

Kompromiss er viktig for å lykkes

Er det mye krangling i forholdet? Er det vanskelig for dere å finne gode løsninger som begge er tilfreds med? Ble ditt siste forhold ødelagt på grunn av mye krangling? Unngår du diskusjoner fordi du ofte taper dem? Da er denne artikkelen midt i blinken for deg!



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
- Skap et lykkelig parforhold: Delta i din partners liv. Medium nr. 1-2011

Når vi snakker med par som lever sammen i et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold, er kunsten å skape kompromisser en av deres viktige suksessfaktorer.

I mange parforhold kjempes det på en destruktiv måte – begge vil ha rett for enhver pris. De sårer hverandre med ord som gjør det veldig vanskelig å finne ro og fred etterpå. Hver gang du sårer din partner, vil en del av kjærlighetens flamme i din partners hjerte slukkes. Gradvis skapes det større og større distanse helt til man ikke kan føle kjærlighet for sin partner lengre.

I artikkelen «*Kommunikasjon og respekt i parforholdet*» (Medium nr. 9-2010) klargjorde vi hvorfor det er så viktig å ha respekt for hverandre i et forhold, samt hva respekt er. Uten respekt kan ikke ekte kjærlighet mellom to mennesker gro – den er jorden som kjærligheten vokser i.

Hvorfor alle vil ha rett

Det første problemet mange har, er at de identifiserer seg selv med sine meninger. Det vil si at hvis noen stiller spørsmål eller er uenige om en mening, tar vedkommende det som et angrep på sin personlighet. Dette er også den viktigste årsaken til at mennesker forsvarer sine meninger som om de forsvarer sitt eget liv.



Dette er artikkelforfatterne

Pål-Esben Wanvig og Maria Jeanne Dompierre bor og arbeider sammen ved Externsteine, 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 utdannelse i flere land. De underviser slik at deltagerne praktisk kan benytte sin nye kunnskap i sitt daglige liv på en enkel måte.

Kontaktinformasjon: Tlf: 72 60 10 08

E-post: post@wanvig.eu

www.rainbowinstitutt.com

I virkeligheten er dette kun et problem med et overskyggende ego. Vårt ego er vår sjels grensesnitt og rådgiver slik at den kan orientere seg i vår materielle verden. Når derimot egoet ser på sin oppgave som hersker istedenfor en rådgiver til sjelen, har vi et problem med et overskyggende ego. Det viktigste er makt og anerkjennelse som vi ofte oppnår gjennom «power-games» der vi indirekte og direkte manipulerer andre slik at vi får det som vi vil uten at vi bryr oss om andres behov.

Ekte personlighetsutvikling

En av de første og viktigste oppgavene i ekte personlighetsutvikling og spirituell utvikling er å utvikle disse sidene av oss selv slik at egoet finner tilbake til sin rette plass som sjelens rådgiver. Å utvikle egoet tar tid siden vi er opplært i vårt samfunn til at egoet skal være herskeren. Dette er utfordrende siden mange reagerer med frykt og angst når man prøver å gjøre endringer. Dette er grunnen til at vi forsvarer våre meninger så mye siden vi føler oss truet når de blir angrepet.

Den eneste veien å overkomme behovet for alltid å ha rett, er gjennom ekte personlighetsutvikling. Det finnes ingen snarvei eller pille som kan fikse dette. Du trenger noen som kan hjelpe deg, mot og tid for å gjøre dette – men resultatet er ekstraordinært: Bedre livskvalitet, en mye mer avslappende hverdag, det er lettere å forstå dine virkelige behov, du kan forstå andre mye bedre og det blir enklere å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold.

Den som forstår at meninger kun er et verktøy for å orientere seg i den materielle verden, og som samtidig er åpen for å revurdere sine meninger gjennom diskusjoner med andre, samt kontinuerlig være på søken etter ny og bedre informasjon for å forbedre

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 på hvordan man finner lykken igjen samt hvordan forebygge problemer i parforholdet. Single kan lese om hvordan finne rett partner.

Artikkelserien passer godt for:

- Alle 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 rett partner.

sine meninger, er en velsignelse for seg selv og menneskene rundt seg.

Kunsten å diskutere

Et par som ønsker å dele et liv sammen er ikke konkurrenter eller fiender. I et parforhold handler det ikke om å vinne eller tape – men å lage en vinn-vinn-situasjon.

Om du ikke er enig i partnerens mening, bør din motivasjon aldri være å undertrykke eller herske over vedkommende. Dette viser i så fall mangel på respekt som er fundamentet for all ekte kjærlighet.

Din motivasjon bør være å finne en god løsning for begge. Da skaper man en vinn-vinn-situasjon der ingen er taper. Dette skaper nærhet i parforholdet.

For å oppnå dette, trenger man å skape en kultur for diskusjoner. Her er noen ▶

punkter som karakteriserer en sunn kultur for diskusjoner i et parforhold:

- La den andre prate ferdig uten at du avbryter. Å avbryte en annen betyr at du vet bedre selv og det den andre sier har liten verdi for deg.
- Lytt til andres meninger og argumenter uten å dømme før du har hørt og forstått alt.
- Vær åpen for at andres meninger og argumenter kan være bedre enn dine egne.
- Fornærm aldri andre ved at du undertrykker vedkommendes verdi som menneske som et resultat av dets meninger og argumenter.
- Alt som vi snakket om i artiklene «Kommunikasjon og respekt i parforholdet» (Medium nr. 9-2010) og «Hvorfor kommuniserer og handler du som du gjør med din partner?» (Medium nr. 10-2010)

Gode eksempler på ukultur for diskusjoner finner du når politikere og ledere diskuterer på TV og i andre fora. Dette viser klare eksempler på ukultiverte personligheter og total mangel på respekt for andre. Her handler det kun om å ha rett for enhver pris og man identifiserer seg selv kun med sine meninger.

Ved å studere disse diskusjonene lærer du mye om hvordan ting *ikke* bør være i ditt parforhold.

Dynamiske diskusjoner

Enkelte blir fort emosjonelle under diskusjoner og hever stemmen. Dette trenger ikke å bety mangel på respekt. Så lenge man lytter til hverandres argumenter og har en dialog, kan man ha en konstruktiv samtale. Av og til kan det være sunt å slippe ut litt stim så lenge respekten ligger der som grunnlag.

Det er en stor misforståelse å tro at det alltid skal være harmoni i et parforhold og at man alltid skal være enige. Så lenge det er to ulike individer vil man alltid ha ulike syn i noen saker. Dette er individuelle impulser begge bringer inn og som gir hjelp til å gi dynamikk og utvikling i forholdet. Sunt og friskt vann beveger seg alltid, mens usunt og sykt vann er stillestående og blir grumsete.

En diskusjon sier ikke så mye om kvaliteten i et forhold – men hvordan de diskuterer sier alt!

Kultiverte diskusjoner

Et veldig viktig aspekt er at vi lærer hele livet og at vi er åpne og villige til å lære. Når vi tror at vi kan og vet alt, stopper læringen og dermed utviklingen.

Gjennom en kultivert diskusjon har du mulighet til å sette dine egne meninger og trossetninger på prøve, samt å utprøve andre modeller som kanskje er bedre og mer funksjonsdyktig enn dine egne. På denne



måten trener du opp din egen fleksibilitet som er viktig for å skape et lykkelig og meningsfullt liv.

De som er fleksible har også et mye enklere og mer spennende liv enn de som er statiske og sta. Dette holder også mennesker unge. Du kan observere gamle mennesker og se den enorme forskjellen på de som er fleksible og dynamiske i forhold til de som er statiske og sta.

Ditt forhold er det beste stedet for å kunne utvikle din egen personlighet. Om dere virkelig elsker hverandre vil din partner alltid speile dine viktigste læretemaer og skyggesider – de sidene av deg selv som du ikke vil ha noe å gjøre med.

Feil konklusjon

Jeg (Maria) satt sammen med noen av mine venninner og snakket om våre parforhold. De fleste har ikke så spennende forhold og lever stort sett uten lidenskap. Mine venner observerte at parene som var veldig lidenskapelige og som så ut til å være forelsket skilte lag veldig raskt. Deres konklusjon var at det er mye bedre å ha et «arrangert» parforhold med rutiner der man ikke er så forelsket fordi dette var – i deres øyne – fundamentet for å skape et langvarig og solid forhold. Jeg var veldig forbauset over denne konklusjonen.

Observasjonen var riktig, men konklusjonen var misforstått. Kun når man virkelig elsker hverandre kommer man til

det punkt at man bringer skyggesidene til sin partner opp i dagslyset. Da har man sterke følelser (også negative), og det ser ut til at man har mange problemer å løse opp i. Disse tidene kan være veldig dynamiske og paret tror at de mangler harmoni og kjærlighet i forholdet sitt. Det virkelige problemet er at du tror at din partner er problemet, når det i virkeligheten er du som er problemet. Her er det mange som skiller lag siden de ikke tør å fronte utfordringene og vikle seg ut av sine egne destruktive programmer og skyggesider.

Det er trist å observere at par som har alt som skal til for å kunne skape et lykkelig, kjærlig og langvarig forhold ødelegger dette potensialet fordi de ikke forstår det som skjer på rett måte.

Hvor man bør stoppe

Av og til finner man ikke noen løsning ved første forsøk som kan gjøre begge parter tilfredsstillt. Om du ser at dere hele tiden går i sirkler som ikke fører til en løsning, anbefaler vi å trykke på pauseknappen og ta diskusjonen sammen med en objektiv tredjepart, som for eksempel kan være en terapeut. På denne måten unngår dere å skape større problemer enn nødvendig, samtidig som dere får hjelp til å lære hvordan løse delikate problemer på en konstruktiv måte. En terapitime er en sikker ramme for å diskutere vanskelige tema, og dere kan være sikker på at det ikke vil føre til en katastrofe siden parterapeuten har utdanning og erfaring til å løse slike situasjoner.

Kultivering av diskusjonsferdigheter

Vi anbefaler alle å kultivere og utvikle sine evner til å diskutere på en konstruktiv, respektfull og kjærlig måte. Dette er noe som de færreste blir opplært til i sin oppvekst eller på skolen, men som må læres i voksen alder.

Ord og hvordan du bruker dem, kan bringe dere sammen eller skape distanse. Dette er grunnen til at vi starter med å utvikle kommunikasjonsferdighetene til par som søker hjelp hos oss. Vi lærer bort dette i praksis i våre seminarer og under individuelle konsultasjoner. Når man har utviklet et fundament i kommunikasjonsferdigheter, er neste steg å utvikle sine diskusjonsferdigheter.

Filosofene i gamle Hellas var eksperter i respektfull diskusjon og retorikk. Det er veldig spennende og lærerikt for alle å lese et par bøker om hvordan ekspertene gjorde dette.

Vi ønsker deg lykke til på din vei for å finne mening, glede, kjærlighet, lidenskap og lykke i ditt parforhold! ■