



# Kjærlighet, kjønn og andre komplikasjoner



Artikkelforfatter Christine A. Schjetlein jobber med psykoterapi, individuelt og med par, innen den transpersonlige tradisjonen.

Terskelen for å søke parterapi og kurs har sunket de siste årene. Det er ikke bare par i nød og på skilsmisens rand som søker hjelp. Flere innser at de trenger hjelp ganske enkelt for å få forholdet til å fungere og bli bedre.

Parterapeuter mente det viktigste problemet folk kommer med er tvilen, om de vil satse på parforholdet – usikkerhet knyttet til om de kan få det bedre med en annen. Tvilen skaper frustrasjon. Et gjennomgående problem hos de som søker veiledning er kommunikasjonsproblemer og manglende emosjonell nærhet.

Det kan se ut som en umulighet å få til individuell frihet og ansvar for eget liv i samspill med et annet menneske som har sine egne veier å gå. Men hva om vi ser parforhold som det risikoprojektet det faktisk er? Hva om vi gjør oss villige til å tape illusjoner om hvem vi er og å avdekke oss selv i all vår nakenhet – ubeskyttet. Hvordan kan vi finne større lykke med en partner enn vi kan oppnå alene?

## Psykologiens porter

Forhold er ikke statiske, vi gjenkjenner fasene. Vi kommer alle flyttende inn i forhold med bagasje fra tidligere familier og forhold. Vi er nødt til forholde oss til historiene, siden de fyller opp i stuen. Utfordringen er hvordan ikke å drukne i dem, og hva slags innsats som trengs for å navigere gjennom.

Modum Bad er kjent for sine samlivskurs med tale/lytte-teknikker hentet fra USA. Metodene som anvendes skaper mulighet for dialog, saktner akselerasjon av konflikt, og ikke minst gjør det mulig å faktisk oppfatte partners subjektive opplevelse og budskap i vonde situasjoner.

De viser bl.a. til forskning som avdekker at kvinner har sterkere reaksjoner på ekteskapskonflikter og får kroppslige symptomer. De kan være så motiverte for å holde parforholdet sterkt at de blir syke av stress når de ikke når målet. Menn er mer tilbøyelige til å trekke seg fra konflikter og stenge av. Hvordan kan vi forholde oss til ikke bare disse forskjellene, men også andre forskjeller mellom oss?

Psykolog og parterapeut Sissel Gran kaller vendepunkter i nye og gamle forhold, 'fasene i forhold' – slik hun beskriver dem i "Kjærlighetens tre porter":

1) Før-forelskelsen og forelskelsen. Den første porten entres når begge gjensidig

erklærer at "jeg er din, hvis du vil være min" – og eventyret er i gang. Prøvelsene melder seg, og hvis vi fortsatt tror på forholdet går vi gjennom den andre porten.

2) Sannhetsprøvene på om vi har felles tro på 'prosjekt parforhold'. Mye investeres av tid, krefter, følelser og liv, og blir vi med gjennom konfliktene, med vilje til å berge forholdet, er tiden inne for tredje port.

3) Kjærlighetskampen. Her kommer vi ifølge Sissel Gran ikke gjennom uten å legge fra oss våpnene og søke selvovertvinning som erstatning for kampen.

## Reisen er viktigere

Fører psykologiens mange nødvendige kommunikasjonsmetoder oss helt gjennom? Bringer forståelsen av partners historie oss til varmen av den andres kropp, og helt inn til strengene i vår elskedes hjerte? Psykologiens teknikker lærer oss hvordan å forholde oss til innholdet i bagasjen.

Jeg etterspør *evnen til å bevege oss gjennom*. Min erfaring er at reisen med en partner er viktigere enn bagasjen vi begge bærer på. Jeg søker et reisemodus, måter og holdninger som ikke er betinget av dagens meny av krangler. Reiseruter tvers gjennom innhold i konfliktene, uavhengig av dramaet i historiene våre. Mer fokus på selve navigeringen

Kan vi lære å forandre oss slik at våre parforhold forblir levende og langvarige? Våger vi dansen mellom maskuliniteten og femininiteten? Sykluser av tap og fornyelse kan være en vei til dyp intimitet. Men det kan være lett å forveksle fornyelse med fornøyelse. Derfor trenger vi å spørre oss selv hva slags parforhold vi faktisk ønsker oss. Hva er veien til kjærligheten som overkommer komplikasjonene?

enn på konfliktstasjonene underveis.

Blir kroppen, intuisjonen og instinktene berørt i psykologiens metoder, tillater jeg meg å spørre? Eller forblir det mental forståelse og adfreds-strategier, som ikke nødvendigvis gjør det lettere å stå naken og nær den du deler ditt liv med?

Det meste av vår kommunikasjon, ca 70 %, foregår gjennom den limbiske delen av hjernen – intuisjon, kropp, det varmbloddige dyret i oss som er langt mer enn det mentale. Det er kanskje for mye å forvente at forløsning kun skjer gjennom forståelse, selv om den er en helt nødvendig del av arbeidet med parforholdet.

## Vi husker feil

Det er forskjell på det vi erfarer og det vi tenker om det vi erfarer. Forskning viser at minnene vi husker ikke er det som faktisk skjedde. Det vi husker er minner som danner seg over tid og forandres og påvirkes i den tiden. Her finner vi kanskje noen brikker i puslespillet om hvorfor så mange par splitter opp? Gode stunder går i glemmeboken, de vonde trer frem som absolutte og avgjørende. Troen på at det er grønnere på den andre siden av gjerdet vokser. Daniel Kahneman, psykologiprofessor ved Princeton og grunnlegger av adferdsøkonomien, har studert bl.a.

intuitiv psykologi, hvordan vi evaluerer og hvordan vi tar valg og avgjørelser.

Forskning på lykke blir forvirrende, sier han, når det viser seg at hvordan vi opplever og føler ting her og nå ikke er i samsvar med vår vurdering i ettertid. Det vi retrospektivt evner å hente frem av følelser på hvordan ting var, er ikke nødvendigvis hvordan vi faktisk opplevde det da det skjedde. Vi har en erfarende del som ikke er på nett med delen av oss som husker og reflekterer over opplevelsen.

I min tolkning vil det i avstanden mellom tanker/minner og faktisk erfaring skapes grobunn for tvil og ambivalens. Vi omskriver ubevisst historien om forholdene våre, ofte langt fra det som faktisk er.

Med det legitimerer vi for oss selv fordelene ved "fornyelse" gjennom ny partner med byttelapp - en "økonomisk" byttemanøver som krever mindre "utgifter" enn fornyet investering i pågående parprosjekt. Har vi gjort forholdene våre til varer på markedsarenaen? Nettdating har på kort tid blitt datatidens kjøttmarked – brukmarkedets salgsboder for smaksprøving. Statistikken fra USA tilsier at under 3 % finner partner for varig forhold på internett.

## Rot i romantikken

En av verdens fremste forskere på romantikk er antropologen Helen Fischer. Hun går så langt som å spørre om menneskedyret kanskje ikke er laget for lykke, men for reproduksjon. Reproduksjonen kan vi i dag styre med prevensjon og aborter slik at vi fritt kan leve ut driftene uten konsekvenser.

Men hva er den romantiske forelskelsen vi higer etter? Kjennetegnene kan listes opp symptomatisk:

- Feilene ved den vi faller for ser vi ikke, men svever forbi.
- Vi er fikserte på kun den ene personen som vi vil ha.
- Dopamin er på topp slik at vi er våken hele netter og går turer til morgengry
- Vi tenker på den andre hele døgnet.
- Personen blir senter i ditt liv, alt hun/han liker, liker du.
- Seksuelt blir du eiesyk (til forskjell fra når du ikke er forelsket).
- Det sterkeste ved forelskelsen er begjæret – hungeren etter å være med den andre, ikke bare seksuelt, men på alle måter, hele tiden.
- Vi er klare for å dø for den andre.

Det hele er en besettelse, hevder Fischer. Det er drift, det er ikke en emosjon, muligens sterkere en seksualdriften. All verdens kunst, →

til alle tider, i alle kulturer, i alle verdenshjørner, bærer vitnesbyrd om forhekselsen i for-  
elskelsen.

## Hormonell kløe

Vi påvirkes, kanskje styres, av tre hjernesystemer:

- 1: "Den uutholdelige neurologiske kløe"; Den hormonelle seksualdriften, fra østrogen og testosteron
- 2: "Den romantiske opphøyelse," styrt av dopamin til å fokusere oss på ett individ.
- 3: "Tilknytningen", hvor oksytocin gjør oss søkende etter den trygghet og ro som langtidsforhold gir.

Alt dette ut fra instinktene for reproduksjon, mener H. Fischer.

Til tross for alt dette svekkes ikke den romantiske kjærligheten! Tvert imot viser studier at rundt 90% av spurte i USA ikke ville gifte seg med en partner som kan ha alle kvalitetene man ønsker seg, hvis man ikke er forelsket. Arrangerte ekteskap er på vei ut.

## Tilfeldig sex – ikke så tilfeldig

Når vi tar inn over oss hormonelle shots og ubevisste omskrivninger av parhistoriene, må vi innse følgende: Tilfeldig sex er ikke så tilfeldig. I orgasmen får vi et skudd dopamin som gjør at man lett kan falle for one-night stand. Rusjet som følger orgasmen av oksytocin gir følelsen av kosmisk enhet med partner.

De tre hjerneområdene kan svinge sammen, og vi har alle de beste forutsetninger for å få til gode parforhold. Men ikke automatisk. Vi kan elske en vi er knyttet til, være romantisk tiltrukket av en annen mens vi kunne tenke oss sex med flere. Det blir derfor avgjørende å forholde seg bevisst til hva slags forhold man vil ha.

## Nærhet - et risikoprojekt

I boken "Sex, love and the dangers of intimacy", skriver parterapeutene Helena Løvendal og Nick Duffell om nødvendigheten av konflikt i parrelasjon, etter den rosa bryllupsreisen. Parforhold er en invitasjon inn i en dødsprosess av egne selvbilder og dine bilder av din partner. Trekkene vi faller for i vår partner er det som blir til de største irriteringsmomentene, som trigger våre gamle adferds- og tankemønstre. Dødsprosessen frigjør mulighet for selv å bli hele og for dypere dedikasjon i parforholdet.

Skal vi unngå at forhold dør, trenger vi å vokse, lære, bevege oss, tale naturlig vekslende mellom blomstring og det å visne inn mot



*I en tid med streben etter det perfekte; pappaperm, delt foreldrerett og sosialdemokratisk likestilling, sliter vi likevel med å være maskuline menn og feminine kvinner. Under overflaten av innlysende likeverd i roller og ansvar i samfunnet, er forskjellene mellom oss visket ut.*

vinter før ny vår.

## Transformasjon

I treningskursene mine er det en rød tråd gjennom alle øvelser å utvikle evnene til å flyte med i bølgene, ri dem, ikke være redd for uvær, og glede seg over humor og lekenskap midt i all denne tumulten av emosjoner. Den individuelle trainingen vil jeg påstå gjøre oss til bedre partnere.

Parforholdet er et av de mest utfordrende forholdene vi har, men som alle forhold i livet beveger det seg gjennom sykluser av død og fornyelse. Hvordan har vi som kultur klart å skape ideer om at parforhold skulle være et livsområde beskyttet fra kontinuerlige endringer?

Det er naturlig å se etter likheter for å binde oss sammen i begynnelsen av et parforhold, men modning og vekst ligger i å bli med på transformasjonen fra symbiosen til å avdekke de grunnleggende forskjellene mellom oss. Å gi rom for individene som det helhetlige forholdet hviler på. Uten forskjellene blir det ingen dynamikk og ingen bevegelse mellom to.

## Dysfunksjonelle relasjoner

H. Løvendal og N. Duffell er i sin bok oppatt av å hjelpe par å gjennomskue og komme seg ut av dysfunksjonelle relasjoner. Her noen typer:

1) Den symbiotiske, hvor den ene avslutter setningen til den andre og individualitet er visket ut.

2) Varianter av 'Ibsens dukkehus / far – datter', med uuttalte avtaler om at han har makten ved at hun gjør seg liten, mens hun beskytter ham fra seg selv, fra å se at han trenger å bli tatt hånd om.

3) Mor/sønn-typen, arketypisk portrettert i "Peter Pan og Wendy". Hun agerer som mor og har fordelen av å være klokest. Han vil ha vanskeligere for å gi slipp på fordelene med mor i huset og kan drøye relasjonen med sin ambivalens og usikkerhet.

Skuffelser og uinnfridde forventninger er vekkerklokken som varsler at det er på tide å våkne til egne fortrengte behov, når de stiger til overflaten etter en viss tid i et forhold. Vi har ofte gitt fra oss både makt og ansvar for egen lykke. Egentlig kan det sees som en form for utroskap mot oss selv, vår autonomi og integritet.

Mange forhold forblir istedenfor basert på "hold-trygg-avstand"-intimitet. Vedlikeholds- og overlevels-ekteskap krever langt mindre av oss og utfordrer ikke sårbarheten. Slik unngår vi å bli voksne.

I et dedikert forhold oppsummerer Løvendal og Duffel at du må regne med å oppgi:

Skyld, anklage, skam, ambivalens, selvmedlidenhet, avhengighet, overlevelsesmønstre, negativitet, troen på at gresset er grønnere et annet sted, avhengighet av misfornøydhets, kjente avstandsmanøvre, gamle bindingsmønstre, jeger-bytte-strategier, trang til å gjøre hva som helst for et rolig liv, konfliktavhengighet, tyranni, og raseri.

Du kan risikere å få:

Vennskap, kjærlighet, varme, kos, champagne, sex, lidenskap, uenighet, kraft, dedikasjon, alenehet, klarhet, kreativitet, minimum innsats med stort utbytte, fred, følelsen av at livet er riktig – og energi.

Ingen forhold kan leve uten total dedikasjon. De kan overleve, men kjærligheten krever ærlighet, sårbarhet, kraft og vilje – risikoen ved å bli ekte med en partner er intimitet. Kontroll må dø, og det må også bildet av det perfekte.

## Paradokset med polaritet

I en tid med streben etter det perfekte – papperm, delt foreldrerett og sosialdemokratisk likestilling – sliter vi likevel med å være maskuline menn og feminine kvinner. Under overflaten av innlysende likeverd i roller og ansvar i samfunnet, er forskjellene mellom oss visket ut. Vi forvirres over kroppenes språk, der instinkter og intuisjon lever, og hvor polaritetene rår. Mange av oss finner ikke veien mellom rollene våre, i den indre og ytre verden.

Det er vekkere å hente hos en provoserende karismatiker, David Deida, medgrunnlegger av Integral Institute, som fokuserer på Ken Wilbers tankegang. Han har bl.a. skrevet "The way of the superior man", der han berører de dypere og mer instinktive dynamikkene mellom mann og kvinne. Jeg lukter ubrukte ressurser og svar på noen av våre dypeste lengsler og savn.

"Lev med et åpent hjerte selv om det gjør vondt," sier han. Menn oppfordres til ikke å late som de er mindre enn det de er – "lev opp mot din yttergrense, alt annet er å seile under falskt flagg". Menn trenger først og fremst å være tro mot sitt indre fokus, mot meningen og retningen i livet. Uten dette er de forlatt og har ikke noe utgangspunkt å gå fra til sin kvinne. "En ubevisst mann uten mål i livet er en impotent mann," som tilpasser seg tilfældighetene av livets mange oppgaver. En mann som ikke skaper noe selv, forviller seg utpå et hav av hendelser. Som når en mann endrer mening kun for å tilfredsstille en kvinne, for så å oppleve at hun begynner å tvile på hans ord. "Måten en mann penetrerer verden på,

bør være den samme måten som han penetrerer en kvinne, ikke bare for sin egen nytelse eller vinning, men for å intensivere kjærlighet, åpenhet og dybde."

Begge kjønn trenger begge poler, men når kvinner slutter å hengi seg i kjærlighet til sin mann, har hun sluttet å tro på ham og tatt over som mann selv, hevder Deida. Statistikken viser at vi ikke er lykkelige som bare venner i parforhold. Vi må bli bevisst hva vi bærer frem i relasjonen. I mitt terapivirke ser jeg mange med ubalanse mellom det feminine og maskuline. Dette påvirker forholdene. Generelt gjenkjenner jeg Deidas påstand om at det skjer en nøytraliseringsprosess og en avmagnetisering i forholdene. Vil vi ha dynamikk, på så mange nivåer som mulig, må vi våge å velge vår motsetning.

Deida hevder at menns misjon i livet er frihet, kvinners mening er flyten av kjærlighet i forholdet. Dypest sett leder begge utgangspunkt til samme sted – sann frihet er kjærlighet.

Når vi lever ut fra vår indre sannhet, har vi kontinuerlig tilgang til kraft og glede. Uten dette viser vi i ambivalens og uklarhet og det preger barna våre. Menn mister seg selv, alle sine prosjekter i sitt gjøre-modus. Kvinner mister seg selv i endeløse emosjonelle bølger og bakevjer i sitt være-modus.

Deida understreker at mannen må slutte å håpe på at kvinnen skal bli "lettere å ha med å gjøre". Kvinner pirker, utfordrer og "maser" fordi hun vil ha hans fulle potensial som mann. "Hun tester ham for å føle hans frihet og dybden i hans kjærlighet for å vite om han er til å stole på. Hun gjør dette for å føle hans styrke, integritet og åpenhet. Hun har et dypt behov for hans dypeste sannhet og kjærlighet. Etter hvert som han utvikler seg vil hennes prøvelser øke." Det maskuline vokser med utfordringer, mens det feminine vokser med ros. Denne dansen stopper aldri."

"90% av kvinners emosjonelle problemer har sin grunn i at hun føler seg uelsket," er en av Deidas påstander. "Ikke analyser eller prøv å fikse henne, hun er mer enn intelligent nok til det selv. Elsk henne – sterkt, stabilt og sensitiv!"

Hvor mange menn i dag våger sitt hjerte i slik fryktløshet at han kan gå gjennom frykten for å bli slukt? "For å bringe din kvinne til henrykkelse, må du hengi deg selv til å dyrke hennes hjerte i full tillit, hvilket sannest sett er ditt eget hjerte," insisterer han overfor mennene. Han hevder at når kvinnen blir rigid, kantete, grå og uattraktiv "reflekterer det mannens manglende evne til å penetrere henne med sin kjærlighet". Mannens største gave til kvinnen er hans kapasitet til å åpne hennes hjerte når det er stengt. Han legger

hovedansvaret på mannen, hvilket vil overraske mang en kvinne som tar forholdet som sitt hovedansvar.

## Utroskap eller fornyelse?

Vi blir tiltrukket av andre mens vi er i et forhold. Det er intet nytt. Det eneste jeg finner viktig i dét, er hva vi kan gjøre med det? Langt på vei kan begjæret og behovene som vekkes relativt lett balanseres (massasje, fysisk aktivitet, diettendring, o.a.). Energetiske behov må ikke forveksles med dedikasjon i kjærlighet. Utroskap gir intense blaff, men endrer dypest sett ingenting, og det gir ikke fornyelsen vi lengter etter. Fornyelse i et forhold er ikke uten dedikasjon og tid.

Noen vil hevde at man kan oppleve dype møter som har samme kvalitet som fordyppelse i lengre forhold. Er det sant? I kortere møter stiller man uten historie. Og om man skulle klare å by på hele seg, er også et åpent spørsmål, siden kortere møter rent tidsmessig ikke gir rom for at hele en selv blir aktivisert. Det er lett ubevisst å holde igjen felt i seg selv. Men selv om man skulle klare å åpne fullt og helt i kortere møter, så er det *et potensiale* man føler. Det er å lure seg selv hvis man tror møter viser vår reelle stamina og kapasitet til åpenhet. Høyst sannsynlig er det også kun en euforisk åpenhet, mye knyttet til drømmer, fantasier om muligheter og ikke virkeligheten.

I dypere forhold som utvikles over år, må hans bevissthet være en match for hennes energinivå, sier Deida. Hennes destruktive sider må møtes av hans "ødelegger". Dypt i det instinktive vil hun teste sin mann om og om igjen – kan han smelte henne forbi hennes ansenhet med sin klarhet, styrke og frihet?

"Bare en svak mann er blind for modne kvinners dype utstråling. En moden kvinne bærer magi forbi ungdomens sexiness. Søker mannen dybden av sin frihet og bevisstheten om hva han virkelig har å gi verden, så er en spirituelt moden kvinne utmerket reisefølge." Når mannen modnes, kan han lære å føle all sin tiltrekning til kvinners utseende OG gå forbi, til hennes energi. Modenhet er å transformere begjæret etter alt han vil *ha* til alt han kan *gi* til sin kvinne.

Dette gjelder også fra kvinnens vinkel. Slik havner vi ikke i besettelser og avhengighet, men i frihet og kjærlighet.

## Oppvåkingsvei

Velger vi forhold for å oppleve noe mer enn vi kan skape alene, vil relasjonen være dypt helende, en spirituell reise, skriver terapeuter

og ektefolk Stephen & Ondrea Levine, utfra sine egne erfaringer gjennom 30 år sammen, i "Embracing the beloved. Relationships, a path of awakening". Et sted i marginen kom jeg over en av mine egne kommentarer: "Erstatt tilbaketrekning med tilnærming og tilstedeværelse." Noen sider senere skrev kjæresten min: "Hva er min motstand, og hva er din?" Etterfulgt av stikkordene: "Overgivelse - ikke defensiv ettergivelse".

Et dedikert forhold er et bevisst forhold. Levine beskriver det som en reise fra det lille sinnet og det lille hjertet til det større. Veien er å være tilstede, åpen for alt og sårbar for sannhet. Slik kan vi erfare vår kjære inni oss, sier forfatterne.

Når vi ønsker en dypere kjærlighet i treenigheten av meg, deg og oss, insisterer Levine på monogami. Forholdet må ha en beholder så det er mulig å åpne ubetinget og ubeskyttet. Grensene rundt er en forutsetning for kunne å dele hjerte, dele kropp, dele psyke og sjelsrom.

Når vi fremelsker den dypere kjærligheten, utvikler vi en subtil innlevelse i hverandre etter hvert som romantikken transformeres til harmonisk kjærlighet. Vi lærer å kjenne hvordan partneren har det, og vi utvikler en kapasitet som er ren healing i den empatiske synkronisiteten. Vi beveger oss forbi vår redslar for å slippe vår adskilthet og til det uendelige hjerterommet. Tåler vi å føle den andres psyke, blir et dedikert forhold til en åpen invitasjon til å være helt sanne og nyte sødmen med og i hverandre.

## Intimitetsnivåer

Graden av bevissthet vi har i forholdet svarer med hvor dedikerte vi er i forbindelsen. For å fordype og utvide relasjonen må alle nivåene av intimitet kjennes fullt ut og gradvis inkluderes. Når nærheten vokser, favner den oss fysisk, mentalt, i hjertene, i enheten og i det ordløse. Slik utvider vi også vår bevissthet langt mer enn vi kan alene, formidler Levine. Og dét på mange nivåer:

1) Fysisk: biokjemisk, nevrolektrisk, kroppen i all sin sensualitet. Her er det få problemer i forhold til andre kroppar – i det primale, de grove energier – drives vi vel så mye av ensomhet som av lyster.

2) Mentalt: nivået hvor vi møtes psykologisk, mentalt og i emosjonelle uttrykk. Vi er her oppslukt i følelsen av å bli elsket og å elske. En tilværelse like mye i friksjon som fiksjon. Vi ser den andre gjennom våre egne behov. Levine kaller dette nivået den menneskelige fasen hvor vi oppdager hverandres menneskelighet og våre små sinn. Healing ligger i å begynne å gi helhjertet inn i forholdet



det – integrere alle våre deler og bevege oss til hjertet som ser større.

3) Hjertet: Her forbinder vi oss hjerte til hjerte og transformerer romantisk kjærlighet til harmonisk kjærlighet. Åpenhjertig utveksling her er naturlig uttrykk for hjertets bevissthet. Mer enn innholdet i det som foregår mellom oss, erfarer vi selve åpenheten som hjerterom – uanstrengt flyt i tillit mellom to. Kjærligheten på dette nivå gjør din elskede til den Elskede. Man blir hverandres spirituelle reisefølge. To som danser til samme musikk. Biokjemien fra det fysiske blir alkymien i hjertets bevissthet.

4) Enheten: Når du oppdager at du rommer mer enn selv hjertet, smelter du inn i mystiske enhet – enhet med Gud i hverandre, skriver Levine. Sanne elskede knyttes til hverandre i ubegrenset, uanstrengt uttrykk av visdom og kjærlighet. Den elskede blir den kontinuerlige konteksten hvor kjærligheten utfolder seg. Her kan dyp healing skje. Utvidete erfaringer som psykisk forbindelse uavhengig av avstand, drømmer som vever i hverandre, empatisk sammensmeltning (ikke symbiose), og intuitivt vite hva den andre vil si. Vi erfarer hverandre på et dypt indre nivå.

5) "Gateless gate": Å være den elskede bortenfor alle nivåer, dualiteter, utvidet tilstedeværelse og bevissthet. Miraklet i delt erfaring av enhet - ren bevissthet. "Beings in relationship as a relationship to being".

Hvert nivå fordrer død av det mindre for å fødes i det større. Fra adskilthet til det universelle, fra isolasjon til forbindelse. Hvert nivå av bevissthet, vekst eller healing kan bli et nytt nivå i dedikasjon i intimiteten.

## Fra paradoks til harmoni

Vi er historiene vi forteller oss selv. Fortellingen om våre parforhold har mange nivåer. Underfortellinger kan stige til overflaten, ta over og noen ganger torpedere hovedplottet i historien vår. Det er ikke lett å vite forskjell på hva vi føler, hva vi husker og hva vi tenker om denne veven av historier. Forvandlingen i den aktive aksepten av den kontinuerlige utfoldelsen av alle våre historier. Fordi kjærligheten ikke søker løsninger, men ganske enkelt omfavner og skaper en dans. ☺

[www.christineschjetlein.no](http://www.christineschjetlein.no)  
[christine@schjetlein.no](mailto:christine@schjetlein.no)  
tlf 922 60 216.

# Takk for at du tok deg tid til å lese artikkelen min.

**Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?**

Send meg en mail på [christine@schjetlein.no](mailto:christine@schjetlein.no), les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



## **Christine A. Schjetlein**

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtutvikling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

*Christine A. Schjetlein*