

Kunsten å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold
Denne praktiske artikkelserien har fokus på kjærlighet, parforhold og tantra for par og single. Par vil få konkrete ideer om hvordan finne lykken igjen, og hvordan forebygge problemer i parforhold. Single kan blant annet lære hvordan de kan finne sin rette partner.

Artikkelserien passer godt for:

- par og single
- par som har problemer og ønsker å bli lykkelige igjen
- par som ønsker å forebygge fremtidige problemer
- single som ønsker hjelp til å finne sin rette partner

Tidligere artikler i denne serien:

- Kunsten å skape et lykkelig parforhold (introduksjon) – Medium nr. 7/8–2010
- Kommunikasjon og respekt i parforholdet – Medium nr. 9–2010
- Hvorfor kommuniserer og handler du som du gjør med din partner? – Medium nr. 10–2010

Nøkkelen til et lykkelig parforhold er å prioritere:

Slik får du lidenskap og nærhet

54

MEDIUM MAGASIN NR. 11 - 2010

Føler du deg som et offer for den berømte tidsklemma? Har du problemer med å prioritere forholdet? Føler du deg fremmed for din partner? Lever du i et «bofelleskap» fremfor et kjærlig og intimt parforhold? Gikk piffen ut av forholdet etter at dere fikk barn? Denne artikkelen gir noen ideer og løsninger rundt dette!

De fleste aksepterer at lidenskap og nærhet fra hjertet forsvinner når tiden går – og de tror at dette er normalt! De tror at etter man har levd sammen noen år under samme tak og har fått barn, finnes det ikke lenger plass til romanse og nærhet. Det er jo det som skjer med venner og familie. Etter noen år befinner de seg i en situasjon der de deler det daglige liv som «gode venner» der det viktigste er å holde orden i hjemmet, lage mat, shoppe, organisere familien og tjene nok penger til famili-

ens behov. Hvor ble det av lidenskapen og nærheten?

Våre artikler er skrevet på bakgrunn av vår egen erfaring og fra erfaringene til et stort utvalg klienter fra alle samfunnslag. Kanskje våre erfaringer og modeller, som er veldig forenklet i disse artikkelene, kan provosere enkelte, men det er helt i orden så lenge man tar det som en mulighet til å utforske seg selv og lære noe nytt. Vår livsfilosofi bygger på at det er bedre å løpe rundt uten skylapper enn med skylapper

– da har man i hvert fall muligheten til å se sine egne problematiske livsstrukturer og eventuelt velge å gjøre noe med dem.

Prioritering

Våre sosiale omgivelser har store forventninger til oss. «Alle» ønsker vår oppmerksomhet og tid: jobben, sjefen, kolleger, venner, mor, far, barn, søsken, slektninger, politikk, idrettslag, foreninger, hobbyer og så videre. Hvordan er det mulig å ha *nok tid* til å dyrke parforholdet?

I dagens samfunn er det lett å forville seg bort i masse aktiviteter og føle seg som et offer for omgivelsene. Det er ofte ikke tid nok til noe som helst.

Unge er mer og mer opptatt av jobb, karriere, penger og anerkjennelse. Livet som singel er hypet til noe moderne og hipt i vårt samfunn. Men troen på at singel-liv, karriere og materielle goder fører til et grunnleggende lykkelig og meningsfylt liv på lang sikt, er en av vår tids største misforståelser.

Jeg (Pål-Esben) er et klassisk eksempel på konsekvensene av å sette partnere langt nede på listen. Som ung og energisk var det karriere, makt, penger og anerkjennelse jeg satte øverst på prioriteringslista. Jeg var særdeles suksessfull med det jeg prioriterte, men kan skrive under på at dette ikke skapte et grunnleggende lykkelig og meningsfullt liv! Mine partnere forsvant som dugg for solen etter forelskelsesfasen var over, og min ignoranse for deres behov var fullkommen. Jeg var materielt rik, samtidig som jeg ble mer og mer ensom og hul innvendig. Helsemessig ble konsekvensene katastrofale: Utbrentheten tok nesten tok livet av meg.

Savnet etter dypere mening

En av våre klienter, en suksessfull forretningsmann, hadde nettopp pensjonert seg som toppleder i et stort internasjonalt firma. Gjennom karrieren hadde han tilbrakt mesteparten av tiden på flyplasser, i konferanserom og på hoteller. Da han kom til oss, var han deprimeret og fortvilet. Han forsto at han hadde ofret det viktigste i livet: Kona og barna kjente han nesten ikke, og han var fortvilet over å ha gått glipp av de mest meningsfulle mulighetene i sitt liv. Savnet etter noe som ga en dypere mening, var årsaken til han oppsøkte oss.

Et annet typisk eksempel er single som kommer til oss etter å ha oppdaget at det de «alltid» har prioritert, ikke kan tilfredsstillende savnet etter mening og lykke. Det er trist å oppdage som 50-åring at det man trodde ga lykke, mening og tilfredshet, i virkeligheten er et luftslott.



Dette er artikkelforfatterne

Pål-Esben Wanvig og Maria Jeanne Dompierre bor og arbeider sammen i skjønnere Weserbergland i Tyskland. De er profesjonelle spirituelle lærere og healere innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Reinkarnasjons-terapi og Tre-Stråle-Meditasjon. Deres livsoppgave er å hjelpe mennesker til å få et lykkeligere, sunnere og mer tilfredsstillende liv. De gir sin kunnskap og erfaring videre i kurs og utdannelser i flere land, og underviser på en slik måte at deltagerne praktisk kan benytte sin nye kunnskap i sitt daglige liv på en enkel måte. **For mer informasjon:**
Tlf. +49 515 470 5639 E-post: post@wavig.eu
www.rainbow-forum.no

Det er kanskje ikke så rart at flere og flere søker etter en dypere mening gjennom meditasjon, yoga og andre holistiske retninger som behandler kropp, sinn og sjel som en helhet. Det handler til syvende og sist om å bli seg bevisst sin indre lengsel, slik at man med sin frie vilje kan avgjøre hvorvidt man vil gjøre noe med mulighetene man har. Ellers lar man underbevisstheten og egoet styre livet sitt, noe som i få tilfeller fører til en langvarig, grunnleggende, lykkelig og meningsfylt tilværelse.

Hvordan kan man da dyrke og utvikle parforholdet uten nok ressurser? I beste fall er konsekvensen et forhold der man deler hus, regninger, barn og matlaging.

Hvorfor prioritere forholdet

Ingenting gir mer ressurser i livet enn et kjærlig og lykkelig parforhold, selv om kanskje ikke alle er enig i dette. Vi har mange klienter som jobber mye mer enn en standard åttetimers dag. De er mer enn skeptiske når vi sier at den beste bensinen til motoren er et lykkelig og kjærlig parforhold og sunn seksualitet, som vi vil ta opp i neste artikkel.

Et lykkelig parforhold gir energi og ressurser. Man blir ofte mer kreativ og mindre stresset, noe som i jobbsammenheng fører til økt produktivitet i arbeidstiden. Man kan også håndtere kriser og vanskelige tider på en bedre måte.



Barn lærer ved å observere sine forbilder. En av de flotteste gavene man kan gi til sitt barn, er å være et godt eksempel på hvordan man skaper et lykkelig, kjærlig, meningsfylt og stabilt parforhold.

På jobben blir man ofte verdsatt etter stilling og prestasjoner, kun sjelden for den man virkelig er. Det er en myte at du er uerstattelig. De fleste erfaringer viser at *ingen* er uerstattelige!

Prioritering fra et spirituelt synspunkt

Fra et spirituelt synspunkt kan sjelen kun bli lykkelig om den blir verdsatt og respektert for det den er, samtidig som den får lov til å leve ut sine grunnleggende behov, som er å elske og lære på en vei fylt av glede, lykke og mening.

Vår sjel er vår virkelige essens som skifter kropp hver gang den reinkarnerer. Under oppveksten blir egoet formet som et slags hjelpesystem eller operativsystem for sjelen. Egoet er der for å hjelpe og orientere sjelen med å leve her i denne noe underlige materielle verden.

Vår sjel har veldig enkle behov – å erfare og dele kjærlighet med sjelevenn(er) som gir sjelen et hjem i denne verden, enhet (gjennom f.eks. å ha sex), å ha det gøy sammen med sin sjelfamilie, å lære og erfare nye ting, å uttrykke sine særegenheter som talenter, og å gjennomføre misjonen som den inkarnerte er her for.

Problemet oppstår når hjelpesystemet (egoet) undertrykker sjelen og dikterer dens behov med verdier og regler som styrer mye av dagens samfunn. Dette fører til at mange tror at penger, karriere, materielle ting, makt og anerkjennelse er viktig for å gjøre oss lykkelige.

Erfaringene viser at sjelen ikke kan bli lykkelig uten at dens primære behov blir dekket!

Det er derfor ikke så rart at mange plasserer forholdet langt nede på prioritetslisten – vi har rett og slett ikke lært verdien av å prioritere parforholdet først, siden dette ikke gir *anerkjennelse* i vårt materielle samfunn.

For å endre dette trenger vi å lære noe nytt!

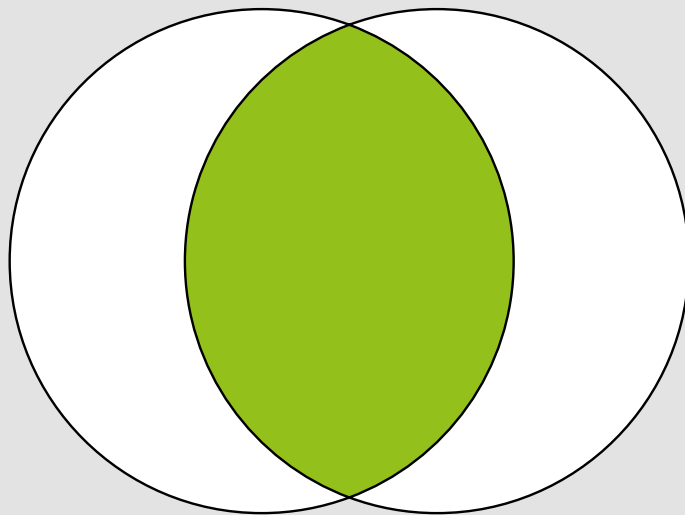
Hvor høyt prioriterer du din partner?

Ta deg tid og lag en liste over alle dine aktiviteter i ditt daglige liv en hel uke. Det er hjelpsomt om du lager en tidstabell som også beskriver hvor mye tid du bruker på hver aktivitet. Hvor stor *kvalitet* synes du disse aktivitetene har for deg? Det beste er om dere begge gjør dette.

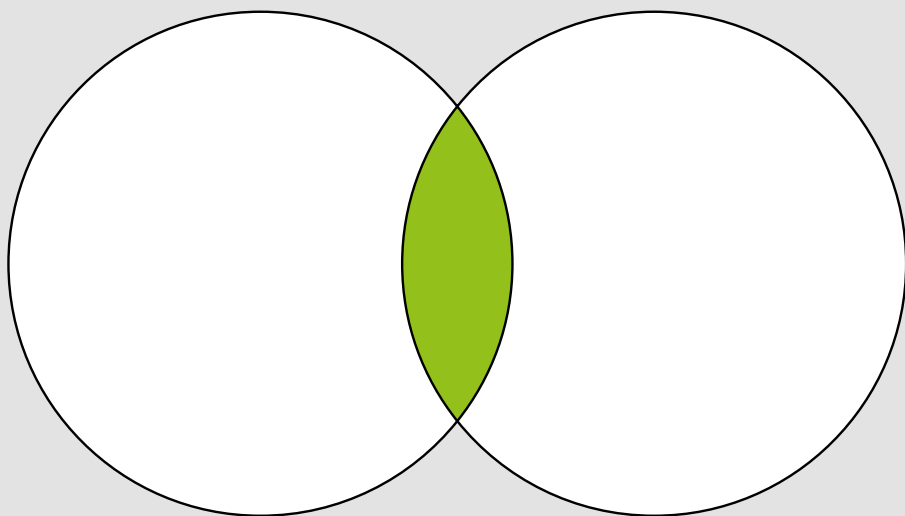
Dette vil vise hvilken prioritet din partner har i ditt liv i dag. Det spiller ingen rolle hva du tenker og ønsker – hva som er viktig, er de praktiske handlingene du faktisk *gjør!*

Når du er *bevisst* på situasjonen, er du også i stand til å gjøre endringer om du vil.

Tid til din partner



Om man ser for seg to sirkler som representerer partnerne, så er grunnlaget for et langvarig, sunt og lykkelig parforhold at disse to sirklene delvis overlapper hverandre (figur 1). Du kan se at det fortsatt er et felt som partnerne har til seg selv og sine egne individuelle behov. Dette kan for eksempel være å møte venner, hobbyer, jobb og lignende. Kunsten er at det overlappende området (snittmengden) til sirklene ikke er for stor eller for liten. Størrelsen er individuelt avhengig fra par til par. Om man har individuelle aktiviteter utenfor parforholdet, bringer disse også impulser inn i forholdet fordi man deler med hverandre hva man har erfart, noe som gjør forholdet levende. På denne måten fortsetter du å være en interessant og fascinerende person for din partner, noe som er en del av det å være tiltrukket av hverandre.

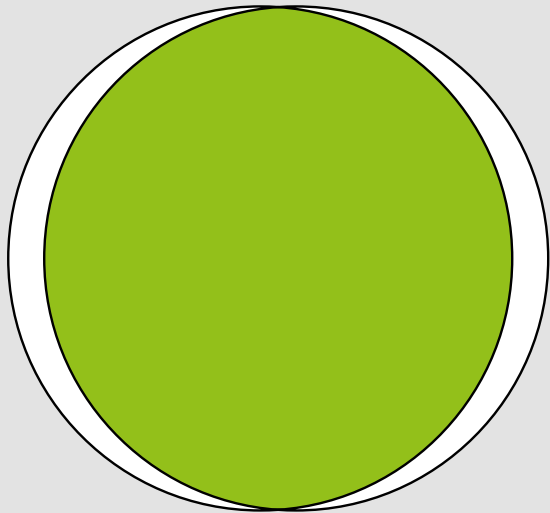


I figur 2 ser vi at de to sirklene nesten ikke overlapper. Dette betyr at partnerne lever sammen i et bofellesskap der det viktigste er å holde orden på boligen, lage mat, shoppe, organisere familien og tjene nok penger til familiens behov uten dypere interesse for hverandre som et elskende par. Et annet eksempel på situasjonen i figur 2 er at begge er opptatt av andre ting enn sin partner.

Nok tid til en partner er ikke noe som skjer av seg selv – det må planlegges ved å organisere og strukturere tiden. Dette høres kanskje litt rart ut, men vår erfaring viser at dette er den eneste måten for å ha en realistisk sjanse i en ofte kaotisk hverdag.

Klienter vi veileder, bruker almanakken og lager avtaler med hverandre på lik linje med en tannlegeavtale. Det er tabu å kansellere eller flytte en avtale med partneren til fordel for noe annet.

Dette er en enkel måte å skape nok tid



I figur 3 overlapper nesten de to sirklene hverandre. Dette betyr at en eller begge ofrer sine egne behov til fordel for partneren. Individualiteten forsvinner og man lever sammen i en total symbiose. Denne modellen fungerer kun i starten når du er nyforelsket. På lang sikt blir partnerne avhengig av hverandre og isolert fra sine sosiale omgivelser. Etter hvert blir denne strukturen kjedelig, siden forholdet ikke får nye impulser utenfra. Interessen for den andre forsvinner, og man blir mindre og mindre attraktiv for sin partner. Der den ene ofrer seg og sine behov for den andre, vil den andre ofte føle seg kvalt etter en tid. Ofte krever også den som ønsker å leve i symbiose, den samme interessen fra partneren. Dette er en «god» oppskrift på et ødelagt parforhold.

til hverandre på. Men det å ha tilstrekkelig med tid sammen er dessverre ikke nok...

Og hva er *nok* tid?

Kvalitetstid

Det spiller ikke så stor rolle hvor mye tid du har sammen med partneren din, dersom tiden sammen brukes til å zappe mellom tv-kanaler. Kunsten er å ha *kvalitetstid* den tiden man er sammen. På denne måten *dyrker* man forholdet. Hvor mye tid man trenger, er selvfølgelig forskjellig fra par til par. Vi anbefaler en parterapeut for hjelp til dette i starten.

Om dere bruker kun noen få timer i uken sammen eller ser hverandre hver dag, er tiden sammen veldig verdifull hvis den fylles med kvalitet.

Planlegg å gjøre noe sammen som er gøy og gir mening, som fysiske aktiviteter, kulturelle begivenheter, kino, gå ut og spise middag, møte venner, lage mat sammen, sightseeing og så videre. Om interessene er forskjellige, kan dere bytte på og få tilfredsstillt deres interesser annenhver gang. Men ikke forvill dere inn i en hel rekke aktiviteter samtidig! Lag også rom for romanse, erotikk og spontanitet.

Misforstått prioritet

Enkelte tror det å ofre seg selv og sine behov for sin partner er ekte kjærlighet. Men

dette er i lengden like destruktivt for et forhold som å ha for lite tid til hverandre. I et godt funksjonerende forhold er partnerne to selvstendige individer som deler mange ting sammen.

Det er selvfølgelig interessant å analysere de psykologiske aspektene ved de forskjellige forholdsmodellene (se figur 1, 2 og 3) for å forstå *hvorfor* det er slik, for så å finne en løsning på problemene. Har du en spesiell interesse for å finne ut av dette, anbefaler vi at du tar kontakt med oss eller en god parterapeut.

Dynamikk i forholdet

Et parforhold som er solid, lykkelig og kjærlig før et barn kommer til verden, vil sjelden ha store problemer når barnet er der. Et forhold som har store problemer før et barn kommer til verden, vil i de fleste tilfeller få enda større problemer når barnet er der.

Det vi ofte observerer, er at når et barn kommer til verden, forandrer foreldrene prioritet og glemmer ofte helt sitt eget parforhold – kun barnet spiller en rolle. Selvefølgelig trenger et nyfødt barn mesteparten av oppmerksomheten, og dette krever mye ressurser av begge foreldrene. Men når barnet blir eldre, er det igjen på tide å sette forholdet i fokus.

Konsekvensen av ikke å gjøre dette er

ofte at man identifiserer seg mer og mer som mor og far og ikke som mann eller kvinne. Et typisk tegn på dette er et man starter å kalle hverandre mor og far.

En videre konsekvens av ikke å endre prioritet når barnet blir eldre, er at forholdet blir mer og mer som et bofellesskap – om man er heldig. Om man ikke er heldig, så føler man seg fremmed for sin egen partner, og forholdet kan bli ødelagt på grunn av alle konfliktenes.

Husk at barna en dag vil bli voksne og flytte. Om de siste 20 årene av ditt liv kun har dreid seg om barna, er det stor sannsynlighet for at du vil få en stor krise når de har flyttet ut. Ofte sitter man og ser på hverandre etter at barna ha flyttet ut og lurer på hva man skal med hverandre. 20 år med ignorering har sin pris...

Vår filosofi om å prioritere forholdet – også foran barna – vil kanskje provosere enkelte. Men vår erfaring med dette er at både foreldre og barn får det bedre siden begge får nok rom til seg selv og sine behov, samt at barna vokser opp i et kjærlig og harmonisk hjem. Dette betyr selvsagt ikke at man skal ignorere sine barn! Vi vet at denne filosofien kanskje ikke passer inn i dagens samfunn, men det er ikke et bevis på at den ikke fungerer! ■

Våre råd til deg:

Om du kjenner deg igjen i noen av temaene, anbefaler vi at du starter med følgende:

1. Sett deg ned i ro og fred og tenk gjennom ditt nåværende eller siste forhold. Hvor høyt prioriterte eller prioriterer du din partner og forholdet? Hva er/var viktigere enn forholdet?
2. Hvordan bruker eller brukte du tiden din sammen med partneren, og hvor mye av dette var eller er kvalitetstid?
3. Om du ser noen mulighet for å endre dette, skriv ned de første stegene du/dere må ta for å gjennomføre dette.
4. Diskuter notatene og innsikten med partneren og prøv å finne veier for å realisere endringene.
5. Om du er singel: Ta vare på notatene slik at dette kan være et tema allerede tidlig i prosessen når du går inn i et nytt parforhold. Det er lurt å diskutere dette på et tidlig tidspunkt med din nye partner. På denne måten kan du unngå unødvendige problemer i starten av et nytt forhold.