

HAR DU ONDT I PARFORHOLDET?

Stormende forelskelse, søgen efter den eneste ene, drømmen om tosamhed. Det er noget, vi alle har prøvet. Men lige så højt som vi har været oppe at flyve, lige så dybt er mange af os faldet. Ja, de satans parforhold! Hvorfor skal det være så svært? Det er noget, som Tim Ray virkelig har haft tæt ind på livet, og som han nu har skrevet en både sjov og tankevækkende bog om. Bogen hedder "101 myter om parforhold, der driver os til vanvid (og lidt om hvad du kan gøre ved dem)".

Af Barbara Berger



Hvad fik dig til at skrive en bog om parforhold?

"Kvinder!" griner Tim. "De satans dejlige kvinder! Jeg har altid været meget optaget af kvinder – og af parforhold, forelskelse, sex, den eneste ene, den store kærlighed ... Ledt efter den med lys og lygte. Fundet den, mistet den, savnet den, løbet efter den. Og jeg har virkelig været sammen med nogle fantastiske kvinder, oplevet stormende forelskelse, dyb kærlighed og masser af gode stunder – men der har også været meget forvirring og smerte. Og det har undret mig. Hvorfor skal det nogen gange være så svært at være i parforhold? Hører stor smerte bare automatisk med til stor kærlighed? Eller hvad?"

For fem-seks år siden, efter et meget smertefuldt brud med min daværende kæreste, besluttede jeg mig for virkelig at se nærmere på disse spørgsmål. Jeg har i mange år udforsket og arbejdet med, hvordan vi kan leve mere lykkelige liv ved at blive mere bevidste om måden, sindet fungerer på – en proces, som jeg kalder for "Getting Real" eller "Kunsten at være vågen". Og jeg tænkte, at det må være muligt at bruge den samme forståelse og værktøjer

til at også at få mere klarhed omkring parforhold – og omkring kærlighed, sex, mænd, kvinder og alt, hvad der ellers hører med til den pakke, vi kalder for "parforhold". Og det interessante var, at lige så snart jeg begyndte at se på mine parforholdsproblemer i det lys, ja så begyndte jeg at få en masse nye og fascinerende indsigter og svar på mine spørgsmål om parforhold. Det var næsten, som om jeg havde fået en åbenbaring! Jeg havde det virkelig, som om nogen pludselig havde tændt alle lysene i en meget mørk kælder! For det gik op for mig, at parforhold er lige som ethvert andet område her i livet, hvor vi mennesker bliver forvirrede, fordi vi ikke kan se forskellen mellem virkeligheden og vores tankegang."

Så du begyndte at se nærmere på din tankegang?

"Præcis. Og pludselig kunne jeg se, at alle mine problemer og al min hjertesorg, når det gælder parforhold (og andre menneskers problemer og hjertesorger), kommer af vores uskyldige tro på en masse tanker, overbevisninger og historier, som ikke har noget med virkeligheden at gøre. Og ikke

nok med det, jeg opdagede også, at de historier og overbevisninger, der gjorde mig ulykkelig i mit parforhold, ikke var personlige eller tilhørte mig specifikt. Disse historier var faktisk kollektive og universelle. Og med det mener jeg, at vi alle mere eller mindre tror på de samme historier og overbevisninger om parforhold! Det er faktisk ret vildt, når først man begynder at se det. Og jeg lagde mærke til, at de samme historier var allevegne – i tv-serier, i damebladene, i medierne, jeg hørte dem fra mine venner og familie. Det ændrede fuldstændig mit syn på parforhold og på, hvorfor vi har så mange problemer i vores parforhold. Så jeg besluttede mig for at prøve at identificere disse tanker og overbevisninger, hvilket fik mig til at indse, at de ikke er andet end myter – sladder, generaliseringer, opspind – som er blevet overleveret fra generation til generation. Hvilket også er grunden til, at jeg kalder denne måde at identificere og stille spørgsmål til vores kollektive tanker og overbevisninger for "mythbusting"! Men det bedste ved det hele var, jeg også opdagede, at jeg ved at identificere og stille spørgsmål til myterne kunne frigøre mig fra dem og opleve mere klarhed, lykke og ægte



I bogens første del har jeg forsøgt at identificere nogle af de mest udbredte parforholdsmyster såsom: "Det er bedre at være i et parforhold end at være single." "Jeg har brug for en partner for at være lykkelig." "Min lykke er afhængig af min partner." "Der er en 'rigtig' og 'forkert' måde at være i et parforhold på." "Et parforhold kan kun fungere, hvis man går på kompromis."



kærlighed, ikke bare i mit parforhold, men i alle mine relationer. Det var virkelig befriende at opdage. Og da det gik op for mig, at det var sådan det hang sammen, og da jeg begyndte at få en forsmag på den frihed og lykke, det var muligt at opleve – ja, så blev jeg virkelig tændt og gik for alvor i gang med at "mythbuste"!

Hvordan blev alt det her så til en bog?

"I takt med, at jeg "mythbusted" derudaf, begyndte jeg også at skrive mine spørgsmål, iagttagelser og indsigter om parforholdsmysterne ned. I 2007 skrev jeg en artikel om vores dages enorme forventningspres til parforhold med titlen "Hold dig langt væk fra kvinder i 30'erne". Artiklen blev publiceret på sitet www.levlykkeligt.dk og på mit egen Web site - og til min store overraskelse fik jeg mere respons, end jeg havde forventet. Nogle var begejstrede, nogle var faktisk ret stødte, og mange havde spørgsmål eller kommentarer. De spørgsmål og kommentarer stimulerede mig til at skrive flere artikler om vores kollektive "parforholdsmyster", og ja, sådan

gik det slag i slag. Flere kommentarer og spørgsmål, som førte til flere artikler. Som førte til nye kommentarer og spørgsmål – og flere artikler. Indtil det efter et års tid begyndte at gå op for mig, at jeg snart havde stof nok til en hel bog!"

Så der er altså meget "mythbusting" i bogen?

"Ja, det kan man roligt sige! I bogens første del har jeg forsøgt at identificere nogle af de mest udbredte parforholdsmyster såsom: "Det er bedre at være i et parforhold end at være single." "Jeg har brug for en partner for at være lykkelig." "Min lykke er afhængig af min partner." "Der er en 'rigtig' og 'forkert' måde at være i et parforhold på." "Et parforhold kan kun fungere, hvis man går på kompromis." "Hvis jeg arbejder nok på ham, vil han en dag ændre sig." "Han/hun burde vide hvordan jeg har det". "Hvis du virkelig elsker mig, vil du gøre det, jeg vil have." "Min partner er selvoptaget, hvis han/hun ikke gør det, jeg vil have".

Da jeg begyndte at se nærmere på

mine egne tanker om parforhold og på, hvad andre tænker og siger om parforhold, blev jeg virkelig forbløffet over det, jeg fandt ud af. Det gik op for mig, at vi tror på de mest utrolige ting om parforhold og kærlighed – tanker og historier, som vi aldrig har stillet spørgsmål til. Og derfor er der ikke noget at sige til, at vi har problemer i vores parforhold. De fleste af os har simpelthen så urealistiske forventninger til, hvad et parforhold er, og hvad det kan give os."

Men er det nok bare at identificere disse myter?

"At blive mere bevidst om, hvad det er vi rent faktisk går rundt og tænker, er et vigtigt første skridt. For det er klart, at vi ikke kan gøre noget ved vores stressfulde tankegang før vi er blevet mere bevidste om, hvad det er, vi tænker. Vi er først nødt til at se, hvad det er, vi tænker – og jeg må også sige, at for mange mennesker er bare det at være opmærksom på, hvad de tænker i sig selv nok til at "kurere" en hel del frustration. Det har jeg blandt andet opdaget, når jeg laver private sessioner

med folk. For de fleste af mine klienter er bare det at blive bevidst om de tanker og urealistiske forventninger, der driver dem til vanvid et kæmpe skridt mod at have det meget bedre med dem selv og deres liv.

Men det næste vigtige skridt er at undersøge og stille spørgsmål til de tanker og overbevisninger, der gør os ulykkelige. For det er først, når vi gør det, at vi for alvor kan frigøre os fra dem og leve mere lykkelige liv. Så i bogens første del identificerer jeg en masse af de mest udbredte parforholdsmyster, mens jeg i bogens anden del giver en række gode "mythbusting" teknikker. Fordi mit mål med bogen var mere end bare at identificere disse myter. Det var også vigtigt for mig at dele de teknikker, jeg selv bruger til at frigøre mig af myterne, så læseren også selv kan lære at gøre det.

Så at frigøre sig fra myterne er noget, der tager tid?

"Helt sikkert. Man kan sagtens få gode resultater meget hurtigt, men samtidig er det en proces, hvor man hele tiden kan gå dybere og dybere og få mere og mere klarhed - hvilket er grunden til, at jeg kalder denne proces for "Getting Real". For de fleste mennesker er det ikke noget, som bare sker fra den ene dag til den anden. Men jeg håber, at bogen vil give folk nogle effektive værktøjer, der kan hjælpe dem med at komme i gang med processen."

"101 myter om parforhold, der driver os til vanvid (og lidt om hvad du kan gøre ved dem)" udkom 26. august. Du kan læse mere om Tim Ray og hans "Getting Real" arbejde på www.beamteam.com.

Uddrag fra Tim Rays bog

"101 myter om parforhold, der driver os til vanvid (og lidt om hvad du kan gøre ved dem)"

Prolog: Er parforhold noget, som Djævelen har skabt?

Engang for mange tusinde år siden sad Djævelen himself i sit brændvarme virksomhedsdomicil i Helvede og så på sin "mission og vision", der hang med store flammebogstaver i den ene ende af hans kontor:

At gøre så mange mennesker som muligt så ulykkelige som muligt i så lang tid som muligt

Djævelen hang faktisk lidt med næbbet. Han syntes egentlig ikke, at det gik så godt med Djævel & Co.s mission for tiden. For på trods af alle hans ihærdige anstrengelser var menneskene gennemgående bare rigtig lykkelige og tilfredse. Folk gik bare rundt og elskede sig selv og hinanden og havde det rigtig rart.

Så Djævelen vidste, at han var nødt til at gøre et eller andet drastisk. Hvis han skulle undgå forflytning, degradering eller slet og ret en fyreseddel, var han nødt til at finde på et eller andet, der virkelig kunne sætte skub i menneskers ulykkelighed og fortvivelse ...

Og så var det, at han lige pludselig fik alle tiders geniale idé. En idé, der med garanti ville sætte turbo på hans mission og vision om at gøre så mange mennesker som muligt så ulykkelige som muligt i så lang tid som muligt:

Parforhold!

Ja! Selvfølgelig! Djævelen kunne allerede se det for sig. Parforhold – den direkte adgangsbillet til helvede! En løgn, eller række af løgne, så store og så overbevisende, at de allerede ville begynde at gøre mennesker ulykkelige fra barnsben af ...

Djævelen begyndte med det samme at skrive løs på sin plan:

Djævelens løgn nr. 1 om parforhold: Den kærlighed, jeg søger, er uden for mig selv.

"Det er jo genialt, det der, genialt!" tænkte Djævelen og hoppede op og ned på sin ildrøde tronstol af bar begejstring. "Hvis jeg kan få mennesker til at tro på, at den kærlighed, de søger, er uden for dem selv ... Hold da kæft mand, så tror jeg sgu, at Djævel & Co. ender med at blive børsnoteret!"

Genialt. Nu var den gode bund lagt. Men der skulle mere til endnu ...

Djævelens løgn nr. 2 om parforhold: Den kærlighed, jeg søger, er afhængig af et andet menneske.

"Det er godt, det her, rigtig, rigtig godt," tænkte Djævelen, næsten overrasket over sin egen genialitet. "Og jeg har det, jeg har det, yes, yes, hvor er den bare god, den her ..."

Uddrag fra Tim Rays bog...

Djævelens løgn nr. 3 om parforhold: Jeg kan kun opleve den kærlighed, jeg søger, med ét eneste menneske.

Genialt! Han kunne lige se Djævel & Co.s kæmpestore reklameslogans og internetbannere for sig: ”Den eneste ene”, ”Soul mates”, ”Den store kærlighed.” ”Hold kæft, hvor er det bare godt det her!” Djævelen kunne allerede mærke forvirringen, længslen, elendigheden og ensomheden helt nede i alle femten storetæer. Millioner og atter millioner af mennesker, der alle sammen troede på, at de kun kunne opleve den kærlighed, de søger, med ét eneste menneske!

”Ét eneste menneske, som man aldrig med absolut sikkerhed kan vide, hvem er! Ha ha!

Og hvis man så endelig tror, at man har fundet denne ene specielle person, er det ikke sikkert, at kærligheden er gengældt ... eller måske er personen allerede i et forhold med en anden ... ja, ja, ja, det er jo genialt det der, genialt!”

Hvis Djævelen kunne få menneskene til at hoppe på den, ville det virkelig være slut med al den kvalmende kærlighed, der var i omløb på Jorden for tiden; det ville være slut med alle de mennesker, der bare gik rundt og elskede alt og alle ...

Og sidst, men ikke mindst ...

Djævelens løgn nr. 4 om parforhold: Det er kun kærlighed, hvis parforholdet varer for evigt

”Uha ja, den gør sateme også ondt! Hvor er den bare styg!” Med denne løgn ville Djævelen sikre sig, at mennesker forblev ulykkelige uanset hvad. Hvis de ikke var i et parforhold, ville de være ulykkelige (-fordi de troede, at den kærlighed, de søgte, var uden for dem selv og afhængig af et andet menneske). Og hvis de endelig var i et parforhold, et parforhold, hvor begge parter med tiden udviklede sig og gik hver sin vej, ville denne løgn – løggen om, at det kun er kærlighed, hvis parforholdet varer for evigt, sørge for, at mange blev i parforholdet, uanset hvad deres hjerter inderst inde ønskede. Og de, der formastede sig til at gå hver til sit, ville altid se tilbage på det parforhold, de havde haft, som en fiasko.

Hm. Djævelen var godt klar over, at denne her sidste løgn var rimelig tyk, og at det ville blive rimelig svært at

overbevise mennesker om, at den var sand. Derfor fandt han på endnu en løgn for at bakke den op. Djævelen ville udsprede en ekstra løgn om, at det var selveste Gud himself, the Top Dog, der havde proklameret denne løgn som en sandhed. Djævelen ville nemlig sørge for, at religionerne forkyndte, at et parforhold kun er ægte og kærligt, hvis manden og kvinden skriver under på, at de elsker hinanden og vil være sammen for evigt, uanset hvad der sker!

”Ha ha, hold kæft, hvor er det dog bare genialt!” Igen kunne Djævelen ikke lade være med at klappe sig på lårene af bar helvedesfryd.

Okay, så langt så godt. Nu var det tid til handling. Og ikke bare en smule handling. Næ nej, Djævelen vidste godt, at han - for at gennemtrumfe så kolossal en samling løgne, var nødt til at rulle de tunge hjernevaskeskyts ud. Derfor samlede han alle sine salgs-, marketing- og brandingafdelinger og lagde en medieplan, som ville få selv de løgne, der hedder racisme, nationalisme, fanatisme, sexismen, alderisme og materialisme til at blegne: En mega-giga-hammer-slammer-reklamekampagne om ”den eneste ene” bestående af titusindvis af popsange og musikvideoer, tv-serier, film, dameblade og romaner, mode- og skønhedsindustrier, der alle sammen enstemmigt i kor proklamerede Djævelens løgn om parforhold ...

Og hvordan mon det så gik med Djævelens geniale idé ...?

