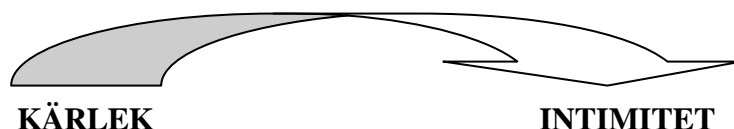


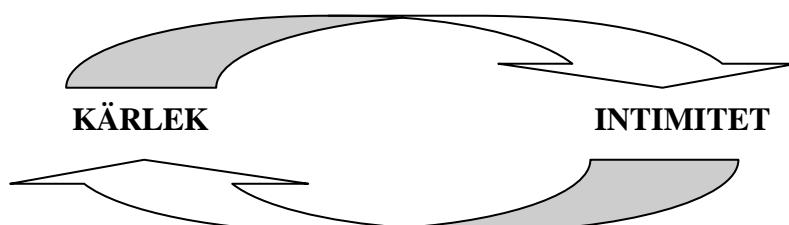
Kärlek och intimitet

Två vanligt förekommande begrepp när vi talar om relationer, särskilt parrelationer där två människor delar livet, är orden kärlek och intimitet. Mellan dessa två ord finns ett spännande samspel.

De flesta kan nog vara ense om att det är lättare att vara intim, öppna sig, vara sig själv fullt ut om det finns en stark kärlek i relationen. Som kontrast kan vi konstatera att det inte är helt lätt att vara intim med en grupp främlingar på bussen på väg till jobbet en morgon. Alltså, om kärlek förekommer, är det lättare att vara intim. I visuell form kan vi åskådliggöra i följande bild hur kärlek leder vägen till intimitet.



Om vi vänder på resonemanget så kan nog de flesta dra sig till minnes ett tillfälle i livet då någon öppnade sig för dig, visade sidor av sig själv som de sällan vågar visa annars. Om de gjorde detta från en plats som var sann och genuin i dem själva så kan du troligen också skriva under på att det ökade din kärlek till den personen. Med det resonemanget kan vi till bilden också tillföra att intimitet är grogrunden för kärlek.

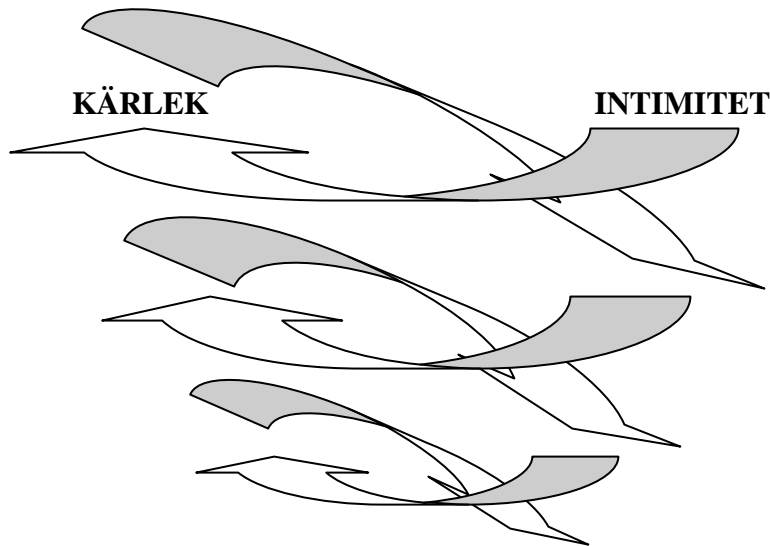


Vi får i och med detta ett kretslopp, frågan är hur det börjar? Vilket kom först, hönan eller ägget? I det fall anser jag frågan vara enklare att besvara om vi tar perspektivet att kärlek är en känsla. Något som jag inte nödvändigtvis helt och fullt styr över i relation till andra. Det är inte helt enkelt att bara bestämma att nu ska jag känna het översvallande kärlek dig, eller ens stark kärlek till dig. Det är lätt hänt med veckornas, månadernas och årens gång att kärleken avtar så sakteliga tills vi vaknar en dag och inser att vår kärleksrelation blivit en vänskapsrelation. Hur gick det till?

Den sidan av kretsloppet vi enklast kan påverka är alltså hur intima vi väljer att vara. Det är här vi kan göra det aktiva valet att skapa intimitet eller underminera den samma. Det är här vi kan gödsla den mark som kärleken skall växa i. Det är här vi kan tillföra dynamik, polaritet

och nya aspekter av relationen som får kärleken att fortsätta att spira och att gro rötter djupare ner i myllan.

I en kraftfull och välmående relation där vi fördjupar relationen till varandra kan vi urskilja följande rörelse.



Det vill säga en nedåtgående spiral som leder till en fördjupad relation genom att vi öppnar oss och ger ett förtroende och ger intimitet. Det stärker då kärleken om det tas emot på ett bra sätt, vilket i sin tur ger utrymme för mer intimitet, som sin tur leder till...just det, ökad kärlek. Det kännetecknar en mogen relation.

En omogen relation har motsatt rörelse, det vill säga en uppåtgående spiral som leder till ytliga och plastiga relationer, där vi vaknar till med ett ryck en dag och inser att vi blivit två främlingar som lever under samma tak. Mycket yta eller masker skulle man kunna säga.

Detta åstadkoms genom att någon håller något för sig själv som skulle vara bra för den andre att känna till, kanske gör den ene detta på grund av att denne blir en smula osäker på hur det ska mottas. Rädsla och osäkerhet smyger sig och börjar gnaga på kärlekens pelare. Detta leder troligen till att partnern känner att något inte sägs, att något inte står helt rätt till. Om de då också själva blir osäkra och rädda så är chansen stor att de känner en smula mindre kärlek och risken är stor att de själva blir mindre intima. Kärleken minskar då än mer och så har vi en motsatt spiral.

Filippa: Ibland glömmar jag bort att det är mitt jobb som kvinna att testa mannens styrka att stå stark och fast i sin kärlek till mig även när jag stormar av känslor, då känner jag att vi glider ifrån varandra. När jag vågar testa hans styrka och vågar blotta mig och vara ärlig, vågar känna allt jag känner och jag levererar det utan att linda in det i bomull så sker det häftiga saker. Han går då in och använder sin manlighet och står fast i sin kärlek till mig på ett lugnt, fast och kärleksfullt sätt. När jag försöker stöta bort honom så kommer han lugnt efter. Det ger en ökad kärlek och intimitet mellan oss. Våga testa mannens styrka och män, stå kvar vad som än händer...

Markus: Ibland blir jag lat och glömmer i vardagens lager av göromål bort att skapa stunder av intimitet med min käresta. Små eller stora ögonblick där jag visar mer av min själ, mer av hela mig. Genom lekfullhet eller genom att helt enkelt vara närvarande och sann. Omvänt när jag påminner mig själv och skapar utrymme för sådana stunder i vardagen så kan jag bokstavligen känna kärlekens rötter gro sig starkare och hälsosammare under mina fötter.

Upplevelse

Fundera över vad intimitet är för dig.

Om du lever i en parrelation idag

Fundera över vad din partner gör i vardagen som får dig att känna dig intimare med honom eller henne och som får kärleken i dig att växa sig starkare. Motsvarande tänk också på vad han/hon gör som gör att du upplever mindre intimitet och som gnager på kärleken om det finns sådana saker.

Ett bra sätt att dela detta med din partner kan vara att först be honom eller henne tala om vad du gör som gör att han/hon upplever mer intimitet. Be den andre ge dig feedback först. Det brukar upplevas lättare och kommer troligen att göra att din partner av ren nyfikenhet också vilja veta hur du upplever det.

Om du inte lever i en parrelation idag

Tänk tillbaka på en relation du tidigare varit i. I vilka stunder av den relationen upplevde du mer eller mindre intimitet och kärlek. Kan du se några mönster? Något som du eller den andra personen gjorde som ledde till att intimiteten och kärleken ökade och vice versa?

Om du inte har haft någon tidigare parrelation, tänk på en parrelation som du upplevt vid sidan av, en god väns kanske eller till och med en du följt på en film. Huvudsaken är att du tänker dig in i två människor som lever i en relation och dynamiken dem emellan.

Ett verktyg

Ett verktyg för att verkligen prata från hjärtat och inte hjärnan är att i ett par minuter sätta handen på hjärtat och andas från hjärtat. Det innebär att du fokuserar helt på ditt hjärta när du andas. Det blir stor skillnad när ni talar med varandra om ni först tillsammans andas från hjärtat en stund innan ni pratar, prova får ni se!

Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, www.mediaforlife.se. Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.