

Vælg kærligheden til

Spørgsmålet for moderne par er ikke længere, om de kan gå fra hinanden, men hvorfor de skal blive sammen. Personlig rådgiver og forfatter til bogen "Elsk" Daisy Løvendahl har valgt det sidste, og her er de syv erkendelser, hun har gjort, og som hun mener, flere kvinder bør afprøve, før de vælger at gå.

AF DAISY LØVENDAHL · FOTO: RUNE LUNDØ PHOTOGRAPHY

For nogle år siden var det svært for mig i mit ægteskab. Det var en stille tid, fordi jeg valgte at være meget alene med mine følelser. Jeg kunne ikke sætte præcise ord på, hvad jeg følte, men jeg kunne mærke en længsel, som drev mig væk. Væk fra ham, væk fra os og væk fra alt det, jeg er sammen med ham. Det var meget dobbelt for mig, da jeg stadig var sammen med ham og ønskede at være det. Jeg var taknemmelig for det, vi deler, og for vores børn, men jeg var også længselsfuld efter noget udefinerbart andet. Noget, der var mere lidenskabeligt, mere fælles og mindre hverdagsagtigt. En nat midt i alt dette stod jeg op og gik rundt i vores lejlighed. Jeg så på alle de ting, som fortæller om, hvilket liv vi lever, og jeg tænkte på de drømme, vi havde haft sammen, og holdt dem op mod det liv, vi levede. Vi har både fået meget smukt sammen, men vi har også mistet sammen. Vi har fået to børn, men vi har mistet et. Vi har bygget en dejlig familie og gode venskaber op, men vi har også mistet mennesker på vejen. Vi har skabt et liv i København, men vi har begge sagt farvel til andre liv andre steder.

Der var intet i mig, der havde lyst til at afbryde mit forhold, men jeg kender også mig selv godt nok til at vide, at hvis ikke det forhold, jeg er i, kan give mig nok af det, jeg ønsker, kan jeg ikke blive gennem længere tid. Det er en dyb værdi for mig



Selvudvikling for to, "Elsk" – om at bevare parforholdet sprødt, af Daisy Løvendahl, saxo.com, 249 kr.

at værdsætte livet så meget og ønske at leve det fuldt ud til sidste åndedrag, at jeg ved, at jeg ikke kan være i et parforhold, som ikke også har en grad af magi. Jeg tager gerne hverdagen, konflikterne og modgangen, men jeg tager dem med i følelsen af, at vi også er andet end det. I denne tid føltes det dog, som om vores forhold mest var en gensidig arbejdskontrakt med uendelige praktiksamtaler og for lidt sex. Jeg fandt derfor min notesbog frem og satte vand over til te. Da jeg hældte mælken i, fik jeg et syn tilbage til tidligere tider, hvor jeg også gik hvileløs rundt om natten og spekulerede over de store spørgsmål. Dengang drak jeg rom, mens jeg skrev om og fun-

Hvorfor er det så svært at opleve lidenskaben og kærligheden sammen? Hvorfor drukner det hele nemt i en hverdag, som bliver for travl og hård?

derede over sex, forelskelse, og hvad jeg skulle med mit liv. Denne nat var det tanker om os, om børnene og om lysten, som ikke på forunderlig vis drev os i hinandens arme, der fyldte siderne sammen med brudstykker af mine klienters historier. Jeg kunne ikke lade være med at tænke på, at vi i dag har langt bedre vilkår i vores parforhold end nogensinde før – med frit valg af partner og frit valg mht. om vi vil have børn, og vi lever i et samfund med gode muligheder for at få både arbejde og familie. Så hvorfor er det så svært at opleve lidenskaben og kærligheden sammen? Hvorfor drukner det hele nemt i en hverdag, som bliver for travl og hård?

Jeg gik ind i soveværelset og så på min mand, der sov. Han lå på maven med kinden vendt ud mod vinduet, hvor lyset fra byen faldt over hans hud. I det hvide nattelys kunne jeg tydeligt se hans →

→ rynker, og jeg huskede, hvordan han så ud, da jeg lærte ham at kende. Mens jeg så på ham, gik det op for mig, at noget af det, jeg har med ham, er vores tid sammen. Han er den, jeg lever med, og som jeg har elsket længst af alle kæresterne i mit liv. Der er andre, som har været i mit hjerte, og som altid vil være der, men han er den, jeg er blevet sammen med, og som har været sammen med mig, i de år vi har kendt hinanden. Nogle gange har han stået, præcis hvor jeg havde brug for ham, andre gange ikke. Vores historie er ikke perfekt, men den er. Og det er det magiske ved den. Så jeg strøg ham over kinden og skrev dette ord i min notesbog: MOD. Hvis jeg længes efter noget, må jeg være modigere. Jeg må finde styrken i mig selv til at skabe det og modet til at kalde mine længsler for mine egne. Ingen andre kan gøre det for mig, ligesom ingen andre kan opfylde mine længsler. Men nogle vil faktisk gerne være sammen med mig på den rejse, hvis jeg inviterer dem ind ... Så jeg inviterede ham.

Det er ikke en rosenrød fortælling om, at jeg vækkede ham den nat, og at vi siden da kun har haft dejlige dage sammen. Det er langt mere en fortælling om, at jeg blev bevidst om, at kærligheden i mit parforhold ikke bare er der. Den er meget mere en tråd, som er imellem os, og som vi begge to spinder på. Nogle gange går der knuder i det hele, andre gange er den tynd, og jeg frygter, at den vil knække, og andre gange opstår der noget,

Jeg blev bevidst om, at kærligheden i mit parforhold ikke bare er der. Den er meget mere en tråd, som er imellem os, og som vi begge to spinder på

som er så smukt, at jeg næsten ikke kan tro, at det er vores. Men fordi jeg forstår kærligheden som en tråd, vi spinder på sammen, er den stærkere end nogensinde før. Den er også et valg, som jeg hele tiden kan træffe.

Kærligheden forsvinder ikke bare mellem mennesker fra den ene dag til den anden. Den forsvinder i mange små skridt væk fra hinanden, i de samtaler, man ikke tog, i de skelsættende oplevelser, hvor man sårede hinanden og ikke fik skabt heling bagefter, og i de kærtegn, man ikke magtede at give eller tage imod. Men der er også en anden vej. En vej, hvor man vælger kærligheden og giver den de bedste betingelser for at gro, med samme omhu som en gartner plejer sin have i den dybeste respekt for, at noget nogle gange må dø, for at andet kan leve. At der nogle gange skal beskæres, for at andet kan få lys, og at selv de smukkeste roser har torne og skal behandles med varsomhed. Så vælg den kærlighed. Giv dit parforhold alt, hvad du har at give, og elsk meget mere. I dag.

Læs mere på www.daisylovendahl.dk



Daisy Løvendahls bog "Elsk" er den anden i en trilogi om, de eksistentielle spørgsmål i en nutidig kontekst.

7 veje til ikke "bare at blive skilt"

Her er de syv erkendelser, som har gjort en afgørende forskel i mit parforhold, og som jeg håber kan inspirere dig i dit.

1 Vis, hvem du er

Det gælder ikke kun i dit parforhold. Vi taler livskunst her, for vi har utrolig mange forestillinger om, hvem man skal være, hvad man bør føle, og hvordan det gode liv ser ud. Ikke desto mindre er det altafgørende at stille ind på sig selv og turde vise, hvem man er, og handle derudfra.

2 Sig ja til konflikterne

At være enige i alt, skaber i virkeligheden mere afstand i et forhold, fordi man ikke "berører" hinanden. Det nemmeste, man kan gøre i denne verden, er at være pæn og gå uden om konflikterne. Gå i stedet ind i det. I er uenige om. Tag imod det, som gør jer forskellige, og se det som energi til jeres forhold. Vov at være jer selv, og bliv ved med at opdage hinanden. Ligesom I gjorde, da I lærte hinanden at kende. Par, som tør skændes, som tør have konflikter, og som tør være forskellige, er også par, som bliver ved med at opdage hinanden, og som bliver ved med at bygge kærligheden op med lidenskab og integritet. Vi skal turde være uenige for at mærke hinanden og rykke tættere sammen igen. Vi skal turde vise, hvem vi er, for at blive set. Vi skal sige ja til konflikterne, fordi de i sidste ende bringer os tættere sammen.

3 Dyrk din erotiske side

Hvis du venter på, at den spontane lyst skal komme og drive dig i armene på din elskede efter en lang arbejdsdag, når børnene er puttet, og opvasken er taget, kommer du til at vente længe. Realiteten er, at chancen for, at to mennesker har spontan lyst til hinanden på samme tid, er hjemme og er alene, er ret lille. Så drop den spontane lyst og dyrk i stedet din erotiske bevidsthed. Dyrk, hvad der tænder dig, hvad du fantaserer om, hvad der vækker dit begær, og hvad der gør det samme for din kæreste. Skab rum sammen til at udforske dette, tal

om det, planlæg sex, og dediker dig med samme ildhu til den del af dit liv, som du dedikerer dig til så meget andet. Et intimt liv drevet af spontan lyst er fint og dejligt, men et intimt liv med vilje til lidenskab er dybt sexet og det mest kærlige, jeg kan komme i tanke om.

4 Engager dig i fællesskabet

Mange par kæmper med fællesskab og ansvar i familien. Hvem der definerer retningen, hvordan man er sammen, og hvordan tiden bliver brugt? Find derfor ud af, hvad der er rigtigt for dig og dem, du elsker. At være en del af et fællesskab både i familien og udenfor, betyder meget. At være sammen smitter og skaber begejstring og engagement for dig, og det gør det også mere meningsfuldt for dem, og derfra kan alt ske. Fællesskab er en nøgle til forandring af både hverdagen og verden.

5 Tag ansvar for hinanden

Hvis du er i et parforhold, er dit liv ikke kun dit. Det er svært at forholde sig til, men du har faktisk samme ansvar for din partners lykke, som du har for din egen. Så vær den, der tror mest, støtter mest, giver mest og elsker fuldt ud. Del ansvaret for, at børnene trives, at I begge har et arbejde, som I holder af, at I begge har tid alene, og at I lever det liv, som er bedst for jer. Det smukke ved ved parforholdet er netop, når det rummer både det lette og det svære. Når det er et sted, hvor man både kan rejse sig og falde. Hvor man både kan give og tage imod. Og alt dette begynder med en grundlæggende forståelse af, at man også tager ansvar for den anden og den andens liv – uden at man giver slip på sit eget.

6 Værn om friheden

Det er en eksistensfilosofisk sandhed, at vi ikke kan være der for andre, hvis vi ikke er der for os selv. Så hvis du vil være mere sammen med en

anden, så begynd med at være mere for dig selv. Træk dig, når du har brug for at være alene. Gå ud i verden og giv den gas, når du har lyst til at præstere. Sørg for at holde linjen varm til dem, der inspirerer dig, og tillad dig selv at bede om det, du har brug for. Både i dit parforhold og i alle andre dele af livet. Hvis du værner om din egen frihed og gør det, du har brug for, kan du også være der for din partner og give ham mulighed for at gøre det, der er bedst for ham. Kærligheden, intimiteten og begæret dør, hvis alt skal være til debat, og alt er til forhandling. Dit liv og den, du er, er dit. Ligesom din partner har sit. Fra en grundlæggende respekt for din egen og den andens integritet kan I sammen bygge et liv op, som I begge trives i. Med en dyb erkendelse af, at kærligheden er bygget på både at være alene og sammen. At være fri og fælles.

7 Vælg kærligheden til

Kærlighed er ikke noget, som bare er der. Det er ikke en ring, man kan tage på sin finger og definere som noget blivende, fordi man har sagt ja én gang. Kærlighed er en levende tråd, som forbinder os med os selv og andre, og som vi hele tiden spinder på. Det er en tråd, som kan bryde visse steder, forandre sig radikalt og stadig være det, der holder alt andet. Det er noget, du kan vælge at sige ja til i dag. At handle ud fra i dag. At skabe et rum til i dag. Så giv den, du elsker, og kærligheden mellem jer en central placering i dit liv. Det er okay at gå sine egne veje og være fraværende nogle gange, men kom også tilbage igen. Vælg kærligheden til ved hele tiden at være opmærksom på den, du elsker, og det, der er mellem jer. Ved at række ud efter den, du elsker, se det menneske og lade dig blive set. Det er de store markeringer, hvor vi afgiver løfterne og siger smukke ord, men det er også 20 minutter sammen i en travl hverdag, hvor man lige mærker hinanden og siger hej eller giver et kys.