



# STYRK KÆRLIGHEDEN

Det kan virke som en umulighed, men det kan lade sig gøre at få både en meningsfuld karriere, et hedt parforhold og en lykkelig familie. Det mener forfatter og personlig rådgiver Daisy Løvendahl, der her kommer med 8 genveje til kærligheden.



# 1

## VÆR SAMMEN – OG ALENE

Midt i alt det, der gør livet dejligt, ender man nemt i et limbo, hvor man aldrig rigtigt er hverken alene eller sammen. Alle har brug for at mærke sig selv og være alene for at kunne nyde alle de ting, som fylder i livet, og for at kunne gå helhjertet ind i relationen til den anden. Ligesom man har brug for den tætte tilknytning til den anden for at stå stærkere alene. I stedet for at lade det hele flyde sammen til en ubestemmelig masse af grå dage, hvor I hverken er sammen eller alene, så skil det aktivt ad. Tal om jeres uge, beslut, hvornår I er ude, hvornår I er alene, og hvornår I er sammen. Det er langt bedre at have mindre tid sammen med sin kæreste, hvor man så til gengæld er til stede, end bare at lulle sig ind i hverdagen, synke om i sofaen og synes, den anden er grunden til, at man keder sig. Så rejst dig op. Find ud af, hvad du vil, og arbejd sammen som par om at få det til at ske. Vær alene, og vær sammen.



# 2

## FEJR HVERDAGEN

Når man er en familie, og tiden er en knap ressource, er det nemt at hoppe i hamsterhjulet og bare køre derudad uden at få handlet på de små som større ting, der betyder noget for en. Det er nemmere for de fleste dedikerede forældre at sige nej til vennerne, den eksperimenterende sex eller den halve time alene end at sige nej til deres barns behov. Sådan skal det også være, men der findes en vej mellem at være fri til at leve, som man har lyst, og til at være fanget i hamsterhjulet, hvor man sammen finder de måder at fejre hverdagen på, som gør den til et billede på det liv, man virkelig elsker, og hvor man får tjekket ind med hinanden. Så planlæg sex med din kæreste, inviter til aftenkaffe i vindueskarmen, eller brug 20 minutter på at tale sammen i sofaen. Uanset hvad du længes efter, så find ud af, hvordan det kan foldes ud inden for de rammer, som er lige der, hvor I er nu. Når hverdagen er bygget på det, I virkelig værdsætter, er den det bedste i verden.

# 3

## INDGÅ EN PAGT

At indgå en pagt handler om de dybeste løfter, to mennesker kan give hinanden. Vi kan selvfølgelig ikke love hinanden aldrig at fejle, tvivle eller gøre noget, der sårer den, vi elsker, men vi kan love ikke at gå fra den anden uden først at gå ind i det, vi har sammen. Så når I oplever modgang, så gå ind i det. Vov at stille hinanden de svære spørgsmål, vær om det, I har sammen, og vær mere ambitiøse med jeres kærlighedsforhold end noget andet forhold. Kun ved at blive enige om nogle måder at gøre tingene på og være sammen på kan kærligheden vokse. Tag ansvar for din egen og den andens lykke i en fin forståelse af, at I er en del af det samme. Accepter skårene i kærligheden, sårene og vreden. Gå ind og undersøg sammen, om I kan hele, og hvad det kræver. Giv jeres forhold topprioritet en periode, når det er svært, og forny jeres pagt til hinanden. At I engang blev gift og sagde de store ord eller hviskede dem til hinanden den første nat, efter at I flyttede sammen, er dejligt, men de fleste par oplever udfordringer hen ad vejen, som kræver nye ord og nye løfter. Tag derfor en dag ud af hverdagen til at tale om det, I ellers ikke når. Til at se på jeres liv sammen og lære af hinanden. Når I begge har talt og lyttet, så afslut pagten med, at I hver især sætter ord på det, I vil love jer selv og den anden. De ord er hellige. Det er de ord, I begge skal holde jer selv op på og bestræbe jer på at give liv.



# 4

## GØR FÆLLESSKABET STØRRE

At gøre fællesskabet større, handler dybest set om at lukke flere mennesker ind i ens liv. Uanset om det er den gode forbindelse til ens forældre, svigerforældre, søskende, naboer eller venner, er livet bare mere farverigt, når man tillader flere at være en del af det. Hvis man forventer, at parforholdet skal opfylde alle ens behov og ønsker, kommer man til at sætte utroligt meget pres på det, hvilket gør det svært for kærligheden at vare ved. Så åbn jeres liv op og del det med dem, I holder af. Både i forhold til at skabe mere permanente relationer, men også i forhold til at række ud mod andre i bestemte situationer. Tillad andre for en kortere eller længere periode at være gæster i jeres hjem eller en del af jeres familie. Mange ting bliver lettere, hvis man ikke er alene om det hele, men er sammen med andre om det. Hvad end det handler om engagement i den lokale kajakklub, en børnefri fredag, fordi man bytter børn med en veninde, eller overlevelse af den konstante strøm af sygdomme, man ofte svømmer i med små børn, er det en gave at være en del af noget, som er større end en selv og kernefamilien. Det er en gave at dele hverdagen, festerne og alt derimellem med andre. At række ud mod andre og tage imod de hænder, der rækkes mod os. Så uanset om det handler om at finde en måde at inkludere en eks på i familien eller få ro med sin mor eller nogle gange sige ja til et ekstra barn i hverdagen, er der en styrke i at stå sammen med andre og i at danne fællesskaber, som dermed også styrker kærligheden i parforholdet, fordi man ikke kun har hinanden, men også har pladsen til at være nære med andre og udfolde hele den person, man er. Parforholdet kan være vidunderligt, men intet menneske kan udfolde alt sammen med kun én anden, giv derfor plads til de andre, og glæd jer over at se hinanden vokse som mennesker.

## 5

**BLIV VED MED AT OPDAGE**

Når vi er sammen over længere tid, har vi det med at blive sikre på, hvem den anden er, og hvem vi er sammen med den person. Vi ser både os selv og den anden i et bestemt perspektiv. Det giver tryk, men det skaber også nemt en følelse af at sidde fast. Så her er en invitation til at sætte dit blik fri og gå på opdagelse i dig selv og den, du er sammen med. I stedet for at tro, du ved, hvad din partner vil svare på dine spørgsmål, eller hvad han drømmer og fantaserer om, så giv jer begge fri til at opdage noget nyt. Kærlighed og begær har brug for nye perspektiver for at kunne brænde over tid. Vov at slippe det, du ved og tror, til fordel for det, du kan opdage. Tag initiativ til en aften, hvor du giver dig selv til opgave at opdage noget om din kæreste. Hiv jer ud af jeres vante mønstre eller stil tre spørgsmål. Tag med til en middag med hans eller hendes venner, deltag i et arrangement på den andens arbejde, eller spørg ind til noget, så du giver din kæreste et rum til at fortælle om sine fremtidsdrømme eller bekymringer. Og husk: At opdage er ikke kun at opdage noget nyt. Det er også at genopdage den eller det, man allerede kender.

## 6

**DYRK DIN NYDELSE**

At dyrke sin nydelse er at mærke det, man har brug for, og give det til sig selv. Det er uløseligt forbundet med at passe på sig selv og fylde sig selv med det, der giver glæde, gnist og selvkærlighed. Det er i en helt almindelig hverdag at bryde rutinen. Det er at planlægge sex og insistere på at lade den del af livet sammen være til stede. Ligesom det også er at tage sin badekåbe på, smække fødderne op og se ud ad vinduet, fordi man er træt og bare har brug for at være alene et øjeblik. Det er at sige ja til 20 minutter sammen, spise morgenmaden i sengen, og fordybe sig i samtaler og hinanden. Ligesom det er at arbejde dedikeret for det, man tror på, og som giver en mening i livet. Det giver mening at sige ja til det hele. Til både det sanselige og mentale. Til både det nære og fjerne. Til både det private og professionelle. Når vi dyrker vores nydelse, styrker vi også kærligheden til hinanden ved at vi åbne op for de intime rum mellem os og inviterer nydelsen, legen og nærværet ind.

## 7

**AFGIV ET LØFTE**

I alle forhold opstår der negative spiraler og konflikter, som er svære at komme ud af igen. Der er ingen nem metode til at få dem til at forsvinde, men man kan tage en beslutning om at være sammen alligevel og finde en vej frem, som begge kan gå ad. At afgive et løfte handler om at trække den linje mellem fortid og fremtid, som gør, at man kan finde nye veje. Det handler om at slippe vreden, det, som er sket, og være der, hvor man er nu. Det handler om at beslutte sig for at lade noget være bag en, så man sammen kan skabe det, som skal være forude. Det er okay i en periode at holde de store svigt, fejltrin og hårde episoder op foran den anden, men hvis man vil blive ved med at være sammen, er det kloget at slippe dem igen. Når man slipper det, kan man selvfølgelig gøre det inden i sig selv, men det er endnu stærkere, hvis man skaber et ritual for det, der manifesterer, at løftet er givet. Der er dermed skabt et minde, som I begge kender betydningen af. Alfa og omega ier, at du ærer dit løfte med det samme. Også selvom du ikke føler, den anden gør det. Et løfte, du har aflagt, er ikke betinget af, om du synes, den anden lever op til sin del. Det er dit løfte. Handl efter det. Man kan godt slippe noget uden at glemme det. Kunsten er ikke at fortrænge eller lade, som om det ikke er sket, men at acceptere fuldt ud, at det er en del af ens historie, men at den historie, vi har, ikke er definerende for den, vi skaber fra dette øjeblik og frem. At afgive et løfte handler om at forny sit engagement til hinanden, sin tro på hinanden og sin kærlighed. Så sig farvel til gårdsdagens sorger, og lad morgendagens glæder komme til.



## 8

**HOLD HOVEDET KOLDT OG HJERTET VART**

De fleste par oplever store kriser. Uanset hvad krisen handler om, er der en tendens til, at vi gerne vil væk fra det, der gør ondt, og at vi i vrede nemt bryder de bånd, som ellers er. Det er kloget at sætte sine grænser tydeligt og handle på det i livet, man ikke kan leve med, men ægte visdom kræver ofte tid og omtanke. Det kræver, at man når at mærke, hvad man føler, og hvad der sker i den anden. At man tillader sig selv at se flere perspektiver af alle handlinger, og at man ikke bare pakker sine kufferter, men giver sig tid til at træffe de rigtige valg. Så næste gang du bliver såret, vred eller ked af det: Prøv at holde hovedet koldt og hjertet varmt. Giv dig tid til at finde ud af, hvad du virkelig mener, og vov at se den andens perspektiv, inden du dømmer. Giv dig ligeledes tid til at mærke, hvad du føler, så du kan fornemme, hvor kærligheden er.

**OM EKSPERTEN**

**Daisy Lovendahl** er personlig rådgiver og forfatter til bøgerne "Lev" og "Elsk". Sidstnævnte er netop udkommet og handler om det moderne parforhold, og består af bl.a. øvelser og konkrete råd. Du kan hente dit gratis uddrag af bogen her: [Daisylovendahl.dk/gratis-downloads](http://Daisylovendahl.dk/gratis-downloads)