

Parforhold set i det systemiske lys

Indenfor den familiesystemiske (udsprunget fra Bert Hellinger) teori, taler man om kærlighed ved første blik og kærlighed ved 2. Blik.

Kærlighed ved første blik, betyder i denne henseende at man har en forestilling om at den anden er lige netop alt det man har drømt om/mangler, for at alt bliver fuldendt. At den anden vil være i stand til at fylde en op og således gøres til herre over ens lykke.

Denne form for kærlighed/tiltrækning/forelskelse kan med andre ord forstås som en projektion eller som udtryk for en mangeltilstand i den der forelsker sig. For at denne type parforhold skal "lykkes" på den lange bane, kræver det at partneren forbliver en kopi af det billede som man forelskede sig i. Der er med andre ord kun plads til forsiden af medaljen. Dermed bliver der heller ikke plads til udvikling, hverken for en ene eller anden part.

Der er altså tale om en fastlåst egodrevet, konditioneret kærlighed.

Hvis man skal bevæge sig her fra og til næste stadie i et parforhold, må man slippe glansbilledet og lære at elske alt det partneren er og kommer med.

Kærlighed ved andet blik, forstås i denne kontekst som kærlighed, der kan stå distancen og rumme bagsiden af medaljen også – eller med pænere ord: En kærlighed der elsker helheden og ikke kun selekterede aspekter af partneren. En kærlighed der inkluderer alt det den anden er og kommer fra – og stadig elsker!

Her gives altså mulighed for vækst og for kærlighed, der ikke bygger på konditionering/eksklusion af dele af sig selv og den anden, men inklusion og ukonditioneret kærlighed. En forståelse af, at hver har sit "gods" at tage vare på.

Dybest set er det denne totale inklusion, vil alle drømme om; at kunne elske og acceptere os selv fuldt ud, blive elsket og accepteret fuldt og elske vores partner fuldt og helt også – ingen amputation, bare kærlighed!

Det mentale – det hjertelige og det seksuelle kan i den systemiske tænkning forstås som parforholdets tre væsentlige kærligheds-strømme. Tre kanaler hvorigennem kærligheden kan og helst skal flyde. Hver part må sørge for at "rense" sin egen kanal:

Det mentale: Inkluderer her at lytte, tale og kommunikere med sin partner. Indstillingen til ens partner må være som i de fleste startfaser af ethvert kæresteforhold: tage udgangspunkt i positive tolkninger, lysten til at forstå den anden og dele ærligt af sig selv. Lysten til igennem kommunikation og ikke mindst nærværende lytning, at lære den anden at kende dybt inde i de forskellige lag af både historie, følelser og emotioner med dertil hørende ego. At give plads til møder uden modstand – møder præget af en åben indstilling og hjerte-til-hjerte kontakt. Men også evnen til at kommunikere ud fra sig selv er væsentlig. At udtrykke sig fra sit inderste, med et vågent øje for egne forsvar og eventuelle lukninger. Vi må være villige til at

åbne til vores sårbarhed og primære følelser, og tale her fra – med venlighed og respekt rettet mod vores eget indre samt mod partnerens inderste.

Intet forhold der virkelig rør os og har betydning for os, kan se sig fri for udfordringer – udefra kommende som kommende fra dybet i os selv. Det er indstillingen til dét at være i et parforhold samt evnen til at kommunikere sig til fælles forståelse, forståelse af dig og af mig samt til et ”gennembrud” af det som udfordringen måtte være, der bærer relationen videre i en fortsat udvikling af ”dig, mig og os”.

Det hjertelige: Betyder her at have lyst til at give mere end man tager. At give noget til den anden, som har betydning for den anden. Det kræver at man løbende rydder op i egne hjerterum, således at kærligheden overhovedet kan flyde igennem ens hjerte – både mod partneren og fra partneren til ens eget indre.

Vores evne og muligheder for at være ”hjerteligt” til stede i vores kærligheds-relationer tager afsæt i vores relation med os selv. Dette tager igen afsæt i vores oplevelser og erfaringer fra de vigtigste og første nære relationer: Forholdet til vores mor og far. Og dette uanset om de reelt var i vores liv eller ej. Uden her at skulle gå alt for dybt ind i den tidlige tilknytningsteori og udviklingsteorien i øvrigt, kan man sige, at vi igennem disse nære mor/far relationer får en blanding af næring til at være den vi dybest set er, og det modsatte; næring til/behov for at gå ind i en tilpasning og en dannelse af ego og overlevelseshed-strategier, for derigennem så godt som muligt at få en oplevelse af at være elsket i relationen. Så ser man isoleret på den bevægelse, der sker i hjertet, kan man sige at der enten er tale om at hjertet åbner sig så kærligheden til sig selv og andre kan flyde frit, men også at der sker visse lukninger i nogle af hjertets rum. Her kan kærligheden sidenhen ikke flyde frit, og vi må arbejde med at hele sårene, så vi igen tør at åbne og indgå i en nær kærlighedsrelation.

Den systemiske forståelse af kærlighedsflowet og det, der har betydning for den, er i særdeleshed:

- At vi i forhold til vore forældre har ”fået lov til” at være de små
- At vi i forhold til vore forældre, trygt har kunnet sige ja til at modtage
- At vi i forhold til vore forældre trygt har kunnet sige tak for livet i vished for at det er ALT hvad vi kan forlange af dem, og at vi føler os fri til at gøre noget god med det – inkl. Med de såringer vi har fået
- At vi har følt os inkluderet i familien
- At vi bærer vore forældre og søskende i vores hjerter, nøjagtig som de er
- Men også at vi i voksenlivet har bearbejdet og skabt plads til ekskreter et sundt sted i vores hjerter, således at ikke flere og flere rum er lukkede i mødet med ny kærlighed

Dette er naturligvis en kort udgave af fortællingen om hjertet og de systemiske kærlighedsordener, der har betydning for kærlighedens flow i hjertet.

Det seksuelle: Seksualiteten handler om at udtrykke kærligheden på det fysiske plan, lige fra kærtegn til elskov. At give sig hen til partneren kropsligt og være medskaber til en dybere forening på det seksuelle og fysiske plan. For at seksualiteten kan flyde i rummet mellem mennesker, må hver part have ryddet op i sin egen seksualitet; forholdet til sin krop, forholdet generelt til seksualitet/evt. gamle traumer der må forløses, forholdet til sin maskuline side og sin feminine side. Kvinder må først og fremmest turde være kvindelige på

dette område; stå ved deres sensualitet, femininitet, skønhed og den modtagende og hengivne natur. Når dette er integreret kan animus – det maskuline i kvinden, finde sit udtryk også igennem en leg med polariteterne i seksualiteten, således at man som kvinde også kan udleve den mere maskuline kraft i sin seksualitet og som mand kan indtage de mere feminine kvaliteter seksualiteten.

Manden må først og fremmest stå ved sin mandighed, sin fysiske styrke og skønhed som mand, sin rolle som leder og beskytter. Når dette er integreret i ham, kan han begynde at give plads til at integrere sin anima (det feminine i manden) og bringe dette i spil i seksualiteten også, som en leg med polariteterne i kvinden.

Nogle af de klassiske kærlighedsordener og deres indvirkning på parforhold

I de systemiske kærligheds-ordener i parforholdet opererer man med nogle forskellige balancer, der også må være tilstede, for at kærligheden flyder bedst muligt. Her er nogle af de klassiske:

Fars pige –Mors dreng - Der må for den voksne mand/kvinde være sket en sund adskillelse fra ens far og mor. Konsekvensen af en ikke sund adskillelse kan være at man ikke kan finde eller give sig ordentlig hen til en partner. Far eller mor står så at sige i vejen for at kærligheden kan gives til "en tredje part".

Jeg er den lille du er den store - I et parforhold er der ligeværdighed – begge parter er "lige store". Hvis man med i sin bagage har en opvækst, hvor man har skullet agere mor/far for sin far eller mor og så at sige er blevet "den store" alt for tidligt, vil man sandsynligvis have svært ved at overgive sig til partneren. Man vil måske have tendens til kontrol, for meget omsorg/tendens til at skulle redde den anden. Man vil måske et eller andet sted have tendens til at se ned på, nedvurdere, degradere sin partner enten i den direkte kontakt eller, når man omtaler sin partner.

Udelukkelse af mor/far – Vores evne til at elske og lade både kærligheden og livet flyde igennem os afhænger til dels af, om vi har lukket af overfor vores far eller mor. Vi kan ikke lukke af overfor vores "oprindelige kærlighed" og så tro at hjertet står piv-åbent og klar til at elske en partner betingelsesløst. Den lukning der måtte være i forhold til mor eller far, bringes således med ind i kærlighedsrelationen til partneren, som en lukning.

At give og at modtage - loven om udligning - I forholdet mellem barn og forælder er det forældrene, der giver til barnet – ikke omvendt. Anderledes er det i et parforhold, hvor man er to, der skal give gensidigt til hinanden på alle plan. Hvis der kommer ubalancer her, vil der typisk opstå en lukning i den ene eller den anden eller begge. Man kan både lukke fordi man erkender, at man har givet for meget. Eller man er blevet givet så meget at man lukker, fordi det skaber en ubalance i forholdet. Der kan åbnes igen, når der så at sige er udlignet. Der kan også være sket såringer i forholdet (svigt, utroskab, aftalebrud osv.), hvor den ene part har gjort noget, der ligesom kommer i partnerens lille sorte bog. Også her må der laves en udligning, der matcher, men som ikke bare sårer tilbage og skaber endnu et modkrav.

Nedsivningseffekten – Alt som ikke er blevet varetaget af tidligere generationer, kan sive ned igennem systemet til senere generationer og udspille sig her i de nære relationer. Det kan være gamle historier eller mønstre, der genudspiller sig, lukninger, energier, svære emotioner som overdrevet angst eller vrede, der så at sige bor i den ene part og forplanter sig i relationen.

Hvis du vil læse mere om det systemiske i par-forholdet kan jeg anbefale Kærlighedens symmetri/Bert Hellinger samt Forviklinger/Doris Fischer

Kærligst Lene