

Anbefaling af bog

David Schnarch "Det passionerede ægteskab"

Bogen handler om at holde sex, kærlighed og intimitet i live i parforholdet. Den gør op med, hvad den kalder en del myter. En af myterne er, at vi forveksler ungdommens seksuelle formåen med kvalitet. Tværtimod er det i voksendommens følelsesmæssige modenhed, at vi har mulighed for elektrificerende seksualitet og følelsesmæssig tilfredsstillelse.

En anden myte, den gør op med, er, at vi har gjort noget galt, når vi oplever, at vores parforhold er gået i hårdknude. Vi burde ikke have disse vanskeligheder, hvis vi virkelig elsker hinanden, tænker vi ofte. Men enhver voksen relation vil føre til hårdknuder, hvor vi har mulighed for at vokse og udvikle os langt ud over, hvad vi måske troede, var muligt. Og helt sikkert på en anden måde end vi troede.

Et nøgle begreb i bogen er differentiering, som er vigtigheden af at holde fast i sig selv i nær relationer med andre, således at man kan komme sin partner i møde. Til forskel fra den sammensmeltning der sker i følelsesmæssig fusion, og som oftest bliver forvekslet med kærlighed. Par, som føler sig fjernt fra hinanden, oftest skændes, ikke har en god seksuel relation mm., er oftest par, som er følelsesmæssigt fusionerede. Den fjernhed, de oplever, når de f. eks. skændes, er for det meste et resultat af, at de er blevet så sammensmeltede, at de ikke mærker sig selv særligt meget i samtalen men i højere grad mærker partneren. Når de på den måde er viklet ind i hinanden, føler de sig nødsaget til at markere deres egne synspunkter kraftigt for ikke at opleve at miste sig selv. Ved at evne at differentiere sig selv, vil der komme en helt anden respekt, ro og kærlighed ind i samtalen, selv under et skænderi..

Bogen tager udgangspunkt i seksuelle problematikker og emner, men den handler om mere end sex i vanlig forstand. Den handler om, hvem vi har været, hvor vi kommer fra og om at blive til dem, vi kan blive. Derfor er det i lige så høj grad en bog om personlig udvikling samt om parforholdets problematikker og velsignelser.

Normalt forstår vi intimitet som der, hvor vores partner accepterer og bekræfter os, men den form for intimitet, som kan gøre os mere nærværende og i stand til at udveksle med et andet menneske, er selvbekræftende intimitet. Altså evnen til at bekræfte og acceptere os selv indefra i stedet for at være afhængig af bekræftelse og accept udefra. Ved at berolige og tage hånd om os selv kan vi både øge vores selvstændighed og vores tilknytning. Hvis vi kan være selvbekræftende, kan evt. udefra kommende bekræftelser være som flødeskum på lagkagen.

Ved at gå igennem problemerne, som helt naturligt opstår, i stedet for at gå udenom dem, kan vi i den seksuelle og ægteskabelige smeltedigel komme dybere og dybere i den proces, det er at blive os selv og være mere kærlige og medfølelse.

Et af de redskaber, som bogen beskriver i processen mod dybere integritet og intimitet, er "omfavning som afslapning": Stå på dine egne to ben. Læg armene om partneren. Ret opmærksomheden mod dig selv. Gør dig selv rolig.

Ved at gøre det er du i fuld gang med at konfrontere dig selv og arbejde med din differentiering. Når du lægger armene omkring din partner, hvordan ved du så f.eks., hvornår du skal give slip? Ud fra det kan der opstå en hel masse følelser og tanker, som illustrerer, hvor mange lag der kan være i os, når vi omfavner en partner – og når vi omfavner livet. For alle de lag kan føres videre over på andre områder i vores relation til andre.

Selvom bogen angiver redskaber, er det ikke en bog fuld af teknikker, for teknikker kan ikke løse mellem menneskelige problemer. Bogen har mange idéer og case stories, som støtter os i vores forandring, som er det, der kan få os gennem hårdknuden. For det er netop et af de herlige paradokser, som bogen beskriver, at jo mere vi holder fast i os selv, jo mere vil vi forandre os. Det kan være skrækkindjagende at skulle forandre sig, og derfor ønsker vi som oftest (altid?) at forandre situationen og ikke os selv. Men hvis vi bestiger et bjerg, kan vi ikke beherske bjerget; det er kun os selv, vi kan lære at beherske, mens vi bestiger bjerget. På samme måde kan vi, ved at beherske og holde fast i os selv og slippe behovet for at ville beherske og kontrollere partneren, forandre os selv og vores forhold til andre.

Det passionerede ægteskab er for mig en smuk bog om at vokse og blive voksen på alle planer. Til tider kan jeg høre en CD og tænke, at den er fantastisk, den vil jeg høre resten af mit liv. Nogen gange passer det, andre gange går den i glemmebogen efter et stykke tid. Jeg kan ikke vide hvordan det vil gå for mig med denne bog, men lige nu tænker jeg, at den vil være en klassiker, som jeg adskillige gange vil tage ned fra hylden for at lære mere af. Der er ingen tvivl om, at case stories altid kan bruges til at få tingene til at gå op i en højere enhed, og måske smøres unødvendigt tykt visse steder i bogen. For mig har det under alle omstændigheder været en stor, lærerig og rystende oplevelse at læse bogen, og jeg håber at musikken vil spille videre og vokse inde i mig i mange år fremover.

Du kan læse mere om bogen og forfatteren på www.passionatemarriage.com.