

Kun lidt ringere end Gud

- Medfødt behov for at føle os værdifulde
 - Vi går i stykker, hvis det ikke lykkes
 - 90% af psykisk syge (Norge)

- Manglende værdifuldhed får os til at reagere ved at gøre os betydningsfulde.
 - Et surrogat - men stiller sulten pt.

Værdifuld



- Fælles
 - At vi véd, at der er et menneske "derude" for hvem jeg er den vigtigste i hele verden.
- I ægteskabet:
 - Hos kvinden:
 - At hun mærker hos sin mand, at hun er første prioritet i hans liv.
 - Hvis det ikke lykkes.
 - Kritik af hendes mand - og utilfredshed med tilværelsen - indre konflikt med hendes feminine sider - skabe andre relationer (betydningsfuld)
 - Hos manden:
 - At han mærker på sin hustru, at han har gjort hende glad for livet
 - Hvis det ikke lykkes.
 - Gøre som hustruen ønsker - kritik af hende, tilbagetrækning til præstationer (betydningsfuld)

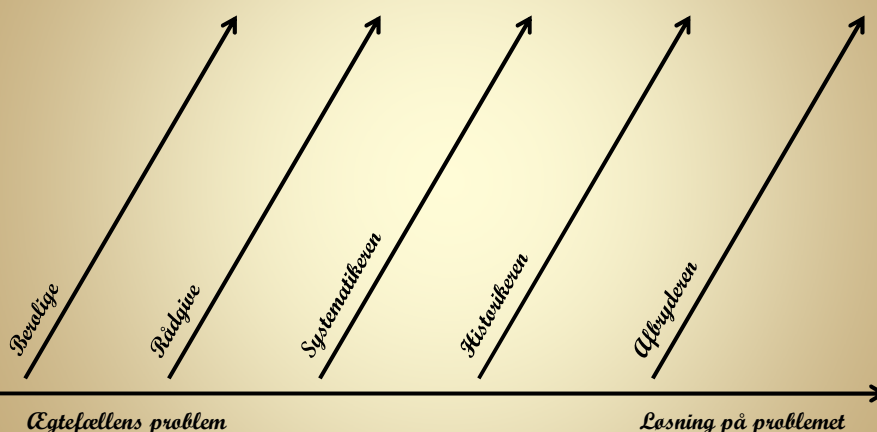
Andre årsager til konflikt

- Kultur
- Personlighedsforstyrrelser
- Stress
- Usikkert selvbillede
- Uenighed om børneopdragelse
- Forskellige interesser
- Skuffede forventninger
- Manglende opmærksomhed på indbyrdes basale behov:
 - 1. Hilsen, 2. informationer, 3. tanker og meninger, 4. følelser, 5. åbenhed og ærlighed.



Dårlige vaner

Retningsændrende lytning.



Flere dårlige vaner

- **Typisk dig**
 - Stempling
- **Overfungere**
 - At tage ansvar for den anden på en usund måde
- **Underfungere**
 - At undgå ansvar, for at undgå konflikt
- **Tavshed**
 - For at undgå skænderier
- **Negativ adfærd**
 - Er magt
- **Pleacer**
 - For at få opmærksomhed

