

Bron över kärleksfloden

- eller att gå över bron efter kärlek

Det skulle kunna vara en filmtitel eller hur?

Låt oss återkomma till filmens titel ”Bron över kärleksfloden” och istället börja med undertiteln ”Att gå över bron efter kärlek”. Den anspelar utan tvekan på det gamla talesättet om att gå över ån efter vatten. Vi har aldrig fått en riktig förklaring av någon person som på akademisk nivå är bekant med det svenska språket och dess historia, men vi antar att vad detta talesätt vill säga är att ibland går vi onödigt långt i vårt sökande efter det som redan finns där. I talesättet så går vi bokstavligt över det vi söker utan att inse att vi redan är där. Vi krånglar till det helt enkelt.

Om detta överensstämmer till fullo med det som här avses med undertiteln låter vi vara osagt, men det handlar i alla fall om att krångla till saker, mer än vad som behövs. Det som inte stämmer med det gamla talesättets troliga mening är att vi i detta fall behöver gå åtminstone upp på bron för att finna kärleken vi ofta söker.

Att gå upp på brokrönet

Vi behöver gå ganska exakt halvvägs upp på bron, det vill säga bron över kärleksfloden. Därnere rinner en livfull, djup och glittrande kärlek, väntades på de medvetet älskande som har lärt sig hur bron fungerar. I alla fall är det så man kan beskriva en av grundteserna i det som kallas Imagoterapi, vilket är en form för att arbeta på ett förhållande så att de du finner nya sätt att kommunicera med varandra.

Markus: Filippa och jag har valt att tillsammans gå i Imagoterapi efter att fått det rekommenderat till oss som ett sätt att finna nya sätt och vägar att kommunicera tillsammans. Det är så här långt något vi varmt kan rekommendera till andra par. Det har varit och är en känslösam resa som lett till nya upptäckter och nya möjligheter i våra liv.

I början fanns förälskelsen

Tänk dig en man och en kvinna, eller om det passar dig bättre en man och en man eller kanske en kvinna och kvinna, som lever tillsammans i en parrelation. De möts ursprungligen i något sammanhang, en känsla väcks inombords hos dem båda, tycke uppstår, förälskelse infinner sig liksom en serie förhoppningar, både medvetna och omedvetna som vi tror och hoppas att den andra personen ska infria.

Så går det en tid

Så går det en tid, de du har blivit ett par och tillbringar stora delar av sin vardag tillsammans. Efter denna tid börjar så sakteliga några av förhoppningarna att grusas. Det visar sig att min partner inte hade några av de där egenskaperna jag hoppats och trott på. Kanske lyckades han eller hon inte infria vissa av dina förväntningar. Kanske börjar ni bråka om saker som du i början hade overseende med eller låtsades inte se. Kanske har det dykt upp sidor hos din partner som du i dina tidigare förhållanden har retat dig på.

Maktkampen tar form

Ni har börjat lämna förälskelsens land och istället tillbringa ni mer och mer tid i maktkampens domäner. Diskussioner kan uppstå som med lite distans och andhämtning ter sig som fruktansvärt onödiga. Rätt och fel blir viktigt, mitt eller ditt sätt, behov av kontroll kan börja ta sig uttryck på olika sätt. Ni grälar om småsaker eller bär på outtalad irritation. När ni grälar eller diskuterar lyssnar ni sällan på något djupare plan än för att ladda era egna argument som ni framlägger med träffsäkerhet så fort ni får en syl i vädret. Dessa aggressioner tar sig inte alltid verbala uttryck utan även tystnad kan användas som ett vapen i dessa möten.

Åter till bron

Så låt oss återvända till floden och bron över densamma, framförallt bron. Låt oss anta, vilket är rimligt, att ni är två individer som kommer samman. Var och en med sin egen historia, var och en med sina egna möjligheter, var och en med sina egna egenskaper, var och en med sina egna känslomässiga sår. Och mellan er har ni rest en bro, en bro i form av er relation. Det finns flera metaforer för broar och relationer. En är att det finns tre parter i en relation, tre saker att vårda, du själv, din partner samt just relationen er emellan. För att få ett parförhållande att fungera är det just relationen, den tredje parten vi behöver ta gemensamt ansvar för. Oss själva kan bara var och en ta ansvar för, men bron oss emellan måste vi båda hjälpa oss åt att sopa, underhålla och vårda.

När våra öron blir mindre och vår mun större i maktkampens tider, det är då vi verkligen behöver bron. Låt oss betrakta vardera individen som sitt eget land med en bro som förbinder de två länderna. Som vi konstaterade tidigare har de två länderna ofta olika historia, olika seder och olika sätt att göra saker. På bron skall dessa två mötas. När stridigheter uppstår är vi ofta snara att försvara vårt eget land. Vi är mer fokuserade på att skydda våra egna perspektiv och synsätt än att med ett öppet sinne insupa det andra landets kultur för att öka förståelsen oss emellan. Vi blir hastigt ointelligenta när konflikter uppstår. Vi slutar lyssna. Det är i samma ögonblick som relationen börjar dö så sakteliga. Det är i samma ögonblick som de två länderna tar några ytterligare steg på vägen mot det kalla kriget.

Vi sårar dem vi älskar

Ofta är det så att det andra landets representant, vår partner och livskamrat, laddar sina argument med de saker som river mest i våra egna sår, som allra mest hakar i de saker som vi retar oss mest på. Vi har ju tidigare i relationen varit så öppna och så förbehållslöst bjudit på oss själva att motparten känner oss väl nog för att medvetet eller omedvetet rikta in sina verbala, känslomässiga och mentala snytingar där det känns som mest.

Ofta har vi också omedvetet valt vår partner för att de på något sätt matchar oss i det som vi behöver utvecklas i för att bli mer hela som människor, vilket gör att de personerna ofta är det som vi också trigger på. När det smärtar, när det gör ont, så blir vi lätt måna om att stärka våra egna försvar. Vi retirerar till vårt eget brofäste, fast beslutna om att försvara det.

Omedvetet slutar vi att lyssna. Läs meningen en gång till. Omedvetet slutar vi att lyssna. De två orden av yttersta vikt här är *omedvetet* och *lyssna*. Vi tror att vi har lyssnat. Vi har dock inte lyssnat tillräckligt närvarande för att förstå det andra landets seder och kultur, det andra

landets sätt att resonera, känna och bete sig. Vi har endast lyssnat väl nog för att kunna formulera vårt egna lands utrikespolitik på ett sätt som vi anser skyddar vårt brofäste och tryggar de värden och kvaliteter som vi önskar skall vara förhärskande där. Eller så har vi lyssnat för att kunna ta beslut om att kapa bron och finna ett nytt land som vi kan upprätta en motsvarande förbindelse till.

Att lämna vårt eget bakom oss

För att verkligen lyssna behöver vi lägga ner våra försvar en stund och gå upp på mitten av bron. Vi behöver lämna vårt egna lands synsätt bakom oss, släppa våra egna principer, vår egna logik om hur saker ligger och hur världen är uppbyggd. Vi gör detta väl medvetna om att vi lite senare är fullt fria att gå tillbaka till vårt land igen, men för stunden väljer vi att lägga allt detta bakom oss för att ställa oss på krönet av bron och rikta all vår uppmärksamhet in mot det andra landet. Fulla av en vilja att utforska och upptäcka skådar vi in i det andra landet utan ansats att tolka det vi ser utan bara observera, iaktta och sträva efter att förstå.

Vi ger vårt egna lands rättsväsende semester för en tid. Vi släpper på behovet av att döma, skipa rättvisa eller avgöra vad som är rätt eller fel. Vi tar bara på oss våra största och skarpaste glasögon och rengör våra öron efter bästa förmåga. När vi står där och skådar in i vår partners värld, när vi står där och lyssnar till hans eller hennes känslor, tankar och upplevelser så kan vi välja att stå där för egen räkning, för vår egen skull eller så kan vi välja att också finnas där för vår partners skull. Framförallt också för vår relations skull. Om vi kan välja att omfamna alla dessa anledningar då gör vi klokt i att inta positionen av en spegel.

Filippa: Det kan vara en utmaning att lämna ner sina egna tankar och funderingar och bara lyssna men det som jag också tycker är en utmaning är att verkligen våga säga vad jag känner när jag blir lyssnad på. Att verkligen våga lita på att den andre kan ta hand om sig själv även om jag säger saker som jag tror kan vara sårande för den andre. Ärlighet är svårt och oerhört viktigt i en relation.

Sanningens spegel

En spegel ljuger aldrig. Den bara återspeglar det som finns framför den. I sagan om Askungen frågade styvmodern om vem som var vackrast i landet, men spegeln den ljög aldrig och gjorde styvmodern till lags. Den framhårdade i att Askungen var den vackraste i landet. Spegel återger utan att tolka, förvränga eller ifrågasätta. Undantaget skulle möjligen vara den uppsättning speglar som bland annat finns i Lustiga Huset på nöjesparken Gröna Lund i Stockholm där speglar kan förvränga din spegelbild till alla möjliga lustiga och mindre lustiga former. Om vi dock bortser från dessa former av speglar, så stämmer vårt resonemang till pricka.

Hur gör du då för att spegla din partner? Hur gör du för att spegla det andra landets seder och bruk? Till att börja med lämna du ditt eget bakom dig, bortom ditt eget brofäste så som vi talat om ovan. Sedan lyssnar du fullt närvarande. När något som din partner talar om något som skett i er relation och det han eller hon säger krockar i något i dig och du får lust att utbrista ”så var det inte alls” eller ”det där var orättvist sagt”, då tar du bara ett djupt andetag och påminner dig om att du aktivt valt att ställa dig mitt på bron för att endast spegla din partner och att du gett ditt eget lands rättväsen semester. Det finns inget behov av försvar just nu, inget behov av förklaringar, och så låter du det bara glida förbi, du fäster dig inte vid din partners kommentar.

Det kan låta enkelt och är det självklart också, men när man levit en tid tillsammans och börjat kroka i varandra, börjat sin maktkamp, då kan denna enkla uppgift te sig lika utmanande som att bestiga Mount Everest hoppandes på ett ben i kraftig sidvind.

Hur gör man?

Hur man då när man speglar? Man lyssnar och återberättar sedan vad man hört sin partner säga, utan att lägga till egna tolkningar, utan att gå i försvar eller förklara sig. Bara fokuserad på att likt en spegel nyfiket återberätta vad man hört och sträva efter att förstå. Det kan vara att återberätta med liknande ord eller med något annorlunda formuleringar. Vi eftersträva ingen papegoja som repeterar ordagrant, ibland kan det räcka med att sammanfatta ett längre stycke.

Av stor vikt är också att undvika frestelsen av att se det din partner berättar som ett problem som ska lösas. Nej, det som berättas skall endast speglas. Och när du speglat kan du fråga ”stämmer det?” eller ”har jag uppfattat dig korrekt?”. Din partner tar sedan ansvar för att säga ”ja det stämmer” eller ”nej det stämmer inte riktigt” följt av ett förtydligande varefter du gör ett nytt försök att spegla.

Markus: Kanske läser du detta just nu och hör en röst i huvudet som säger något i stil med att ”vad det vara bra för?” eller ”ska jag verkligen inte tänka själv utan bara jobba på att förstå och spegla?”. Om det är så att du har problem i din relation eller att du upplever att det skulle främja er relation att hitta nya sätt att kommunicera så har jag bara en sak att säga; definitionen av galenskap är att göra på samma sätt om och om igen och förvänta sig ett annat resultat. Om du inte har den kvaliteten på livet, eller i detta fall din relation, som du önskar så beror det bara på en sak, du sakar en viss kunskap eller du använder den inte.

Den medvetna kärleken

Att förhålla sig på detta sätt till varandra innebär grunden för en medveten kärlek. En medveten kärlek där vi har möjlighet att få den kärlek vi önskar oss. En medveten kärlek där vi ser förbi våra förhoppningar om att vår partner ska läka sår i oss, eller ha en röntgenblick och kunna förstå våra behov närsomhelst, eller alltid ha de längsta av tålamod. En medveten kärlek där vi väljer att leva, älska och växa tillsammans.

Avslutningsvis

Lästips i ämnet om du och din partner vill fördjupa er i detta med bron och tekniken med att spegla är en bok som heter ”Istället för skilsmässa – från maktkamp till samarbete” av Harville Hendrix. För det handlar om en teknik, en teknik som går att träna. Som blir mer naturlig ju mer man lär sig den och använder den.

Att spegla din livskamrat är en gåva du ger till honom eller honom som låter din livskamrat känna sig både hörd och sedd, som ger honom eller henne möjlighet att växa som individ och som strör ut den bördiga jorden som er relation ska frodas i.

Vi har här talat om bron i kärleksrelationer, men den fungerar alldeles lika bra i andra relationer, på jobbet, på fritiden eller i vänskapskretsen.

Upplevelse

Läs boken ”Istället för skilsmässa” tillsammans med din partner. I den finns i den avslutande delen av boken ett stort antal upplevelser och övningar att göra tillsammans med din partner för att förbättra er kommunikation, stärka ert samarbete och öka livslusten.

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.