

Löftet om kärlek, närhet och intimitet

Har du en kärleksrelation? Hur ser den ut och hur fungerar den? Hur vill du att den ska fungera? Vilken grund bygger relationen på och vad får dig att öppna respektive stänga ditt hjärta?

Hjärtats Längtan

Personligen tror jag att livet handlar om att ta sin egen längtan på allvar och att den finns i alla våra hjärtan som ett uttryck för vår sanna essens. Den vill och strävar efter att vi ska känna, andas, uttrycka och vara kärlek eftersom det är det vi innerst inne är. Den vill att vi i varje ögonblick omfamnar och överlämnar oss hängivet utan förbehåll åt det som är, det stora Varat, närvaron, livet, existensen, Gud om du så vill. Beteckningen är oviktig i sig och det är bara ett bristfälligt försök från min sida att beskriva det som inte går att sätta ord på eftersom det då blir till något mindre än det är. Detsamma sker när du inte är i kontakt med din längtan. Du förnekar dig själv att vara den du är. Du kanske väljer att fortsätta tro på en sämre version av dig själv som måste lida baserat på dina rädslor men se det som ett sätt för själen att påkalla din uppmärksamhet att du för närvarande inte kan acceptera det som är. Att du är kärlek. Ditt hjärta fortsätter att längta tills du tar det på allvar och inget annat än kärlek kan stilla din längtan.

Kärlekens natur

Kärlek är. En källa att ösa ur. Sanning. Enhet. Helhet. Tillit. Den kommer till uttryck i den ständigt föränderliga rytmiska formen av det som är. Den kräver öppenhet och acceptans och flödar fritt när inga blockeringar eller hinder finns. Det är människans och livets naturliga tillstånd.

Biokemisk respons

När vi av någon anledning känner oss hotade förbereder sig kroppen för kamp eller flykt som ett genetiskt och reaktivt arvegods från våra förfäder på stenåldern. Hjärtat pumpar mera blod för att vi ska bli mer alerta, blicken skärps och resulterar i att vi blir röda i ansiktet, varma i kroppen och svettas mera samtidigt som musklerna spänns och vi biter ihop käkarna. Kroppen är fylld med energi. Vi är redo.

Konflikt på hög nivå

Om och när hotet upphävts kan kroppen återgå till sitt naturliga flödande tillstånd. Dessvärre har vår naturliga reaktiva impuls att försvara oss mot hot som härstammar från reptilhjärnan kommit i konflikt med neocortex, den nyare delen av hjärnan som ansvarar för våra kognitiva processer. Tanke och handling sammanfaller inte alla gånger. Utan den äldre delen av hjärnan styr våra handlingar nästan som av sig självt trots att vi intellektuellt vet att t.ex. inget hot finns. Biologin som förfinats genom årtusenden har segrat över det modernare och mindre utvecklade förnuftet.

Blockeringar

Känslor är energi i rörelse. Rörelseenergi som alstras och förändras hela tiden. Om vi har dömt ut någon av våra känslor som fel, dåliga eller rent av onda och tränger bort dem så har vi i samma stund skapat en blockering av det naturliga flödet. Blockeringen sker både mentalt och fysiskt. Kroppen blir spänd, käkarna sammanbitna, musklerna stela och andningen grund. Vi slutar leva fullt ut eftersom energin går istället åt att låtsas att de inte finns och det gör vi genom ett antal olika försvarsmekanismer och strategier. Det är inte känslorna i sig som vi är rädda för utan det är vad vi tror att de kan göra med oss eller få oss att göra. Det är vår egen tolkning och värdering av känslorna som skapar smärta och varje gång vi eller någon annan är i närheten av tolkningen påminns vi om smärtan. En smärta som ursprungligen bottnar i en oavslutad känsloupplevelse och negativ tolkning av densamma och som vi försöker undvika till varje pris. Det omedvetna gör sig påmind med ökande styrka tills det helas eftersom det, precis som livet själv strävar efter fulländning och förnyelse. Blockeringen upphör när du erkänner och tillåter dig genomleva de bortträngda känslorna. Du får då tillgång till den låsta energin och känner dig mer levande.

Skräp i röret

Blockeringen kan liknas vid ett stopp som hindrar flödet och därmed också funktionen. Jag ägde tidigare en dammsugare som jag frågade om min pappa ville ha till sitt garage eftersom den var av nyare modell och fungerade trots allt hyfsat men inte helt tillfredställande enligt mina behov. – Jovisst sa min pappa som är praktiskt lagd och tror att handling är svaret till alla världsliga problem. Han konstaterade att dammsugaren var av ett välkänt märke och borde fungera bättre än den gjorde eftersom motorn fungerade felfritt. Han blåste rent dammsugarröret med tryckluft och sen fungerade den alldeles utmärkt. Han gav dammsugaren en andra chans, den som jag hade gett upp hoppet om, förkastat och deklarerat som oduglig och nästintill värdelös. Min pappa gjorde det vi alla borde göra och ta reda på varför den inte fungerar samt göra någonting åt det innan vi ger upp. Vi kan se på våra egna blockeringar på samma sätt. Ett mentalt skräp som behöver städas ut så att vi kan leva livet istället för att tro att vi eller andra i vår närhet inte duger. Ibland behöver vi att någon annan visar oss vägen hur vi ska göra precis som min pappa gjorde.

Ger du upp?

När jag gav upp om dammsugaren utan att först göra någonting åt problemet tog jag den enkla vägen och gjorde mig av med den gamla och skaffade mig en ny. Ett sätt som många av oss använder sig av i relationer. Vi ger upp och byter ut den gamla mot en ny utan att ens fundera om vi kunde ha gjort något, eller gjort mera för att ta reda på vad som blockerar och om det går att städa bort så den fungerar igen. Vi bedömer och dömer ut och utgår från den egna uppfattningen som kanske inte alltid är helt korrekt eftersom helhetsperspektivet saknas. Det vi finner värdelöst och hopplöst omöjligt att fixa ska dessutom skoningslöst bort

ur våra liv eftersom det inte fungerar som vi vill. Vi börjar betrakta det som skräp. I stunder av frustration glömmer vi kanske att ställa oss självreflekterande frågorna som:

Har jag tagit hand om mina egna behov eller förväntar jag mig att min partner ensidigt ska tillgodose dem? På vilket sätt har jag bidragit till att relationen fungerar? Kan det vara så att det är jag som skräpar ner genom mitt missnöje? Och när den andre inte längre orkar med allt skräp så fungerar han eller hon sämre och därmed relationen likaså? Eller är det skräp som kommer från den andre som består av t.ex. brutna löften och handlingar av svek? Förväntar jag att min partner ska tåla allt jag gör utan att visa hänsyn och respekt? Anpassar jag mig för mycket? Eller för litet? Har jag stängt mitt hjärta? Reflekterar mina handlingar kärlek? Vilken sorts kärlek visar jag?

Ofta fastnar vi i ändlösa och fruktlösa diskussioner om vems fel det är, i kritik och anklagelser istället för att ta ansvar. Och vems är ansvaret? Mitt? Den andres eller bådas? Eller ger du upp och byter ut?

Mitt byte

Jag har använt mig av samma taktik i relationer som med dammsugaren. Den enkla vägen att byta ut. I mitt första äktenskap var jag olycklig, för väldigt illa och kände mig maktlös, hjälplös och bortom räddning. Då saknade jag både erfarenhet, kunskap och verktyg. Minns att jag var livrädd för att känna mig misslyckad och trodde att jag skulle bli ensam om jag lämnade mannen som jag hade lovat att älska i nöd och lust. När det gör som mest ont tvingar det omedvetna oss att agera. Det måste upp till ytan för det bildar ett toxiskt material som med tiden förgör oss inifrån om vi inte gör någonting åt det. Efter flera försök gick jag tillbaka för jag vågade inte tro på min egen förmåga och jag fortsatte vanemässigt att förneka mina känslor. Det kändes mycket svårt eftersom jag tolkade det som ett nederlag istället för ett sätt att ta hand om mig själv tills jag en dag insåg hur mitt eget agerande bidrog till min upplevelse. Så länge jag stannade kvar offrade jag mig själv och mina behov pga. mina rädslor för vad jag trodde skulle ske i framtiden. Jag behövde insikten att det var mitt ansvar att ta hand om mig själv och först då fick jag modet att gå. I dag vet jag att vi båda gjorde så gott vi kunde där och då. Relationen motsvarade helt enkelt inte mitt hjärtas längtan. Det var en värdefull erfarenhet som fick mig att utvecklas och växa.

Attraktionslagen

Vi drar till oss händelser och människor som på bästa sätt återspeglar vårt sanna väsen och paradoxalt även våra skuggsidor. I kärleksrelationer förälskar vi oss ofta i en partner som är vår direkta motsats med egenskaper som vi själva inte identifierar oss med. Det är nästan som om vi behöver leva med vår motsats för att kunna lära oss att älska villkorslöst. I början brukar vi finna skillnaderna attraktiva men när förälskelsens skimmer lagt sig och vi ser den andre som han eller hon är, inte som den egna projicerade bilden av idealkvinnan respektive idealmannen, är det vanligt att vi stör oss på dem. Olikheterna blir då ofta en källa till missnöje. Du är inte som jag trodde! Dessutom är du inte som jag vill och du ger mig inte det

jag behöver! Vi kanske börjar ställa orimliga krav att partnern ska ändra sig istället för att uppskatta och se olikheten som ett komplement till oss själva. Det är först nu vi ser klart och kan älska partnern för sin egen skull bortom vårt eget filter och är en förutsättning för kärlek.

På beställning

Min nuvarande make kom in i mitt liv som ett svar efter att jag skrivit ner en kosmisk order innehållande idealmannens egenskaper och jag var tveksam. Var han verkligen Mannen med stort M? Min nyfunna frihet och mitt självstyre stod på spel och risken att bli sårad fanns färskt i mitt minne. Skulle jag våga öppna mitt hjärta igen? Om så bara lite på glänt?

Hans pojkkaktiga charm och beslutsamhet att vinna mitt hjärta berörde mig på djupet när jag förstod att han inte skulle nöja sig med mindre än att jag var mottaglig helt och fullt för hans kärlek. Och han bara älskar. Mig. Jag har aldrig någonsin tvivlat på hans kärlek däremot har jag tvivlat på min egen förmåga att älska när jag betar mig på sätt som inte stämmer överrens med mina värderingar och det sker vanligtvis när jag känner mig trött och frustrerad. Min Älskade står orubblig kvar och låter alla mina känslor ta plats utan behovet att fixa eller gå i försvar. Han låter mitt lilla drama utspela sig och han bara observerar och fortsätter att älska. Mig, precis som jag är och jag känner mig trygg att visa alla sidor även de som jag bedömer som mindre älskvärda. Hans kärlek påminner mig ständigt om att släppa taget, att mjukna och öppna mitt hjärta ännu mera. I dag vilar mitt hjärta tacksamt i kärlek.

Nytt eller nött?

Det är relativt lätt att byta ut dammsugaren när den inte fungerar optimalt. Men när frågan gäller våra relationer är varken frågan eller svaret lika enkelt eftersom så många drömmar och förhoppningar berörs oavsett vad vårt beslut blir. Först behöver vi stanna upp, utvärdera och göra situationen begriplig genom att sätta ord på det vi inte är nöjda med. Sen behöver vi ta reda på vad vi vill förändra och hur, om vi är redo att förändra något och om vi verkligen gör det som krävs för att en förändring ska komma till stånd istället för att bara halvhjärtat försöka. Vi behöver även förstå våra egna behov och vad vi vill uppnå med förändringen. Endast du vet ditt hjärtas svar.

Lever Du i enlighet med ditt hjärtas längtan?