



Anja Vintov

FLYT DIG LIDT

Små skridt til store forandringer

Gads Forlag

Kærlighed – på eget ansvar

... om at droppe pleaserrollen, holde op med at give din partner skylden og sørge for at dække dine egne behov og turde give udtryk for dem. Det er vejen frem i kærlighed.

“Det er kun uheld ikke at være elsket, men det er en ulykke ikke at kunne elske.”

ALBERT CAMUS, FORFATTER.

Jeg kan ikke få det, som jeg ønsker, så jeg må gå på kompromis med mig selv og mine behov.” “Hvis bare han ville ændre sig, ville alt blive bedre.”

Hvis du kan genkende dig selv i disse to sætninger, trænger du måske til at få en lektie i kærlighed. Første lektie lyder: Du *kan* få, hvad du vil – start med at give til dig selv og sæt alle andre fri. Lektie nummer to: Hvis bare du ændrer på din egen væremåde, vil alt ændre sig. Også din partner. Start med at droppe offermentaliteten, så er du allerede på vej.

Kærlighed er formentlig den størrelse, der rummer det største potentiale til selverkendelse. Så det er bare med at komme i gang.

Om du er i et forhold, længes efter et forhold eller er ved at slikke sårene efter et brud, så er der kun ét sted at tage udgangspunkt: dig. Hvis du ønsker at løfte dit kærlighedsliv

til et nyt niveau, må du starte med at kigge på dig selv. Måske synes du, at din bedre/måske bortløbne halvdel har fejl, mangler, utilstrækkeligheder, sære vaner eller andet, men lur mig, om det ikke også er tilfældet med dig. Det er bare så meget nemmere at få øje på fejl og mangler ved andre mennesker.

Helt centralt er det faktum, at du selv har valgt, hvem du vil give din kærlighed til. Når det lige pludselig ikke længere er, som du forventede eller håbede, så gør dig selv en tjeneste: Kig på dig selv. Hvad kan du gøre anderledes? Du kan vælge at bruge din kostbare energi på at ændre et andet menneske. Det kan virkelig være fristende, men i praksis er det umuligt. Fokusér i stedet på, hvad *du* kan ændre. Tag alle andre ud af ligningen og koncentrer dig om, hvad du kan gøre.

Dæk dine egne behov

Den største kliché i verden er, at vi skal elske os selv for at kunne elske andre. Måske den mest sande kliché af alle. For hvordan kan du bede andre om at give dig noget, du ikke er i stand til at give dig selv?

Kærlighed handler om relationer, ikke forhandlinger. Alligevel ser mange forhold ud til at være en lang række af forhandlinger frem for et egentligt ønske om at relatere til hinanden ud fra hjerte, krop og sjæl. Du kan ændre et forhold alene ved at ændre din egen bevidsthed og dine handlinger. Du behøver ikke at bede om, kræve eller forhandle dig til forandring hos din partner.

Start med dig selv, og alt omkring dig vil ændre sig.

Find dig selv, så du kan tiltrække en kærlighed, der matcher dit sande jeg. Og har du allerede fundet din bedre halvdel, så glem aldrig at give dig selv og dine behov opmærksomhed, så

du ikke falder i fælden og forsøger at lave om på din partner, for at han skal dække de behov, du har glemt at dække selv.

Hvis du overser dine behov, er det bare et spørgsmål om tid, før bægeret flyder over. Uanset om du overser dine behov på det ene eller det andet område, så påvirker det helheden og dermed også dine relationer. Relationen til dig selv og andre.

Du må elske dig selv så meget, at du vil give dig selv de bedste muligheder for at trives. Hvis du ikke ved, hvordan du gør dig selv glad, er der en stor risiko for, at du forventer, at din partner skal kompensere for din utilstrækkelighed og dække dine behov. Så start allerede nu med at give dig selv det, du har behov for.

Hver gang du træder ind i et forhold, er det med en eller anden form for kærligheds- og livsbagage på ryggen, som du må tage ansvar for. De fleste af os ved godt, hvilket kærlighedsforhold vi helst vil have, men de færreste af os udlever det. Mange af os resignerer, nøjes med og tror ikke på, at vi kan få det, som vi vil have det. Eller også venter vi på, at den anden part i forholdet skal gøre det sjovere, behageligere og mere tillokkende at deltage i kærlighedsfesten.

Vores evne til at elske og blive elsket dannes i de spæde barneår og afhænger i høj grad af vores omsorgspersoner. Når vi er voksne, afprøver vi vores kunnen ud i kærlighedens til tider vanskelige kunst, nogle med mere held end andre. Nogle mennesker går direkte fra det ene forhold til det næste, andre har flere forhold samtidig, og så er der dem, der går i årevis og venter på "den eneste ene". Mange af os har oplevet smertefuld kærlighed på den ene eller anden måde. Kærlighed handler rigtig meget om alt det, vi ikke er i stand

til at – og gudskelov ikke kan – kontrollere, nemlig vores følelser. Og måske netop derfor er kærlighed det aspekt af livet, som potentielt set kan volde dig mest smerte og bringe dig den største lykke – direkte betinget af, hvor meget du er klar til at flytte dig og satse på kærligheden.

Hvorfor vælger vi smertefulde forhold?

Hvad er det, der gør, at nogle mennesker gentagne gange tiltrækker relationer, som giver smerte og vrede, ofte i en grad så forholdet til sidst ender, hvorefter mønstret gentager sig? Og hvorfor vælger nogen forhold, hvor de efter en årrække lever mere som søster og bror end som elskende?

Den gode nyhed er, at det *er* helt og aldeles muligt at forlade et uhensigtsmæssigt forhold *uden* at gentage mønsteret. Det er også realistisk at transformere et forhold, der er på vej ud på et sidespor, ved at starte med at transformere sig selv. Men det kræver et konstant fokus på det, der skal træde i stedet for det, som ikke duer. Hvilket forhold skal det være? Hvilken rolle ønsker du at spille i det forhold, du drømmer om? Hvad kan du ændre og arbejde på, uden at hænge fast i, hvad du *ikke* vil have, og hvad den anden part gør galt.

Fokus må være at lære dig selv at kende, dine grænser, dine ønsker og dine behov, for derigennem at finde frem til, hvor du spænder ben for det kærlighedsliv, du inderst inde ønsker for dig selv.

Hold fokus på et nye. På det, du ønsker. Tænk fremadrettet. Forstærk dit ønske om at have det godt. Jo mere du fokuserer på at have det godt, jo større er chancen for, at du næste gang styrer uden om usunde forhold og tiltrækker det, der er godt for dig.

Et godt råd er: Hvis du synes, du ikke får opmærksomhed nok i dit forhold, så start med at give dig selv opmærksomhed.

En af mine klienter klagede over, at hun aldrig rigtig fik den opmærksomhed fra sin mand, som hun ønskede. Faktisk havde hun aldrig fået den i al den tid, de havde været sammen, og det var rigtig mange år. Det var, som om han aldrig rigtig så hende og anerkendte hende.

Jeg spurgte hende, hvordan hun anerkendte sig selv og gav sig selv opmærksomhed. Det viste sig, at hun altid havde dårlig samvittighed, når hun prioriterede sig selv. Hun havde svært ved at være mere væk fra hjemmet, end hun var i forvejen pga. et krævende job. I mange år havde hun mærket et behov for at gøre nogle ting i fritiden for sig selv – alligevel havde hun aldrig fået gjort noget ved det. Hun havde ikke prioriteret sine personlige behov.

Tiden var kommet til at lægge stilen om. Hun besluttede sig for at gøre lidt mere for sig selv. Og resultatet skulle snart vise sig: Efter et stykke tid havde hendes mand fuldstændig umotiveret vist hende den savnede opmærksomhed, kom hun og fortalte. “Tænk, hvor pudsigt – efter alle disse år. Det kan virkelig betale sig at vente”, sagde hun ironisk, da hun indså, at hun kunne have lavet det om allerede for mange år siden.

Der er ingen grund til at vente på, at andre mennesker forandrer sig. Det kan tage en rum tid og vil muligvis aldrig ske. Hvorfor vente 10, 20 eller 30 år på at få det, som du vil have det? Du skal ikke sidde og vente på, at andre kommer ud af starthullerne. Det må starte med dig selv. Når du flytter dig, gør andre det samme.

Lær at hvile i dig selv

De fleste bliver fascineret af udstråling. Den dér udefinerbare x-faktor hos mennesker, der trives med sig selv og det, de gør. Det fascinerende ligger netop i, at udstrålingen intet har at gøre med udseende, makeup eller påklædning.

Nogle mennesker hviler i sig selv i en sådan grad, at du bare har lyst til at være tæt på dem, fordi de stortrives i deres eget selskab. De ved, hvem de er, og hvad de vil have. Når du har tillid til, at alt, hvad du behøver, nok skal komme til dig, og når du ikke bebrejder andre din ulykke, så stiger din x-faktor. At tage ansvar for det, du har skabt, skaber og vil skabe, kaster en særlig glød over dig.

Desperate, klæbende, hjælpeløse, udspekulerede, kontrollerende, manipulerende, opmærksomhedssøgende, kolde og ansvarsløse mennesker er måske opsigtsvækkende, men knap så dragende i deres energi. Du har måske spillet en eller flere af rollerne i dit liv allerede ...

Vejen til at hvile i sig selv går gennem kongruens. Kongruens betyder i denne sammenhæng, at følelser, kropssprog og stemme spiller sammen. At alt, hvad der kommer ud af munden, er i overensstemmelse med det, din krop mærker og signalerer. Du skal med andre ord turde hvile i det, du er, stå ved din sindsstemning og ikke forsøge at *virke* hverken livligere, gladere, kløgtigere eller mere dybsindig, end du i virkeligheden er. På den måde kommer du igennem med dine budskaber med en klar kommunikation og energi. Samtidig er du ærlig omkring dine behov, følelser og udfordringer.

Undgå spil for galleriet. Sig tingene, som de er. Stop med at insinuere, forstille dig og lade som om. Det er blot et udtryk

for ansvarsløs manipulation. Din kærlighed til dig selv er vigtig nok til, at du skal give dig tid til at mærke og lytte efter, hvad du har brug for – og derefter kommunikere det videre ud i verden, hvis det skulle være nødvendigt.

Vær ærlig over for dig selv og de mennesker, du omgiver dig med, og snart vil du opleve, at det er det samme, du får tilbage. Er det nemt? Ikke altid, for tilpasningsevnen kan tage over, og du kan overbevise dig selv om, at det er bedre – nemmere – hvis du tilpasser dig frem for at stå ved det, du vil.

Ofte er det frygt, der afholder os fra at være os selv 100 procent. Instinktivt er vi bange for at miste det, vi har, fordi vi tror, vi er trygge, når vi har det. Men vi går ofte alt for langt i frygten for at miste, så langt, at vi til sidst mister os selv.

Nogle mennesker bliver i usunde forhold, de ikke trives i, alene fordi de er bange for, hvad der skal ske, hvis de bryder op. De har opgivet troen på, at tingene kan ændres, fordi de har forsøgt at ændre på deres partner, uden held. Bare et eksempel på, hvordan vi mister os selv. Et andet eksempel er alle dem, der bliver i job, de ikke er glade for – kun fordi de er bange for at miste jobbet. Fordi det for dem er bedre at have et job, man ikke er glad for, end slet ikke at have et job.

Man ved, hvad man har ...

Tilpasser du dig for meget?

Er du en pleaser? Så er du sikkert også typen, der har det med at lide af hensynsvirus og helt eller delvist glemme dig selv i kærlighed. Det kommer der sjældent noget godt ud af.

Pleaseren vil gerne være elsk-værdig og accepteret og forsøger at behage andre for at få opmærksomhed og kærlighed

og for at undgå konflikter. Vedkommende pleaser, fordi han/hun ikke vil miste samhørighed og kærlighed.

På jobbet er pleaseren medarbejderen, der ikke tør sætte ord på, hvad han/hun vil – og prøver at behage chefen i stedet for. Af skræk for at miste jobbet, opgaver osv. I kærlighed er pleaseren kæresten, der er bange for at gøre partneren vred, og som helt eller delvist tilsidesætter sig selv til fordel for andre. Problemet er, at behovet for at blive elsket og accepteret måske dækker over, hvor dybt du i virkeligheden ikke anerkender dig selv og det, du ønsker.

Evnen til at tilpasse sig er på mange måder en overlevelsestrategi, som vi kan have glæde af i forskellige sammenhænge. Men når man tilpasser sig for meget og glemmer sig selv, bunder det ofte i angsten for at miste kærlighed. I et mislykket forsøg på at undgå at blive såret og opleve smerte afholder du dig måske fra at åbne dit hjerte og dermed kunne tage imod den kærlighed, du inderst inde higer efter.

Næste gang du skal til at please, så stop op og tænk over, hvad det er, du er i gang med: I det øjeblik, du forsøger at behage et andet menneske og glemmer dine egne behov – igen igen – giver du bogstavelig talt stafetten fra dig. Der går skår i integriteten, og du afskærer dig fra din egen indre visdom og gør det sværere at elske og passe godt på dig selv.

Behagesyge og hensynsvirus tærer på kræfterne, ligesom en rigtig sygdom ville gøre. Ofte sker det dog i små, tilsyneladende ubetydelige ryk, som du næsten ikke bemærker. Men pas på: Disse små ryk, som på kort sigt ikke betyder så meget, kan være fatale i længden. De kan blive afgørende for, om dit kærlighedsliv fungerer eller ej.

Du er født med friheden og modet til at være, gøre, tale og føle. I kærlighed handler det bl.a. om at have modet til at huske dig selv, dine behov og drømme. Husk, at du ikke hævder dine behov på trods af nogen eller noget, men netop *fordi* du er i et forhold eller ønsker at være i et. Ytringsfriheden er ethvert menneskes ret, også i kærlighed.

Tør du tale rent ud af posen?

Da min mand og jeg havde fået vores første barn, havde vi meget om ørene, og kommunikationen var ikke helt i top. Jeg havde svært ved at mærke, at jeg virkelig elskede ham, selv om jeg udmærket var klar over, at det var ham, jeg ville have i mit liv. Hvad gør man i den situation: Kvæler sin tvivl, så knuden i brystet bliver endnu større – eller vover at nærme sig emnet? Jeg sagde det til ham. Det lød nogenlunde sådan her: “Jeg kan simpelthen ikke mærke, at jeg elsker dig. Det har ikke noget med dig at gøre, men sådan har jeg det lige nu. Jeg har brug for lidt tid til at finde hoved og hale på det hele”. Ikke nogen nem besked at få i hovedet – eller afsende for den sags skyld. Jeg kunne godt se, at han sank en gang og var ramt. Jeg kan kun forestille mig, hvordan det var at være ham lige der. Men jeg respekterer ham dybt for at acceptere, at sådan var det, og give mig plads til at finde ud af, hvad det handlede om. Dybest set handlede det om, at jeg var udkørt, i søvnunderskud og ikke passede ordentligt på mig selv.

Det hele faldt på plads igen, fordi jeg gav mig selv lov til at udtrykke mig og til at føle, som jeg gjorde. At han ikke gjorde mig forkert eller lavede et drama ud af det, gjorde det selvfølgelig endnu mere forløsende. Men som udgangspunkt var det et sats fra min side. Jeg måtte stole på, at vores forhold kunne bære, at jeg talte rent ud af posen, for jeg kunne ikke finde et alternativ.

Min mand kunne have valgt at reagere på en hvilken som helst anden og mindre forstående måde.

Men jeg vil have et forhold, hvor vi kan sige til hinanden, hvordan vi har det, uden at det skal overdramatiseres eller overfortolkes. Jeg vil have et forhold, hvor vi taler rent og ikke behøver at pakke hinanden ind i vat og bomuld, hver gang vi støder på et problem. Og det har jeg fået – eller rettere sagt, det har vi skabt sammen, men det startede et sted: Med modet til at sige tingene, som de er.

Angsten for at såre hinanden eller forsøg på at beskytte sig selv gør ofte, at vi aldrig får taget den gode og ærlige snak, der kunne rense luften. I sidste ende har det store konsekvenser: Frygten for afvisning eller konflikter kvæler kærligheden.

Tænk over, hvor mange gange du overvejer at:

- Spørge om noget.
- Bede om noget.
- Satse på noget.
- Forandre noget.
- Springe ud i noget.

Og så tænk lige over, hvor tit du ikke gør noget ved det, fordi du begynder at bekymre dig om reaktionen: Hvad nu, hvis det ikke går? Hvad nu, hvis min partner tror, jeg er vanvittig? Hvad nu, hvis han/hun ikke forstår mig, ikke vil have mig, hvad nu, hvis det ikke kan lade sig gøre, hvad nu hvis, hvad nu hvis!

Hvad nu, hvis du fik det, du vil have? Dine muligheder i (kærligheds)livet begrænser sig til, hvad du tillader dig selv at gøre og være. Holder du dig tilbage af skræk for en eventuel afvisning, har det indvirkning på muligheden for at foran-

dre en given situation. Nogle gange er frygten for afvisning en stor brik i kærlighedslivet. Hvis frygten for afvisning er noget, du kender lidt for godt fra dig selv, så gør noget ved det. Trods din frygt.

Indse, at hvis du er bange for at blive afvist, afviser du allerede dig selv. Hvis du ikke satser på kærligheden i den version, du ønsker, afviser du den på forhånd. Den gode nyhed er, at du har friheden til at spørge om alt, bede om alt og få alt – hvis du kan leve med at blive afvist en gang imellem og bruge det til at finde ud af, hvor du afviser dig selv.

Hvis du får et nej indimellem, så tag det med ophøjet ro. Ligesom med al anden smerte gælder det, at frygten for afvisning eller en konkret afvisning blot er endnu en mulighed for at blive klogere på dig selv. Du behøver ikke at tage alting personligt.

Gå efter det, du vil have – intet mindre!

- Spørg om det, du tror, du ikke kan spørge om.
- Bed om det, du ønsker.
- Sig det, du føler, og sig det, som det er.
- Sats på det, du vil.

Der er minimum 50 procents chance for, at du får det, som du vil have det. Det kan slet ikke betale sig at lade være!

Terapi eller ej

Jeg har oplevet kvinder, der var bange for, hvordan det ville påvirke deres forhold, hvis de kastede sig ud i at realisere en drøm eller en ambition – eller sig selv. Og jeg har hørt mænd sige, at de ikke kan sige sandheden til deres kone, for det ville hun nok ikke acceptere eller tåle.

Mange mennesker går så meget på listesko over for hinanden, at de også er bange for at løfte på det låg, der hedder parterapi. For tænk, hvis vi finder ud af, at vi ikke passer sammen? Ja, tænk engang. Selv når forholdet hænger i laser, er der nogen, der insisterer på, at “det kan vi vel klare selv”.

Interessant, at man har så lidt tillid til sit forhold eller sin partner, at man instinktivt tror, at lidt parterapi skulle få det hele til at brase sammen. Det hænger sammen med, at vi altid tror, vi mister ved at forandre frem for at få/opnå noget.

Det ville formentlig være et fantastisk positivt pust til mange forhold, mellem venner, elskende eller kolleger, hvis man turde lidt mere. Det meste af det, du vil få at vide hos en terapeut, coach eller psykolog, er du formentlig klar over i forvejen – helt inderst inde. Men ved at vende problemerne med en udenforstående, vil du blive mere bevidst om problemet og løsningen, så du kan finde ud af, hvad du skal gøre ved det – i stedet for at trække tiden ud og smerten i langdrag.

Behøver jeg virkelig søge hjælp udefra?, tænker du måske. Som med alt andet er det helt op til dig. Smid skyklapperne, og vær helt ærlig over for dig selv: Hvor alvorligt står det til i dit parforhold? Hvis du ikke er i stand til at tage ansvar for dine behov uden at drage din kæreste/mand/kone til ansvar, eller hvis kommunikationen er skæv og uren, så kan en hjælpende hånd være rigtig fin og spare dig og din partner for en masse unødige diskussioner.

Ofte kan det betale sig at søge hjælpen, før det er sidste udvej. Nogle venter – på grund af deres modstand mod terapeuter, parterapi osv. – til sidste sekund. Men hvorfor ikke bruge tid på at lære sig selv og sit parforhold bedre at kende, mens

man har overskuddet og ressourcerne, frem for at gøre det, når skibet er ved at synke? I så mange andre sammenhænge forebygger vi – eller prøver i hvert fald på det – så hvorfor ikke også, når det handler om at udvikle kærligheden? Når du udvikler kærligheden, udvikler du dig selv. Er det ikke værd at investere i?

Interessant nok vil de fleste mennesker gerne investere store mængder tid og penge i hus, indretning, udstyr af diverse art, sund mad, fitnessstræning, rejser osv., men når gælder at smide tusindkrone-sedler efter parforholdet eller personlig udvikling i det hele taget, så har mange svært ved at få pengene op af lommen. Hvorfor er det uoverskueligt at bruge penge på at komme tættere på hinanden og sig selv? Hvad er mere værdifuldt at investere i end dig selv og dine relationer? I sidste ende er det jo ikke huset eller bilen, man får ondt i, men sjælen.

Det er først, når vi vender ryggen til vores problemer og overlader ansvaret for dem til andre eller ingen, at problemerne vokser. Før eller siden kommer du til at gøre noget ved det. Så hellere før end siden.

K/ærlighedspagten

Du kan selv tage hånd om din kærlighed ved at lave en k/ærlighedspagt, mens følelserne stadig koger på den gode måde. Hvorfor ikke sætte ord på kærligheden, når forholdet starter – i stedet for at bruge jeres krudt på at beskrive regler og rettigheder i tilfælde af skilsmisse osv.?

At have papir på hinanden betyder som regel, at vi har været i kirke eller på rådhuset. Men at have papir på hinanden kan

også betyde at sætte ord på jeres tanker og idéer om, hvad det er I ønsker og forventer af hinanden i fremtiden.

En k/ærlighedspagt kan indeholde aftaler/løfter/linjer om lige præcis de behov, I hver især har – og det er aldrig for sent at lave den. Det er her, I lover hinanden ærlighed og giver hinanden lov til at spørge om alt, bede om alt, udtrykke følelser, forventninger og drømme. Det er her, I lover at tage vare på og ansvar for egne behov og arbejde lige så intensivt på jeres forhold, som I arbejder på alle andre ting i livet. Det er også i k/ærlighedspagten, I forpligter jer til *ikke* at træffe store beslutninger i undtagelsestilstande som f.eks. to-tre blebørn i huset, søvnunderskud, ombygning m.m. Nedfæld jeres tanker om roller i parforholdet, om hvad der er vigtigt for jer, og hvad I for enhver pris skal undgå.

Skriv det hele ned, og tag jeres k/ærlighedspagt frem en gang om året i ro og mag og tal den igennem. På den måde kan I forhåbentlig undgå, at forelskelsens rus fordamper og efter en årrække efterlader jer som store spørgsmålstejn: “Hvad skete der? Hvor blev kærligheden af?” Tag f.eks. udgangspunkt i de følgende forslag til emner og spørgsmål.

Sæt ord på jeres forhold

K/ærlighedspagten kan f.eks. indeholde paragraffer om:

Roller

- Hvem ønsker I hver især at være i forholdet?
- Hvad ønsker I hver især at *have* i forholdet og *hvorfor*?
- Hvad vil I hver især give i et forhold?
- Hvad ønsker I hver især at modtage i et forhold?
- Hvilket kærlighedsliv ønsker i for jer selv og hinanden?

Kærlighedsprincipper

- Hvad synes I hver især, der skal til, for at kærligheden kan blomstre og udvikles?
- Hvad er det vigtigste i forholdet? (hvis det eksempelvis er respekt, så sørg for at afdække, hvad respekt betyder for jer)
- Find jeres kærlighedsprog (læs eksempelvis “Kærlighedens 5 sprog” af Gary Chapman sammen)
- Vis hverdagsmodet – fortæl dagligt hinanden, hvordan I har det, hvad jeres udfordringer er i livet generelt og i forholdet.
- Giv plads og frihed.

Kærlighedsblokkere

- Hvad skal I undgå for at kunne opbygge et udviklende forhold? (ikke dømmes, ikke klistre, ikke kontrollere osv.)
- Diskuter f.eks. følgende eksempler på kærlighedsblokkere: Ikke nok tid med hinanden. Ikke nok tid alene. Manipulation og kontrol frem for at give plads til forskellighed. Spil for galleriet frem for ærlig snak. Angst for at gå i kødet på problemerne.

Når I har fundet ud af, hvor I står i forhold til alle de skitserede emner og problematikker, kan I gøre status: Hvordan har jeres kærlighed det lige nu? På hvilke områder kan I evt. gøre noget anderledes? Husk, at det vigtige måske ikke er, hvor forskellige eller ens vi er, men snarere, hvad vi tillader os selv og hinanden at være.

Uanset om forholdet er gammelt eller nyt, kan en kærlighedspagt også gøre jer mere bevidste om jeres parforholds styrker. Dyrk de gode sider. Jo mere I dyrker alt det positive, jo mindre betyder forholdets svage punkter.

Se ordentligt efter

Se, når det er tid til at gøre noget andet end det, du gør.

Se dig selv med nye øjne.

Se din partner med nye øjne.

Se mulighederne frem for begrænsningerne.

Se al den kærlighed, der er omkring dig, men som du måske ikke lukker ind.

Se ind i dig selv.

Se med andres øjne.

Se, når det er tid til at flytte dig.

Se, når det er tid til at give slip.

Se, se, se ...

Nissen flytter med ...

Marie West, 30 år, coach.

Min kæreste og jeg var overbeviste om, at det skulle være os to. Og så endte det alligevel med, at vi gik fra hinanden. Vi var kommet til et punkt, hvor vi kun kunne se alt det ved den anden, der var forkert. Det var ikke bevidst, det var bare sådan, vi endte med at se hinanden.

Jeg var sikker på, at alt det, jeg brokkede mig over ved ham, ville forsvinde, når han forsvandt ud af mit liv.

Sådan gik det bare ikke. Det tog ikke ret lang tid at finde ud af, at nissen ikke flyttede med ham – den blev boende hjemme hos mig. Alt det, jeg ikke kunne holde ud ved ham, var dybest set en refleksion af et eller andet i mit liv, hos mig selv, som jeg ikke magtede at se på. Jeg kunne vælge at se det i øjnene og ændre det eller finde det igen i en anden form i næste parfor-

hold. Min kæreste havde fungeret som et forstørrelsesglas: De mest grundlæggende mønstre i mit liv, som sjovt nok altid har spændt ben for mig, blev sendt tilbage i hovedet på mig i stort format. Det gik op for os begge, at vi havde rendt rundt og peget fingre ad hinanden og overset det faktum, at hver gang man peger på en anden, er der altid tre fingre, der peger ind mod én selv. Det at erkende, at mine problemer lå hos mig selv og ikke hos ham, gjorde, at vi fandt sammen igen. Det krævede mod at gå. Men det kræver endnu mere mod at turde elske igen. Det kræver mod at se indad og ændre situationen indefra i stedet for bare at give den anden skylden. Men vi er godt på vej.

Den stærke kvindes selvskabte fængsel

Anette Østergaard, 41 år, kunstner.

Da jeg var i starten af trediverne, begyndte jeg at mærke en stigende utilfredshed og frustration. Jeg følte mig koldere og koldere indeni. Var langtfra glad og jævnlige plaget af sorte tanker. I bakspejlet kan jeg se, at jeg befandt mig i en depressionslignende tilstand, jeg ikke ville erkende.

Efterhånden som jeg var nødt til at se situationen i øjnene, fandt jeg ud af, at jeg igennem årene havde bygget en mur omkring mig selv, så jeg ikke kunne såres.

For andre var jeg hende, der kunne klare alt – de fleste opfattede mig som en stærk kvinde. Mange kom til mig for at få gode råd, og det gav en kort tilfredsstillelse at kunne se deres fejl og fortælle, hvad de skulle gøre. Men indeni følte jeg mig svagere og svagere. Jeg havde det, som om jeg var ved at krakelere. Jo

svagere jeg følte mig, jo mere forsøgte jeg at kontrollere, og når jeg forsøgte at kontrollere, var jeg meget manipulerende.

I forsøget på at holde fast i mig selv, fik jeg skubbet ansvaret for min tilstand over på andre mennesker. Det gik især ud over min mand. Der var ikke det, der ikke var i vejen med ham. Hvis bare han var anderledes, gjorde tingene anderledes (eller bare gjorde noget), så ville jeg have det bedre. Jeg syntes, jeg var langt klogere og stærkere end ham. I virkeligheden syntes jeg, at jeg var langt klogere end de fleste omkring mig. Jeg troede, jeg havde regnet den ud. Jeg vidste, hvad og hvordan han skulle være, men alt, hvad jeg forsøgte at få ham til, slog fejl. Han gik helt i stå i sin egen udvikling, fordi han havde så travlt med at afparere mine angreb.

Jeg opførte mig ikke som kvinde, nærmere som diktator og manipulator. Åbenheden, kærligheden og omsorgen var væk. Jeg lagde mærke til, at jeg faktisk vågnede glad og tillidsfuld hver morgen, men efter 10 sekunder havde muren lukket sig om mine følelser igen. Den mur, jeg havde bygget op omkring mig, sikrede, at jeg ikke kunne blive virkelig såret, men til gengæld var det et koldt fængsel at leve i.

I fire år forsøgte jeg at regne det hele ud og at tackle den smerte, jeg følte indeni – bl.a. ved at gøre andre mennesker forkerte. Jeg vidste jo bedst. Til sidst var mit ægteskab ved at falde fra hinanden. Jeg var ved at miste alt, især mig selv. Jeg endte med at gå fra min mand, men det bemærkelsesværdige er, at jeg fandt ud af, at det ikke var den løsning, jeg inderst inde ønskede. I dag er vi sammen igen. Jeg arbejder med mig selv, og vi arbejder på og for vores forhold. Vi er tilbage hos hinanden. Klogere og stærkere.

Sådan tackler du konflikter

Konflikter vil altid opstå i parforhold – det afgørende er, at du tackler dem på en konstruktiv måde. Det er budskabet fra en ekspert på området, John Gottman, psykolog, forfatter og tidligere professor i psykologi ved University of Washington. Gottman er verdenskendt for sin forskning i ægteskabelig stabilitet og skilsmisssers forudsigelighed.

Tilbage i 1983 gennemførte Gottman et studie, som handlede om, hvordan et par måde at kommunikere på hang sammen med risikoen for at ende i skilsmisse. Når Gottman havde set et par tale sammen om deres dag og håndtere en konflikt, kunne han med 90 procents sikkerhed afgøre, hvorvidt de ville blive sammen eller ej.

I de skilsmissetruede forhold havde parrene ofte en negativ eller kritisk tilgang til emnerne, og problemer blev bragt på banen som et symptom på partnerens utilstrækkelighed. Resultatet var, at partneren gik i forsvar, hvilket eskalerede konflikten, og så tog dialogen ofte en drejning og fik en mere hård, ond og fornærmende tone. Inden for de første tre minutter af en konflikt vidste Gottman, hvordan resten af diskussionen ville forløbe. Hans studie viste også, at efter fire år ville mønstret og parrets måde at kommunikere på være stort set det samme.

69 procent af tiden handlede konflikterne om de samme emner, som Gottman beskriver som “evighedsemner”. Problemer, som parret aldrig ville kunne løse. Fastlåsheden og den manglede evne til at nå en løsning tilskrev psykologen basale personlighedstræk, som at den ene f.eks. var ekstrovert med store armbevægelser, mens den anden f.eks. var sparsommelig og punktlig.

Så hvordan kommer man fra hårdknude til dialog? Gottmans studie viste, at løsningen er at sige, hvad man gerne vil have og hvorfor. De par i undersøgelsen, som formåede at tale om, hvad de ønskede og håbede på, mens de var i konflikten – og ikke mindst hvorfor de ønskede det – fik vendt energien og opnåede en dialog. Den kendte psykolog har yderligere påvist, at forhold med humor og hengivenhed holder længst. Hvor tit husker du humoren i dit forhold?

Kærlighedens redningskranse

Når du føler, du og din kærlighed er ved at drukne i problemer, så husk, at det er dig selv, der er livredderen. Nedenstående “redningskranse” kan være en god hjælp:

- Hver gang du peger fingre ad din elskede, peger tre fingre tilbage på dig.
- Nyd dit eget selskab. Relationen til dig selv er lige så vigtigt som relationen til andre.
- Hvis dit kærlighedsliv ikke fungerer, er det ikke nogens skyld – men dit ansvar.
- Elsk det forhold, du har skabt, eller skab et forhold, du vil elske.

Det gode parforhold er ...

Gitte Degn Calstrup, 35 år, gift og mor til to.

Et godt parforhold bygger for mig på ærlighed og åbenhed. Når alt er på bordet – udfordringer, følelser og drømme – så er der ikke noget, der spærrer vejen for kærligheden. Når jeg føler, at jeg ikke holder noget tilbage og oplever, at intet er for farligt at fortælle min mand.

Mit kærlighedsflow stopper, når jeg ikke er fysisk tæt på min mand med jævne mellemrum. Når jeg stresser rundt og ikke kan overskue fysisk tæthed. Engang troede jeg, at jeg var nødt til at vente på, at lysten til tæthed kom, eller at den først kom, når vi havde ryddet op, vasket op og klaret alt det lavpraktiske, som hverdagen er fuld af. Nu ved jeg, at jeg selv skal overgive mig til tætheden, også selv om jeg umiddelbart ikke har lyst til det, for det er altid kroppen, der kan hjælpe mig igennem til et større flow.

Nanna Holt-Pedersen, 30 år, i forhold.

For mig er et godt parforhold et godt team. At man finder målene sammen og forsøger at få den anden til at blive den bedste udgave af sig selv. Det skal være nemt. Grundfølelsen i forholdet skal være kærlighed og ligeværd. Respekt, udvikling, lethed og sjov er også vigtigt. Forskellighed er ikke et problem, hvis bare man har de samme grundlæggende værdier.

FLYT DIG

Øvelser

Tænk dig om

- Er dit kærlighedsliv – din kærlighed til dig selv og andre – på rette kurs og i positiv udvikling?
- Er dit kærlighedsliv på vej ud på et sidespor eller kørt helt af sporet?
- Tillader du dig at føle præcis det, du føler, i dine allernærmeste relationer?
- Hvor god er du til at tage konflikter med din kæreste eller dine nærmeste?

Hvis du ikke er i et forhold for øjeblikket, så overvej, hvordan det står til med de fire hjørnestene af hverdagsmod (som vi var inde på i kapitel 1).

- Er du ærlig over for dig selv?
- Er du risikovillig?
- Er du tålmodig?
- Er du fleksibel?

Få kroppen med

Læg dig ned, træk vejret dybt og lad kroppen falde til ro. Luk øjnene og kald et billede frem af dig selv. Se på dig selv. Spørg dig selv, hvad du har brug for lige nu for at kunne udvikle kærligheden til dig selv endnu mere.

Kald derefter et billede frem af den person, som du gerne vil styrke din relation til. Spørg dig selv, hvad du har behov for at give slip på – eller give – for at styrke kærligheden til denne person. Stol på det svar, der kommer.

Flyt dig så!

Så er det frem med blokken. Sæt ca. 20 minutter af til at besvare spørgsmålene og til at definere det mindste skridt, du kan tage her og nu. Det skal være så småt, at du kan handle på det allerede i dag.

- Hvad kan du gøre for at udvikle, styrke og berige forholdet til dig selv og dem/den, du elsker?
- Tænk på et forhold, som volder dig problemer lige nu, overvej følgende spørgsmål – og notér det svar, der dukker op:
 - Forsøger du at behage for at få kærlighed og opmærksomhed?
 - Forsøger du at kontrollere, eller lader du andre mennesker leve deres liv?

- Forsøger du at manipulere med dårlig energi og brok-keri i stedet for at sætte dig selv først?
- Hvordan har du mistet stafetten til denne person eller situation?
- Hvad er du inderst inde bange for at miste?
- Hvad koster relationen på din selvrespektkonto?
- Hvad er det mindste skridt, du kan tage lige nu i rela-tion til det forhold, der volder dig problemer? Hvornår har du tænkt dig at gøre det? Notér deadline på blok-ken.