

Att älska en vuxen människa - användbara tankar och färdigheter

av Billy Larsson

Ansvarig utgivare: Billy Larsson 2018. Vulkan.

ISBN:978-91-639-7881-4

Utgivningsår: 2018

Hej Matilda, 22 år!4

Jag har läst en bok som jag vill att du också ska läsa. Den handlar om att älska en vuxen människa utifrån ett KBT-perspektiv. Den beskriver bland annat den vanliga missuppfattningen om att man behöver älska sig själv för att kunna älska någon annan. Jag tänker att du skulle må bra av att få reda på det nu, att det inte behövs. Istället för att upptäcka det om sju år när du träffar Martin på en bröllofsfest. Det skulle bespara dig en del hopplösa försök till mer egenkärlek, som snarare ledde till det motsatta.

Jag tror även att du kommer få ut en del av att läsa kapitlen om färdigheter. Det är uppdelat som generella färdigheter och kärlekens färdigheter. Du skulle nog känna dig duktig, för en del färdigheter kan du redan. Men du kommer nog också må bra av förståelsen kring att hur man är i en relation är något man kan träna sig till. Det är inget fast och statiskt. Inget som ens barndom kan göra en oförmögen att lära sig. Även om författaren är tydlig med att ens inlärningshistoria påverkar och kan göra att man behöver öva mer.

Låt dig inte skrämmas av tonen i kapitlen om sex. Även om det ibland känns som att det är pappa som försöker lära dig något som du tvivlar på att han förstår, så finns det en del klokskap bakom. Använd dig av färdigheten – gå emot känslan. Som i det här fallet är skam. Du har alltid haft så lätt för att tycka att sex är pinsamt. Skäms och läs vidare, helt enkelt.

Ibland kanske du kommer tycka beskrivningarna i boken är lite väl förenklade, att människan och kärleken är mer komplex. För visst kan det låta lite futtigt att kärlek är känslorna glädje och intresse. För vilka ord ska då beskriva allt det himlastormande som du längtar otroligt mycket efter att uppleva. Tänk om det är så att något enkelt kan upplevas som väldigt komplext?

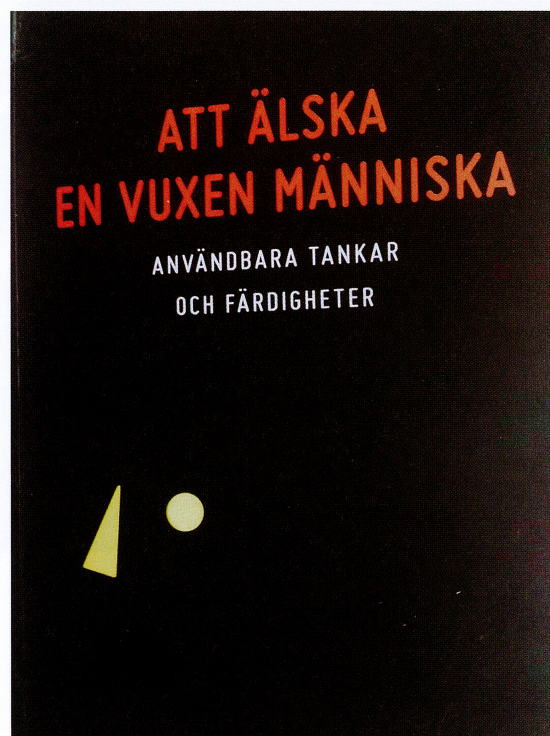
Läs, Matilda! Läs och lev! I framtiden kommer du få uppleva en kärlek du inte tror är möjlig. Tro mig. När du läst klart, ge boken vidare till andra unga vuxna som kämpar för och längtar efter en kärleksrelation.

Allt gott!

Med vänlig hälsning,

Matilda 37 år

(Red. anm. Matilda Ardelius Holmberg, leg psykolog)



Den beskriver bland annat den vanliga missuppfattningen om att man behöver älska sig själv för att kunna älska någon annan.