

# SPIRITUELLE PARFORHOLD

Fra hjerte til hjerte -  
noen tanker om hvordan skape et spirituelt parforhold

*av Lisbeth Lind og Øivinn Øi*

**F**innes det en tredje vei, hvor vi slipper å gjennomgå den grufulle separasjonen, og hvor alternativet ikke er å gå inn i fengsel? Finnes det en måte å være fri, selv når man forbinder seg til annet menneske?



**Hva om ordlyden i bryllupseremonien ble forandret til:  
"Vil dere leve sammen så lenge dere kan være til støtte på  
hverandres Livsreise?"**

"Vil dere leve sammen til døden skiller dere ad?" I fordums tid handlet lykken på bryllupsdagen om at fremtiden var sikret gjennom muligheten til å stifte familie, mens båndene mellom mann og kvinne ble knyttet etter hvert som hverdagen ble beseiret. Takknemligheten over å være to til å mestre livets utfordringer, var nok til å gi løftet om å leve sammen "til døden skiller oss ad". Selv når løftet kom til å fortone seg som et indre fengsel. Slik er det ikke lenger. Det er ingen skam å snu - å gå ut av et samlivsforhold. Men smerten over å skilles kan ingen ta fra oss. Det å forlate et menneske vi en gang elsket, for å slippe fri fra vår egen maktesløshet, er utrolig smertefullt.

*Derfor spør vi: Finnes det en tredje vei, hvor vi slipper å gjennomgå den grufulle separasjonen, og hvor alternativet ikke er å gå inn i fengsel? Finnes det en måte å være fri, selv når man forbinder seg til annet menneske?*

Hva om ordlyden i bryllupseremonien ble forandret til: "Vil dere leve sammen så lenge dere kan være til støtte på hverandres Livsreise?" Da ville nok ritualene fortonet seg en smule

annerledes. Kanskje ville vi, istedenfor å gi hverandre ringer som befestiger et urealistisk løfte, gitt hverandre en boks fylt med mange små pakker i forskjellige farger. Hver pakke ville ha en tittel som: Åpne opp denne pakken når du blir sjalu! Åpne opp denne neste gang du føler deg forbigått! Åpne opp denne pakken før du klager over at husarbeidet ikke er bra nok gjort! Vi ville fått med oss en klar forståelse for hvor vanskelig det er å gi plass for hverandres forskjellighet, og hvordan det likevel er mulig. Vi ville lært betydningen av å skape et samliv hvor vi gir støtte til hverandres egenart og selvutviklingsprosess.

I den vestlige kultur mangler vi tilstrekkelig emosjonell intelligens (EQ) til å mestre parforholdets utfordringer. Vi tror at samliv og samarbeid krydret med et godt seksualliv er tilstrekkelig for å holde parforholdet levende. Mange blir derfor overrasket når de oppdager at kjærligheten ikke lenger er tilstede. De innser at de siste årene har alt handlet om barna, plikten og ansvaret. De ser ikke døren hvor kjærligheten forsvant ut av livene deres. De har ikke innsett hvordan de tilpasset seg hverandre, for ikke å miste den tryggheten det er å være to. For det legges ikke vekt på selvutvikling i et normalt, norsk samliv. Det legges vekt på å mestre det ytre livet; - karrieren, barna og den materielle levestandarden.

I Norge har vi vokst opp med en religionsforståelse som har sin basis i Middelalderse tradisjoner. Menneskets psyke defineres fortsatt fra prekestolen med utgangspunkt i at vi er syndige mennesker. Den vestlige psykologien er kun 102 år gammel. Den ble utviklet av menn, hvis tankegang var gjennomsyret av den kristne kulturbakgrunn, og hvor målsetningen var å tilpasse individet til et vågalt eksperiment, kalt kapitalismen. Etter vår oppfatning handler dette eksperimentet om å fylle et psykisk tomrom med en økende materiell levestandard. Ettersom vi har trodd at vi er syndige, dvs. utilstrekkelige som mennesker, har vi ikke hatt muligheten til å utfolde oss selv som medskapere i universet. Det indre livet, følelsene og fantasien har ingen reell verdi i vår kultur. Således kan markedskreftene spille på tomrommet i barnets sjel, utnytte følelsen av tomrom i teenagerens kropp, og tjene store penger på det manglende hjerterommet i parforholdet.

*I Østen, derimot, har man i flere årtusener fylt hele biblioteker med skrifter om menneskets indre liv. Der finner vi en klar forståelse for menneskets dobbelt-sidede natur. Vi lærer om Egoet som bekrefter sin egen begrensning, og om Selvet som er forbundet med det skapende universet og ingen begrensning har.*

For at våre samliv skal fylles med kjærlighet, og vårt samfunn skal representere menneskeverdet, må det indre tomrommet vekk. En helt ny menneskekunnskap må frem i lyset, hvor det blir naturlig å reise innover i oss selv. Når vi åpner de indre rommene i oss selv, vil du og jeg raskt innse at vi er både begrenset og ubegrenset. Det handler om to sider av bevisstheten som ikke motarbeider, men betinger hverandre. For å kunne innse dette, må vi slippe hverandre ut av ekteskapet, et annet ord for tilpasning, og bringe oss selv inn i det virkelige livsrommet.

*Porten inn til livsrommet er kroppen vår. Vi trenger å lære å åpne kroppene våre, ikke bare for hverandre, men overfor oss selv. Være tilstede i kroppen vår, ikke bare leve i tankene om hvordan vi selv og den andre burde være.*

**Det legges ikke vekt på selvutvikling i et normalt, norsk samliv. Det legges vekt på å mestre det ytre livet; - karrieren, barna og den materielle levestandarden.**

Bli glade i kroppene våre. Slik at vi kan bli ærlige på hva vi trenger for å leve et fullverdig liv. For det er gjennom kroppen vår at vi viser våre innerste tanker og følelser. Det er med kroppen vi opplever den urett som foregår i verden, og som får oss til å reagere. Det er med kroppen vi opplever kjærlighet, seksualitet og livsglede. Kun med en utviklet kjærlighet til den kroppen som bærer deg gjennom livet, og med respekt for dens utseende og vesen, kan du åpne opp følelsene dine, som igjen er veien inn til den ubegrensede bevisstheten i deg selv.

*Det sies at sann kjærlighet er å elske sin neste som seg selv. I parforholdet, - hvordan kan du gi plass til din kjære, når du ikke har lært å gi rom til deg selv? Bare den som virkelig eier både sin kropp og sjel, makter å leve side om side med et annet menneske, uten å projisere sine krav, udekkede behov og misnøye over på den andre.*

Livsreisen – selve bevegelsen innover i vår kropp og sjel - er det naturligste et menneske kan foreta seg. Men denne reisen består av noen helt bestemte og grunnleggende trinn. Det å arbeide med disse trinnene sammen med en partner er meget verdifullt, og vil garantert øke kjærlighetsevnen i parforholdet.

**1. trinn:** *Vi gir hverandre et løfte om å bruke samlivet til å gjennomskue våre egne egokrefter – det begrensede jeget. Dette løftet må ikke være et krav, men et ønske vi begge to har, og en gjensidig forståelse for at egoet er en viktig del av vår menneskenatur som vi ikke kan klandres for.*

Vi anbefaler at et slikt løfte blir gitt under litt høytidelige omstendigheter, - at det lages et lite ritual rundt det. Det å gi hverandre en gave, for eksempel en vakker liten stein som kan legges under hodeputen, og som skal hjelpe din kjære å bringe sine manipulasjoner, projeksjoner, beskyldninger og kritiske tanker frem i lyset og innrømme det overfor deg. Kunsten er nemlig å innrømme sine svake sider (maskene) overfor den andre. Det hjelper ikke å sitte ned og meditere hver dag for å frigjøre seg fra et ego. Et ego må innrømmes. Det skal bli sett av et annet menneske, - det skal dypt og inderlig gjennomskues, før vi klarer å slippe det.

**2. trinn:** *Det neste løftet handler om gjensidig tillitt. Hvis jeg innrømmer min begrensing overfor deg, vil det vekke min dypeste sårbarhet. Da må jeg vite at du tar i mot meg.*

Når egoet viker til side for en liten stund, i innrømmelsens øyeblikk, vil alltid smertefulle følelser komme frem. Vi liker ikke vonde følelser. Derfor unngår vi å innrømme egoet. Vi vet et sted inne i oss hva vi har i vente. Alle smertefulle eller negative følelser stammer fra måten vi lærte å svikte oss selv - det at de voksne fikk oss til å tro på vår egen begrensning som vår eneste og sanne natur. Det kan være hvilken som helst følelse som kommer opp, som sjalusi, misunnelse, ensomhet, raseri, resignasjon, meningsløshet, for å nevne noen. Vi har de alle i oss. I et parforhold, hvor fundamentet er bygget på gjensidig tillitt, må vi kunne gi hverandre løftet om å være tilstede for den andre når smerten bygger seg opp. Vi må kunne love at vi ikke bruker mot den andre det sviket som åpenbarer seg gjennom følelsene. Uten en slik trygghet på å bli møtt og akseptert når vi er i våre følelser, er det umulig å frigjøre egokreftene. Både i parforholdet og når vi går til en terapeut, er tillitten og tryggheten avgjørende for hvor dypt vi går oss inn i oss selv.

**Det sies at sann kjærlighet er å elske sin neste som seg selv. I parforholdet, - hvordan kan du gi plass til din kjære, når du ikke har lært å gi rom til deg selv?**

**3. trinn:** Når jeg viser meg fra min dårlige side, skal du ikke tro på meg, men du skal spørre meg hva som ligger bakenfor.

Når jeg kommer inn i en smertefull følelse og den rir av gårde med meg, vil den første innskyttelsen min være at jeg vil skyve den vekk. Jeg vil tilbake til egokreftene mine, hvor jeg kan beskyldes deg for å ha provosert dette frem i meg. Da trenger jeg at du møter meg med aksept. At du ikke tror på sjalusien min som noe annet enn et uttrykk for det indre sviket i meg selv. For da kan du veilede meg. Du kan hjelpe meg til å se innunder følelsen. Hjelpe meg til å ta imot det minnet som har ligget og gnaget i meg gjennom et langt liv. For dette minnet vil få meg til å innse, at jeg er ikke sjalu på deg. Jeg er bare så inderlig redd for å miste deg, slik jeg opplevde å bli fratatt bestekameraten min den gangen da jeg var liten.

Å komme til en slik forankring i parforholdet, at begge parter tar ansvar for sine masker, kan slippe frem sårbarheten, og vet at man blir tatt i mot med aksept istedenfor å bli klandret, gir en fantastisk trygghet. Da er det ikke lenger truende å slippe hverandre fri. Vi er ikke lenger hverandres krykker, men to flotte trestammer som står stødig på hver sine kraftige røtter. I denne friheten kan du slipp på deg selv. Og du vil oppdage at du har en annen og dypere bevissthet i deg, enn den som kjemper for å overleve hverdagens krav. En indre dimensjon, - fylt av inspirasjon over ditt eget liv, som flyter over av kreative ideer, vil gi seg til kjenne. En dimensjon ved livet vårt samfunn ennå ikke har erkjent. Det er umulig, så lenge de bare lærer oss å kjenne begrensingens vesen.

I mytologien møter vi den ubegrensede bevisstheten gjennom Fristerinnen. Hun er den pur unge kvinnen som vandrer stille i skogen, - nesten usynlig står hun der når ridderen i full rustning rir forbi på vei til krig. Med sin blotte skjønnhet forfører hun ham. Han trekkes blindt med henne ned til elven. Når hun åpenbarer sin nakenhet, faller rustningen og han forener seg med henne.

En myte er et helt spesielt språk som forklarer vårt indre liv. Carl Gustav Jung kalte slike bilder for arketyper, - en avspeiling av de grunnleggende lovmessighetene i psyken vår. Denne myten forteller om det jomfruelige i oss, - i kvinner og menn. Om den ubegrensede bevisstheten som er upåvirket av kultur og forventninger. Ridderens rustning er vår begrensede bevissthet, som heller går til krig mot andre, enn å konfrontere sviket og smerten i oss selv. Vi må helt inn til denne vakre nakenheten i oss selv, for å kunne erfare hva Kjærlighetens dynamiske krefter er.

*Det finnes bare et løfte; å leve side om side så lenge vi er oppriktig interessert i å støtte hverandres livsreise. Først må kampen vinnes i vårt eget indre. I parforholdet vandrer vi side om siden, mens dette foregår. Masker og rustninger skal avkles. Murer og usynlige forsvarsverk skal rives ned. Det som har vært fortiet skal frem i lyset. En reise som kanskje aldri tar slutt!*

Når et parforhold fungerer på denne måten, opplever barn hva kjærlighet er. Det vil igjen komme til å prege kulturen vår – og samspillet mellom kulturer. En global bevissthet må ha sitt fundament i selve menneskeverdet. Det kan bare utvikles gjennom individets egen livsreise. •

Lisbeth Lind og Øivinn Øi leder ArunaSenteret i Sagveien Oslo. Her tilbys en rekke selvutviklingskurs, parkurs, en 4 årig LivsVeilederutdannelse, samt individuell livsveiledning. Telefon til kontoret er: 22 35 33 85. Eller du kan benytte e-post: [aruna@aruna.no](mailto:aruna@aruna.no) eller gå inn på websiden, [www.aruna.no](http://www.aruna.no)