

Sanningen bor inte här längre!

Vi föreslår att du avsätter en stund för dig själv när du läser denna artikel. Beroende på var du befinner dig i livet eller var du har befunnit dig så kan den beröra dig, också beroende på hur villig du är att ta till dig innehållet.

Att tala sanning i en relation kan nog de flesta inse att det är viktigt. Ändå är det lätt hänt att vi över tid i en relation börja tumma på sanningen. Vi kanske inte uttrycker precis det vi känner, någon gång när vi till exempel blir irriterade på vår partner. Vi kanske håller inne med saker och ting och intalar oss själva att det är bäst för husfridens skull. Kanske är vi rädda för vilken reaktion vi ska få från vår partner om vi säger vad vi verkligen tycker och tänker.

Det kan börja oskyldigt som en liten förvrängning av sanningen eller något litet som jag håller tillbaka. Om vi då inte är vaksamma växer denna vita lögn i styrka och börjar bli en vana. Det är som att inte vattna en planta, den dör så sakteliga. Om jag håller tillbaka sanningen från någon jag bryr mig om så kommer jag gradvis också att hålla tillbaka min kärlek.

Det här kan leda oss in i de fyra varningarnas tunnel. Om vi inte hörsammar varningarna utan förlorar oss själva, ärligheten och passionen så står vi snart längst in i tunneln där ett liv av bortdomnande känslor och kanske separation väntar. På väg in i tunneln efter en tid i relationen där inte sanningen uttrycks börjar vi undrar var magin tog vägen, vart tog lusten i relationen vägen? Svaret är att kärleken och magin är begravd under lager av ej uttryckta känslor. När du stänger av dig själv från negativa känslor, stänger du av dig själv från positiva känslor också. Alla känslor kommer ur samma kran. Att hålla tillbaka dina negativa känslor sätter sig också lätt i din kropp och du börjar få värk på alla möjliga ställen.

Vi ska här utforska de fyra varningarnas tunnel och se hur vi kan känna i de fyra varningarna och vad vi kan göra för att bryta resan in i tunneln. De fyra varningarna är som vi kort nämnt tidigare: motstånd, förbittring, avvisande och undertryckande. De är medvetet i denna ordningsföljd för det är i den följd de tenderar att dyka upp. Om du vill undvika att förlora känslorna och kärleken i relationen, och du vill hålla passionen vid liv, så behöver du hålla utkik efter dessa fyra varningstecken. Så låt oss utforska var och en av varningarna närmare.

Motstånd

I varje normal relation mellan två människor kommer det att finnas en viss nivå av motstånd mellan dem. Motstånd uppstår när du börja motstå någonting som din partner är, gör eller känner. Du börjar med din inre röst att kritisera dem och det är möjligt att du märker hur du tar lite avstånd från din partner. Ett exempel är att du befinner dig på en fest tillsammans med din partner och hon börjar berätta samma historia som hon alltid berättar på fester. En historia som du har hört många gånger förut. Den här gången märker du att du börjar känna motstånd mot henne och en känsla inom dig dyker upp i stil med: "Oh nej, här går hon igång med sin historia igen". Ett annat exempel är att din man påminner dig om att betala en räkning och du märker hur du för ett kort ögonblick stänger av dig själv gentemot honom.

Sättet som de flesta människor hanterar motstånd på är att de ignorerar det och låtsas att det inte existerar. Det kan innefatta tankar som: "Det är ingen stor grej" eller "Var inte så kritisk,

ingen är trots allt perfekt” eller kanske ”Bara glöm det, det är onödigt att väcka den björn som sover”. Om du inte berättar sanningen om ditt motstånd för din partner och hanterar det tillsammans kommer de där små motstånden att staplas på hög och leda vidare in i tunnelns mörker mot det andra varningstecknet, förbittring. Det är som att sopa saker under mattan, till slut växer sig knölen under mattan sig så stor att det börjar bli knöligt att ta sig fram utan att besvär.

Förbittring

Detta är en mer aktiv del av tunneln än vad motståndet är. Det är ett intensivt ogillande och skuldbeläggande gällande vad din partner gör. Din partner har nu verkligen börjat irritera dig. Du märker hur små saker får dig att bli arg, hur du överreagerar på saker som egentligen inte spelar så stor roll. Samlat motstånd börjar bubbla inombords i förbittringens form.

Om vi fortsätter exemplet med min partner som berättar sin historia och jag upprepade gånger inte kommunicerar mitt motstånd mot det hela, kommer en dag då jag inte längre bara känner motstånd mot historien, utan nu väcker den en stark förbittring i mig. Jag kanske tänker eller känner: ”Jag hatar när hon berättar den där historien, hon gör sig själv till sånt åtlöje”.

Tillsammans med förbittringen kommer oftast också inre upplevelser av ilska och anspänning. Du börjar känslomässigt ta avstånd från din partner. Kännetecknen för detta varningstecken är känslor som ilska, frustration, irritation, vassa kommentarer och hat. Fortsätter du att sopa under mattan och inte kommunicerar din förbittring på ett bra sätt till din partner så ökar farten in i tunnelns mörker, passionen blir allt mer avlägsen, liksom det härliga känslolivet er emellan och det tredje varningstecknet, avvisande närmar sig med stormsteg.

Avvisande

Avvisande uppstår när det har byggts upp så mycket motstånd och förbittring att det blir omöjligt för dig att behålla en känslomässig koppling till din partner. Du drar dig undan. Du blir avtänd både känslomässigt och sexuellt. Du säger kanske saker som: ”Jag vill inte prata om det här mer”. Du kanske lämnar rummet, rusar ut ur bostaden eller så stänger du bara av och vägrar ge din partner någon uppmärksamhet eller ens låtsas om att de existerar.

Du känner igen avvisandet på att du till exempel inte vill vara med din partner eller att du alltid tar motsatt åsikt eller synsätt jämfört med deras. Ett annat kännetecken är fantasier om andra människor eller om att vara otrogen och ha en affär vid sidan av. Avvisande är den naturliga följden av att bära omkring på ansamlad förbittring. Du förmår inte vara nära din partner eller relatera till henne utan att uppleva all din ansamlade spänning och förbittring. Du hanterar detta genom att skjuta dem ifrån dig för att få en tillfällig lättnad.

Om inte ert sexliv har försämrats avsevärt redan så kommer det definitivt att göra det här. Du kan uppleva att du fortfarande älskar din partner och känner kärlek till honom eller henne, men där finns inte längre någon attraktion. Det finns inte längre någon förälskelse. Tanken på sex kan kännas motbjudande eller till och med äcklande. Det kan också vara så att ditt intresse för sex med din partner helt enkelt inte finns där längre.

Om du lever i tron att skilsmässor kan hjälpa så kommer du troligen att bestämma dig för att göra slut på relationen i den här delen av tunneln. Ett förhållande som tar slut när parterna befinner sig i den här delen av tunneln, i avvisandets land, kommer med största sannolikhet att

leda till en smärtsam och bitter separation.

Tar du inte heller nu upp dina känslor, vilket kan vara en utmaning nu då de samlat så mycket energi, har du snart sopat så mycket under mattan att det inte längre går att komma in eller ut ur huset. Livet blir enformigt, utan livslust och glädje. Framförallt så blir steget in i tunnelns mörkaste delar oundvikligt, den delen där undertryckandet håller till.

Undertryckande

Detta varningstecken är inte längre bara ett varningstecken, det är ett tillstånd av känslomässig död. Det är den farligaste delen av tunneln. Du hamnar här när du är så trött på att kämpa emot att du framgångsrikt trycker ner alla dina negativa känslor för att behålla husfriden, för familjens skull eller för att inte det ska se illa ut för omgivningen. Du känner att ”det är ingen idé att försöka längre, låt oss glömma alltihop, jag är för trött för att ta tag i det här”. Du slutar bry dig.

Den känslomässiga döden du träder in i för att skapa någon form av bekvämlighet sprider sig som en istid till andra delar av ditt liv. Du förlorar allt vad entusiasm och livsgnista heter. Livet blir förutsägbart och tråkigt. Det är inte smärtsamt, men heller inte glädjefullt. Fysisk trötthet blir en trogen följeslagare i ditt liv.

Markus: Jag hade en lärare i personlig utveckling, en man från Italien, som definierade patologiska sjukdomar som frusen passion. När vi låter vår passion frysa, när livslusten inte längre pulserar i vårt blod, då bjuder vi in alla möjliga psykiska och fysiska åkommor med öppen dörr.

Det som är klurigt med undertryckande är att ni vi tittar in utifrån på ett par som befinner sig i den här delen av tunneln så kan det se ut som att de är lyckliga. De är troligen vänliga och artiga mot varandra och bråkar sällan eller aldrig. Du leds kanske att tro att de har en härlig relation tills den dag du hör att de ska skilja sig.

Ännu värre är paret som är så djupt in i undertryckandet att de inte tror att de har några problem. De har gett upp sina energifyllda, romantiska drömmar och har accepterat att livet är ett enda stor noll-läge. De har tränat sig i att veta vad de kan förvänta sig och vad de inte kan förvänta sig. De har skapat en förutsägbart bubbla i vilken de har lyckats övertyga sig själva om att de är lyckliga. Problemet för ett par som befinner sig här ligger i att så länge de inte medger att de vill ha en förbättring av relationen, så kommer den att förbli i samma känslomässiga kylskåp och dödläge.

En snabbtur genom tunneln

Du har troligen upplevt de olika varningstecknen, de olika delarna i tunneln, de gånger du haft ett gräl med din partner. Till exempel genom följande tankar eller uttryck:

1. Motstånd ”Jag gillar inte när du säger åt mig vad jag ska göra”
2. Förbittring ”Jag hatar när du försöker kontrollera mig”
3. Avvisande ”Jag kommer att göra som jag vill, jag bryr mig inte om dig”
4. Undertryckande ”Jag antar att jag betedde mig rätt dumt, det är bäst jag bara glömmet hela diskussionen”

En resa genom tunneln kan ta dagar, timmar, minuter eller till och med sekunder. Varje gång du undertrycker en känsla så går du genom dessa fyra stadier eller varningstecken. Vissa människor har blivit så bra på att undertrycka sina känslor att de automatiskt går från motstånd till undertryckande på några korta ögonblick utan att de är medvetna om det.

Varningstecknen kan dyka upp i alla relationer

Tunneln med de fyra varningstecknen förekommer inte bara en intim relation med din älskare och livskamrat, utan även i andra relationer såsom med dina föräldrar, dina barn, chefen på jobbet, dina vänner och till och med i relationen till dig själv.

Det finns hopp!

Sanningen finns alltid inom oss, du bär den alltid med dig och den finns alltid inom räckhåll. Även om den kan kännas smärtsam i stunden så är sanningen den mest frigörande kraft som verkar i universum.

Varje gång du uttrycker sanningen på ett genuint sätt gällande dina känslor och återvänder till kärleken inom dig, varje sådan gång så stärker du också din förmåga att älska. Det är som att gå på gymmet och träna sina muskler. Alla hamnar vi in i tunneln då och då. Som någon sa, det handlar inte om hur många gånger du har fallit i livet, det handlar om hur många gånger du rest upp igen. Varje gång du reser dig upp och återvänder till sanningen sår du fröet för att du ska bli starkare och för att din relation ska fyllas av än mer kärlek i det rum som skapas i en relation där sanningen bor.

Utmärkta verktyg att använda i sanningens tjänst för att uttrycka dina känslor är exempelvis feedback som vi tidigare talat om. Det ger dig möjlighet att på ett vuxet sätt uttrycka dina känslor och skapar förutsättningar för att din partner kan ta emot det på bästa möjliga sätt. Det ger dig möjlighet att när du känner dig fast i någon del av tunneln, att ta dig tillbaka till att vara förälskad igen. Det är magi när det sker och ofta sker det på ett kort ögonblick.

Det kan hända att när du väl uttrycker hela sanningen, och inget annat än hela sanningen, att det verkar som att det inte blir några framsteg gjorda. Det är vanligt att man då går baklänges genom tunneln och upplever varningstecknen i motsatt följd. För egen del kanske du först kommer ur undertryckandet och in i avvisandet och sedan vidare vi förbittring och motstånd tills du anländer vid tunnelns mynning och känner dig rensad och fri att älska igen.

Likaledes kan din partner reagera på samma sätt. När du börjar älska honom eller henne mer kanske hon först reagerar med att inte bry sig och kanske avvisar dina kärleksfulla försök. Det kan hända att du också väcker deras kritiska sida eller förbittring. Om du här väljer att vara ihärdig, att fortsätta uttrycka kärlek och sanning, kommer de förr eller senare att svara med stor kärlek och uppskattning.

Filippa: Jag hade väldigt svårt att uttrycka vad jag kände men när jag ändå försökte så gott jag kunde så blev resultatet bättre än vad jag förväntat mig men inte direkt. Först så blev det diverse missförstånd och eftersom båda kände sig sårade så överreagerade vi båda men jag gav inte upp utan fortsatte att ärligt uttrycka vad jag ville och kände.

Även om det är tufft och ibland smärtsamt så är det ändå värt det, det är värre att känna sig känslomässigt död inombords än att bli avvisad så ge inte upp!

Din självkänsla kommer att växa när du vågar så för den du är.

Vi vill passa på att rikta ett stort tack till www.relationships.blog-city.com för inspiration och input till denna text om de fyra varningstecknen.

Upplevelse

Tänk tillbaka på tillfällena i dina relationer, med din partner, en kollega på jobbet eller en vän, då du rest in i tunneln och upplevt de fyra varningstecknen.

Vad var det för sanning du aldrig uttryckte eller väntade med att uttrycka som bidrog till resan in i mörkret? Vilka rädslor var det som gjorde att du höll tillbaka sanningen? Vad kan du lära dig av dessa upplevelser?

Vad är du villig att göra eller förändra i framtiden för att bli bättre på att stoppa resan in i tunneln i ett tidigare skede eller för att våga starta resan tillbaka ut till ljuset om du kört fast in i mörkret?

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.