



*Winnie Haarlov*

# DIG OG MIG

EN BRUGSBOG OM PARFORHOLD



## **DIG OG MIG**

### **EN BRUGSBOG OM PARFORHOLD**

*af* Winnie Haarløv

Copyright © Winnie Haarløv og MagnoliaPress, 2009

ISBN 13:

Redaktion og projektledelse: Tine Knapp

Illustrationer: Pia Olsen

Omslagsillustration og –design: Lykke Sandal, Formidabel

Forfatterfoto:

1. oplag, 1. udgave 2009

Trykt hos Narayana Press, Gylling

Kopiering fra denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med  
overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy – Dan.

, forbudt ifølge gældende lov om ophavsret.

Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

**MagnoliaPress** 

MagnoliaPress/ArtPeople

[www.magnoliapress.dk](http://www.magnoliapress.dk)

## INDHOLD

### 1. RELATIONEN: DET MENNESKELIGE PARADOKS

Kærlighed og forelskelse • Kærlighedens faser • 25 destruktive myter om parforholdet • Hvad går jeres kontrakt ud på?

Øvelse: En fælles plan

Øvelse: Kontrakt eller kontakt

### 2. FORSKELLE OG LIGHEDER

Øvelse: Hvor godt kender du din partner?

#### Værdier og idealer

Øvelse: Prioriter dine værdier

Øvelse: Lev dine værdier ud

#### Mand & Kvinde. Om kønnenes forskellighed

Øvelse: Har du forstand på det modsatte køn?

Øvelse: Bedøm din feminine og din maskuline side

#### Masker

Øvelse: Hvilke masker kender du?

Maske: Den Villige Hjælper • Maske: Den Stålsatte Målrettede • Maske: Den Logiske Tænker

Øvelse: Identifier din maske

#### Personlighedstyper

Øvelse: Kend din personlighedstype

At hente og bruge energi: (E)kstrovert el. (I)ntrovert • At optage information: (S)ansning el. i(N)tuition • At tage beslutninger: (T)anke el. (F)ølelse • At organisere sig i verden: vurdere (J) eller oPfatte (P) • Hvad Myers—Briggs ikke kan

Øvelse: Typebestem andre

#### Menneskets mange intelligenser

Øvelse: Mine mange intelligenser

#### Kærlighedssprog

Øvelse: Hvad er dine foretrukne kærlighedssprog?

### 3. SLINGER I VALSEN: NEGATIVE DYNAMIKKER

#### 11 almindelige årsager til, at forholdet kuldsejler

##### Ubalance: at tage hinanden for givet

Øvelse: Er du Giver eller Modtager?

Øvelse: Værdsæt hinanden

Øvelse: Fortæl, hvornår du føler dig elsket.

Øvelse: Offentliggør dine behov

#### Dramatrekantens

##### Dramaets negative dynamikker

Offeret: Jeg er ikke okay • Redderen: Du er okay • Skurken: Jeg er okay, du er ikke okay • Ud af dramaet

Øvelse: Genkend dramatrekantens roller

Øvelse: Tager du ansvar?

#### Automatiske tankemønstre

Øvelse: Find dine automatiske tanker

#### Magtforholdet: Overhund—Underhund

Historien om Michael og Pia • Hvad kan man gøre?

## **Følelsesmæssig afhængighed**

### **4. KOMMUNIKATION**

*Øvelse: Mig og kommunikation*

*Øvelse: Kommunikerer I, eller skiftes I til at tale?*

#### **Kompetence 1: At droppe tankelæsningen**

*Øvelse: Fortæl åbent*

Fortolkninger

#### **Kompetence 2: At udtrykke sig klart og entydigt**

*Øvelse: Assertiv, passiv og aggressiv kommunikation*

#### **Kompetence 3: At give fuldstændige budskaber**

*Øvelse: Det fuldstændige budskab*

#### **Kompetence 4: At lytte åbent og aktivt**

*Øvelse: Kan du lytte?*

10 praktiske råd, når du vil lytte

*Øvelse: Drop de gode råd*

Den Gode Lytters hensigtserklæring

#### **Kompetence 5: At mærke og styre dine følelser**

*Øvelse: Mærk dine følelser*

Mænd og følelser • Tre misforståelser og fordomme om følelser

*Øvelse: Test din følelsesmæssige intelligens*

#### **Kompetence 6: At give og modtage kritik**

*Øvelse: Giv og modtag kritik*

### **Opsummering: Ti tips til Den Gode Samtale**

### **5. KONFLIKT**

#### **De tre konflikttyper**

Hvad skændes vi om?

*Øvelse: Afdæk jeres konflikttemaer*

#### **Skjulte konflikttemaer**

Tema: Omsorg • Tema: Respekt • Tema: Interesse • Tema: Leg • Tema:

Opmærksomhed • Tema: Magt

#### **Kunsten at skændes**

Skyld— & Anklagespillet • Tips til konstruktive skænderier • Vind—Tab

*Øvelse: Det, der beroliger eller støtter mig*

*Øvelse: Aftal regler for våbenhvile*

Fem kommunikationsgranater, du bør undgå

#### **Styr på vreden**

God eller giftig vrede • Fire fejllantagelser om vrede

*Øvelse: Er du problemløser eller problemskaber?*

#### **Din personlige konfliktstil**

*Øvelse: Kend din personlige konfliktstil*

Konfliktskyhed

*Øvelse: Er du konfliktsky?*

Konfliktskyhedens 10 bud • Den konfliktskys bud for modparten • 4 enkle råd til

den konfliktsky

#### **Konflikters sprog**

Optrappe eller afspænde? • Jeg—budskaber  
Øvelse: At skelne du—budskaber fra jeg—budskaber  
Øvelse: Fra du—budskaber til jeg—budskaber  
Falske jeg—budskaber  
Øvelse: Omformuler falske jeg—budskaber  
En model til konflikthåndtering

### **Opsummering: 10 råd til konstruktiv konfliktadfærd**

#### **Kritik**

Øvelse: Vurder din partners kritik  
10 huskeråd, når du modtager kritik • 10 huskeråd, når du vil give kritik • At afvæbne kritik med jeg—budskaber  
Øvelse: Fra generel til specifik  
Personlige, direkte udmeldinger  
Øvelse: Personlige, direkte udmeldinger  
Åbne spørgsmål

### **Opsummering Jeg—kommunikation**

## **6. PARFORHOLD OVER BORD: REDNINGSKRANSE**

### **Lær at forhandle**

Forberedelse giver det bedste resultat

### **Forhandlingens ti bud**

En mulig forhandlingsmetode • Når forhandlingen ikke vil lykkes

### **10 øvelser, der kan udvikle forholdet**

#### **Redskaber**

Tre små ændringer med stor virkning • Opmærksomhed • Forladelse og tilgivelse  
Øvelse: Giv din partner en ægte undskyldning  
Videokameraet • At have noget sammen  
Øvelse: Hvem har mest overskud?

#### **Parterapi**

Hvad sker der i parterapi ?  
Øvelse: Kan terapi gavne vores forhold?  
Øvelse: Kan terapi gavne mig?

## **7. SCORES OG LØSNINGER**

## **8. REFERENCER**

## INDLEDNING

Hvad er det, der går galt i jeres parforhold? Og hvad kan I helt konkret gøre ved det? Det handler denne bog om.

Når par kommer til mig for at rette op på deres forhold, er drivkraften oftest, at de vil hinanden — de vil bare have det bedre sammen, end de har nu. Tit mangler de begge to nærhed, samhørighed, anerkendelse, håb og følelsen af at være betydningsfuld. Alt det, der bandt dem sammen, dengang de valgte hinanden. I den indledende samtale beder de derfor typisk om nogle redskaber eller værktøjer, som kan skaffe dem det, der mangler eller reparere det, der er gået itu.

”Vi vil gerne kunne kommunikere bedre,” siger den ene, og den anden nikker. Eller ”Det er, som om der er blevet tomt mellem os,” ”Vi skændes for meget” eller ”Sexlivet er gået i stå.” De kender hinandens ømme punkter og røde knapper og kan præcist redegøre for, hvordan de kan såre hinanden mest. Men spørger jeg dem, hvordan de kan vise hinanden kærlighed, omsorg, sympati og interesse, så bliver svarene tit langt mere svævende. ”Altså, vi ved jo udmærket, hvad der går galt. Vi ved bare ikke hvorfor — og heller ikke, hvordan vi kommer videre,” siger de samstemmende. Og en af dem tilføjer bestemt: ”Og jeg er ikke interesseret i at lave mig selv helt om!”

Heldigvis drejer det sig nærmest altid om at genopdage noget,



der er der i forvejen eller tilegne sig nogle få, nye kompetencer — aldrig om gennemgribende forandringer af personligheden. Det kan godt lykkes at genfinde hinanden på basis af nogle få forudsætninger: at de to kan lide hinanden, at de begge to vil forholdet og at de er parate til at leve med respekt for og accept af de indbyrdes forskelligheder. Det betyder, at begge parter ikke blot må være villig til at respektere den andens forskellighed, men også sin egen. Derfor handler første kapitel af denne bog om at definere og erkende disse forskelligheder, og resten af bogen om, hvordan man så kan leve med dem.

Langt de fleste mennesker tror på personlige værdier som integritet, ærlighed, indføling, respekt og lign., som gør det muligt at indgå i og bidrage til et kærligt og meningsfuldt parforhold, og hvis alle også handlede efter disse værdier, ville skilsmisseraten uden tvivl falde drastisk. Og hvis man i parforholdet kunne bidrage til et fælles resultat og være lige så rummelige over for forskelligheder, som man er på jobbet, så ville mange parterapeuter formentlig blive arbejdsløse.

Desværre er den, du elsker også den, der kan såre dig mest og kalde både de stærke følelser og dine destruktive sider frem, mens du overvældes af vrede, afmagt, håbløshed osv. Derfor kan det være svært at se problemerne i samme perspektiv, som du kan, når det gælder dem, der ikke står dig så nær. Og derfor kræver det både vilje, energi og mod at ændre på sine mønstre og dynamikker. Men som parterapeut gennem mange år er jeg stadig urokkelig i min tro på, at det *altid* er muligt at ændre sig og vende tingene til noget bedre (ellers ville jeg skifte professi-

on!). Det store spørgsmål er ikke *om*, men *hvordan*.

Denne bog handler om, hvordan I som par kan arbejde sammen om at udforske, hvad der sker mellem jer, ændre det, der ikke fungerer, og skaffe jer hver især det, der mangler i forholdet. Men — der står ikke ét eneste ord om, hvordan børn spiller ind på parforholdet. Jeg har valgt udelukkende at fokusere på båndet og dynamikkerne mellem jer to. Forudsætningen for et godt liv med børn er, at jeres parforhold er stærkt, fordi I har accept af og tillid til hinanden og kan tale sammen om stort og småt, svært og godt. Når det er på plads, vil eventuelle problemstillinger i relation til børn også tit ændres. Og i øvrigt er der skrevet rigtig mange gode bøger om børnefamiliens udfordringer.

Kun I ved, hvor skoen trykker i jeres parforhold, og kun I kan vælge det, der kan gøre det bedre. Der findes ingen facitliste eller færdige løsninger, når det gælder parforhold, så mit bidrag består i konkrete ideer, forslag og inspiration. Bogen omfatter mange indfaldsvinkler og måder at tage fat på, som naturligvis ikke alle sammen kan være relevante for dig og din partner. I får med andre ord størst udbytte af den ved at udvælge de metoder, værktøjer og indsigter, der passer på netop jer.

Én ting ad gangen, ti minutter dagligt kan gøre underværker.

God fornøjelse.



## 1. RELATIONEN: DET MENNESKELIGE PARADOKS

Menneskets længsel efter fysisk og følelsesmæssigt nærhed står i skarp modsætning til behovet til at være uafhængig og selvkørende. Men det er netop dette paradoks mellem autonomi og afhængighed, der gør os til mennesker. Det er en fin balance, og hvis den forskubbes, bliver vi enten kvalt i nærhed eller føler os forladte og ensomme. Hvis man kun kan eksistere i en andens nærhed, bliver man uselvstændig, sårbar og mister troen på at være noget værd i sig selv. Men hvis man slet ikke kan være andre nær, kan resultatet være isolation og dyb ensomhed.

En af de mange myter om parforhold er, at de fleste brud sker, fordi parterne ikke er tæt nok på hinanden, fordi de ikke kan kommunikere, eller fordi kærligheden ikke er stærk nok. Men måske sker bruddene snarere, fordi parterne ikke tilstrækkelig adskilte. Med det mener jeg selvfølgelig ikke, at de skal ignorere hinanden eller bo hver for sig — jeg taler om at holde de to *identiteter* adskilt, sådan at hvert individ føler sig værdifuld og helstøbt både adskilt fra og sammen med den anden.



- **Adskiltheden** betyder, at både Adam og Eva kan være sig selv i forholdet, dvs. erkende deres indbyrdes forskelligheder.
- **Samhørigheden** betyder, at de begge to kan føle sig forbundet med modparten på trods af disse forskelligheder. Forskellighed er altså ingen hindring for et nært parforhold. Den største hindring er manglende accept af forskelligheden. Men hvorfor er det mon så svært?

Årsagen ligger dybt i individets angst for ensomhed og isolation. Mennesket er et flokdyr, der ikke er skabt til at være alene, og at blive forladt og forkastet er noget af det, som mennesker instinktivt frygter allermost. Gennem opvæksten socialiseres vi til at turde stole på, at vi er noget værd eller det modsatte. En person med højt selvværd tror på, at han eller hun er værd at elske, fordi han eller hun har betydning i sig selv. Sådant et menneske kan give sig selv anerkendelse og bekræftelse og har derfor ikke brug for at blive "godkendt" af andre eller klynge sig til en partner for at få bekræftet sin egen betydningsfuldhed. Det siger sig selv, at et højt selvværd er en af forudsætningerne for at tåle adskilthed og forskellighed.

"Hvis du virkelig elskede mig, så ville du ..." er en klassisk tanke fra et menneske, der ikke værdsætter sig selv og derfor søger beviser for sin betydningsfuldhed hos en anden. Det bliver hurtigt en tung pligt for modparten konstant at skulle levere beviser på kærligheden, for det kan aldrig blive nok. Den, der har brug for at blive bekræftet følelsesmæssigt på den måde, kan nemlig umuligt fyldes op af en anden.

## Eksempel

*Maja har oplevet mange svigt i sit liv. Hendes mor drak, hendes skiftende stedfædre slog hende eller krænkede hende seksuelt, og som 13-årig forlod hun hjemmet og flyttede på Christiania.*

*Efter en række mislykkede forhold mødte hun Kim, der forelskede sig inderligt i hende og gjorde, hvad han kunne for at give hende den tryghed og stabilitet, som hun altid havde manglet.*

*Maja elsker Kim, men hun tør ikke vise ham det, for hun forventer at blive svigtet og forladt, som hun er vant til. Kim forsikrer hende mange gange dagligt om sin kærlighed, men for det første tør hun ikke tro ham, for hvis hun først åbner sig og tager imod den, så har hun for alvor noget at miste. Og for det andet irriterer det hende i smug, at han ustandselig forsikrer hende, at han elsker hende. Ordene mister langsomt deres værdi, og Maja føler sig også lidt ynkelig over, at hun alligevel hele tiden har brug for at høre dem.*

*På trods af hans kærlige ord og handlinger føler hun sig ensom og usikker i forholdet og har angstprovokerende fantasier om, hvordan han bliver træt af hendes besværlige væsen og forlader hende — og hendes egen usikkerhed og irritation over at føle sig en smule omklamret og så ynkelig vækker hendes irritation, både på Kim og på sig selv, for hun ved udmærket, at hun selv er primus motor i hans adfærd. Så tager hun endnu mere afstand fra ham, bliver kold og fjern og vil slet ikke høre på hans søde ord eller have med ham at gøre fysisk.*

*Kim slås og kæmper, men mærker efter nogle år, at han er ved at køre træt. Han begynder så småt at overveje, om det nogen-*

*sinde vil lykkes at nå ind til hans elskede Maja. Følelser af frustration blander sig med hans kærlige følelser, og uden at ville det tager han langsomt mere afstand fra hende. Maja mærker det straks. Hun bliver desperat og svinger mellem at forlade ham (ved flytte hen til en veninde eller låse ham ude af lejligheden) – og at omklamre ham ved at udspørge ham om alle detaljer i hans gøren og laden, tjekke hans telefonopkald og mailboks. Kim fatter ikke en dyt og reagerer med at trække sig lidt, for tilsyneladende kan han jo overhovedet ikke gøre hende tilpas. Maja skifter mellem vrede anklager og fortoivlet gråd. "Du elsker mig jo ikke!" anklager hun. "For så ville du ikke være så fjern!"*

Omklamring og afvisning er de mest invaliderende problemer i parforhold, for begge dele hindrer den åbenhed, der skaber nærhed mellem to. Men begge er forvrængninger af to modsatte tilstande, der er helt nødvendige: Afhængighed og Autonomi.

**Afhængighed** gør det muligt at støtte sig til partneren, bede om hjælp og modtage omsorg, når man er sårbar. Hvis man er et menneske, der foragter afhængighed og synes, at den gør svag, hindrer man sig selv i at hengive sig til sin partner, ligesom det bliver svært eller umuligt at modtage partneres bekræftelse og anerkendelse.

**Autonomi** gør det muligt at klare sig selv, mærke og opretholde klare grænser mellem sig selv og partneren og vælge selv. Den, der overdriver autonomien, bliver fjern og ensom – og den, der ikke magter den, bliver afhængig, klæbende og underdanig. Og vred på den, som han/hun er afhængig af, for afhængighed er en

frustrerende, ydmygende og offeragtig tilstand.

Paradokset er altså, at vi har brug for både uafhængighed og samhørighed, og at balancere mellem de to modpoler er lidt af en livskunst. Det gælder altså om at mestre (turde) begge dele, så det bliver muligt at skabe en balance og vælge mellem de to. Det kræver at man er i stand til at mærke sine skiftende behov, og at man tør give udtryk for dem.

### **KÆRLIGHED OG FORELSKELSE**

”Det er bare kemi!” er et ofte brugt udtryk om forelskelse, og ”vi var skabt for hinanden” eller ”Det sagde bare bang!” er to andre. Det første udsagn giver ingen løfter om romantik, skæbne eller en højere mening — det er videnskab, baseret på tørre fakta, som er uigendrivelige. Det lyder kedeligt og hverdagsagtigt, og i kærlighedens ærinde giver det indtryk af en lidt kynisk holdning til livet og kærligheden ikke mindst. De to andre udtryk bærer derimod på den kulturelle arv, som vi i dagens Danmark mener, at kærlighed er baseret på. Noget, der er større end os selv, en gave fra himlen, et skæbnebestemt møde, der i sig bærer kimen til noget stort, noget der kan løfte os ud af vores egen lille egocentriske verden og højne vores eksistens til de højere luftlag.

Forelskelsen er adgangsbilletten til det tætteste, vi som mennesker kommer på guddommelighed: nemlig kærlighed. I takt med at verden bliver mere og mere videnskabeligt bevist, vokser der i mange af os et stadig stigende behov for at opleve, at vores egen lille eksistens er knyttet til noget, der er større end os selv; så stort, at vi ganske enkelt ikke fatter hvor stort det er. Men som — og det er det centrale — gør vores liv meningsfulde. Det er et

menneskeligt behov, at den individuelle eksistens efterlader et tomrum, der er større end det, en finger efterlader i et glas vand, når den bliver trukket op. Hvis vi skal dø meningsfuldt, må vi dø i bevidstheden om, at vores liv gjorde en forskel. For nogle opfyldes behovet ved at opnå en Nobelpris, for andre er det at skabe en familie eller en enestående karriere, men for de fleste gælder det nok kærligheden. Ikke blot til en partner eller nogle børn, men kærligheden til andre levende væsener. At vi elsket og er blevet elsket og derigennem har gjort et uudsletteligt indtryk på verden, er noget, der gør livet meningsfuldt for langt de fleste mennesker.

Ægteskab og parforhold baseret på romantisk kærlighed er et forholdsvis ny opfindelse, en luksus, vi begyndte at kunne tillade os, da vores hverdag engang for nogle hundrede år siden ikke længere kun bestod af at sørge for overlevelse for os selv og vores afkom. Og i dag er kærligheden endda blevet en slags succeskriterium for vores succes som mennesker. Kærligheden skal være *rigtig*, dvs. den skal være passioneret, dybtfølt og gensidig og helst resultere i en håndfuld børn, der er kærlige, harmoniske, kreative og frie individer. Familien er blevet en base, som i sin ideelle form er det arnested, som dens medlemmer ubetinget prioriterer højest og søger tilbage for støtte, inspiration og backup. Vi har mistet de store fællesskaber som prægede livet langt op i det 20. århundrede (fagforeninger, massearbejdspladser, fritidsorganisationer) og lever i højere grad i mindre enklaver med færre medlemmer. Selve familiebegrebet er også indsnævret, og familien er ikke nødvendigvis en tæt eller fasttømret enhed: de gamle

bor på plejehjem, og familiemedlemmerne spredes mellem forskellige landsdele. Kernefamilien og dens værdier om gensidig forbundethed, nærvær og uopslidelig kærlighed er i højsædet. Centralt i familien står parforholdet, og på trods af det skyhøje antal skilsmisser kæmper vi for det som aldrig før. De nyeste statistikker viser, at især yngre pars skilsmisserate er kraftigt faldende. En af grundene er formentlig, at vi gifter os senere. Den modenhed, der følger med alderen, er uden tvivl medvirkende til, at parrene udviser større omhu og omtanke i beslutningen om at vælge hinanden. En anden grund er måske, at det ikke længere er så skamfuldt at søge udefra kommende eksperthjælp (terapi, vejledning, coaching) til at få parforhold og familie til at fungere. En tredje kan være, at det at leve i en børnerig, velfungerende familie efter halvfyrdsernes frie sex og åbne forhold, firsernes yuppie-overfladeræs og halvfemsernes ironi og distance er blevet et statussymbol, som er værd at kæmpe for.

### **JAGTEN PÅ DEN TABTE KÆRLIGHED**

Som parterapeut hører jeg tit et bestemt udsagn: "Jeg bliver ved at forelske mig i de forkerte. Hver gang tror jeg, at NU er den der, men det ender hver gang på nogenlunde samme, negative måde. Hvorfor?"

Det sørgelige er, at det tit er rigtigt. Mange forelsker sig tit i den samme type, selvom det ender galt. Det gode er, at når man har opdaget det, kan man ændre det.

For det første er en af de gængse myter om forelskelse, at den ikke kan styres. Men faktisk *er* det muligt på tiltrækningens første stadium at trække sig og beslutte, at man ikke vil videre ad

denne vej. Det er med andre ord både muligt og konstruktivt at koble hjernen på, når man mærker en tiltrækning. Fornuften sidder som bekendt ikke i følelserne, men i hjernen, og vil man have perspektiv på, nytter det ikke bare at lade følelserne råde. Følelsesmæssigt leder vi nemlig tit efter en partner, der kan hele de gamle, følelsesmæssige sår, som forældre eller tidligere kærester har tilføjet os. Netop derfor tiltrækkes vi af mennesker der ligner dem, som vi aldrig oplevede fuld og hel accept hos. Den udvalgte kommer på den måde til at repræsentere to personer: den elskede OG den, der sårede dig. Det siger sig selv, at det vil skabe problemer hen ad vejen.

F.eks. havde jeg engang en klient, som klagede over, at hendes fjerde ægteskab var gået i stykker på grund af alkoholisme. Hun vidste godt, at de mænd, hun havde forelsket sig i, kunne lide at drikke. "Ligesom min far," tilføjede hun og mente derfor, at hun netop burde forstå sig på alkoholikere. Hun så slet ikke, at hun i sine partnere for det første søgte sin fars kærlighed og opmærksomhed (som hun jo aldrig fik, fordi den gik til flasken) og for det andet, at hun valgte alkoholikere, fordi hun ikke anede, hvordan et ikke—alkoholisk parforhold kunne være. Først da hun blev opmærksom på dette, begyndte hun at slå hjernen til, når hun mødte mænd, der tiltrak hende. Ved i terapien at komme overens med, at hun altid havde savnet sin fars nærvær og accept, fik hun lukket denne trang. Hun blev i stand til at undlade at gå ind i forhold med alkoholikere — også fordi hun pludselig fik øjnene op for kvaliteterne hos mænd, der ikke var som hendes far.



Når man forelsker sig, er der næsten altid et ukendt og magisk element på spil. Det er afgørende for fremtiden, at man kender og erkender dette element og véd, at den sande kærlighed ikke nødvendigvis kræver, at hjernen skal kobles fra.

### DE USKREVNE REGLER

Rent socialt er der mange fordomme om og uskrevne regler for, hvornår kærligheden er "rigtig". En single bliver anset for at være lidt sølle, fordi han/hun ikke har formået at stifte sin egen familie. Det gælder også karrieremanden, der dropper hustruen i sølvbryllupsalderen og finder sig en trofækæreste. Eller hende, der affarver håret, trækker i miniskørtet og bruger sin ledige kapital på botoxbehandlinger, stylist og påsat hår og tror, at alderen kan dækkes med de nyeste ansigtsprodukter. Omvendt er de par, som bliver kæresten til klassefesten i 9. og holder sammen hele livet, en lille smule mistænkelige. For kunne de dog ikke gøre det bedre? Et voksent barnebarn, som elsker sin bedstemor og ønsker at passe hende, til hun dør, bliver set på med medlidende øjne, for har barnebarnet virkelig ikke andre at bruge sin kærlighed på? Og den gamle kvinde, der lever for sine katte er for mange latterlig, måske endda frastødende, og det tæller slet ikke som rigtig kærlighed.

En grim kvinde med en flot mand skaber opmærksomhed (sjovt nok langt mere end den omvendte situation gør!). En åbenlyst intelligent kvinde med en høj uddannelse og et prestigefyldt job taber status, hvis hendes mand viser sig at være arbejdsløs eller ufaglært, mens en højtuddannet karrieremand sagtens kan vælge sig en ufaglært eller arbejdsløs kæreste (hvis bare hun er

smuk, har de rette mål eller er ægte blond!) En yngre mand med en ældre kvinde skaber langt mere opmærksomhed og måske snarere forargelse end det omvendte.

Den *rigtige* kærlighed skal med andre ord matche nogle socialt accepterede kriterier, og som ægte flokdyr reagerer vi på alt, hvad der ligger uden for normen og dermed virker mistænkeligt og som følge deraf angstprovokerende på et dybere niveau. Vores første indskydelse er ikke, at den udvalgte muligvis er et dejligt menneske, som får modparten til at føle sig elsket og betydningsfuld. Nej, det er at tænke "der må stikke noget under. For hvorfor skulle *de to* ellers være sammen?"

### **HVAD ER DA KÆRLIGHED?**

Søren Kierkegaard mente, at man først er et menneske, når man realiserer sine iboende potentialer, talenter og lyster og derigennem bliver *sig selv*, dvs. finder sin identitet. Lykkes det ikke, er vi ikke os selv. Vi er kun det, som vi bliver gjort til af andre, f.eks. familien og samfundet. Vi lever, men vi er ikke autentiske individer. Og et individ, der ikke er sig selv, kan ikke finde den sande kærlighed. For det autentiske menneske er kærligheden en opgave, som hun vælger at tage på sig. Hun forholder sig til den elskede med begær og følelser, og hun forholder sig til selve forholdet. Det betyder, at hun bevidst vælger den anden *både* som person og som forpligtelse, og at et parforhold ikke kun bygger på de foranderlige følelser, men på et valg om at ville den anden person med alt, hvad det indebærer. Det udelukkende lystbetonede og følelsesstyrede (begæret og forelskelsen) er dermed kun forstadier til kærligheden, fordi sand kærlighed kræver, at der

kobles bevidsthed og samvittighed på. I Kierkegaards univers kræver kærligheden altså tre forskellige dele:

- Den **sanselige**, der styres af begær og seksualitet. Den elskede er en slags genstand; et objekt, der kan og skal forføres.
- Den **sjælelige**, hvor den elskende styres af sine følelser og af et stærkt ønske om at blive forenet med den anden og bygge et fællesskab op.
- Den **åndelige**, der bygger på total, gensidig accept. De elskende mødes i forståelse, forpligtelse og fortrolighed, og begge vil hinanden med al deres kraft og styrke — uden forventninger og uden ønsket om at ændre på hinanden.

Jesus Kristus viste med sit liv og levned et andet eksempel på, hvad kærlighed indebærer. Han tilgav og elskede sin næste, sine venner og sine bødler, for han forstod, at de ikke vidste, hvad de gjorde. Hans lære har præget vores samfund dybt med sin humanistiske tone — hele statsmagtens omsorg, ja hele velfærdssamfundets ide er bygget på den kristne grund, og vores demokrati bærer dybe spor af dette livssyn.

Men i vores tidsalder søger mange det alternative, mens folkekirkerne står gabende tomme. Den almindelige kristentro er ikke på mode, og de fleste mener, at livet styres af tilfældet. Det herskende livssyn er pessimistisk, og vi slås for at overleve i en verden, der gøres op i kroner og øre; hvor den stærkes ret gælder, og hvor vi på trods af humanismen ikke har meget tilovers for de svage, de mislykkede og taberne. Blomsterbørnenes visioner fra 68 om kærlighed og fred er afskrevet som en naiv, utopisk drøm, og imens vi skrigner på nærvær, fællesskab og mening med livet,

overser vi, at kærligheden er livets største magtfaktor og løsningen på samtlige vores problemer. Hvis vi altså tør at hengive og overgive os til den, tør at stole på, at vi kan elske, og at nogen kan elske os igen.

*Du skal elske din næste*, siger testamentet, og selvom man ikke er troende, er ideologien både smuk og meningsfuld. Den har vi gennem generationer tolket på og givet videre til vores børn. Vi har lært, at det er egoistisk at tænke på sig selv, og at vi frem for alt skal tage hensyn, hjælpe og støtte. At sige nej til noget man har ulyst til, at bede om noget og at være ærlig, hvis det kan såre andre, er tabu, hvis du vil opfattes som "et godt menneske." For hvis du siger nej, er der nok nogen, der bliver kede af det; hvis du beder om noget, er du besværlig, og hvis du altid kun tager hensyn, hjælper og støtter, udsulter du for det første dine egne behov, og for det andet skjuler du dit autentiske selv bag en maske af godhed. Men det er en misfortolkning af kærlighedsbudskabet, for alle mennesker har behov for at kunne sige nej og for at modtage fra andre. Hvis du nægter andre lov til at hjælpe dig af frygt for at være besværlig, så nægter du dem faktisk lov til at give. Og der er megen glæde i at få lov at give til andre. Ideen er altså ikke, at du skal elske din næste *i stedet* for dig selv. For man kan ikke give noget, man ikke har — og den, der ikke holder af sig selv, kan ikke give kærlighed til andre. Al kærlighed begynder derfor med at kende, elske og respektere sig selv. Jesus og Søren Kierkegaard er med andre ord enige om, at individet må være sig selv for at kunne elske.

Psykologen og kulturfilosoffen Erich Fromm beskriver i sin

bog *Kunsten at elske* fra 1956, hvordan man i vores kultur mener, at kærlighed er noget, man rammes af. Det kalder han et romantisk syn på kærligheden, der forstærkes af film, litteratur og musik osv. og giver næring til den voldsomme sult, vi alle har efter kærlighed. Han påpeger, at ingen fortæller os, at vi ville gøre klogt i at lære os noget om kærlighed. For hvis kærlighed er en kunst, så må man lære sig kunsten i teori og praksis. Og ifølge Fromm kræver det både disciplin, koncentration og tålmodighed og ydmyghed at praktisere kærlighed. At give for at få er selvisk og umodent og betyder, at kærligheden er reduceret til en købmandshandel. Fromm skelner mellem den **barnlige, afhængige** kærlighed: Jeg elsker dig, fordi jeg behøver dig — og den **moderne, uafhængige**: Jeg behøver dig, fordi jeg elsker dig.

## HISTORIEN OM ADAM

*"Jeg fatter det ikke," siger han rådvild. "Jeg giver Eva alt: hjælper, gør tjenester, kommer med blomster, trøster — men jeg får intet igen. Hun respekterer mig ikke, behandler mig, som om jeg er usynlig og er tit irriteret på mig. Jeg føler mig uelsket, udnyttet, afvist, ensom og deprimeret. Hvordan kan hun være så egoistisk?"*

Adam giver sin Eva alt det, han forbinder med kærlighed. Men hans gaver er ikke kærlighed — de er byttegenstande, fordi han forventer at få noget for dem. Ligesom en drage, der i sin hule grådigt vogter en skat, vogter han nidkært over det, han får igen. I dragens hule gror fordomme, misundelse, løgn og jalousi som stueplanter. De gror i frygten for, at andre vil få dét, han længes så inderligt efter, og planterne gødes med had, smålighed og ra-

seri — alt sammen kilder til lavt selvværd. Når Adam mærker den slags tabufølelser, kan han ikke lide sig selv, og så er det for alvor svært at tro på, at andre kan.

Derfor er han bange for at blive "opdaget", for hvis Eva ser, hvordan han virkelig er, så vil hun måske forkaste eller forlade ham. Og da han jo i forvejen føler sig ensom og uelsket, vil det nærmest være ubærligt. Så Adam skruer op for blusset og giver nærvær, opmærksomhed, tjenester og gaver i en grad, så Eva oplever ham klæbende og påtrængende. Adam ser sig selv som et kærligt og generøst menneske og fatter ikke, hvorfor Eva ikke føler sig elsket.

### **KÆRLIGHEDENS FASER**

Et kærlighedsforhold udvikler sig typisk gennem fire faser, der hver især spejler, hvordan vi oplever mødet med et andet menneske, der i virkeligheden blot spejler vores følelser for os selv — bare levet ud via den anden.

#### **1. JUHU—FASEN. VI ER FORELSKEDE, OG ALT ER PERFEKT**

I har lige mødt hinanden, og alt ved ham er perfekt. Han ser helt rigtig ud, siger og gør alle de rigtige ting, han vækker alle de rigtige følelser i dig, og du bliver selv helt rigtig af at være sammen med ham. Og det har en afsmittende effekt på resten af dit liv, for pludselig er græsset blevet grønnere, himlen mere blå, og selv din chef er blevet en mere elskelig person. I keder jer aldrig, for I taler hele tiden om jer selv og når I er sammen, smelter I ind i hinanden og bliver som et kød. Aldrig er du blevet forstået så godt af nogen; endelig er du holdt op med at føle dig ensom. Du

ved bare, at denne følelse aldrig forsvinder, for større kærlighed har verden aldrig oplevet. Romeo og Julie — go home! Jeres er den ægte *Love Story*, og hvis bare du gad at skrive den ned, ville den blive prototypen på Den Store Kærlighed.

Når en af dine veninder forsigtigt antyder, at det virker en smule kedeligt, at han interesserer sig så meget for rumænske frimærker, og at du nok en dag vil droppe det henførte udtryk i ansigtet, når han endnu en gang smider sin beskidte sportstaske oven på dine sarte rosa ruskindssko, kigger du bare opgivende på hende og tænker, at hun aldrig har oplevet den ægte kærlighed. Og hvordan skulle hun også det? Den er bestemt ikke for hvermand. Og lige nu er det dig, der har trukket det store lod.

## **2. ØV—FASEN. DET BLEV IKKE, SOM VI VILLE. ALT ER FORKERT**

I har kendt hinanden nogen tid, og på besynderlig vis begynder det at irritere dig helt vildt, at han klikker med tungen, før han siger noget, når han er usikker. Lige præcis dét, du syntes var så charmerende og drengagtigt sødt ved ham, da I mødtes. Du tager dig selv i at tænke, at han trænger til at få sig en ordentlig hobby — for eksempel golf — så I kan tage på golfweekend med dine bedste venner. Og så skal du også lige have ham med forbi din yndlingsbutik i herretøj, for helt ærligt: dobbeltradede habit-ter var vist sidst på mode i 80'erne, var de ikke?

I har en del skænderier, som næsten altid går på på, at han synes, du skal lave om på dig selv, og at du synes, at han skal lave om på sig selv. Nogle gange opleves det, som om I er fra to forskellige planeter, og at I overhovedet ikke kan tale sammen og ikke engang har lyst til at lære hinandens sprog. Inderst inde er

du godt klar over, at du forsøger at tage afstand fra ham, fordi han på nogle områder tør og gør nogle ting, som du selv ville ønske, du kunne, men som du ikke rigtig tør.

Han spejler så at sige dine mangler i dine egne øjne, og derfor går du fra at føle dig som jordens skønneste kvinde til at være jordens mest mislykkede kvinde. Hvis du vil videre må du først og fremmest erkende, at alt er, som det skal være. Også ham — for den eneste du nogensinde vil kunne lave om, er dig selv. Så i stedet for at punke ham hele tiden, så må du selv være den forandring, som du ønsker at opleve.

### **3. GAB—FASEN. VAR DET BARE DET? ALT ER KEDELIGT**

Det er lørdag aften. Du vågner lettere irritabel på sofaen, mens tv'et flimrer, fordi videofilmen er færdig, og I begge er faldet I søvn til den. På sofabordet står de tomme pizzaæsker, han snor-ker med åben mund, og dine kontaktlinser er så tørre, at de er lige ved at poppe ud. Du føler dig alt andet end lækker og skyn-der dig at kigge væk, når du ser på ham. Han minder om din far, når han faldt i søvn på sofaen, og det gyser i dig ved tanken om, at du (ligesom din mor) har ladet dig fange ind i et dødssygt for-hold. Du overvejer et øjeblik at snige dig i bad, iføre dig stiletter og corsage og fise ned på venindecaféen og se, om du evt. kan flirte dig igennem aftenen i stedet og på den måde jage følelsen af fiasko og tab på flugt, men i det samme rører han på sig i sofa-en og lægger kinden ind mod puden på så sårbar en måde, at du oversvømmes af kærlige følelser for den mand, der har valgt at dele sit liv med dig.

Du opdager, at du på det seneste har fjernet dig bevidst fra



ham, fordi du følte, du var ved at miste dig selv, og at han var begyndt at kende dig lidt for godt. Det er nu, at I for alvor kan opleve kærlighedens mysterium ved at opdage, at I rent faktisk er to helt forskellige, selvstændige individer, der hver især har noget at give den anden. Men kun hvis I netop bliver ved med at være jer selv. Det er underligt, men ægte intimitet kræver distance, og det er dette punkt, I er nået til nu.

#### **4. JA—FASEN. KÆRLIGHEDEN ER ÆGTE. INTET ER ALT**

Han smider stadig sin sportstaske oven på dine sarte sko, og han samler stadig på rumænske frimærker, men det gør ikke rigtig noget længere, for du elsker ham for alt det andet, han også er. Han har set dig i dine værste og mest sårbare situationer og han er blevet hos dig alligevel — og det elsker du ham for. Du har opdaget, at han aldrig vil leve op til alle dine drømme om en rigtig mand, men det gør ikke noget, for han går gerne i biografen med dig, så du kan se Mr. Perfekt på lærredet, mens du holder din egen mands hånd. Og når I går ud og spiser, og du vil fortælle ham en lang og detaljerig historie, kigger han bare på dig og siger "den korte version, tak!" — og du bliver ikke gal! For du har forliget dig med, at han ikke kan være både din mand og din veninde.

Kort sagt er det gået op for dig, at ægte kærlighed ikke handler om at få alting, men om at *ville* kærligheden *hver dag*. Hvor forelskelsen oplevedes som en gave, forstår du nu, at kærligheden er en viljesakt. Og du har besluttet dig for, at du gerne vil jeres kærlighed. På godt og ondt.