoppe det?*

Mange opfører sig, som om alt vil være i orden, når den juridiske proces afsluttes. Min erfaring er, at jo mere man forsøger at stoppe den juridiske skilsmisse, jo mere fyrer man op under den følelsesmæssige skilsmisse.

Mig: *"To uger før I blev gift, var I begge lykkelige?"*

Dig: *"Ja!"*

Jeg: *"Var du forelsket udover al forstand?"*

Dig: *"Åh ja!"*

Jeg: *"Var I trofaste og ærlige over for hinanden?"*

Dig: *"Helt sikkert!"*

Jeg: *"Var I lovformeligt gift?"*

Dig: *"Nej."*

Mit råd er, at du ikke lægger for meget vægt på de skrevne ord i vielsesattesten.

Ved at gennemføre den juridiske skilsmisse gør du to forskellige ting. For det første viser du, at du er frygtløs og uafhængig. For det andet viser du, at du er fornuftig, fredelig og ikke-kontrollerende.

21) Stop med at modreagere

Den absolut største faktor, der forstyrrer en prøve-skilsmisse, er vores egen reaktion på vores partners handlinger. Med andre ord er det nemt, at en lille krise eksploderer og bliver stor, fordi vi selv reagerer på den.

Ja, hun må have såret dig, men hvis du vil vinde hende tilbage, skal du se fremad, fokusere, holde styr på dine følelser og tænke langsigtet. Du vil ikke vinde det lille slag, du vil vinde hele krigen. Lad ikke din angst, bekymring eller vrede sabotere din proces.

22) Stop med at ville have hende

Hvis hun afviser dig, skal du stoppe med at ville have hende.

Jeg har talt med lige så mange mænd, som efter måneder med konstant kold skulder og afvisning stadig længes efter deres kvinder. Og

når de taler om deres forhold, fortæller de næsten kun noget negativt, som hun har gjort eller sagt. De siger aldrig noget godt om hende. Spørgsmålet er: *Hvorfor vil du så overhovedet have hende?*

Faktum er, at din kone ikke kun er én person. Hun er to mennesker i samme krop. Hun er en kold person, og hun er en varm, kærlig person. Så længe hun viser dig den kolde kvinde, og du vil have hende, vil du aldrig få den varme, kærlige kvinde. Du skal afvise den kolde kvinde, for at din partner kan respektere dig og vise dig sin varme side.

23) Identificer hendes kærlighedssprog

Hvis du ikke er bekendt med kærlighedens fem sprog, er de følgende:

- Gaver
- Kvalitetstid
- Bekræftende ord (komplimenter)
- Tjenester (at du gør ting for hende)
- Fysisk kontakt

For at finde frem til hendes kærlighedssprog skal du observere, hvordan hun udtrykker

kærlighed til andre. Prøv at huske, hvordan hun viste sin kærlighed til dig i begyndelsen. Prøv at huske, hvad hun klagede mest over, som du ikke gjorde, hvad bad hun dig om?

Folk har en tendens til at vise deres kærlighed til deres partner på samme måde, som de selv foretrækker at få kærlighed. Men man bør ikke bruge det kærlighedssprog, man selv bedst kan lide, men i stedet fokusere på det kærlighedssprog, som ens partner foretrækker.

Der er meget at læse om de fem kærlighedssprog på nettet. Google dig frem og læs mere.

Den vindende formel

Der vil være tidspunkter, hvor din partner tvivler på sin beslutning om at forlade jeres forhold. Sådanne tidspunkter ("Windows of opportunity") findes i næsten alle skilsmisser. Selv de mest beslutsomme kvinder vil tvivle i mindst et par øjeblikke.

Om et stykke tid vil du måske se tilbage og opdage, at du faktisk havde et par af disse muligheder, måske spildte du dem, måske udnyttede du dem. Uanset hvad er det okay, for der er altid flere chancer.

Selv måneder eller år efter jeres skilsmisse kan din partner blive ved med at have disse "øjeblikke" med tvivl. Hun overvejer måske: *Tog jeg den rigtige beslutning? Gad vide hvad han laver nu...*

Din kone kan bede om et brud, hun kan flytte ud, og hun kan også søge om skilsmisse. Men hun kan ikke tvinge dig til at opgive jeres forhold. Når du er tålmodig, skal du sørge for at beslutte, hvornår du skal være loyal, og hvornår det er tid til at komme videre.

"Det er ikke forbi, før det er forbi", og med tålmodighed kan du få det til aldrig at slutte.

Bemærk at jeg ikke mener, at hvis du venter i lang tid, vil det sikre, at hun vender tilbage. Det, jeg imidlertid forsøger at få dig til at forstå, er, at tålmodighed giver dig kontrol over dit hjerte.

Mange mænd føler angst under en skilsmisse, og en af grundene er, at du altid har en tikkende deadline over dig. *Hvis jeg ikke kan få hende tilbage inden sommer, er det hele forbi.*

Det er let at falde under det enorme pres, der opstår, når du gør det til dit job og din eneste opgave at redde ægteskabet. Det er let at føle, at hvis du ikke får hende tilbage på et bestemt tidspunkt, vil vejene være lukkede, og at hun aldrig nogensinde vil komme tilbage. Men med tålmodighed vil du lære, at du virkelig har så meget tid, som DU vil have.

Når du lærer at være tålmodig, frigør du dig fra angsten, fordi du forstår og indser, at muligheden for at vise dit nye jeg og bevise din værdi vil dukke op før eller siden. Hver gang disse muligheder opstår, vil du være bedre rustet til at udnytte dem på den bedst mulige måde.

For mange af jer, der læser dette, gælder det, at jeres kone har mistet tilliden til jer. I nogle tilfælde er det et legitimt tab fra hendes side. I andre tilfælde valgte din kone at holde op med at stole på dig af grunde, som måske ikke har noget med dig at gøre, dvs. en midtvejskrise eller en affære (selv disse problemer kan oprindeligt være opstået på grund af tab af tillid).

Uanset hvad skal tilliden genopbygges, hvis dit ægteskab skal reddes. Så hvordan gør man det?

Det har vist sig, at genopbygningen af tillid altid følger præcis den samme formel:

Pålidelighed + konsekvens + tid = tillid

At være pålidelig og konsekvent over tid vil føre til, at hendes selvtillid bliver genopbygget.

- For det første skal du være troværdig. Det er dine handlinger, der viser, om du er troværdig eller ej. Du må ikke svinge hende. Du skal være hjertelig og

maskulin og vise din kone, at du er en person, hun kan stole på.

- For det andet skal du være konsekvent. Du kan ikke være troværdig én gang og så gøre hende ked af det og skuffet næste gang. Din kone er nødt til at se dine ændringer igen og igen, før hun kan begynde at stole på, at de er oprigtige.
- Til sidst har du brug for tid. Dette er en nødvendig ingrediens for at bevise vedholdenhed. Forvent ikke at se resultater med det samme, det vil tage tid.

Jeg vil gerne påpege, at det skal være dine handlinger, der beviser din troværdighed. Dine ord vil ikke kunne gøre det. Ord har ikke den samme kraft, fordi din kone ikke stoler på det, du siger lige nu. Ord er luft.

De troværdige ting, der skal gøres, er forskellige for alle, og det er også forskelligt, hvor lang tid det tager, men jeg kan love dig, at hvis du kan gøre troværdige ting konsekvent over en lang periode, vil du kunne opbygge hendes tillid.

Har din kone sagt noget i retning af: *"Jeg elsker dig, men jeg har bare ikke de følelser for dig længere"*?

Så vil jeg sige, at en lignende formel også fungerer her.

Vær attraktiv + konsekvens + tid =
tiltrækning

Jeg har fået så mange e-mails, hvor personen spørger: *"Hvad skal jeg gøre for at få min kone til at føle det samme for mig igen?"* Svaret er let. Gør pålidelige ting og vær attraktiv og konsekvent længe nok, så vil følelserne vokse igen.

- Vær tålmodig
- Vis din kærlighed
- Vær støttende
- Tilbyd uden krav
- Vær sød, sjov og selvsikker
- Vis maskulinitet

Kort sagt, vær en rigtig mand!

Du skal vide, at du og din partner ikke er havnet i denne situation fra den ene dag til den anden, og det vil tage tid og hårdt arbejde at genoprette jeres naturlige balance.

Bliv den bedste udgave af dig selv

Dette kapitels primære formål er ikke at redde dig fra en igangværende skilsmisse. Det er vigtigere, at du ikke ender her igen. Jeg har lavet en liste med syv punkter, som du skal huske og leve efter, hvis du og din partner finder tilbage til hinanden, eller når I går videre til et nyt forhold.

I næsten alle brud og skilsmisser er der noget, der mangler. Mindst et af disse syv punkter har manglet, og derfor er det gået så vidt, at man nu står over for et brud.

Når du læser punkterne nedenfor, vil jeg gerne have, at du spørger dig selv: *Har min partner fået det her fra mig?*

Reflekter ordentligt over det, du læser. Du vil utvivlsomt tage dine ny erhvervede erfaringer med ind i dit næste livskapitel. Denne krise, der opstod i dit liv, vil berige dig som menneske. Det, der ikke slår dig ihjel, gør dig stærkere, bedre og klogere.

1. Enhver kvinde har brug for TRYGHED fra sin mand

En mand skal give sin kvinde en følelse af stabilitet. Uanset hvad der sker, skal hun føle, at han vil gøre alting godt igen.

Siden tidernes morgen har manden taget sig af, plejet og beskyttet sin familie.

Det behov for sikkerhed, jeg taler om, betyder ikke, at du skal være den, der har den højeste indkomst. Det betyder, at din kone skal kunne stole på, at du altid vil sørge for, at jeres familie er sikker og beskyttet.

Din kone skal vide, at hvis en af jer mister sit arbejde eller kommer til skade, er familien ikke dømt til økonomisk ruin.

Hvis du ikke er den, der bringer brødet hjem, så bør du være ansvarlig for din økonomiske planlægning. Du skal sørge for, at de penge, din kone tjener, bliver brugt på en klog måde.

2. Enhver kvinde har brug for INDHOLD i sit forhold

Din kone skal føle, at hendes liv i ægteskabet er godt og værdifuldt.

Hvordan gør du det? Hvordan skaber du den følelse for din kone?

Det er nemt...

DU skal virkelig synes, at det liv, I lever sammen, er sjovt og det hele værd! Når du er glad for dit ægteskab og din familie, vil din kvinde højst sandsynligt have det på samme måde.

Det betyder, at du aktivt vil nyde den tid, du bruger sammen med din kone. Engager dig i hende og dine børn (hvis du har nogen). Glæd dig til den tid, du skal tilbringe sammen med din familie.

Når du er hjemme med dem, må du ikke gå i "kedsomhedstilstand", hvor du dybest set bare prøver at få tiden til at gå, indtil du finder på noget, du hellere vil, som at se tv eller sidde ved computeren.

Dette punkt er især vigtigt, hvis du er i tredive- eller fyrreårsalderen, da denne aldersgruppe er i højrisiko for midtvejskriser.

Og da en midtvejskrise næsten altid er forankret i tomhed og meningsløshed, er dit nærvær den bedste måde at bekæmpe og forebygge en sådan krise på. En kvinde, der føler sig tilfreds og glad i sit forhold, ender sandsynligvis ikke i nogen midtvejskrise.

3. Enhver kvinde har brug for STØTTE fra sin mand

Din kone har brug for at vide, at du er på hendes side. Hun har brug for at føle, at hun kan læne sig op ad dig i svære tider.

For eksempel:

- Hvis din kone har en ekstremt stressende dag på arbejdet, skal hun kunne komme hjem og vide, at du bekymrer dig om hendes dag.
- Hvis din kone føler sig tynget af at have små børn, skal hun kunne stole på, at du kan støtte hende.
- Hvis hun er i konflikt med en af sine venner eller familiemedlemmer, har hun

brug for at vide, at du står ved hendes side.

I bund og grund har din kvinde brug for at vide, at du altid vil være der til at støtte hende og lytte til hende.

4. Enhver kvinde har brug for VENSKAB fra sin mand

En ven er en, man kan lide at være sammen med. Ideelt set er en mand og en kone hinandens bedste venner! Det betyder, at den tid, du bruger sammen med din kone, ikke kun er centreret om soveværelset eller om familieanliggender.

Selvfølgelig er livet hektisk, især hvis man har børn. Meget af din tid går med at organisere livet med børnene og de daglige gøremål. Men husk at I også skal lave andre sjove ting sammen.

Du og din kone har brug for at kunne tilbringe tid sammen som venner. Det kan være simple ting som at gå ud og få en drink sammen, gå i biografen, spille badminton eller noget andet, som I kan lide og sætter pris på.

5. Enhver kvinde har brug for, at hendes mand får hende til at FØLE SIG SMUK

Der er noget primitivt bag dette. Alle kvinder vil gerne føle sig smukke, sådan er det bare.

Desværre kæmper mange mennesker med selvtillid i forhold til deres udseende. Det er dit job at bekæmpe den lille stemme inde i din kvindes hoved, som nogle gange hvisker, at hun ikke er smuk.

Hun skal vide, at du er meget glad for at have hende som din kone. Du skal få hende til at føle sig som den fantastiske fangst, hun er!

Men husk at skønhed er mere end bare det ydre. Sørg for at sætte pris på din kones fysiske, intellektuelle og personlige karakter og sørg for, at hun ved det!

Det behøver ikke kun at være noget, du gør med ord. Dine handlinger kan også kommunikere, hvor smuk du synes, din kvinde er. Hvis hendes kærlighedssprog ikke er ord, er du nødt til at være kreativ!

6. Enhver kvinde har brug for INTIMITET fra sin mand

Når jeg siger intimitet, taler jeg ikke kun om sex. Ægte intimitet er forankret i dyb kærlighed mellem to mennesker, og det behøver ikke altid at være fysisk.

Enhver kvinde har brug for at føle den utroligt vidunderlige følelse af nærhed med sin mand.

Her er to eksempler på, hvordan man kan skabe og bevare intimitet:

- Forstå hende som person; vis hende, at du forstår hendes mål for fremtiden, hendes ønsker for nutiden eller noget, hun kan lide og ikke kan lide.
- Engager hende på et intellektuelt plan; ved at udfordre hende og/eller diskutere ting, som hun har stor interesse i eller viden om.

7. Enhver kvinde har brug for, at hendes mand er en GOD FAR

Det er ikke kun dine børn, der har brug for dig som familiens ledende faderfigur ... det har din kone også!

Vær stærk, altid positiv, selvsikker og respektfuld over for dine børn. Når du træffer beslutninger som far, så hold dig til dem. Når du siger ja, betyder det ja. Når du siger nej, betyder det nej.

Vær til stede - Men husk at din tilstedeværelse ikke kun handler om at være fysisk til stede omkring dine børn. En god far skal også være til stede mentalt og følelsesmæssigt. Når du bruger tid sammen med dine børn, skal du give dem din fulde opmærksomhed.

Opmuntring - En god far opdrager konstant sine børn. Han ønsker, at de skal have selvtillid. Han ønsker at være en konstant kilde til positivitet. Han er ikke nedværdigende eller negativ. Se altid efter muligheder for at opmuntre dine børn... og ikke bare generel opmuntring som "*Godt gået!*" Eller "*Hvor har du gjort det godt!*" Led

efter smarte, specifikke måder at rose dine børn på.

Kærlighed - En far elsker sine børn, og børnene ved, at han elsker dem. Dette kommunikeres både gennem ord og handlinger.

Når du er en aktiv far, vil din kone se dig som en attraktiv mand.

8. Enhver kvinde har brug for LEDERSKAB fra sin mand

Din kone har brug for, at du træder frem som leder. Og jeg mener ikke leder som i en "alfahan".

Du skal være en tjenende leder. Den slags leder, der tager sit job så alvorligt, at han ofrer sig til fordel for dem, han tjener.

Hun skal vide, at hun kan regne med, at du sætter familiens bedste foran dig selv.

Ægte lederskab er baseret på styrke, ydmyghed og frem for alt **kærlighed**.