



**Bøger om parforhold,
kærligheden
Og
alle dens udfordringer**

Jeg har samlet en lille buket af bøger, som jeg selv har haft stort udbytte af at læse, og som jeg har brugt i mit arbejde som parrådgiver.

Bodil Nepper

okt. 2015

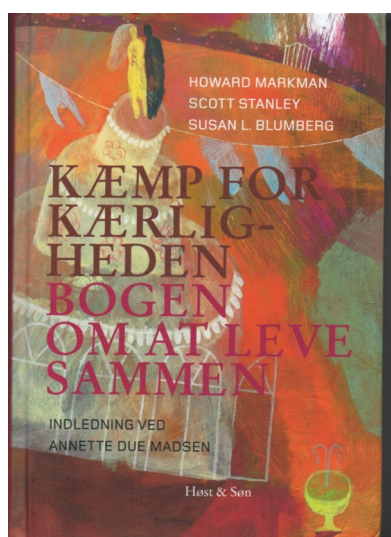
Kærlighed er også et håndværk, som vi kan blive bedre til



Bogen handler om hvordan vi udvikler gode relationer med hinanden som par.

Bogen leverer ingen quick fixes, men gør læseren i stand til gennem spørgsmål og eksempler at få øje på fastlåste mønstre og nye handle-måder. Når vi først er opmærksomme på, hvordan vi påvirker hinanden, kan vi begynde at ændre måden vi kommunikerer og er sammen på.

Matthias Stølen Due (f. 1980) har udgivet denne bog i 2015, mens han ventede på sit 2. barn. Han er psykolog, foredragsholder og afdelingsleder ved Center for Familieudvikling i København.



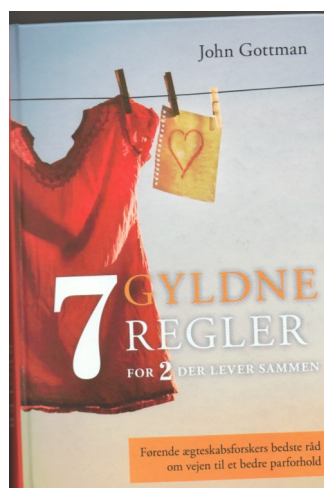
Bogen er grundbogen for PREP –kurser i DK, der står for praktiske redskaber til et engageret parforhold.

Bogen handler om hvordan man får et bedre, stærkere og mindre konfliktfyldt parforhold.

Forfatterne skriver:

Den formidler årtiers forskning inden for området og hjælper jer til at omsætte den i praksis.

Kæmp for kærligheden kan ikke forandre jeres parforhold. Men bogen kan hjælpe jer til selv at gøre det!



John Gottman har forsket i parliv og gennem mange år foretaget grundige iagttagelser og interviewets med mere end 700 par.

På den baggrund har han fundet frem til syv afgørende faktorer, syv gyldne regler, der kendetegner et lykkeligt parforhold.

Han siger : Jeg tager udgangspunkt i, hvad der får ægteskaber til at lykkes, i stedet for hvad der får dem til at mislykkes.



Jette Simon, klinisk psykolog og leder af Institut for Imago Terapi skriver: **Grib Kærligheden** er en perle for alle! Gennem klare og levende eksempler berøres dit hjerte, dit sind stimuleres og bogen giver dig praktiske strategier for hvordan dit parforhold kan fordybes og udvikles.

Elsebeth Mørup cand. Psych skriver: Gitte Sander skriver klart, letforståeligt og med dyb faglig indsigt, så bogen kan læses med stort udbytte af såvel menigmand som fagfolk.

Grib bogen, læs den, bliv klogere og brug de mange kærlighedsøvelser til at blive bedre i stand til at gribe kærligheden i praksis.

Gitte Sander har mange års erfaring med parterapi og giver her i bogen sin store indsigt videre. Både via en lang række praktiske eksempler, og via beskrivelser af de bagvedliggende psykologiske mekanismer.



I *Jeg elsker dig*—med det hele introducerer parterapeut og autoriseret psykolog Jørn Laursen metoden. Couple Life Balance, der opfordrer til at anlægge et helheds-syn på parforholdet, hvor familiehistorie, søskendeforhold, arbejdsliv, fritid, sexliv, børn vaner og ikke mindst livsstadiet skal inddrages i det konkrete arbejde med forholdet.

De enkelte tematikker åbnes op gennem anonymiserede citater fra Jørn Laursens professionelle virke, og der suppleres med forslag til samtaleøvelser.



Elsk ham igen er til dig, der måske tænker på at gå—men allerhelst vil blive i dit parforhold.

Den er også til dig, der savner alt det dejlige, I havde sammen engang—og gerne vil have tilbage.

Ingrid Ann Watson siger:

Jeg tror på parforholdet og på, at de allerfleste parforhold kan blomstre op igen, hvis man arbejder for det, og jeg ved fra mit arbejde som parterapeut, at det kan lykkes. Derfor får du i denne bog redskaberne til at ”falde i kærligheden igen”, som jeg kalder det. ”