



# Övning: Anledningarna till separationen

---

## Varför?

Det kan vara så att tankarna efter separationen endast kretsar kring minnen om de bra sakerna som förekom i förhållandet. Att försjunka i fantasier kan leda till bitterhet eller orealistiska förväntningar på ett eventuellt nytt förhållande. Därför är det bra att regelbundet påminna sig själv om de saker som ledde till separationen.

I denna övning kommer du att realistiskt granska orsakerna som kan ha lett till separationen.

## Hur?

Skriv ner alla saker som inte fungerade i ert förhållande. Fundera på grälen ni hade. Fundera på hur lite dina behov tillgodosågs. Fick du kärlek, beröring och närhet?

Fundera också över vad du skulle vilja ha i ett framtida förhållande, om du önskar ett sådant. Vad skulle vara annorlunda?

---

Vilka saker fungerade inte i vårt förhållande?

T.ex. "Jag kände ofta att mina åsikter inte spelade någon roll."

Vilka saker skulle vara annorlunda i mitt framtida förhållande?

T.ex. "Jag vill att partnern genuint lyssnar på mig."