

[Han sier han har mistet følelser for meg, hvordan skal jeg få han tilbake? \[1\]](#)

Hei. Meg og kjæresten har vært sammen i 1 år og 9 måneder. I det siste har han vært veldig deprimert og ustabil, han har sluttet å trene noe som han gjorde hele tiden før, han holder på å pusse opp leilighet og, jeg selv har ikke noe jobb for tiden og har ringt han mye i det siste. Noe jeg vet jeg har gjort, kan dette ha noe med at han har mistet følelser for meg? I tillegg så sier han at vi ikke har de samme interessene, jeg vet at han har følelser for meg, men har ikke sankket med han face to face enda, men vet ikke hva jeg skal si? Jeg elsker han så utrolig mye og vill absolutt ikke miste han :(håper på svar ;)

Det virker som om du føler du plager ham med å kontakte ham hele tiden, stemmer det? Jeg tror ikke utfordringene ligger der, med mindre du kontakter ham og han føler han må være der for deg når du ringer.

Du sier noe om at du tror han er deprimert og ustabil. Kanskje er det noe som skjer for ham som er vanskelig. Kanskje handler det til og med om dere to, og kanskje er det noe helt annet?

Følelser forsvinner når vi mister interessen for hverandre eller overskuddet til å beholde interessen overskygges av våre egne behov for å bli sett og hørt.

Som alltid er det vanskelig å svare noe sikkert basert på et par setninger men om du sørger for å møte ham - ansikt til ansikt - og være enda mer opptatt av hvordan han har det enn hvordan du selv har det, kan det kanskje skje noe positivt mellom dere?

Ta kontakt, still opp i leiligheten han pusser opp når du vet han er der, og ta med noe du vet han liker og setter pris på. Det trenger ikke være noe dyrt eller imponerende. Kan hende en termos med te, kaffe, kakao eller kanskje vafler eller hva med et snekkerbelte om han ikke har det fra før? Vær kreativ og gjennom det vis at du bryr deg om hva han gjør og hvordan han har det.

Når du har ham i et rolig øyeblikk, uttrykk din bekymring for ham og hva du har lagt merke til. Spør om det er noe galt eller noe han kan tenke seg å dele med deg. Gi uttrykk for at du er der for ham om han trenger det.

Det er viktig at du virkelig føler du er der for ham og at du ikke spør for din egen usikkerhets skyld. Da handler det om deg og ikke han. Det merker han antagelig og kan komme til lukke eg som en østers :-)

Om alt handler om din redsel for å miste ham, vil han kanskje føle behovet for å ta vare på deg og det er kanskje litt mye akkurat nå?

Vær der for ham med hele ditt hjerte akkurat nå når han kanskje trenger det mest. Det kan meget vel betale seg tilbake ved neste anledning når det er du som treffer en "rough patch".

Emner: [følelser](#) [2]
[kommunikasjon](#) [3]

Din vurdering:
Average: 3.9 (10 votes)

[Tweet](#) [4]

Anonym (ikke bekreftet) [5]

Kilde-URL: <https://parterapeutene.no/oss/han-sier-han-har-mistet-folelser-meg-hvordan-skal-jeg-fa-han-tilbake>

Lenker

[1] <https://parterapeutene.no/oss/han-sier-han-har-mistet-folelser-meg-hvordan-skal-jeg-fa-han-tilbake>

[2] <https://parterapeutene.no/emne/folelser>

[3] <https://parterapeutene.no/emne/kommunikasjon>

[4] <http://twitter.com/share>

[5] <https://parterapeutene.no/javascript%3Awindow.print%28%29>