

# **Hitta tillbaka**

Hur du sätter stopp för er separation eller  
din kärastes avslag när du är den enda som vill  
hitta tillbaka.

**Av Andreas Bohman**

## Innehållsförteckning

<b>BOKENS MÅLGRUPP</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUKTION</b>	<b>6</b>
<b>DINA MOTKRAFTER</b>	<b>11</b>
<b>FÖRSTÅ VAD KRISEN GÖR MED DIG</b>	<b>16</b>
<b>FÖRBERED FÖR DET VÄRSTA</b>	<b>19</b>
<b>BLI MYSTISK</b>	<b>24</b>
<b>23 STRATEGIER SOM FUNGERAR</b>	<b>29</b>
<b>DEN VINNANDE FORMELN</b>	<b>46</b>
<b>SÅ BLIR DU DITT BÄSTA JAG</b>	<b>50</b>

## Bokens målgrupp

Ur ett genusperspektiv är den här boken skriven från en mans synvinkel, men de tekniker och strategier som tas upp fungerar i stort även för kvinnor. Oavsett kön är vi i grund och botten alla människor vars primitiva sinnen verkar på samma sätt och triggas av samma saker.

Den här boken är till för dig som gjort allt för att få tillbaka din partner, men som känner att ingenting verkar fungera. Du har genomfört alla utmanande strategier du kan komma på, där du tydligt kommunicerat din kärlek och din vilja att förändras, men ingenting verkar bita på henne.

När din partner säger att hon vill separera ska du förstås alltid börja med att göra allt du kan för att visa henne att du vill förändra dig, att du önskar att hon ska vara lycklig och att du är villig att arbeta hårt för att få det att hända. Det kan innebära saker som att:

- Ni pratar med varandra. Ta reda på vad hon inte varit nöjd med och vad du ska ändra på.
- Du accepterar ansvaret för problemen i äktenskapet.
- Anmäla er till parrådgivning om hon vill det.
- Tillbringa mer tid hemma om det är det hon saknar.
- Planera en resa för bara dig och henne, så att ni får egentid och kan komma varandra närmare.

- Överraska henne i vardagen. Köpa blommor, skriva små kärlekslappar och så vidare.
- Laga mat, tvätta, städa. Förenkla livet för henne. Visa henne uppskattning.
- Uppmuntra henne med uppriktiga komplimanger, om hennes utseende, hennes jobb, hennes ansträngningar i hemmet, med barnen och så vidare.
- Visa henne kärlek. Vara sensuell, kittla henne på ryggen, hålla hennes hand, pussa henne på nacken.
- Berätta för din älskade hur mycket hon betyder för dig och att du kommer att kämpa för ert äktenskap.

Jag förutsätter att du som läser det här just nu verkligen har gjort allt du kan komma på för att charma henne tillbaka.

Att du kämpar för ditt förhållande bevisar för din kvinna att du älskar henne och att du vill ha en framtid med henne. Ge ditt allt så att du får sinnesro i vetskapen att hon aldrig kan hävda att du inte gjorde ditt yttersta för att få tillbaka henne.

I början av en separation gör man ofta offensiva ansträngningar för att vinna tillbaka sin partner. Men om eller när man ser att det inte fungerar så är min teori att man ska bli mer tillbakadragen och byta till en mer avståndstagande taktik. Du gör dig själv till *den mystiska*

*mannen* som jag kallar det. Det är just den här teorin som vi kommer att fördjupa oss inom.

När hon bestämt avvisar alla dina inviter, ansträngningar och försök kan det vara så att det tyvärr har gått för långt. Det är då du ska tona ner och börja arbeta med taktiker som påverkar hennes sinnen på ett sätt att hon självmant kommer till dig.

*"Jag älskar dig och jag är villig att kämpa för dig, men jag kommer inte längre att fortsätta när jag ser att mina ansträngningar bara skjuter dig längre bort från mig. Ta ditt space och kom tillbaka när du känner dig redo."*

## Introduktion

Det finns många faktorer som kan ha bidragit till att ni har hamnat här. Kommunikationsproblem och missuppfattningar, fysisk eller känslomässig otrohet, förlust av känslor och attraktion, medelålderskris, att ni har sårat varandra på något sätt och så vidare.

Orsakerna till varför man hamnar i separation är inget jag kommer att gå in på. Den här boken handlar primärt om hur du kan stoppa separationen och vända på din partners kalla bemötande.

Mitt huvudsakliga syfte är att guida dig kring vad du ska göra och hur du ska vara om du vill öka dina chanser att attrahera tillbaka din älskade.

Grundskälet till varför jag valde att skriva den här boken är bland annat för att jag själv varit i situationen.

Jag och min fru hade varit gifta i över tio år, vi hade två fina friska barn, perfekt ekonomi och allting flöt på bra, åtminstone från min synvinkel. Till och från hade vi det vanliga vardagsgnabbet som de flesta andra par har, men det fanns mer som jag inte såg allvaret i.

En dag bestämde vi oss för att provseparera. För att göra en lång historia kort så blev vår provseparation ett helvete där både hon och jag begick alla möjliga misstag, vilket gjorde att vår lilla kris blev enorm och vi gled ifrån varandra ännu mer.

Det var inget vi gjorde medvetet utan det handlade om att den pressade situationen, känslorna av svek och ilska blandat med kärlek och sorg, hämndbehov, motreaktioner

med mera gjorde att vi helt enkelt inte kunde tänka korrekt och klart.

En separation är en besvärlig situation där man allt som oftast tänker mer med hjärtat och tyvärr inte så mycket med hjärnan. Den här boken ska hjälpa dig att tänka och agera mer strategiskt och objektivt.

Svek och ilska i en äktenskapskris dränerar på energi. Känslor kan få oss att göra sådant som vi ångrar, till exempel att man drar sig undan på ett barnsligt sätt och vägrar kommunicera med partnern, spelar martyr eller ger sig in i onödiga diskussioner som inte leder någonstans.

Jag tror inte att någon normal människa vill vara elak och mår bra av det. De här destruktiva känslorna bryter ner oss. Men det är ofrånkomligt när vi hamnar i situationer där känslorna blir övermäktiga. Vi människor är enkla varelser som styrs av våra känslor, så enkelt är det.

Tricket är att hitta styrkan att vara objektiv, förflytta sig ut från problematiken och se på situationen från ett helikopterperspektiv.

Agera inte på dina känslor. Var tålmodig och stark. Jag medger att det definitivt är enklare sagt än gjort, men efter att ha läst den här boken kommer du åtminstone att vara bättre rustad och ha en vassare spelplan.

Den här boken var mycket svår att skriva och jag vet att den är lika svår att läsa. Inte svår att läsa på grund av textkvaliteten eller för att den är rörig (hoppas jag). Det svåra kommer att vara att tillämpa det du lär dig i verkliga livet – när du står i den hårda verkligheten och måste tvinga dig själv att tänka strategiskt och agera objektivt.

Min egen skilsmässa fick mig att bli väldigt intresserad av ämnet. Jag läste massvis med litteratur om parrelationer och separationer, fördjupade mig i olika teorier, forskning och statistik.

Jag har hjälpt många människor med att bromsa sina separationer och hitta tillbaka. Det har gett mig stor inblick i hur vi fungerar och tänker i utnötta relationer, förhållanden där kärleken dött ut, med olyckliga sinnen, i sårande otrohetsaffärer, medelålderskriser, energidränerande separationstider och så vidare.

Jag är ingen utbildad psykolog eller terapeut. Jag är inte här för att erbjuda dig emotionellt stöd. Vad jag däremot är fördjupad inom är konkreta strategier och sätt att övervinna din separationskris, utifrån all kunskap som jag samlat på mig om separationer, dels från egna livserfarenheter, dels genom alla de människor jag har hjälpt.

Skilsmässofrekvensen är nuförtiden tyvärr väldigt hög. Vidare är ingen skilsmässa den andra lik, men det är oftare kvinnan som vill skilja sig och så många som hälften av skilsmässorna kommer som en överraskning för mannen som ofta tror att allt är bra. Vill förtydliga att statistiken gäller gifta heterosexuella par. Boken utgår från just man-kvinnarelation.

Studier visar att kvinnans förväntningar på ett gott parförhållande förändras märkbart genom åren medan det för männen går långsammare.



Oavsett vad, att förlora någon man älskar är en av de svåraste känslomässiga förlusterna. Jag känner till känslan av desperation och depression, och vill gärna hjälpa människor där ute som går igenom detta helvete.

Jag kommer att konfrontera din verklighet. Jag är inte intresserad av att ordbajsa. Jag vet att du uppskattar att jag går rakt på sak. För att hålla boken kort och koncis kommer jag inte att upprepa mig, så läs noga från början till slut och reflektera över det du läser.

En sista sak att klargöra innan vi börjar är att varje separation är unik. Det jag tar upp är generella strategier och taktiker som jag har sett fungera och som jag tror på. Men det finns inget magiskt recept som kan få din partner att slänga sig i din famn igen.

Samtidigt som jag inte kan garantera dig att den här boken kommer att ge dig din kärlek tillbaka, kan jag garantera att när du har läst färdigt, kommer du att känna dig mer harmonisk och stark, samt känna att du har mer kontroll över situationen.

Jag vet att det känns som om det finns en stor olycklig klocka som tickar över ditt störtande förhållande. Så, låt oss börja, utan att förspilla tid.

En man jag var i kontakt med hade fått stora problem i sitt förhållande. Till slut hade det brustit totalt och hustrun sa att hon inte älskade honom längre. *"Det här äktenskapet fungerar inte alls och jag vill inte ens att det ska fungera längre."*

Jag och mannen hade ett antal samtal och nästa gång hon sa så svarade han henne med ett lugnande tonfall. *"Älskling, jag föredrar att äktenskapet ska fungera, men jag har börjat inse att du faktiskt har rätt, det verkar vara helt omöjligt. Jag vill att vi båda ska må bra så därför hjälper jag dig att hitta en lägenhet och hjälper dig flytta ut."*

Det blev tyst, hon gick runt i huset ett tag och kom sedan tillbaka och sa: *"Vet du, jag tror att det här äktenskapet kanske ändå kan fungera och jag undrar om vi håller på att ge upp för lätt."* Han blev helt chockad, och så exalterad att han inte kunde vänta med att ringa mig och berätta vad han just varit med om.

Det jag och mannen tidigare hade samtalat om var alla de motkrafter som han ständigt hade framför sig. I kommande kapitel ska vi lyfta motkrafterna – barriärer du behöver övervinna, hindren i din väg. Du behöver lära känna de här motkrafterna, varför och hur du ska stå upp mot dessa.

Tro mig, i det här slaget har du många hinder du behöver besegra.

## Dina motkrafter

Genom att känna till dina motkrafter och lära dig att stå emot dem garanterar jag att du ökar dina chanser att undvika separationen, men såklart efter att du förtjänat det. Du kommer att behöva förtjäna din partners respekt och attraktion till dig. Du behöver fylla henne med positiva känslor.

Du hamnar många steg i rätt riktning genom att känna till motkrafterna som jag listar nedan.

### **1) Andra människor**

Partners föräldrar och syskon som inte står ut med att se familjemedlemmen olycklig, vännen eller kollegan som också är skild och omedvetet avundsjuk på ert förhållande. Andra involverade personer som stödjer din partners idé om separation och skilsmässa.

### **2) Hennes negativa känslor**

Hennes rädsla, hennes smärta, hennes ilska, hennes pessimistiska känslor. Du behöver lära dig hur du ska handskas med de här.

### **3) Din egen smärta**

Din smärta och ditt beroende av den. Känslan av sveket du upplevt, din sorg, din ångest, din depression. Det är så lätt att vi blir beroende av de här negativa känslorna som försvagar och paralyserar oss.

#### **4) Ditt beroende av de tio punkterna som aldrig fungerar**

Det finns tio punkter som de flesta alltid testat, men som aldrig fungerar. Jag tar upp dem mycket kortfattat här nedan så att du snabbt förstår vilka typer av ageranden som du måste lägga ner omgående.

**4.1** Att ge din partner löften. *"Jag är en förändrad människa. Jag kommer inte att vara kontrollerande mer. Jag kommer aldrig mer att ljuga för dig. Jag kommer aldrig någonsin att vara otrogen igen"* och så vidare. Dina ansträngningar att försäkra och avlägga löften fungerar nästan aldrig.

**4.2** Att om och om igen berätta för henne hur mycket du älskar henne. Det fungerar aldrig.

**4.3** Böner och hopp, vilket i grund och botten endast är önsketänkande. Realistisk medvetenhet, pragmatisk och objektiv inställning är det som kommer att kunna hjälpa dig framåt. Istället för att bli passiv och tro att det är ödet som spelar dina kort så ska du veta att det är du själv som formar ditt eget öde. Så ryck upp dig och kavla upp ärmarna.

**4.4** Att argumentera för att separationen är fel, resonera, försöka övertala henne att känna annorlunda eller verka emot sina känslor. Det fungerar aldrig.

**4.5** Försöka rekrytera andra. Att du försöker få vänner, släkt eller bekanta över på din sida. Det här brukar allt som oftast bita en själ i baken och bli till en börda i framtiden som du kommer att ångra.

**4.6** Visa din depression. Det kan fungera tillfälligt genom att du får henne att känna sig skuldbelagd eller skrämmd för hur hennes agerande brutit ner dig. Men när du visar din depression visar du i själva verket svaghet. Det minskar hennes attraktion till dig och ökar hennes motivation att komma bort från dig.

**4.7** Använda barnen. Det blir allt som oftast som en boomerang som slår tillbaka på dig själv. Inte nog med det kan barn ta skada av det här beteendet och i värsta fall hamna i depression.

**4.8** Beskyllningar och samtal om moral. Att få henne att känna sig skuldbelagd och som orsaken till er krasch kommer aldrig att fungera om du vill få tillbaka henne i ditt liv.

**4.9** Pessimism. Vi kan bli beroende av vår egen pessimism. *"Jag vet att jag inte kan vinna tillbaka min fru. Du känner henne inte, hon är väldigt envis. När hon fått för sig något så ändrar hon sig aldrig."*

Faktum är att hon en gång i tiden faktiskt lovade att stanna med dig och älska dig för alltid. Och nu kan hon inte stå ut med dig längre. Så uppenbarligen kan hon ändra sina tankar och uppfattningar. På samma sätt finns möjligheten att hon ändrar sig och vill vara med dig igen. Men man tenderar tyvärr att bli beroende av pessimism.

**4.10** Överdrivningar. Man ska alltid försöka hålla en lätt ton. Men många tenderar att överdriva. Man överdriver det

goda som kan komma av att man blir tillsammans igen och nackdelarna som väntar om man separerar.

## **Slappna av och vinn**

Punkterna ovan är väldigt naturliga och mänskliga. Hur ska vi nu övervinna de här hindren, andra människors kritiska influenser, din partners negativa känslor samt vårt eget beroende av självömkan och mental dystopi? Det korta svaret är att du först och främst behöver slappna av.

Vad de flesta gör är att ta fram något som kallas för begär och omedvetet gör det till det viktigaste behovet – att vara respekterad och accepterad, vara älskad, att saker och ting ska gå ens väg och så vidare. I hjärnan förstoras de upp till livsviktiga behov fastän de i själva verket endast är begär.

Att ständigt tänka på begär är ett stort handikapp i situationen du befinner dig i nu.

Säg att din fru har träffat en ny man. Den andra mannen kommer gradvis att pressa henne: *"Va? Du hade lunch med ditt ex?"* eller *"Varför tar det så lång tid för er att få igenom skilsmässan?"* eller *"Saknaden blir jobbig när vi bara kan träffas varannan vecka"* och så vidare. Han kommer att vilja ha mer och mer och till slut kommer han att vända henne mot sig. Det här gör han omedvetet på grund av sitt begär, filosofin om att behöva mer.

Det är det här vi måste inse och lära oss. Om vi lär oss att tygla våra begär och behov får vi enorma, oslagbara fördelar mot all konkurrens. Hennes negativa känslor, andra människors kritiska inverkan – de här slagen kommer vi att kunna vinna genom insikten att behoven inte

är livsviktiga och att det vi känner nu enbart är önsknningar och begär.

Livsviktiga behov är mat och vatten, syre och värme. Men om något inte går vår väg behöver vi ställa in oss på att *okej, saker och ting går inte min väg, men det är inte hela världen, jag överlever.*

När vi inser att vi inte *behöver* kan vi slappna av, ångesten släpper och vi kan börja ha det trivsamt. Att slappna av och ha trevligt är nyckeln till din framgång.

Om du inte kan slappna av, om du förstorar och överdriver betydelsen av något. Om du tror att du verkligen måste få din partner tillbaka till varje pris, att du inte överlever utan henne, då finns det ingen chans att du kommer att få tillbaka henne, eftersom du faktiskt ljugar för dig själv, du nedvärderar dig själv. Du agerar som en bebis och gör dig själv till martyr. Hon kommer att se dig som en börda, en svag person, du blir oattraktiv och mindre intressant.

Du måste inse att du faktiskt inte behöver henne för att överleva och för att komma vidare i livet.

## Förstå vad krisen gör med dig

I krisens tjocka dimma är det extremt svårt att minnas hur ett "normalt liv" känns. De gånger du blir påmind om hur ditt tidigare smärtfria liv brukade vara så känns det väldigt tungt, för du inser att det "normala livet" du en gång hade kanske aldrig mer kommer tillbaka.

Under en pågående äktenskapskris är det ganska motigt att tänka objektivt eller fokusera på vad du kan kontrollera. Du är ständigt upptagen med att kämpa mot dina känslor. Under ytan blir ditt självförtroende, din värdighet och din förtjänst av kärlek ständigt ifrågasatt, av dig själv.

Under krisen kommer nästan allt i ditt liv att kännas bortom din kontroll. Det finns många saker som antingen har hänt eller kommer att hända som du desperat önskar att du kunde förändra. Din fru kommer att göra misstag; du kommer att göra misstag; ni tar två steg framåt och plötsligt många steg bakåt.

De som klarar sig bra genom sådana svåra tider är de som vet att ingen människa är perfekt. Med anledning av den här medfödda mänskliga ofullkomligheten kommer det att finnas tider i livet där någon gör eller säger något som du såras av. Så är det helt enkelt. Det är en del av livet.

Den positiva nyheten är dock att smärtan inte varar för evigt. Du kommer att bli glad igen. Faktum är att kriser inte är permanenta och du behöver inte ta kampen för alltid.



Det kommer att finnas dagar då allt känns kolossalt tungt. Då du inte tror att du kan överleva ännu en dag. Men du kan det, och du kommer att göra det. Du kommer att ta dig igenom din separation, den där otrohetsaffären, allt det där jobbiga som du stått och står inför. Det kommer att gå över och i slutändan kommer du att komma ut som en bättre och starkare individ.

Det kan tyckas omöjligt nu, men jag lovar dig att den här tiden också passerar, smärtan bleknar, ditt hjärta läker. Det smärtsamma kapitlet i ditt liv kommer att få ett slut och ett nytt kapitel kommer att börja.

I den här världen är lidande något oundvikligt för oss alla. Det finns inte en människa som inte lidit på ett eller annat sätt. Inte ens kungar och prinsar med de mest lyxiga och bekymmerslösa lives kommer undan dödens smärta.

Så frågan är inte huruvida du kommer att lida eller ej. Den delen är given. Frågan är istället hur du kommer att hantera det. För vissa resulterar smärta och lidande i djupa depressioner och destruktiva beteenden. För andra blir erfarenheten av lidandet en kraft som låter dem uppskatta och njuta ännu mer av livets goda tider. Vilken kategori du faller in på är helt enkelt ditt eget val.

Jag avslutar det här kapitlet med en historia som har fastnat i min hjärna sedan jag hörde den för några månader sedan. Jag fick ett mail av en man som hade separerat från sin fru sedan en tid tillbaka. De hade haft en väldigt sorglig och tragisk skilsmässa. Han skickade mig det här mailet:

Andreas,

Jag ville bara berätta för dig om något som jag var med om häromdagen som berörde mig mycket i sin enkelhet.

Jag hade just plockat upp min tolvårige son från vårt tidigare hus där han numera bor med sin mamma. Jag körde iväg och en bit bort märkte han att jag såg sorgsen ut. Han sa: *"Vad är det pappa, du ser ledsen ut?"* Jag svarade: *"Pappa är lite ledsen för att jag har förlorat allt min son."*

Han gav mig ett svar som jag aldrig kommer att glömma ... han sa: *"Du har inte förlorat allt, du har inte förlorat de som älskar dig, men hon som inte älskade dig har förlorat dig."*

Jag kunde inte hålla igen tårarna, jag grät tårar av befrielse.

Tänkte att du skulle uppskatta historien.

Hälsningar, Jonas

## Förbered för det värsta

*"Att släppa taget är svårt, men ibland är det svårare att hålla i."*

Låt oss titta på fakta ...

Vi vet att din partner vill lämna ert förhållande. Oavsett om hon har en affär, går igenom en livskris, befinner sig i en depression eller bara inte är lycklig längre, så är utfallet att hon vill separera.

Det vi också vet är att du inte kan kontrollera henne. Du kan inte tvinga henne att ändra sina tankar om äktenskapet. Du kan inte övertyga henne att ändra sig och komma tillbaka.

Vad du kan göra är att ge henne bra stimulanser till att återvända, genom att vara en underbar, kärleksfull man, men du kan aldrig tvinga på henne dina incitament.

Så, om din fru nu vill lämna äktenskapet, och du inte kan styra över henne, vad kan du då göra? Vad behöver hända för att ditt äktenskap ska räddas?

Faktum är att din kvinna själv måste välja att komma tillbaka, på egen hand. Du har nog hört det här tidigare: *"Om du älskar någon, släpp den fri ... Om hon kommer tillbaka var det ämnat och om inte, var det aldrig meningen."*

Vill du vara gift med en kvinna som bara är med dig för att hon känner sig fångad och inte har möjligheten att lämna? Vill du ha en kvinna som bara är med dig för att hon är rädd

för att leva ensam? Kan du få ett lyckligt äktenskap med en kvinna som bara är med dig eftersom det ger henne praktiska och ekonomiska fördelar?

Svaret på de tre frågorna är ett ekande *NEJ!* Det tar oss till kärnan i vad som måste hända för att er försoning ska kunna bli ett alternativ.

För att du ska kunna få det där glada, livslånga äktenskapet som du fantiserar om så behöver din fru själv välja att vara med dig igen. I ett idealiskt förhållande är du den man du vill vara, och din kvinna älskar och väljer den mannen.

Vilka saker måste då hända för att du ska nå ditt mål? Jo, för att få äktenskapet du drömmer om måste två saker falla på plats:

- A. Du måste bli mannen som du vill vara.
- B. Din kvinna måste se den mannen och attraheras av honom.

Du kan ha kontroll och styra över A – du kan identifiera vilken typ av man du vill vara och du kan vidta åtgärder för att bli och förbli den mannen varje dag under resten av ditt liv.

Du kan inte styra över B – det enda du kan göra är att låta din kvinna göra sitt eget val.

Jag säger inte att du ska ge upp och lämna, eller att du inte ska bry dig och inte vara den bästa mannen för henne. Det jag säger är att du måste sluta försöka kontrollera det du

inte kan kontrollera och börja lägga all din energi på det du faktiskt kan påverka.

Om din partner har bestämt sig för att separera kommer du förr eller senare att komma till en punkt där det bästa sättet att bevisa att du älskar henne mer än dig själv är att visa henne att du INTE försöker vinna henne tillbaka.

Din partner har förmodligen uttryckt att hon behöver mer "space". Även om hon inte har sagt det rakt ut så har hon säkert visat det med sina handlingar. Hon tar avstånd och vill inte vara nära dig.

Om du ägnar mycket tid och allt du har åt att försöka få tillbaka henne utan att se resultat, om du fortsätter försöka övertala henne att gå till rådgivning, att jobba på relationen och att du har förändrats, utan att hon visar några positiva tecken, så kommer hon så småningom att känna sig kvävd av dig.

Det du istället behöver göra är att ta ett steg tillbaka och ge henne utrymme. Ge henne tid.

Vad är motsatsen till att du gör allt du kan för att få din kvinna att komma tillbaka? Jo, att slappna av och låta henne komma till dig. Och det är precis vad du ska göra. Tid och tålmod är bland dina starkaste vapen.

Senare i boken pratar vi mer om vilka saker du kan och bör göra för att hon självmant ska komma till dig. Men just nu ...

Hoppas på det bästa, förbered dig för det värsta.

Acceptera att ditt förhållande faktiskt kan sluta med skilsmässa.

Ju mer din distanserande fru känner att du försöker ändra hennes åsikt, desto envisare kommer hon att bli och intala sig själv att hon faktiskt fattat rätt beslut. Å andra sidan – när du ger henne utrymme, när du visar henne att din kärlek är äkta i den meningen att du i slutändan vill att hon ska vara glad även om det inte är med dig – det är då du tillåter henne att se er situation objektivt. När hon inte känner någon påtryckning kan hon börja se alla de förändringar som du gjort i dig själv, förändringar som är äkta och permanenta.

Även om hon aldrig gör valet att komma tillbaka, så har du ändå byggt upp ett försprång för dig själv. Om du har accepterat att er relation kanske kommer att sluta i separation, om du har levt ditt liv självständigt som mannen du vill vara, ja då blir övergången till nästa kapitel i ditt liv mycket enklare.

Tankesättet *Släppa taget* är inte hopplöst. Tvärtom, det är djupt rotat i din kärlek till din fru. Faktum är att din kärlek till din partner är det som motiverar dig till att acceptera tankesättet! Tänk på det ...

- Du vet att du kan göra din fru lycklig och hålla henne glad för resten av hennes liv.
- Du är fast beslutsam att fortsätta jobba mot att bli och vara den bästa mannen, fadern och fästmannen som du kan vara.
- Du älskar henne med hela ditt hjärta, och din allra största önskan är att hon ska se vem det är som kan göra henne

lyckligast (du) så att du kan ge dig själv till henne till 100 procent. Men du kan inte tvinga henne att se det och fatta det beslutet. Varför? För att påtvingad kärlek är ingen kärlek alls.

## Bli mystisk

Den mystiska mannens svar på hustruns önskan om mer tid ifrån varandra är att han håller med. Han säger: *"Du vill ha mer space? Bra! Ta så mycket tid du vill. Jag gör detsamma."*

Det här låter väldigt kontraintinktvt på ytan, men det finns en bra anledning till varför det här är ett oerhört kraftfullt verktyg. Det är faktiskt ganska enkelt när du tänker efter ...

Just nu vill din kvinna ha det hon inte kan få. Genom att gå in i rollen som den mystiska mannen blir du plötsligt en hon inte kan få längre. Du spelar svårfångad med andra ord. Och under tiden som du spelar svår bygger du samtidigt upp ett nytt liv för dig själv som du kan falla tillbaka på om hon aldrig börjar sträva efter dig igen och ert avstånd aldrig försvinner.

Den mystiska mannen är en taktik som kräver mycket självdistans och kontroll. Du måste kunna stå emot att springa till din fru så fort hon frågar efter dig.

Den mystiska mannen matchar sin hustrus avståndstagande gällande äktenskapet, men skillnaden mellan hans avstånd och hennes är att hans hjärta är kvar i äktenskapet. Till skillnad från hans fru är hans största önskan fortfarande att hon ska komma tillbaka till äktenskapet. Men till dess förbereder han för det värsta. Han förutsätter att äktenskapet är över och att det är hög



tid att gå vidare. Han vägrar att sörja för äktenskapet som hans fru vill avsluta och istället bestämmer han sig för att omedelbart bygga upp ett nytt liv för sig själv.

- Du gör en deal med sig själv att gå ut och festa minst lika ofta som din kvinna. Du är fast beslutsam att matcha partners tid borta från hemmet.
- Du är alltid positiv och optimistisk. Din fru ser dig aldrig vara upprörd eller nere. Vad hon kan se så är du helt nöjd med att hon lämnar. Du är knappt berörd.
- Berätta aldrig för din fru om vart du ska, vad du ska göra eller vem du ska umgås med. När hon frågar förblir du kort. Du ger bara detaljer om hon pressar dig på det, men även då håller du det på ett minimum.
- Gör dig själv otillgänglig. Du är alltid upptagen, har alltid något att göra, är alltid mitt uppe i någonting.
- Trots avståndet är du alltid snäll och hjärtlig. Du är aldrig elak eller avvisande, du är bara "upptagen".
- Du är inte intresserad av att argumentera. Håll med henne i allt och fortsätt bara med ditt. Involvera dig aldrig i argumentationer eller hennes uppenbara försummelse av logik.
- Försök inte övertyga din fru att stanna. Om hon självmant vill ha tillbaka äktenskapet, så är det bra. Om hon inte gör det, så är det också bra. Du kommer inte att slösa din tid och försöka övertala henne till någonting.

- Leta inte efter "samtalstid" med din fru. Varje konversation ska du hålla kort förutom de som hon själv initierar.

- Hitta nya saker att göra som du aldrig gjort förut. Tvinga dig själv att vara äventyrlig och social. Du ska aldrig sitta ensam hemma om du inte arbetar, sover, äter eller hänger med dina barn.

Observera att den mystiska mannen ständigt arbetar med att identifiera områden där han behöver förbättra sig som man, partner och far. Han arbetar ständigt med att genomföra de här förbättringarna. Men han låter bara sina handlingar tala; han försöker aldrig övertyga sin fru om sina förändringar.

Vad som händer under ytan är att den mystiska mannen gör dig attraktiv igen. Taktiken visar din fru att om hon lämnar dig kommer hon inte att lämna en olycklig och eländig man. Du kommer att vara glad utan henne och du kan visst ha ett bra liv utan henne.

Samtidigt som den mystiska mannen kan vara en mycket effektiv strategi är den också svår att få till, eftersom strategin är ganska onaturlig då dina handlingar säger: *"Jag bryr mig inte om dig"*, medan dina ord fortfarande säger: *"Jag finns här för dig."*

Nedan listar jag ett par fallgropar att ha i åtanke:

- Om du har barn får du inte behandla dem på samma sätt som du behandlar din fru. Du måste fortsätta att engagera

dig, tillbringa tid med dem och till och med visa dem ännu mer kärlek än du gjort innan allt det här började.

- Var försiktig så att du inte vänder ditt hjärta mot äktenskapet. Låt inte ditt avstånd drivas av bitterhet eller irritation, utan med stor kännedom om vad du kan och inte kan kontrollera.

- Den mystiska mannen har en tendens att vägra be om hjälp. Bara för att du i ditt äktenskap låtsas som om inget är fel och att du är oberörd så betyder det inte att du inte kan vända dig till dina närmaste för stöd. Det är skönt och nyttigt att prata ut med familj och nära vänner.

- Om du känner att du inte får respons på dina ansträngningar är det lätt att tänka: *Hon tycker nog att jag inte bryr mig om äktenskapet eftersom jag är så distanserad.* Så är nästan aldrig fallet. Om du ger upp och börjar uppvakta din fru innan hon har börjat uppvakta dig, blir det nästan alltid misslyckat. Du kommer att få lära dig den svåra vägen att anledningen till att hon inte ger gensvar på din mystik är för att hon helt enkelt inte är redo ännu att komma tillbaka.

Hon må hävda att du inte bryr dig, men det är INTE anledningen till att hon inte vill komma tillbaka. Om hon verkligen var berörd av att du inte bryr dig, så skulle hon försöka ändra på det och således börja uppvakta dig.

Om din fru uttrycker oro inför att du har distanserat dig från äktenskapet, rätta henne då lugnt och berätta att du aldrig slutat älska henne och att du gärna skulle tillbringa mer tid med henne om hon ville det. Men du kommer inte att försöka tvinga på henne något när hon inte känner att ni

ska vara med varandra ... Du respekterar henne för mycket för att agera på något annat sätt!

För att strategin med den mystiska mannen ska fungera måste man som sagt göra sådant som kanske är obekvämt eller jobbigt. Du måste till exempel avsiktligt gå ut från hemmet och tvinga dig till att inte bara ge henne utrymme, utan också ge dig själv en massa space.

Den mystiska mannen kan passa till de flesta separationer. Det enda fallet där taktiken inte fungerar bra är när det är du som har satt igång separationen från första början. Att det var du som bad om skilsmässa, men som sedan ångrat dig flera månader senare och nu plötsligt fått för dig att du vill ha din fru tillbaka.

## 23 strategier som fungerar

Separation är mycket som ett experiment. Oavsett hur förberedd du är eller hur mycket du än har läst på så kommer du ändå att behöva laborera dig fram.

Syftet med det här kapitlet är att ge dig specifika, handlingsbara taktiker som du kan använda under din separation. Med andra ord processer du kan följa, specifika saker du kan göra och konversationer du kan försöka föra, allt för att öka dina chanser att få tillbaka din kvinna, samtidigt som du bygger upp dig själv som mannen du vill vara.

### 1) Säg det och gör det

Det här är ganska enkelt och är en av de taktiker som jag föreslår att de flesta män försöker sig på minst och max en gång. Tanken är att du berättar för din kvinna om de förändringar du gör så att hon kan få upp ögonen för dina ansträngningar och hänga med i din transformation.

Ditt mål är att förmedla förtroende och konsekvens och att bevisa för din kvinna att du faktiskt kan göra sakerna du pratat om. Bevisa för henne att när du säger något så kommer du att genomföra det.

Hon kommer kanske säga att hon tycker att du bara försöker manipulera henne. Hon kommer inte att tro dig. Men det här ska du inte göra en stor grej av.

Kom ihåg att dina ord just nu är så gott som meningslösa för henne. Det du behöver göra är att realisera dina ord och

fullfölja dina handlingar. Det du säger att du ska göra – det gör du.

## **2) Håll alltid med**

Många tror att *hålla med* är ett tecken på underkastelse, ett tecken på svaghet, och man tycker att svaghet är skamligt och omanligt. Svaghet generellt sett är oönskat ja, men inte alltid. Jag har lärt mig att det ibland finns fördelar med att visa sig "svag". I det här fallet, om du hittar kraften till att hålla med din kvinnas negativitet, så är det inte för att du är svag utan för att du egentligen är stark och smart. Det krävs styrka att hålla med henne när du kanske egentligen inte gör det. Visst, det vore skönt att argumentera mot henne, men du vet att det inte kommer att ta dig närmare ditt mål. Att hålla med henne kommer däremot att göra det. Valet är ditt.

När du håller med någon blir den personen omedelbart mer självsäker och tar steg i riktningen du föredrar.

Acceptera och ta ansvar för problemen som uppkommit i ert äktenskap. Erkänn för henne att du borde ha sett dem komma, att du borde ha förhindrat dem och agerat när de uppdagades.

Berätta för henne att du håller med om att det gamla äktenskapet är över. Du förstår nu varför hon ville separera, och du har själv inte någon önskan att någonsin gå tillbaka till det där gamla äktenskapet igen.

Om du och din fru hittar tillbaka till varandra, kommer det att vara i ett nytt förhållande.

Håll med, vad hon än säger eller gör. Respektera hennes negativa känslor. När en kvinna är fast beslutsam att hon

ska skilja sig från sin man är hon förtrollad av sina negativa känslor. Hon har ställt sina negativa känslor som väktaren vid dörren till hennes sinne. Om du försöker resonera med henne, berätta för henne att hennes negativa känslor är felaktiga, då drar väktaren igen dörren ännu hårdare. Visa dig istället enig med hennes negativa känslor – oavsett vilka de är.

*"Ja, det här förhållandet är hopplöst."*

*"Ja, vi båda behöver faktiskt mer space."*

*"Ja, du har helt rätt, det jag gjorde var helt fel."*

Försök inte försvara dig själv. Svälj din stolthet, instäm bara, låt uppriktig och håll låg profil. Du får absolut inte överdriva så du låter falsk och retsam. Det är jätteviktigt att hon känner att du verkligen menar det du säger.

Det värsta du kan göra när du vill få någon på din sida är att bli oense med den personen.

### **3) Spela lycklig**

Du behöver tvinga din hjärna att tro att allt är perfekt. Du ska intala dig själv det och spela rollen väl.

Föreställ dig att du står i en stor livsmedelsbutik och att du håller i ett halvruddat äpple. Du fortsätter älta om att äpplet du håller i har börjat ruttna. Det finns fortfarande bra delar kvar, men stora delar har tyvärr blivit bruna. Du gnäller och gråter över ditt ruttna äpple. Vad säger ditt förnuft? Jo, att du behöver lägga ner det där äpplet och hämta en annan frukt. Livsmedelsbutiken är enorm, glöm inte det. Valmöjligheterna är stora, livet går vidare. Tänk objektivt. Tänk att allt är perfekt, inta och spela rollen.

En av anledningarna till varför människor lämnar sina partners är för att de uppfattar den andra som olycklig. Hon kan känna sig ansvarig och pressad och det leder till att hon tänker: *Om jag kommer bort från honom slipper jag vara ansvarig för hans lycka eller olycka.*

För några månader sedan ringde en av mina bästa vänner och lät deprimerad. Han berättade att hans fru hade börjat ifrågasätta deras relation, sagt att hon är olycklig och nu ville hon knappt prata med honom mer. Han ville desperat få hennes uppmärksamhet, men hur han än försökte resonera med henne fick han ingen respons. Jag sa bland annat till honom att han skulle låtsas vara lycklig, ha ett leende på läpparna och ge sken av att vara oberörd. Han frågade varför. Jag svarade: *"En kvinna lämnar aldrig en man som hon uppfattar som glad och lycklig."*

#### **4) Sluta behöva och börja fejka likgiltighet**

Fejka likgiltighet om sex eller om romantik, om att du är positiv på alla möjliga plan. Låtsas som att du inte bryr dig, var oberörd men vänlig. Var välvillig och snäll, men likgiltig. Även om hon just nu inte alls tycker och tänker som du vill så är det ändå helt okej.

Sluta behöva. När du visar dig som en behövande person så visar du svaghet och det gör allt så mycket värre för dig. Det säkraste sättet att inte få det där lånet från banken är att man visar desperation. Om du bara föredrar lånet, men inte är desperat behövande, då kommer banken förmodligen att säga ja.



## 5) Sluta ringa henne

Ring henne inte. Svara på hennes samtal, självklart, men tillbringa inte långa stunder i telefon med henne. När ni väl pratar ska du försöka hålla konversationen under tio minuter. Prata om lättsamma ämnen, prata om praktiska saker. Ge dig aldrig in i tunga känslomässiga samtalsämnen.

Försök alltid vara den som säger: *"Det har varit trevligt, men jag måste gå."* Försök vara den som lägger på först.

Anledningen är att när du tillbringar timmar i telefon med en kvinna kan hon få känslan av att du är helt övervunnen. Därefter går hon mot tristess och ointresset ökar.

## 6) Sluta ställa dryga frågor

*"Hur känns det nu, har dina känslor förändrats något?"*

*"Vad hände egentligen, vi hade det ju så bra?"*

*"Hur känner du för mig nu?"*

*"Har du sett att jag har ändrat mig?"*

Sluta ställa sådana frågor. Människor som blir avvisade gör nästan alltid det här misstaget. Kom ihåg att din partner upplever de här frågorna som väldigt avtändande. Jag måste ändå säga att det tyvärr är ganska naturligt att man gör så här och det är svårt att hålla sig ifrån det. Men du ska veta att din partner är just nu inte bara allergisk mot påtryckningar, utan det är så att minsta lilla press från dig kommer att sätta henne helt på tvären.

## **7) Kritisera inte**

Det är så uppenbart att vi inte ska döma och kritisera, men det är tyvärr en fälla som vi inte kan hålla oss borta ifrån. Om du ständigt kritiserar din partner kommer hennes känslor att avta, så är det bara. Det här gäller oavsett om du är under en pågående separation eller i relationen. Kom ihåg att kritik upplevs som väldigt jobbigt. Vill du få tillbaka din partner får du lägga ner dina kritiska ord med detsamma.

Jag är inte religiös på något sätt men det står många förnuftiga saker i de heliga böckerna. Jesus har till exempel sagt så här: *"Döm inte, så blir ni inte dömda. Ty med den dom som ni dömer skall ni dömas."*

## **8) Klaga inte**

När vi klagar är det som om vi ropar efter att få uppmärksamhet och vi kommunicerar: *Titta på mig! Jag kan inte hantera det!*

Tror du att det bygger upp hennes attraktion och stolthet för dig när du klagar, när du om och om igen visar att du inte klarar det? Hon kommer att se dig som en bortskämd brat som tjuvar så fort saker och ting inte går din väg. Tror du att dina klagovisor och din självömkan är något hon tänker på? Nej.

## **9) Prata med en lugn ton**

Med en lugnande röst förmedlar du: *Jag är inte i någon panik. Jag bestämmer. Jag kan ta hand om dig. Jag tar hand om situationen.*

Kika på några filmer där Liam Neeson eller Morgan Freeman medverkar och få inspiration av de cool-lugna rösterna. Visa henne pondus med sättet du talar.

### **10) Säg inte "Jag älskar dig"**

När en person avvisas är det normalt att man tar i ordentligt i hopp om att bli accepterad igen. *"Jag gör allt för dig"* och *"Jag älskar dig till stjärnorna"* och *"Du är den viktigaste personen i min värld."* Självklart köper man också hennes resonemang när hon säger: *"Du har försummat mig, du har tagit mig för givet", "Du älskar mig inte tillräckligt"* och så vidare.

När du säger och gör på det sättet underkastar du dig utan att du riktigt har en aning om det. Hon känner att du är totalt hängiven och erövrad och kommer undermedvetet att börja se ner på dig. Det kommer att ta hennes intresse för dig i fel riktning, vilket är något du verkligen inte vill.

### **11) Visa inte svartsjuka**

Svartsjuka är en elak lurendrejare. Svartsjuka ska beundras utifrån hur listig den är och man ska akta sig för att falla i hans fälla.

Din svartsjuka säger till dig: *"Jag är på din sida. Jag vill inte att du ska dela henne med en annan man. Jag vill inte att du ska förlora henne. Jag hatar det där."* Men vad den sedan gör är att få dig att agera på ett sätt som ger motsatt effekt. Han får dig att kritisera henne, visa misstankar, klaga, och således driver din svartsjuka henne bort från dig och i värsta fall rakt in i en annan mans armar. Det är precis så svartsjuka fungerar. Ge inte vika för den. Var stark.

Svartsjuka uppstår inte bara gällande andra män. I ett förhållande kan svartsjuka även uppkomma när det

exempelvis gäller hennes barn eller föräldrar. Oavsett, när vi attackerar något som hon är känslomässigt knuten till, är det som att attackera hennes stolthet och ego. Hennes ego är knutet till sådant som hon förknippar sig själv med, hennes vänner, hennes musikval och så vidare.

Återigen är det våra känslor som står i vägen här. Och vi följer våra känslor helt enkelt för att de är våra känslor, vi kan inte ro för dem. Men vi kan lära oss att tygla dem.

## **12) Dejta andra**

En skilsmässa är mycket smärtsam och traumatisk; alla hanterar det på sitt sätt. Att dejta andra direkt efter en separation är något jag sett att många gör. Det lindrar smärtan, det trycker bort de där jobbiga känslorna och tankarna. Det blir som en krycka för dig i ditt haltande tillstånd. I de flesta fall när du använder den här kryckan, skjuter du upp sörjandet (och därmed läkningen). Men läkningen kommer inte heller av att man sitter hemma och sörjer, så att gå ut och ha roligt är tusen gånger bättre.

Mitt råd är dock att innan du ger dig in i dejtingdjungeln ska du först sätta en deadline på hur länge du kommer att vänta innan du går vidare. Kommuniera det här till din partner på ett tydligt, lugnt och rationellt sätt så att hon är med på noterna. När du väl passerat denna deadline ska du tvinga dig själv att släppa taget och sluta tänka på ditt ex. Du gör en medveten ansträngning att gå vidare från äktenskapet.

Jag föreslår sedan att du hanterar dejtandet som en gentleman, att du inte skyltar med det utan håller en låg och cool profil. Om ditt ex råkar få nys om att du träffat

någon ny är det inget du ska hymla med eller förneka. Så är det, hon vill inte ha dig och du tänker inte sitta hemma och sörja.

Att dejta andra kan i många fall få ditt ex att få upp ögonen för dig igen. Det är nämligen så att en kvinna som vill separera ofta övervärderar det hon inte kan få. Genom att visa att du gått vidare kommer du i många fall att kunna väcka gnistorna hos henne. Du gör ju dig själv till någon hon inte kan nå längre.

Att dejta kommer att göra dig mer självsäker. Inför de första dejtorna kommer du att vara nervös, men ju mer du går ut med kvinnor desto mer avslappnad blir du. Så småningom kommer du att utstråla självsäkerhet och det är något som kvinnor tycker är oerhört sexigt hos en man.

### **13) Transformera ditt utseende**

Titta dig själv i spegeln. Ta några före-bilder så att du har något att jämföra med efter din stora omvandling. Du kommer snart att se mycket annorlunda ut, men du behöver verkligen anstränga dig själv.

- Skriv upp dig på gymmet och träna hårt, varje dag. Vilodagar tar du bara när du blir tvungen. Gå långa promenader (gärna med vänner och familj som du kan catch:a upp med). Investera i ett par bra hörlurar och skapa härliga spellistor som kan sällskapa dig när du lyfter vikter eller motionerar ensam.

- Boka tid hos en tandhygienist, slipa och blek tänderna. Investera i en bra elektrisk tandborste. Gör det du behöver

för att få fram ditt fina leende. Använd tandtråd för att reducera dålig andedräkt.

- Ta hand om din hud. Ansiktskrämer, bra sömn och färgrik kost gör att du ser piggare och starkare ut. Du ska helt enkelt skina extra nu. Ett enkelt sätt att få i sig massor med vitaminer som huden älskar (från frukter, bär och grönsaker) är att mixa allt till en smoothie.
- Ät hälsosamt, det är högst nödvändigt för den fysiska transformationen som du går igenom. Förutom att din kropp kommer att se slankare och starkare ut så kommer även din hjärna att bli skarpare. Köp kosttillskott.
- Uppgradera din garderob. Införskaffa dig nya trendiga kläder som passar dig. Har du till exempel för stora pösiga byxor liggandes, ta dem till skraddaren, korta och slimma till dem. Köp skor med lite klack eller tjocka sulor som kan addera några centimeter till din längd.
- Du må ha varit den ordningsamma familjemänniskan i många år, men nu är det dags att bli lite ohämmad. Testa nya saker. Har du ingen tatuering, fixa det. Det gör att du ser ungdomlig, fri och cool ut. Fyll i och fräscha upp gamla tatueringar.
- Fixa frisyren och trimma skägget. Plocka och ansa oönskade hårstrån på ögonbrynen och öronen. Vaxa om du har oattraktiv hårväxt på kroppen (exempelvis rygg och axlar).

- Köp en ny härlig parfym. Använd inte dina gamla dofter längre. Du ska bli en ny man nu.
- Köp nya accessoarer, som ett par nya glasögon eller ett armband. En manlig klassisk klocka är ett måste.

#### **14) Rensa dina tankar**

- Åk på en resa.
- Jogga i skogen.
- Åk ut och fiska.
- Boka tid hos en psykolog och prata ut.
- Planera en ny framtid i ditt huvud. Punkta upp vad du behöver för att nå ditt mål.
- Meditera, yoga, få massage.

#### **15) Njut av vänner, hobbies, ditt jobb och dina barn**

Det finns tre skäl till den här punkten.

1. Istället för att isolera dig och må dåligt så släpper du trycket. Dina tankar blir upptagna med annat och du kommer att må bättre.
2. När du visar att du klarar dig galant, du är social och andra människor gillar att umgås med dig, då uppmuntrar du faktiskt din partner till att umgås med dig också. Det gör dig med andra ord mer attraktiv och intressant.
3. När du engagerar dig i annat så hjälper det till att ta bort pressen från din partner. Och press är

alltid en negativ sak. Press trycker alltid henne bort från dig, kom ihåg det.

### **16) Överraska henne**

Just nu har din partner tydliga förväntningar på hur du ska förhålla och bete dig. När din kvinna säger att hon vill flytta ut, förväntar hon sig vanligtvis att du:

- A. Kämpar emot henne och hennes "oberättigade känslor".
- B. Bli deprimerad och börjar böna och be.
- C. Försöker ändra hennes tankar och åsikter.

Ett av dina största mål under separationen ska vara att INTE göra det din fru förväntar sig att du ska göra.

Varför? För att det rubbar och överraskar hennes känslor och förväntningar om dig och äktenskapet.

Hur svarar du då på hennes önskan om att flytta ut? Jo, du säger: *"Okej, jag älskar dig och vill självklart inte stå i din väg. Jag vill att du ska vara fri och lycklig. Jag ska hjälpa dig att hitta en lägenhet."*

### **17) Agera självisk när det gäller pengar**

Dela ekonomin om ni inte redan har gjort det. Ta kontakt med jurist för bouppe delning. Rätt ska vara rätt. Men visa inte snålhet. Snålhet är bland det mest oattraktiva egenskaperna som finns. Var generös, bjud på middagar, köp presenter, ta familjen på resor och till attraktioner på din bekostnad. Visa henne den tydliga skillnaden, att du är



smart, inte snål. Låt henne känna att när du försvinner så försvinner även ditt ekonomiska stöd.

### **18) Ge henne riktiga komplimanger**

*"Ja, det är berättigat av dig att vilja skilja dig. Du är en självständig kvinna. Det visar att du har styrka, det visar att du har mod."*

Alla typer av uppriktiga komplimanger är bra.

Det är ovanligt att en man som håller på att skiljas ger komplimanger till sin fru. Men när du ser tillfället där du kan ge henne en uppriktig komplimang hoppas jag att du inte går miste om chansen.

*"Tack för att du hade barnen redo i tid, det är så bra att du så punktlig."*

*"Tack för att du är medgörlig."*

*"Du har alltid varit riktigt bra på att hitta fina julklappar till barnen, tack."*

### **19) Försök inte ändra på hennes åsikter**

Skicka inte förslag på böcker hon ska läsa, artiklar hon ska kolla in, videos hon ska titta på eller sajter hon ska kika på. När du försöker få din partner att ta till sig något som verkar rimligt för dig så visar du att du försöker ändra på hennes ståndpunkt. Och när man försöker ändra på någons synpunkter så ryggas personen i fråga och står emot. Så är människans natur. Vi har ett behov av att skydda våra åsikter, även om vi kanske vet att de inte är helt korrekta och rimliga.

## 20) Fullfölj juridisk skilsmässa

Jag brukar säga att när man är i en skilsmässoprocess så har man egentligen två skilsmässor att hantera på samma gång. Den ena är den emotionella skilsmässan och den andra är den juridiska skilsmässan.

Låt mig ge dig två hypoteser:

- Ni är gifta och ni bor tillsammans. Ingen pratar om skilsmässa, men ni är ständigt i konflikt och argumentationer, det finns ingen kärlek, inget sex, ingen är lycklig. Men ni är lagligt gifta.
- Ni lever tillsammans, ni är båda kära, ni är lyckliga och ni är båda trogna. Du har allt förutom att ni är lagligt gifta på papper.

Frågan är nu vilken av hypoteserna du skulle välja? Jag är nästa 100 procent säker på att du väljer den andra hypotesen.

När man är på väg att skiljas befinner man sig ofta i panik. Man tänker: *Bara trettio dagar tills skilsmässan går igenom. Hur kan jag stoppa det här?*

Många agerar som om allt gott kommer från att de får stopp på den rättsliga processen. Min erfarenhet är att ju mer du försöker stoppa den lagliga skilsmässan desto mer eldar du på den emotionella skilsmässan.

Jag: *"Två veckor innan ni gifte er, var ni då båda lyckliga?"*

Du: *"Ja!"*

Jag: *"Var ni kära bortom all verklighet?"*

Du: *"Åh ja!"*

Jag: "Var ni trogna och ärliga mot varandra?"

Du: "Absolut!"

Jag: "Var ni lagligt gifta?"

Du: "Nej."

Mitt råd är att man inte ska lägga alltför stor vikt på det skrivna orden i äktenskapsbeviset.

Genom att fullfölja den juridiska skilsmässan gör du två olika saker. Ett, du visar att du är orädd och självständig. Två, du visar dig medgörlig, fredlig och icke-kontrollerande.

## **21) Sluta motreagera**

Den absolut största faktorn som rubbar en provseparation är vår egen reaktion till vår partners agerande. Med andra ord är det lätt hänt att en liten kris blåser upp och blir enorm bara genom vår egna motreaktion.

Ja, hon må ha sårat dig, men om du nu vill vinna tillbaka henne ska du se framåt, fokusera, hålla känslorna i schack och tänka långsiktigt. Du ska inte vinna ett litet slag, du ska vinna ett helt krig. Låt inte din ångest, oro eller ilska sabotera din process.

## **22) Sluta vilja ha henne**

Om hon avvisar dig, sluta vilja ha henne.

Jag har pratat med så många män som efter månader av konstant utfrysning och avslag ändå trånar efter sina kvinnor. Och när de pratar om sin relation så berättar de nästan bara något negativt som hon gjorde eller sa. De säger aldrig något bra om henne. Frågan är: *Varför vill du ens ha henne då?*

Fakta är att din fru inte bara är en person. Hon är två personer i en och samma kropp. Hon är en kall person, och hon är en varm, kärleksfull person. Så länge hon visar dig den kalla kvinnan och du vill ha henne, kommer du aldrig att få den varma kvinnan. Du måste avvisa den kalla kvinnan för att din partner ska respektera dig och visa dig sin varma sida.

### **23) Identifiera hennes kärleksspråk**

Om du inte är bekant med de fem kärleksspråken så är de följande:

- Gåvor
- Kvalitetstid
- Ord av bekräftelse (komplimanger)
- Tjänster (att du gör saker för henne)
- Fysisk beröring

För att upptäcka hennes kärleksspråk behöver du observera hur hon uttrycker kärlek till andra. Försök minnas hur hon visade sin kärlek till dig tidigare. Försök minnas vad hon mest klagade över att du inte gjorde, vad var det hon begärde av dig?

Människor tenderar att visa sin partner kärlek på det sätt som de själva föredrar att få kärlek. Men man bör inte använda de kärleksspråk som man själv gillar mest, utan snarare lägga fokus på kärleksspråket som ens partner föredrar.

Det finns mycket att läsa om de fem kärleksspråken på nätet. Googla och läs på.

## Den vinnande formeln

Det kommer att uppstå tillfällen då din partner tvivlar över sitt beslut att lämna ert förhållande. Sådana tillfällen (Windows of opportunity) finns i nästan alla separationer. Även de mest beslutsamma kvinnorna kommer att tvivla under minst ett par tillfällen.

Om ett tag kanske du blickar tillbaka och ser att du faktiskt hade ett par av de här tillfällena, kanske slösade du bort dem, kanske tog du tillvara på dem. Oavsett vad så är det är okej, för det brukar alltid komma fler chanser.

Även månader eller år efter din separation kan din partner fortsätta få de här "fönstren" av tvivel. Hon kanske undrar: *Fattade jag rätt beslut? Jag undrar vad han gör nu ...*

Din fru kan be om separation, hon kan flytta ut, hon kan även ansöka om skilsmässa. Men hon kan inte tvinga dig att ge upp ert förhållande. När du är tålmodig ser du till att det är du som beslutar när du ska vara lojal och när det är dags att gå vidare.

*"Det är inte över förrän det är över"* och med tålmod kan du göra så att det aldrig är över.

Notera att jag inte menar att om du väntar tillräckligt länge så garanterar det att hon kommer tillbaka. Det jag däremot försöker få dig att förstå är att tålmod ger dig kontroll över ditt hjärta.

Många män känner ångest under en separation och en orsak till det är att man ständigt har en tickande deadline

över sig. *Om jag inte lyckas få tillbaka henne innan sommaren så är det helt över.*

Det är lätt att falla under det enorma trycket som uppstår när du gör det till ditt jobb och ditt enda jobb att rädda äktenskapet. Det är lätt att känna att om du inte får tillbaka henne vid en specifik tidpunkt så stängs vägarna och att hon då aldrig någonsin kommer tillbaka.

Men med tålmod lär du dig att du egentligen har så mycket tid som DU själv vill ha.

När du lär dig att vara tålmodig frigör du dig själv från ångesten eftersom du förstår och inser att möjligheterna att visa upp ditt nya jag och bevisa ditt värde kommer att dyka upp förr eller senare. Fr varje gång de här möjligheterna uppkommer kommer du att vara bättre rustad till att utnyttja dem på bästa sätt.

För många av er som läser det här så har er fru förlorat förtroendet för er. I vissa fall är det en legitim förlust från hennes sida. I andra fall valde din fru att sluta lita på dig av skäl som kanske inte har något med dig att göra, det vill säga en medelålderskris eller en affär (även de här problemen kan från början ha uppstått på grund av förtroendeförlust).

Oavsett behöver förtroendet byggas upp igen för att ditt äktenskap ska kunna räddas. Så hur gör du det?

Jo, det har visat sig att återuppbyggnaden av förtroende alltid följer samma exakta formel:

Tillförlitlighet + Konsekvens + Tid = Tillit

Att vara tillförlitlig, konsekvent över tid, kommer att leda till att hennes förtroende återuppbyggs.

- *Först måste du vara trovärdig.* Dina handlingar är vad som bevisar om du är pålitlig eller inte. Du får inte göra henne besviken. Du måste vara hjärtlig och manlig och visa din fru att du är någon hon kan lita på.
- *För det andra behöver du vara konsekvent.* Du kan inte vara trovärdig en gång och sedan göra henne ledsen och besviken nästa gång. Din fru måste se dina förändringar om och om igen innan hon kan börja lita på att de är uppriktiga.
- *Slutligen behöver du tid.* Det här är en nödvändig ingrediens för att bevisa konsekvens. Förvänta dig inte att se resultat direkt, det kommer att ta tid.

Jag vill poängtera att det måste vara dina handlingar som bevisar din trovärdighet. Dina ord kommer inte att göra det. Ord har inte samma kraft eftersom din fru just nu inte litar på det du säger. Ord är billiga.

Vilka trovärdiga saker som behöver göras är olika för alla, likväl som hur lång tid det kommer att ta, men jag kan lova dig att om du kan göra trovärdiga saker konsekvent under en längre tid, så kommer du att lyckas bygga upp hennes förtroende.

Har din fru sagt något i stil med: *"Jag älskar dig, men jag har bara inte 'dem känslorna' för dig längre"?*



Då vill jag säga att en liknande formel fungerar här också.

Vara attraktiv + Konsekvens + Tid = Attraktion

Jag har fått så många mail där man frågar mig: *"Vad ska jag göra för att min fru ska återfå sina känslor för mig?"* Svaret är enkelt ... Gör tillförlitliga saker och var attraktiv och konsekvent tillräckligt länge och känslorna kommer att växa fram igen.

- Var tålmodig
- Visa kärlek
- Var försörjande
- Offra utan krav
- Var snygg, rolig och självsäker
- Visa manlighet

I grund och botten, var en riktig man!

Du ska veta att du och din partner inte hamnade i den här smörjan över en natt, och det kommer att ta tid och hårt arbete för att återställa er naturliga balans.

## Så blir du ditt bästa jag

Det här kapitlets primära syfte är inte att rädda dig från en pågående separation. Det är mer till för att du inte ska hamna här igen. Jag har gjort en lista på sju punkter som du ska komma ihåg och leva efter om du och din partner hittar tillbaka till varandra, eller när du går vidare till en ny relation.

I nästan alla separationer och skilsmässor är det något som saknats. Minst någon av de här sju punkterna har det varit brist på och därför har det gått så långt att man står inför separation.

När du läser igenom punkterna nedan vill jag att du frågar dig själv: *Fick min partner det här från mig?*

Reflektera ordentligt över det du läser. Onekligen kommer du att ta med dig dina nyvunna lärdomar och erfarenheter in i ditt nästa livskapitel. Den här krisen som uppstod i ditt liv kommer att förkovra dig som människa. Det som inte dödar dig gör dig starkare, bättre, smartare.

### **1. Varje kvinna behöver SÄKERHET från sin man**

En man måste ge sin kvinna en känsla av stabilitet. Oavsett vad som händer måste hon känna att han kommer att göra så att allt blir bra igen.

Sedan tidernas begynnelse har mannen tagit hand om, försörjt och skyddat sin familj.

Det här behovet av säkerhet som jag pratar om betyder inte att du måste vara den med högst inkomst. Det betyder att din fru måste kunna lita på att du alltid kommer att se till att familjen är säker och skyddad.

Din fru måste känna att om någon av er skulle förlora sitt jobb eller bli skadad så är inte familjen dömd till ekonomisk undergång.

Om du inte är den som drar in intäkterna så bör du förslagsvis vara ansvarig över er finansiella planering. Du måste se till att pengarna som din fru drar in används på ett klokt sätt.

## **2. Varje kvinna behöver INNEHÅLL i sitt förhållande**

Din fru måste känna att hennes liv i äktenskapet är trevligt och värdefullt.

Hur gör man det? Hur skapar du den känslan för din fru?

Det är lätt ...

DU måste själv genuint tycka att livet ni lever tillsammans är roligt och värt! När du själv är nöjd med ditt äktenskap och din familj är det högst sannolikt att din kvinna känner på samma sätt.

Det innebär att du aktivt ska njuta av tiden du tillbringar med din fru. Engagera dig i henne och dina barn (om du har några). Se fram emot den tid som du ska tillbringa med din familj.

När du är hemma med dem, glid inte in i "uttråkat läge" där du i grund och botten bara försöker få tiden att gå tills du får göra det du hellre vill göra, som att titta på TV eller sitta vid datorn.

Den här punkten är särskilt viktig om ni är i trettio- eller fyrtioårsåldern, eftersom det här åldersintervallet är högsäsongen för medelålderskriser. Och eftersom en medelålderskris nästan alltid är förankrad i tomhet och meningslöshet är din närvaro det bästa sättet att bekämpa och förhindra en sådan kris. En kvinna som känner sig nöjd och uppfylld i sin relation hamnar troligtvis inte i någon medelålderskris.

### **3. Varje kvinna behöver STÖD från sin man**

Din fru behöver veta att du är på hennes sida. Hon behöver känna att hon kan lita sig mot dig i tuffa tider.

Till exempel:

- Om din fru har en extremt stressig dag på jobbet måste hon kunna komma hem och veta att du bryr dig om hennes dag.
- Om din fru känner sig tyngd av småbarnslivet måste hon kunna lita på att du kan stödja henne i det.
- Om hon kommer i konflikt med någon av sina vänner eller släktingar, behöver hon veta att du står på hennes sida.

I grund och botten behöver din kvinna veta att du alltid kommer att vara där för att stödja henne och lyssna på henne.

#### **4. Varje kvinna behöver VÄNSKAP från sin man**

En vän är någon som du gillar att umgås med. Idealiskt sett är en man och fru varandras bästa vänner! Det betyder att den ensamma tiden du får med din fru inte bara centreras till sovrummet eller kring diskussioner om familjeärenden.

Förvisso är livet hektiskt, speciellt om du har barn. Mycket av er tid går till att rodda med barnen och vardagssysslorna. Men tänk på att ni behöver göra andra roliga saker tillsammans.

Du och din fru behöver kunna tillbringa tid tillsammans som vänner. Det kan vara enkla saker som att ni går ut och tar en drink tillsammans, går på bio, spelar badminton eller något annat som ni tycker om och uppskattar.

#### **5. Varje kvinna behöver att hennes man får henne att KÄNNA SIG VACKER**

Det ligger något primitivt bakom det här. Varje kvinna vill känna sig vacker, så är det bara.

Tyvärr kämpar många människor med självsäkerheten kring utseendet. Det är ditt jobb att bekämpa den lilla rösten inuti din kvinnas huvud som ibland kan viska att hon inte är vacker.

Hon behöver veta att du är mycket lycklig som har henne som din fru. Du måste få henne att känna sig som det otroliga kapet hon är!

Men kom ihåg att skönhet är mer än bara det yttre. Se till att du uppskattar din frus fysiska, intellektuella och

personlighetsmässiga karaktär och se till att hon vet om det!

Det här behöver inte bara vara något du gör med ord. Dina handlingar kan också kommunicera hur vacker du tycker att din kvinna är. Om hennes kärleksspråk inte är ord behöver du vara kreativ!

## **6. Varje kvinna behöver INTIMITET från sin man**

Bara för att tydliggöra, när jag säger intimitet, pratar jag inte bara om sex. Sann intimitet är rotad i djup kärlek mellan två personer, och det behöver inte alltid vara fysiskt.

Varje kvinna behöver känna den där otroligt underbara känslan av närhet till sin man.

Här är två exempel på hur man kan skapa och bibehålla intimitet:

- Förstå henne som person; visa henne att du förstår hennes mål om framtiden, hennes önskemål om nutiden eller sådant som hon gillar och ogillar.
- Engagera henne på ett intellektuellt plan; genom att utmana henne och/eller diskutera sådant hon har stort intresse för eller kunskap om.

## **7. Varje kvinna behöver att hennes man är EN BRA PAPPA**

Det är inte bara dina barn som behöver dig som familjens ledande fadersfigur ... din fru gör det också!

Var stark, alltid positiv, självsäker och respektfull framför dina barn. När du fattar beslut som pappa, stå fast vid dem. När du säger ja betyder det ja. När du säger nej betyder det nej.

Var närvarande – Men kom ihåg att din närvaro inte bara handlar om att finnas fysiskt kring dina barn. En bra pappa måste även vara närvarande psykiskt och emotionellt. När du tillbringar tid med dina barn, ge dem då din fulla uppmärksamhet.

Uppmuntrande – En bra pappa höjer ständigt upp sina barn. Han vill att de ska vara självsäkra. Han vill vara en ständig källa till positivitet. Han är inte nedvärderande eller negativ. Leta alltid efter möjligheter att uppmuntra dina barn ... och inte bara generell uppmuntran som *"Bra jobbat!"* eller *"Vad fint du har gjort det!"* Leta efter fyndiga specifika sätt att berömma dina barn.

Kärleksfull – En pappa älskar sina barn och barnen vet att han älskar dem. Det här kommuniceras både genom ord och handlingar.

När du är en aktiv pappa kommer din fru att se dig som en attraktiv man.

## **7. Varje kvinna behöver LEDARSKAP från sin man**

Din fru behöver att du kliver fram som en ledare. Och jag menar inte ledare som i en "alfahane".

Du behöver vara en tjänande ledare. Den typen av ledare som tar sin uppgift så seriöst att han offrar sig till förmån för de han tjänar.

Hon behöver veta att hon kan räkna med att du sätter familjens bästa framför dig själv.

Äkta ledarskap grundar sig i styrka, ödmjukhet och framför allt **kärlek**.