

## FÖRORD

NÄR JAG FÖR 25 år sedan skrev *Håll kärleken levande* kunde jag inte föreställa mig att den skulle tryckas i 10 upplagor och säljas i mer än 15 000 exemplar. Trots att många förhållanden och allt fler kristna äktenskap spricker har de kristna förlagen under de senaste åren inte gett ut särskilt många böcker om äktenskap och samlevnad. Ska vi, våra barn och barnbarn få ett bra liv behöver vi inte bara en hållbar utveckling och en hållbar värld utan också hållbara relationer. Därför är jag tacksam att Libris bokförlag nu ger ut den här reviderade och uppdaterade utgåvan.

Även om samhället och vårt sätt att leva har ändrats mycket på 25 år är de råd vi bör följa för att hålla kärleken levande och hantera de konflikter som uppstår i alla förhållanden de samma. De könsskillnader som jag då beskrev i både text och bild skapar fortfarande problem i många förhållande. Därför har jag också tagit med dem här. I den här versionen knyter jag också mer tydligt an till den kristna etiken. Bland annat för att jag är mer frimodig med den tro och de värderingar jag har, men också för

att Bibelns vägledning om relationer ofta stämmer väl med det forskarna säger nu 2 000 år senare. Jag är nu också mer personlig och delar med mig av några utmaningar vi haft i vårt eget äktenskap.

När det handlar om kärlek, sex och samlevnad kommer en del med fake news och mörkar viktiga fakta. Därför är det viktigt med källkritik så att du kan bedöma tillförlitligheten i det som någon påstår. Här är lite fakta om mig. Jag har under 40 år jobbat som skolpsykolog och hjälpt mer än 1 000 barn, deras lärare och föräldrar. Vid sidan av jobbet har jag mött många par med kris i äktenskapet och föreläst för mer än 100 000 om föräldraskap, samlevnad och relationer. De böcker jag skrivit har sålts i lika många exemplar. Något jag i min vildaste fantasi inte kunde förstå mig när mina första manus refuserades av flera förlag och ingen ville att jag skulle komma och föreläsa. Under 7–8 år har jag också haft förtroendet att skriva krönikor i Dagen och även fått in en del debattartiklar i Aftonbladet. Ett par av dem *Sluta försöka göra barn könsneutrala* och *Behandla inte era ungar som kungar* har blivit virala och är bland de mest delade på Facebook.

Jag har egentligen aldrig drömt om att bli författare. Att jag trots det nu skrivit 15 böcker beror på att jag varje gång tyckt att det saknats just en sådan bok. Även om jag känner en viss tvekan att använda

ordet kallelse är det så det har känts. Det är något jag bara ska göra. Det hade emellertid aldrig blivit några böcker om jag inte haft ett starkt intresse för livsfrågor och hur vi ska leva för att få ett rikt och meningsfullt liv.

I dag har många varken tid eller ork att läsa tunga och tjocka böcker. Därför är mina böcker små och lättlästa. Bland annat för att även män som sällan läser böcker om relationer ska läsa dem. Men också för att jag inte använder så många ord, varken när jag skriver, föreläser eller pratar med min fru. Eftersom jag är mer lösningsfokuserad än analytisk får du fler konkreta råd än psykologer brukar ge. Jag är mån om att det jag skriver har evidens och bygger på det man kallar vetenskap och beprövad erfarenhet, även om jag ibland knyter an till mina egna erfarenheter. Råden du får är egentligen enkla och självklara och lätta att förstå, men sen kräver det mycket jobb innan de blir en naturlig del av vår personlighet. Det är lite som i reklamen för ett spel – *A minute to learn. A lifetime to master.*

Trots att jag som psykolog borde vara bra på det här med relationer och konflikthantering har även vi haft en hel del utmaningar i vårt eget äktenskap. Jag har inte alltid varit den man Kerstin behöver och jag själv innerst inne vill vara. Det är därför något jag fortfarande jobbar på. Kerstin väx-

te upp fattigt och trodde att hon gift sig rikt. Men hon upptäckte snart att hon gift sig med en ekonomisk smålänning som tyckte att mesta antingen var för dyrt eller onödigt. När vi gifte oss toppade psykologer och författare skilsmässostatistiken. Nu har vi varit gifta i 58 år och har aldrig varit så tack samma att vi har varandra som nu, även om vi nu möter nya utmaningar. Vi har tre vuxna barn, åtta barnbarn och ett barnbarnsbarn, bor i Eksjö och är med i Missionskyrkan i Nässjö.

”

Trots att jag som psykolog borde vara bra på det här med relationer har också vi haft en hel del utmaningar i vårt eget äktenskap.