




**Slik deltar
du i din
partners liv!**



Kunsten å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold
En praktisk artikkelserie med fokus på kjærlighet, parforhold og Tantra for par og single. Par vil finne konkrete ideer om hvordan man finner lykken igjen samt hvordan man forebygger problemer i sitt parforholdet, mens single kan lære hvordan finne sin rette partner.

Artikkelserien passer godt for:

- Par som har problemer og ønsker å bli lykkelige igjen.
- Par som ønsker å forebygge mulige 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. – Medium nr. 11-2010
- Erotikk og seksualitet i parforhold. – Medium nr. 12-2010



Dette er artikkelforfatterne

Pål-Esben Wanvig og Maria Jeanne Dompierre bor og arbeider sammen ved Externsteine i Tyskland, som er en av de mest berømte kraftplassene i Europa. De er profesjonelle spirituelle lærere og healere innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon. Deres livsoppgave er å hjelpe mennesker å utvikle seg til å få et lykkeligere, sunnere og mer tilfredsstillende liv. De gir sin kunnskap og erfaring videre i kurs og utdannelser i flere land. De underviser på en måte slik at deltagerne praktisk kan benytte sin nye kunnskap i sitt daglige liv på en enkel måte. De kan kontaktes på tlf. 72 60 10 08, E-post: post@wanvig.eu www.rainbowinstitutt.com

Føler du deg av og til ensom i forholdet? Har du erfart at partneren ikke tar deg og dine hobbyer eller behov seriøst? Lever du og din partner separate liv? Kjeder du deg i forholdet fordi du føler at du kjenner partneren ut og inn? Lurer du på hvordan du kan endre dette? Da er denne artikkelen midt i blinken for deg!

Å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold handler ikke om å finne opp nye ting hele tiden. Kunsten er å huske på hvordan det var de første månedene da dere var nyforelsket. Hvordan behandlet dere hverandre? Hvordan snakket dere til

hverandre? Hvordan deltok dere i hverandres liv?

De fleste av våre klienter som har store problemer i sitt parforhold, får tidlig oppgaven med å tenke på hvordan de hadde det da de var nyforelsket. På denne måten

kan man *orientere* seg om hvilken retning forholdet bør ta.

En av de største utfordringene i et parforhold er å skape et liv sammen. Når man er nyforelsket, viser de fleste stor interesse for hva partneren gjør og forteller. Det er normalt å delta på fotballkamper eller konserter der partneren spiller, ganske enkelt fordi man er interessert i partnerens liv. Da handler det ikke om du er *interessert* i fotball eller musikk – du ønsker å erfare hva som gjør din kjæreste lykkelig og dele disse gode følelsene sammen.

Men hva skjer ofte etter hvert? Om du ikke er spesielt interessert i aktivitetene som din partner driver med, er dette en god unnskyldning for å tenke at dette kun tilhører din partners liv. Dere begynner å



separere hverandres hobbyer og aktiviteter fra hverandre om de ikke er de samme.

Dette betyr ikke at man skal delta på alle aktivitetene som partneren gjør. Kunsten er å finne en balanse mellom hva man deler og hva man har for seg selv. Vi skrev om dette i artikkelen «*Nøkkelen til et lykkelig parforhold er å prioritere: Slik får du lidenskap og nærhet*» under avsnittet «*Misforstått prioritet*» i Medium nr. 11-2010.

Å skape et liv sammen

Mange par klager over at de lever sammen under samme tak som fremmede. Gjennom årene opplever de at de ikke kjenner hverandre lengre. Dette er ikke så rart når man analyserer det daglige liv: Den eneste tiden man har sammen er kanskje middag der man organiserer familielivet og diskuterer problemer. Om man er heldig deler man noe tid foran tv-en før man stuper sliten i seng. Har man i helgene forskjellige aktiviteter og hobbyer befinner man seg etter hvert i en situasjon der man lever separate liv sammen.

Problemet er at om man ikke deler nok *kvalitetstid* sammen, er det vanskelig å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold. Man må bestemme seg igjen og igjen for at man må ta seg tid til å erfare noe godt sammen. Dette vil sjelden gå automatisk – man må hele tiden være bevisst på dette, ellers sklir det fort ut og man havner «plutselig» i en situasjon der man er fremmed for hverandre.

Dele gode følelser

Det er enkelt å dele tid sammen når man har de samme hobbyene og interessene.

Men hvordan kan man delta i partnerens aktiviteter uten å være interessert selv?

Vi anbefaler ikke at man spiller teater og lyver for hverandre. Du kan ikke presse deg selv til å bli entusiastisk for noe som du absolutt ikke har interesse for. Det handler ikke så mye om hobbyen eller aktiviteten til partneren, det handler om *følelsene* partneren din har i forhold til dette. Fokuset er at du deler disse gode følelsene med din partner og at du er glad på den andre sine vegne, samt at partneren får en ærlig respons og verdifulle tilbakemeldinger: «*Jada*» eller «*hmm...*» er ikke verdifulle tilbakemeldinger...

Om du er i stand til å skape en grunnleggende innstilling om at du er interessert i den andres liv og erfaringer, har du alltid en god samtale – uansett tema – selv om dette ikke er din favorittinteresse. Dette er en måte å skape en ny fascinasjon for din partner som vil gi frisk vind i parforholdet og hjelpe dere til å gjenopplive erfaringene og følelsene dere hadde som nyforelsket.

Menn og bil

Mens vi skriver denne artikkelen har vi flyttet til vår drømmebolig. Vår bil er over 20 år gammel og vi er usikker på om den overlever vinteren som bruker å være ganske hard her. Jeg (Maria) har absolutt ingen interesse for biler. For meg spiller det absolutt ingen rolle hvilken bil vi kjøper. Men for Pål-Esben er dette viktig – han er fascinert over alt som har med type og utstyr å gjøre, og det ser ut som det er veldig viktig for ham at vi velger den «riktige» bilen.

Alt startet med at han ville testkjøre mange ulike biler. Dette tar mye tid og

planlegging. Etter den tredje testkjøringen hadde jeg fått nok. Men da innså jeg hvor viktig dette var for Pål-Esben. Jeg gjorde et bevisst valg om å endre min innstilling slik at jeg kunne åpne opp for hans entusiasme om alle disse tekniske detaljene en bil kan tilby. Resultatet var at han fikk en positiv tilbakemelding på noe som var viktig for ham, som gjorde at det var mye mer gøy og enklere for ham å finne den rette bilen. Under hele denne prosessen visste han at dette ikke var det jeg likte mest (jeg var ærlig med ham) samtidig som han følte at jeg tok hans behov seriøst. For vårt forhold var resultatet at vi hadde en spennende tid sammen istedenfor at jeg satte meg på bakbeina og ble vanskelig, noe som ville medført spenninger og konflikter.

Dette ser kanskje ut som et trivielt eksempel. Men om man summerer alle trivielle ting i parforholdet, tar de stor plass og konsekvensene er tilsvarende. Det er summen av alle de små tingene som spiller en stor rolle om man er i stand til å skape et kjærlig, lykkelig og langvarig parforhold eller ikke.

Mellom brodering og fotballbanen

Et par vi kjenner veldig godt fikk et vendepunkt i sitt parforhold ved å forstå viktigheten av å være tilstede og delta i hverandres liv. Dette paret er i 50-årene, har to voksne barn og krevende jobber. De har vært sammen i over 30 år, og de siste 12 årene har vært særdeles vanskelig for deres forhold. Han er dommer og elsker fotball, samt er frivillig engasjert i det lokale brannvesenet. Hun liker å være hjemme, lese bøker, brodere og i det siste sykle. Klimakset for det problematiske parforholdet var da hun flyttet ut av soverommet for fem år siden, da hun ikke lengre følte noen samhørighet med ham.

For et år siden fortalte hun oss at de igjen delte soverom. Dette var veldig overraskende – og vi lurte selvfølgelig på hva som hadde skjedd...

De hadde funnet interessante løsninger for å finne tilbake til hverandre igjen uten parterapi. Han startet med å søke i hele Tyskland hvor det var utstillinger og messer som handlet om syng og brodering, og begynte å kjøre henne rundt på disse tilstelningene for å gjøre henne lykkelig.

Nesten hver weekend tilbringer han på fotballbanen. Hun begynte med å bli med ham på fotballkampene med sykkel sin. Etter en halvtime av kampen sykler hun hjem. I tillegg er hun med på arrangementene til det frivillige brannvesenet – som hun tidligere «hatet» – og serverer nå mat til dem...

I dag er det som om et helt annet par

som sitter foran oss. Kommunikasjonen er mye bedre når de snakker med hverandre, og alle kan se at det er mye mer harmoni mellom dem. De fant selv ut hvordan de kunne bli en del av hverandres liv igjen – uten at andre fortalte dem hvordan.

Deres nøkkel var å begynne å delta i hverandres liv igjen. Dette førte til en stor forbedring i både forholdet og livskvaliteten. Selv om de ikke har så mye tid sammen på grunn av krevende jobber, har de lært å tilbringe tid sammen der de er bevisst på hverandres behov og følelser uten å gi slipp på sine hobbyer.

Fordommer

I alt for mange tilfeller erfarer vi at den ene partneren fordømmer den andres interesser på bakgrunn av sine egne fordommer. Dette viser mangel på respekt som er fundamentet for kjærlighet (se artikkelen *Kommunikasjon og respekt i parforholdet* – Medium nr. 9-2010).

Kanskje du en dag kommer hjem til partneren din etter et seminar der du har fått ny kunnskap om skadene som elektrosmog og ståling fra blant annet mobiltelefoner har på helsen. Seminaret dekket forskingen som er gjort av hundrevis av professorer fra mange universiteter på alle kontinenter. Din partner kommenterer dette på en negativ måte uten å ha noen kunnskap om fakta. Vedkommende «tror ikke» på dette og konkluderer med at det er tull og oppspinn. Dette skaper selvfølgelig negative følelser og disharmoni i parforholdet.

Det man kan forvente av en partner som er grunnleggende interessert i deg og dine behov og følelser, er at vedkommende lytter til deg med et åpent sinn uten å dømme og at partneren tar temaer som er viktig for deg seriøst. Du kan også forvente at din kjære setter seg inn i relevant informasjon om temaet slik at dere kan diskutere basert på fakta.

Om du blir rasket ned på igjen og igjen vil du litt etter litt begynne å skjule disse sidene av deg selv, noe som fører til at det skapes større distanse i forholdet. Du føler deg verken forstått eller verdsatt.

Kunsten å kultivere seg selv

Alt handler om kunsten i å kultivere deg selv og din innstilling. Du kan finne fascinerende aspekter og fasetter i alle hobbyer, aktiviteter, personer eller temaer om du vil! Det er underlig at vi er i stand til å gjøre dette for våre barn, men ikke for vår egen partner...

Kunsten å kultivere seg selv er ikke noe som kommer av seg selv. Alt starter med at du er bevisst på dette og at du tar en bevisst avgjørelse om å gjøre noe praktisk med det.

I begynnelsen føles det kanskje kunstig og rart siden det er nytt. Men etter noen uker begynner det å bli en vane og du trenger ikke å tenke på det hele tiden.

Etter kort tid vil du se endringer i forholdet, samtidig som dette vil spre seg til andre aspekter av ditt liv. Når du kommuniserer med andre mennesker er du i stand til å finne interessante ting uansett hvem du prater med og hva dere prater om.

Det er situasjoner i livet der du ikke kan unngå mennesker du i utgangspunktet finner kjedelig. Om du lærer å kultivere deg selv, kan du skape noe positivt ut av alle typer dialoger med andre mennesker.

Om du er singel har du nå fått ideer på hvordan du kan beholde en langvarig fascinasjon i forhold til din neste partner. Fordelen er at du kan være bevisst på dette fra starten av. Dette kan hjelpe deg med å unngå problemstillinger som vi har belyst i denne artikkelen, og kanskje hjelpe deg med å repetere problemer som du har erfart i tidligere forhold.

Mange par som vi har veiledet har prøvd ut disse rådene med stor suksess. Vi ønsker å oppfordre deg til prøve ut dette konseptet gjennom noen uker fordi det har et stort potensial for å skape bedre livskvalitet for deg selv og ditt parforhold. ■

