

Hold fast i guldet, så du kan smelte

Når skænderier fylder mere end kærlige ord, når tavshed ikke er en nærende stilhed men et ubehageligt hul fyldt af skælvende forestillinger, når det menneske, som man engang oplevede som ens allierede og nærmeste, synes fjern og som en fjende, så spørger de fleste, hvad der mon dog er gået galt i parforholdet?! Hvordan kan al den varme kærlighed i to hjerter blive til angst i maven og spændinger i krop og sind?

Hvis de vælger at komme i parterapi, kommer samtalen hurtigt hen på, at de føler sig fjerne i forhold til hinanden, at partneren ikke forstår én, ”for hvis partneren bare kunne forstå mig, så ville vedkommende ikke være sådan overfor mig. Det er en fiasko, at vi har det sådan, for hvis vi dog bare elskede hinanden nok (eller hvis partneren elskede mig lige så meget, som jeg elsker vedkommende) så ville vi ikke have de problemer, som vi har nu! Eller hvis partneren bare kunne respektere mig og lade mig være i fred, så ville vi kunne have det lige så godt, som da vi var nyforelskede.”

Et par er i krise. Måske forsøger de at lappe på forholdet, gå på kompromis, få et barn til eller tage en lang ferie sammen. Måske går de fra hinanden efter nogle år, måske bliver de sammen til børnene er flyttet hjemmefra og afslutter så deres fornuft ægteskab som i adskillige år har været uden saft og passion. Kan du genkende dig selv? Så er du ikke den eneste. I Danmark bliver der gift ca. 33.000 personer om året, og der bliver skilt ca. 15.000. Den største forekomst af skilsmisser er efter 3 år.

Men der eksisterer også en mulighed, som ikke er nævnt endnu: måske bliver de sammen, går igennem krisen og kommer ud på den anden side i et forhold, som har fået fornyet passionen. Men de kommer ikke ud på den anden side og er i et forhold, som er krise frit. De kommer ud på den anden side og har lært at holde fast i guldet, når det koger (over).

Tænk på et eller flere steder i dit liv hvor du oplever, at du har succes og glæde, og at det giver mening at gøre det, du gør.

Lad os sige at det er i dit arbejdsliv. Eller at det er i din relation til dine børn. Er det sådan, at du, de steder hvor det går godt, kun oplever medvind og succes, og der ikke er nogen modstand og dårlige dage?

Hvis ikke, hvorfor forventer du så, at det skal være sådan i dit parforhold? Hvorfor er dit parforhold så en fiasko, hvis du oplever, at det ikke går godt? Er dit arbejdsliv en fiasko, hvis det ikke går godt i en periode? Er der noget galt, hvis din relation til dine børn undervejs er mindre god? Hvorfor er det, at vi har den tro, at der må være noget helt galt, hvis vi har en krise i parforholdet? At vi ikke elsker hinanden nok, at vi ikke forstår og respekterer hinanden nok? Hvad nu hvis det er omvendt? Hvis krisen i parforholdet er et tegn på, at det går helt, som det skal?

Når der er krise, vil de fleste opleve, at der mangler noget. Mangler kommunikation. Mangler forbindelse. Mangler kærlighed og forståelse. Mangler respekt og plads. De fleste opsøger en parterapeut i håbet om at få genoprettet den forbindelse, som var der tidligere. Og sådan arbejder og tænker mange parterapeuter også: at der tidligere var en forbindelse i relationen, som nu er blevet brudt, og at det gælder om at genskabe den igen. David Schnarch, den amerikanske psykolog og sexolog hvis bog "Det passionerede ægteskab" jeg tidligere har anbefalet, arbejder ud fra teorien om, at der altid er en forbindelse. Spørgsmålet er, om det er en forbindelse med separation eller en forbindelse uden separation.

Læs evt. hvad jeg skrev i starten igen. De kærlige ord er blevet udskiftet med tavshed. Gør det, at der ikke er en forbindelse? Umiddelbart vil de fleste tænke sådan, men hvis du er i rum med din partner, og I er i en krise periode, er du så helt uden forbindelse til din partner, hvis der er tavshed? Hvis partneren går ud af rummet i tavshed, vil der så ikke ske noget inde i dig? Eller vil det bare være, som hvis en hvilken som helst anden person gik ud af rummet? Hvis der sker noget i dig, så er der også en form for kommunikation mellem jer. En tavs kommunikation som sætter noget i gang i dig. Så er der hele tiden en forbindelse, som skyldes, at du ikke kan separere dine følelser fra din partners.

En forbindelse med separation er en forbindelse, hvor du kan adskille dig selv og dine følelser fra din nærmeste. Du kan differentiere dig fra den anden. Differentiering er evnen til at bevare følelsen af dig selv, når du er i følelsesmæssigt og/eller fysisk tæt kontakt med andre. Det er evnen til at holde fast i dig selv, holde fast i guldet, når de mennesker, som har stor betydning for dig, har nogle andre ønsker, meninger eller behov end dine egne. Det er ikke veldifferentieret at lukke af overfor dine nærmeste, for det afspejler en manglende evne til at kunne bevare dig selv, mens du er med tætte personer, som du er uenige med.

En forbindelse uden separation er en følelsesmæssig fusion, og det er denne fusion, som er årsagen til de fleste problemer i parforhold. En følelsesmæssig fusion bygger på illusionen om, at to mennesker skal være en samordnet enhed, der har opgivet deres separate identitet. Den fører til skuffelser og manglende nærhed, fordi den bygger på, at man udelukkende skal have tilført udefra de ting, som man mener, man mangler indeni. F.eks. "jeg mangler kærlighed, så hvis jeg har en god partner, vil vedkommende støtte mig og give mig det. Jeg mangler selvtillid, så min partner skal anerkende mig. Jeg mangler troen på, at jeg er stærk og er god til at handle, så min partner skal værdsætte disse evner hos mig". Langsomt og usynligt bliver der skabt nogle tråde (forbindelser), hvor det er en underliggende forventning, at hvis partneren er god, så vil vedkommende give mig det, som jeg mangler. Hvis partneren ikke giver mig det, så svigter partneren mig. Følelsesmæssig fusion bliver ofte skabt ud fra en angst for at være alene. Men følelsesmæssig

fusion fører netop til, at man bliver alene. For man kan aldrig finde en, som er fuldstændig som en selv, eller som fuldstændig forstår en i alt, og da det er det, man bygger sine forhåbninger på, så vil resultatet være endnu mere ensomhed!

Differentiering er evnen til indefra at give sig selv det, som man oplever at mangle. Det er evnen til at stå på egne ben. Og denne evne bliver specielt udfordret, når man er i en tæt relation med en anden person.

En forbindelse uden separation kan illustreres sådan: Δ . To personer som støtter hinanden eller læner sig op ad hinanden. Umiddelbart kan de synes meget tætte, og det er de også på en måde. Det kan føles trygt og rart, og man kan rigtigt mærke modparten. Men bag ved vil der ofte lure en utryghed, for hvad nu hvis modparten flytter sig? "Så vil jeg jo falde!" Så alle de følelsesmæssige sensorer vil blive rettet mod modparten i forsøget på at registrere, om vedkommende er ved at flytte sig, har intentioner om det eller tænker på det. Det, som kan synes trygt og afslappende, bliver til en tilstand, som kun er tryk, hvis alt forbliver, som det er lige nu. "Der må ikke ske nogen som helst form for forandring, for så kan jeg jo falde". Eller "måske skulle jeg overveje at flytte mig, inden modparten gør det, for så vil jeg jo ikke falde". Det er følelsesmæssig fusion, hvor alt kommer til at afhænge af, hvad modparten gør eller tænker, eller rettere sagt hvad man tror, at modparten gør eller tænker! Så det meste af tiden mærker man ikke varme og kærlighed fra modparten, men kun frygten for at modparten gør noget, så man vælter. Og man mærker ikke sig selv, men kun sig selv gennem modparten: mærker sin frygt som opstår, fordi modparten måske vil gøre noget; mærker at man måske vil handle, ikke fordi ønsket kommer indefra men for at komme modparten i forkøbet. Den eneste måde, situationen kan være helt tryk og skøn på, er ved, at man er helt sikker på, at modparten gør, som man ønsker det. Måske kan man være sikker på det i et øjeblik men hvad så med næste øjeblik? Og hvis man er sikker, så bygger sikkerheden på, at modparten har opgivet sin egen identitet og nærmest er død, og hvem ønsker at være tæt på en død person..? Det, som virker tæt og varmt, bygger på illusionen om, at tætheden og varmen udelukkende skal komme udefra.

En forbindelse med separation kan illustreres sådan: I I Eller sådan: I I Eller sådan II. Og sådan kan jeg blive ved, afhængig hvor mange relevante tegn jeg kan finde på min computer. For en forbindelse med separation er en relation, hvor to personer kan skille følelserne ad fra hinanden. I den adskillelse er der så mulighed for at være meget tæt på hinanden fysisk og/eller følelsesmæssig, eller ikke. Det er et valg, som begge personer foretager sig. I en følelsesmæssig fusion er der ikke/føles det ikke som om, der er noget valg, for man er afhængig af tilførsel fra modparten. For at kunne separere sig fra partneren kræver det, at man kan stå på sine egne ben. Forestil dig at du går fra at have støttet dig op ad din partner til at

stå på egne ben. I starten vil det sikkert føles hårdt, fjernt og koldt. Trangen til at læne sig over mod partneren igen er stor. Ofte vil det også ske men med skældsord og beskyldninger mod modparten for at være hård, fjern og kold. For det er de følelser, man mærker indeni sig selv. Hvis man vil lære at stå på egne ben, så må man vende opmærksomheden ind imod sig selv og begynde at berolige de følelser, som opstår, når man begynder at separere sig fra den anden. At kunne berolige sig selv er en essentiel del af en voksen, moden relation til et andet menneske. En sund relationen til sig selv er grundlaget for en sund relation til andre – ikke omvendt.

Som barn udvikler man sig udefra og ind. Et barn bliver bl.a. udviklet ved at få den rette mængde anerkendelse udefra. Når barnet vokser op, skal man som forældre langsomt slippe barnet og lære barnet/den unge at anerkende sig selv indefra. Det bedste måde, at lære barnet det på, er ved at leve det selv. Som voksen skal anerkendelse komme indefra. Ikke forstået sådan at det er dårligt at få anerkendelse udefra, men den grundlæggende anerkendelse skal komme indefra.

Mange mennesker, som oplever, at de ikke har fået den rette mængde anerkendelse og støtte udefra som barn, mener, at de skal have den som voksen. Og når de så har fået den, kan de begynde at anerkende sig selv indefra. I parforhold betyder det så, at de opsøger en partner, som anerkender dem meget, og at de forventer, at dette skal fortsætte. Hvis ikke, så bliver de skuffet og mener, at partneren svigter dem.

Men er det rigtigt, at hvis man ikke har fået det som barn, så skal man have det som voksen? Hvis jeg prøver at overføre det til et andet område, så kan du måske se spørgsmålet i et andet lys: jeg mener, at det er vigtigt, at man som barn får modermælk længe, helst i ca. seks måneder. Forestil dig at du som voksen begynder at interessere dig for ernæring og kommer frem til den samme konklusion, altså at det er vigtigt at få modermælk længe. Du finder frem til, at du kun fik modermælk i 1 måned som barn. Vil du så som voksen forsøge at finde frisk modermælk og indtage det i 5 måneder? Jeg har ikke hørt om nogen, som har gjort det. Der er mange, som ubevidst forsøger at få pseudo modermælk i form af al for meget indtagelse af mælkeprodukter, sukker(soda)vand eller anden afhængighed af cigaretter, spiritus eller euforiserende stoffer, og det er netop en meget dårlig erstatning, som ikke afhjælper problemet, men tværtimod forværrer det. Løsningen er hverken at ville indtage rigtig modermælk eller pseudo modermælk som voksen. Vejen frem er at finde ud af, hvordan den lille indtagelse af modermælk som barn påvirker én som voksen: gør det, at du har svært ved at indtage mælkeprodukter? Har du en sart fordøjelse? Er dit immunforsvar sårbart? Sætter det psykiske spor som moderbinding eller andet? Ud fra hvad du møder lige her og nu i dit voksne liv, kan du så arbejde med de påvirkninger, som kommer fra tidligere. F.eks. ved at være opmærksom på kosten, få tilskud af urter som kan forbedre fordøjelsen osv.

På samme måde som man ikke kan afhjælpe tidlige ernæringsmæssige forhold ved at ville have den samme føde senere i livet, så kan man heller ikke afhjælpe tidlige følelsesmæssige traumer ved at ville have tilført de samme følelser i voksen livet. Man er nødt til at tage udgangspunkt i, hvad man oplever i det voksne liv. Følelsen af manglende støtte og anerkendelse må mødes med, at man selv retter opmærksomheden mod at støtte og anerkende sig selv indefra, som den voksne person man er og ikke bygge sit liv på at få det udefra som et barn.

Det kan måske lyde hårdt og ubarmhjertigt, men i virkeligheden vil den voksne ikke få nogen mæthed af at få modermælk eller anden barnemad. Og ofte vil den person slet ikke være så svag, som man normalt tænker. Sensitiv og sårbar måske, men meget sjældent svag. Det er tværtimod en person, som har lært at bruge mange kræfter på at klare sig, og hvis den person lærer at bruge disse kræfter på en anden måde, så er der mange ressourcer at bruge af. Nøglen er at stå på egne ben og rette opmærksomheden mod at tage vare på det, som sker indeni en selv. At holde fast i sig selv så man kan give slip på andre. Disse personer, som ofte bliver karakteriseret som svage, vil tit influere og påvirke andre i meget høj grad, for hvis man ikke vil/føler, man kan kontrollere sig selv, så vil man kontrollere alle andre. Det giver sig selv ud fra A: hvis man læner sig op ad andre, fordi man tror, at man ikke kan kontrollere sig selv, så er man nødt til at kontrollere modparten, for ellers risikerer man jo at falde. Alle den "svages" kræfter bliver altså brugt til at kontrollere modparten.

En typisk reaktion på overstående vil ofte være, at de "svage" føler, at de skal klare al ting selv, og at de dermed tror, at de vil blive endnu mere alene. Det er en naturlig og forståelig reaktion, for når man som de har haft et alt for stort ansvar tidligt i livet, så vil man ubevidst forsøge at slippe for noget ansvar senere. Ofte vil det dog være sådan, at disse personer tager meget ansvar for andre men undlader at tage ansvar for sig selv på nogle afgørende punkter. Men det handler ikke om at klare alting selv, det handler ikke om, at man ikke har brug for andre, det handler ikke om at skulle tage mere ansvar. Det handler om at give slip på andre og tage ansvar for det, som foregår inde i en selv. Tidligere har det at være svag og få hjælp fra andre måske været den eneste stund, hvor de har følt sig bare lidt mødt af andre, og ensomheden har været på afstand. For en kort stund for når hjælpen er over, så er de tilbage i den kolde og fjerne hverdag. Derigennem har de lært sig, at hvis de kan få andre til at hjælpe sig (måske ubevidst ved at manipulere), så kan de få et øjeblik ro. De fastholder derfor sig selv i den "svages" rolle for kortvarigt at få det, som de ønsker. Men det er en stakket frist, som at tisse i bukserne for at få varmen. Ved at lære at stå på egne ben og begynde at se billedet af sig selv som "svag" med nogle andre briller, kan de få en relation til andre, som bygger på ligeværdigt samvær, og det er vejen ud af ensomhedsfølelsen.

I det hele taget vil det være nyttigt at slippe begreber som "svag" og "stærk", da det bygger på, at mennesket skal være "stærkt" for at klare sig godt. Det passer ikke. Vi skal være os selv, så accept af os selv og fokusering på at stå på egne ben er vigtigt. Det er også min erfaring, at begrebet at være "stærk" bliver brugt af personer, som dybest set er bange for livet, og som derfor tror, at de skal være stærke for at klare livet. Men deres behov for at være stærke hænger sammen med deres behov for at holde angsten på afstand. Prisen er så, at de også holder livet på afstand.

Hvad jeg har skrevet kan måske virke hårdt imod de "svage" men tænk over det; måske gør vi dem en bjørnetjeneste ved at holde dem fast et sted, hvor de ikke får næring. I højere grad har de brug for at blive mødt med troen på, at de har kimen til at vokse. Og det gælder, hvad enten man er partner, ven, familie, terapeut eller.. til vedkommende. At kunne differentiere sig og stå på egne ben i samværet med en "svag" er den bedste gave, man kan give til dem.

I øvrigt er overstående skrevet af én, som kender den "svages" mekanisme rigtigt godt inde fra!

At være differentieret og kunne stå på sine egne ben er vejen til dyb intimitet. Måske er der nogen, som oplever det, jeg har skrevet ind til nu (sådan reagerede jeg i hvert fald selv i starten, da jeg læste om det – og gør det til tider stadigvæk..) som om, at man skal klare alting selv, og at udveksling med andre mennesker ikke er nødvendig eller ønskelig. Men det er stik modsat: ved at kunne stå på egne ben åbnes der op til muligheden for dyb intimitet. Intimitet kræver, at man kan skelne mellem selvet og den anden. Intimitet kræver, at man ikke er afhængig af den anden, men ønsker den anden. I en tæt relation til en elsket vil der helt automatisk opstå hårdknuder undervejs. Disse hårdknuder er der, hvor ens differentiering og integritet bliver sat på en prøve. Ved at vokse og modnes igennem hårdknuderne, ved at gå igennem ringen og ikke bryde den, kan man opnå endnu mere dybde og intimitet. Dermed kan al den passionerede samvær, som man havde håbet på, være gemt i de dybeste problemer i ens relation. Mange mennesker møder disse hårdknuder ved at vige udenom dem. Sidespring, flerpartner-forhold, skilsmisse, lukke ned for forholdet, fornuft ægteskab osv. er for det meste (altid?) forsøg på at undgå hårdknuden. Jeg skal ikke gøre mig til dommer over, om det er forkert men vil kun påpege, at det i mine øjne har den pris, at intimitet, lidenskab, passion, dybde og modenhed ikke bliver udviklet optimalt.

I en tæt relation vil der uundgåelig opstå hårdknuder. Dilemmaer hvor alle veje synes blinde. Oplevelsen af at ens integritet er truet, hvis man bliver i forholdet men samtidigt også, at noget væsentligt tabes, hvis man forlader forholdet. Det kan f.eks. være, at man ønsker et barn med partneren, og partneren ikke ønsker et barn. De fleste vil nok mene, at det er uløseligt, og det er på sin vis også rigtigt: der er ikke nogen "løsning" på det. Vejen frem er

at holde fast i sig selv. Ikke forstået som en rigid fastholden, hvor man er fuldstændig ubøjelig; dette er udtryk for manglende differentiering. Det handler om at have et solidt, gennemtrængeligt selv. Så at holde fast i sig selv handler om at holde fast i sine meninger, væremåder, interesser osv. Efterfølgende at berolige sig selv når partneren giver modstand til overstående. Vær opmærksom til stede og se hvor processen bærer en hen. Måske vokser man ind i en "løsning", som man ikke kendte eksistensen af tidligere. Tætte relationers hårdknuder og dilemmaer er vejen til smeltediglen, hvor passionens flamme kan brænde igennem. I processen med hårdknuder og uløselige dilemmaer er vi bange for at miste os selv. Hvis vi kun kender os selv som den ydre form, vil vi være meget bange for at miste den. Og det er også netop der, vi har chancen for at lære os selv at kende som andet end en ydre form. Chancen for at holde fast i guldets form, så vi kan smelte. Vi vil holde fast i guldets form, for det er det, vi kender, og det er også godt nok; vi skal dog bare vide, at uanset om guldets form er som f.eks. en ring eller som en skål, så er begge dele guld, bare i forskellige former.

En måde at holde fast i sig selv er pudsigt nok ved at konfrontere sig selv. I en relation, hvor man hakker på hinanden, er det to personer, som hele tiden konfronterer hinanden men ikke sig selv. De laver Δ og står og læner sig op ad hinanden, mens konfrontationen flyder frem og tilbage mellem dem. Hvordan ville det mon være, hvis den ene part begynder at bryde Δ , stille sig på sine egne ben og konfrontere sig selv? Og, nej det skal ikke være partneren, der skal starte! Begynd at udtrykke de sider i dig, som du godt kunne tænke dig var anderledes. Fortæl om det som du er ked af, at du har gjort eller ikke gjort. Mærk de sider i dig selv som du ikke er glad for. Hvis det bliver en dom, en krybende undskyldning eller et selvhad, så konfronterer du ikke dig selv; så viser du bare, at du ikke kan skille dig selv fra en ydre bedømmelse. Det er okay men prøv igen: stå på dine egne ben og åbn op for det som du ønsker at udvikle. Er det ikke pudsigt, at hvis partneren siger en masse ting om dig, og halvdelen af det kan du godt mærke indeholder en pointe, så er det alligevel de 50 %, som du er uenig i, som du fremhæver. Hvorfor mon det? Skyldes det mon, at du er bange for at møde dig selv? Bange for at blive intim med dig selv? Skyldes det en frygt for, at partneren virkelig kommer til at lære dig at kende dig. Kan du være virkelig intim med en anden, hvis vedkommende ikke må kende dig? Det kan godt være, at modparten vil reagere ved at bore endnu mere i det, som du åbner op overfor. Du kan i hvert fald ikke sikre dig mod det, da modparten jo selv bestemmer over sit liv. Og dermed vil din differentiering blive kraftigt udfordret. Men hvis den ene person rejser sig op fra Δ , så kan det godt være, at den anden læner sig mere og mere frem, men på et eller andet tidspunkt må vedkommende rejse sig op. Eller falde forover. En reaktion må komme. Og reaktionen vil som oftest være en dyb respekt.

En anden måde at være opmærksom på sin egen differentiering er omfavnelser til afslapning. Hvis du har en partner, så snak om dette kunne være noget for jer:

Stil jer foran hinanden. Gå så tæt på hinanden at I kan lægge armene om hinanden, fødderne er let forskudte.

Stå på dine egne to ben. Læg armene om partneren. Ret opmærksomheden mod dig selv. Berolig dig selv. Vær helt rolig. (Partneren gør det samme). Stå sådan så længe det er okay for dig/jer. Gerne 5-10 minutter. Husk at det ikke skal være en normal romantisk omfavnelser på få sekunder på vej ud af døren. Det skal være noget, som I sætter tid af til.

Det er helt okay at bevæge sig undervejs, rette på stillingen osv. Vær opmærksom på hvad der sker, hvis du eller partneren bevæger sig. Hvad sker der i dig? Når én person ønsker at afslutte omfavnelser, gør vedkommende det. Hvordan er det for vedkommende at afslutte, hvordan er det for modparten? Mærk hvad der sker i dig. Lad vær med at tale mens I omfavner. Hvis den ene har lyst til at læne sig i omfavnelser, så gør det. Husk bare at rette opmærksomheden mod dig selv, og mærk om du slapper af, når du læner.

Hvis du eller din partner ikke har lyst til at lave omfavnelser til afslapning, så lad vær. Det er ikke en opgave men en mulighed. En mulighed som har hjulpet en del mennesker til at slappe af i en tæt forbindelse med et andet mennesker. Og som også har gjort det muligt at lære at separere forbindelsen.

Du kan lære rigtigt meget om din differentiering ved en simpel ting som omfavnelser til afslapning. Det er en måde at oparbejde ro i sindet, uden at det behøver at foregå i afsondrethed som f.eks. i meditation. Ikke fordi der er noget galt med meditation, men her opøves evnen til at være rolig i tosomhed, hvilket er ekstra svært, netop fordi du er nært et andet for dig vigtigt menneske.

At kunne stå på sine egne ben indebærer både en soliditet og en åbenhed. Denne evne kan også komme frem eller bevidst opøves ved at kysse med åbne øjne. Stop gerne undervejs og se den anden i øjnene.

Eller ved at elske med åbne øjne. Må den anden se dig – og jeg mener virkelig se dig – når I elsker, og tør du se din elskede, når I elsker?

Eller ved at se din partner i øjnene når du får orgasme. Vil du tillade at åbne op for det univers?

Hermed kan intimitet og elskov blive til meget mere end præstation, stillinger, ungdommelige kroppe og højtlydt orgasme. Kvaliteten af jeres dybeste samliv kan modnes og fordybes med alderen, da den intet har med fysiske evner at gøre, men handler om den sensation, som opstår, når du hviler i dit eget univers og derefter kan se ind ad døren til din elskedes univers.

Jeg har i min gennemgang af David Schnarch tilgang lagt meget vægt på relationen til et andet menneske. Denne relation kommer meget nøgent frem i

det seksuelle møde, og "Det passionerede Ægteskab" samt Davids andre bøger, som endnu ikke er oversat til dansk, handler om relationer, som har problemer på det seksuelle område.

Måske er du ikke enig i det, jeg hermed har redegjort for. Det er fint, og jeg håber så, at det kan inspirere dig til at finde din egen holdning. Jeg tænker ikke, at jeg er enig i alt, hvad David Schnarch står for, men jeg ved, at det har været meget inspirerende og har skabt forandring for mig at stifte kendskab med det, personligt og professionelt. Det har rystet mig. På den gode måde. At holde fast i guldet og lade sig smelte er ikke en sikker vej til et lykkeligt liv uden problemer. Undervejs vil man komme ud på dybt vand og opleve at miste fodfæste. Det er helt, som det skal være. Det er en naturlig men ofte underbelyst del af det at vokse og udvikle sig. For på livets vej vil vi støde på situationer, som vi oplever som problematiske. I stedet for at ville have dem til at forsvinde, så kan vi lære at tolerere dem ved at stå på vores egne ben. Hermed kan vi møde vores nærmeste, og livet som det er.

Uanset om du overvejer at blive skilt, står midt i en skilsmisse, er alene eller er i et velfungerende parforhold, så er det essentielt at lære at skille dig fra den anden, stå på dine egne ben, berolige dig selv og være til stede i det som sker. Det er en vej, som ikke handler om at fikse dit parforhold men om at udvikle og modne dig selv. Denne udvikling kan berige dig og din relation til dem, du elsker, meget mere og meget mere virkeligt end de illusioner, vi har om at være i ét gnidningsfrit forhold, som bygger på, at man altid skal elske, anerkende og støtte hinanden.

På et seminar i Berlin med David Schnarch (www.crucibletherapy.com, www.passionatemarriage.com) var jeg så heldig at møde Irene Højlund, som er psykolog og har firmaet Udviklingsnøglen i Hørsholm (<http://www.irenehoylund.dk/joomla/>). Irene er meget inspireret af David Schnarchs tilgang såvel i sit professionelle som i sit private liv. Hun laver (par)terapi samt afholder foredrag og kurser.