

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae

10. gang:
Å lykkes i kjærligheten
og mestre samliv



Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

Et virkelig godt liv kan du få gjennom å:

Kurset Livsveiledning for vår tid:

Modul 1

Videreutvikle positive evner og ressurser

Modul 2

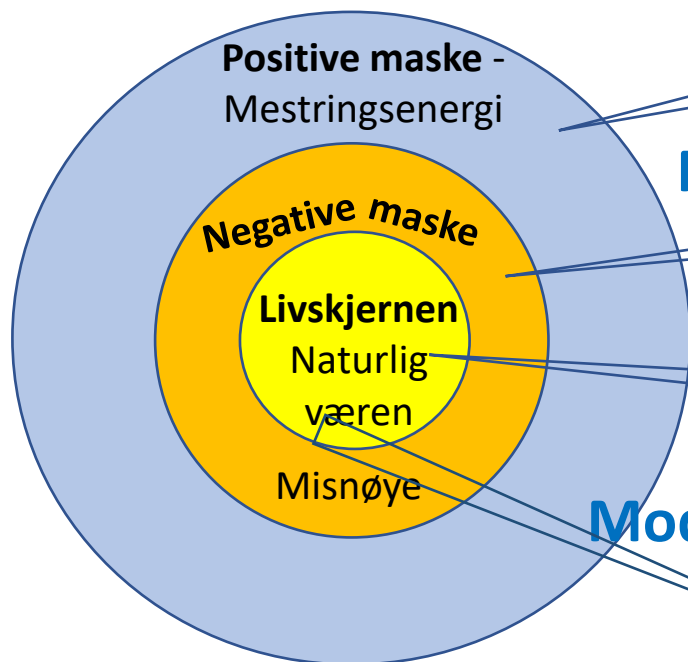
Legge negative mønstre bak deg

Utvikle en evne til å være i livsenergi

Modul 3

Modul 4

Vi er nå kommet til modul 4 i kurset:
Skape et bedre liv og en bedre verden ut fra livskjernen: I kjærlighet og samliv, som forelder, på jobben, i samfunnet.



Kurset er basert på psykiater John Pierrakos modell av den menneskelige psyken



Kjærlighet er ikke et entydig ord

Kulturelt trinn	Oppfatning av kjærlighet
5. Åndelig kultur	Å tjene høyere formål enn personlige behov, leve i pakt med sin sjel og følge sitt kall. Være en tjener for det gode (Gud) og søker å skape en god helhet (hellighet) – et himmelrike på jord.
4. Hjertekultur	Å være et medmenneske som elsker sin neste som seg selv. Selvaretakelse. Omsorg for andre. Aksept og tilgivelse. Ha god vilje og høy etikk.
3. Demokratisk kultur	Være et hyggelig og selvstendig menneske. Ta ansvar for sine plikter. Evne god dialog og godt samarbeid. Gi andre frihet.
2. «Middelalderkultur»	Lydighet. Gjøre som man får beskjed om. Innordne seg i rangordenen. Hedre mor og far ved å bli, mene og leve som dem.
1. «Vikingkultur»	Total lojalitet og underdanighet uten å mukke.

Det som menes med kjærlighet i dette foredraget

Den Herren elsker, tukter han

Skal du lykkes i kjærligheten må du ha et åpent hjerte

- **Du åpner hjertet gjennom å leve fra hjertet**
 - Fokuser på andre og deres behov.
Hva tror du at vil være godt for andre?
 - Gjør det som du tror vil være godt for andre.
- **Utvikle en dypere følsomhet for andre**
 - Fokuser på det andre sier. Hva tror du ligger bak det de sier av følelser, behov og motivasjon?
 - I spørsmålsform sier du det du tror, og hører om det stemmer. Er det slik at du?
- **Utvikle en dypere indre følsomhet**
 - Mediter. Slik får dypere kontakt med deg selv.
 - Vær for deg selv og gjør det som sto på forrige plansje.
 - Gå på selvutviklingskurs, gå i terapi, etc.
- **Bruk åndskraften din**
 - Styrk selvfølelsen ved å si til deg selv at du er et godt menneske.
 - Be om at hjertet ditt åpner seg.
 - Visualiser hvordan livet ditt er med et åpent hjerte.

Å leve fra hjertet

Elsk din neste som deg selv! (Jesus)



Å elske deg selv

Lyst, behov, ønske og lengsel er ordene som hjertet bruker for å snakke til deg. Ved å lytte til dette og følge det opp, lever du fra hjertet = *Selvivaretakelse og selvrealisering*.

Å elske andre

Å være et godt medmenneske handler om å la *naturens krav* og *andres behov* bety like mye som dine egne behov, både i hverdagen og ved vanskelige beslutninger.

Fokuserer du på å ha kontakt med og å fungere fra hjertet i hverdagen, vil hjertet ditt åpne seg mer og mer.

Fordi det du gir energi vokser, og det du ikke gir energi avtar.

Where
attention goes,
energy flows,
so that it
grows!

Kjennetegn på å fungere fra hjertet eller egoet

Hjertet er et styringssenter, en hjerne det også, med over 40 000 hjerneceller! Og det går mer informasjon fra hjertet til hjernen enn omvendt

Kilde: heartmath.com/

Kjennetegn på å fungere fra hjertet

- **Både- og tenking;** du prøver å ta hensyn til flere ting på en gang.
- **Både- og handlinger,** du har omsorg både for deg selv og andre.
- Klarer å si kloke ting, foreta gode avveininger og få til **omforente avgjørelser**.

Kjennetegn på å fungere fra egoet

- **Enten/eller tenking;** Tenker og argumenterer for ditt eget syn.
- **Enten/eller handlinger,** dvs. å prøve å få viljen din.
- Tenker mer og mer på egne ønsker og ideer. Kommer inn i motsetningsfylt argumentasjon og prøver å **få rett og å få viljen din**.

Hvordan få deg en kjæreste?

Dette bør du tenke over når du søker etter din livspartner

- Felles verdier og menneskesyn?
- Felles interesser?
- Opplever du respekt?
- Er det en person du kan ha tillit og føle deg trygg på?
- Er det god kommunikasjon og forståelse?
- Er begge kjærlige, omsorgsfulle og evner intimitet?

.... og så kan det være lurt å være sammen noen dager og måtte lage mat og rydde, gjøre et arbeid sammen, være med noen som har barn, etc., etc., for å oppleve den andre i ulike situasjoner og bli bedre kjent.

<https://terapivakten.no/2020/03/15/hvordan-fa-kjaereste/>

Hvordan få deg en kjæreste?

Dette kan du aktivt gjøre på leting etter den rette:

- Vær tydelig overfor deg selv på hva du ønsker og ser etter i en partner.
- Ikke nøye deg med noe du ikke er fornøyd med.
- Kom deg ut og møt folk.
- Søk på arenaer der du trives, for å finne en med felles interesser.
- Veldig mange finner sin partner på jobb, i en forening, på et kurs eller i en felles aktivitet – steder der dere møtes flere ganger/dager.
- By på deg selv og vær raus med den du er interessert i.
- Gi komplimenter og små kjærtegn.
- Lytt til hjertet og ikke overtenk enhver situasjon eller et møte.
- Du må tørre å satse og åpne deg, både gi og ta imot.
- Gi folk en sjanse og våg å bli avvist. Inviter den du er interessert i med på en sosial sammenkomst, en opplevelse, en tur, en date.

Elsker – Elsker ikke?

Når du elsker en annen, vil du kjenne det –
At du faktisk elsker den andre.
Det blir naturlig å bruke ordet «jeg elsker deg!»

Har du aldri kjent at du elsker en annen,
har du nok en utfordring foran deg med å
tørre, og evne, å åpne hjertet ditt.

Utfordringen med et åpent hjerte og å
elske en annen, er at du kan bli såret og
oppleve kjærlighetssorg. Dette må du våge
og tørre, ellers vil ikke hjertet ditt åpne seg.

Å mestre samliv

I Profeten av Gibran Kahlil sies det:

«Fyll hverandres beger,
men drikk hver av sitt.»

Altså gi hverandre kjærlighet, men
vær også selvstendige mennesker.
For bare selvstendige individer
evner å gi ekte kjærlighet.

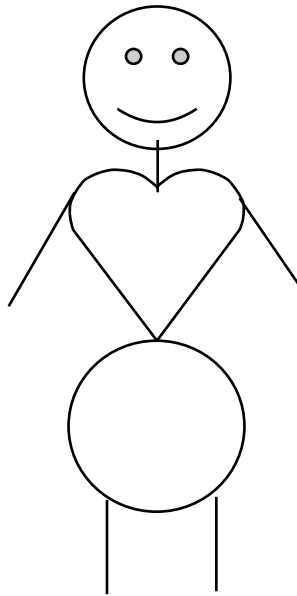
Å utvikle deg – Å vikle deg ut av avhengighet

Avhengighetens fem ansikter

som du må komme deg ut av for å løfte personligheten
din opp fra 2. trinn til 3. trinn i utviklingsstigen

- **Flokkmentalitet:** Avhengighet av andres meninger og vilje. Prøve å være som alle andre i «flokken» og bli likt og godtatt.
- **Offermentalitet:** Sitter fast i sårethet og sinne, skam og skyld. Synes synd på deg selv. Gir andre skylda. Klager og syter. Orker ikke. Vil ikke. Nytter ikke! Etc.
- **Kravmentalitet:** Krever at andre skal komme deg i møte, endre seg, ordne opp. Etc. Kommer med kritikk, angrep.
- **Uselvstendighet:** F.eks.: Lene deg for mye på andre. Ikke få fattet viktige valg. Ikke våge det du egentlig vil. Tafatthet. Manglende evne. Hjelpeløshet. Etc.
- **Emosjonalitet:** Utfordringen er å få mental kontroll over lavere impulser og drifter på 2. trinn, slik at disse ikke leves ut i det virkelige liv: Sinne, sjalusi, misunnelse, furtenhet, grådighet, etc.

Kjærlighetens tre dimensjoner



Foreldekjærlighet

Å ta ansvar for helheten og å utvikle deg ved fastlåste problemer

Voksenkjærlighet

Det gode livet som kjærester, venner og samboere

Barnlig kjærlighet

Selvivaretakelse, gjøre det du har lyst til

Kjærlighetens tre dimensjoner

Barnlig kjærlighet er å elske deg selv slik du er

- ♥ Jeg har frihet til å føle, tenke og gjøre som jeg vil.
- ♥ Jeg har frihet til å ha lyster og behov og å uttrykke dem i nuet.
- ♥ Jeg har frihet til å være som jeg er og å ivareta meg selv.

Kjærlighetens bol varmes av frihetens sol!

Voksen kjærlighet er at andres behov betyr like mye som dine egne behov

- ♥ Jeg har tillit til meg selv og gjør mitt beste for å ivareta meg selv og andre.
- ♥ Jeg har tillit at andre vil meg godt og gjør sitt beste de også.
- ♥ Tillitsfullt holder jeg hjertet åpent og tilgir mine og dine feil.

Kjærligheten gror i tillitens jord!

Foreldrekjærlighet er at du utvikler deg selv og helheten til beste for alle

- ♥ Jeg tar ansvar for samvær og samarbeid som er bedre for alle.
- ♥ Jeg tar ansvar for å bevisstgjøre og avlære negative egomønstre.
- ♥ Jeg tar ansvar for å utvikle meg ved fastlåste problemer.

Kjærlighetens gjødsel er bevisstgjøring av egoets fødsel!

Kjærlighet og økonomi fungerer etter motsatte regler

Økonomidelen, det praktiske samarbeidet

- ❖ Dette fungerer best etter et prinsipp om avtaler, rettigheter og plikter.
- ❖ Det som ødelegger det gode samarbeidet er at avtaler ikke overholdes, og at man ikke er villig til å yte.
- ❖ Frihet, ansvar/lyst og tillit er også ok her, så lenge pliktene først er gjort.

Kjærlighetsdelen, det gode samlivet

- ❖ Dette fungerer best i en fri flyt basert på frihet, ansvar/lyst og tillit.
- ❖ Det som ødelegger kjærlighet er kravmentalitet og kritikk.
- ❖ Prøver dere å få økonomidelen til å fungere kun ut fra frihet, ansvar og tillit, kan ytelsene bli utilstrekkelige.
- ❖ Ta dere med dere krav, rettigheter og plikter inn i kjærlighetsdelen, ødelegger dere kjærligheten.

Kjærlighetens fem språk

De fem kjærlighetsbehovene

- ♥ Motta gaver
- ♥ Motta tjenester
- ♥ Anerkjennende ord
- ♥ Tid for hverandre
- ♥ Fysisk berøring

Kjærlighetstanken

er et stort reservoar av positivitet, toleranse, vennlighet, omsorg, godhet og givervillighet overfor hverandre. I begynnelsen av et forhold er kjærlighetstanken full.



Hvis ikke de grunnleggende kjærlighetsbehovene dekkes, vil kjærlighetstanken gå tom og kjærligheten dø ut.

Kilde: Gary Chapman: *Kjærligheten fem språk – Hvordan uttrykke hjertevarme overfor den du er glad i*

De fem kjærlighetsbehovene og språkene

♥ **Motta gaver – Gi med glede**

Gi, blomster, sjokolade, gjenstander, opplevelser, etc.

♥ **Motta tjenester – Yte med positiv motivasjon**

Hverdagsting som å lage mat, rydde og vaske, vanne blomster, skifte bleier, passe barn, lufte hunder, passe økonomien. Større ting som å pusse opp, ordne opp i noe, ta ansvar for større oppgaver. Gjøre noe ekstra for den andre.

♥ **Anerkjennende ord – Si gode og varme ord**

«Du er så vakker i den kjolen.» «Du er så morsom!»

«Takk for at du vasket opp!» «Jeg elsker deg!»

♥ **Tid for hverandre – Gi den andre oppmerksomhet**

Prate sammen, kose seg sammen, stelle huset sammen, jobbe sammen, oppleve noe sammen, romantisk måltid, etc.

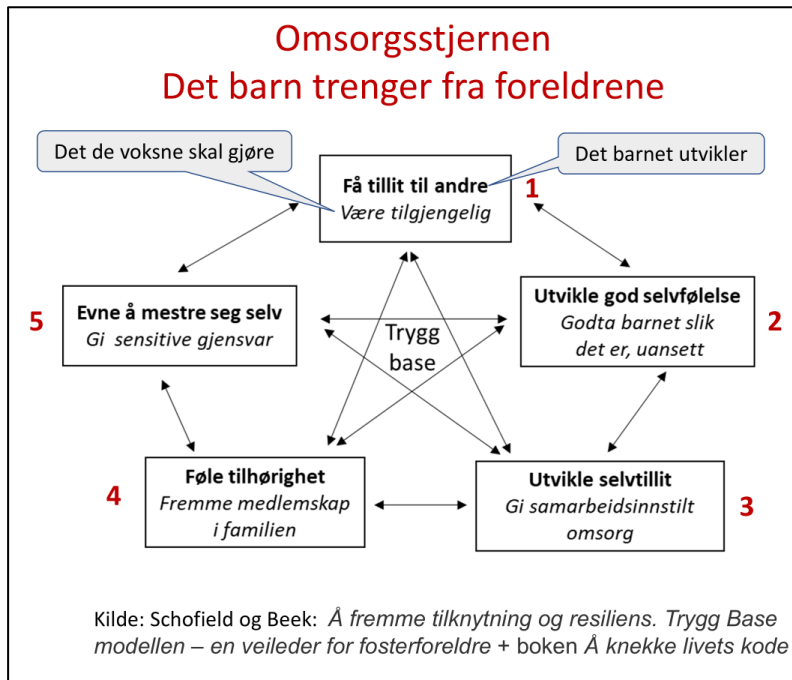
♥ **Fysisk berøring – Ta på den andre på en god måte**

En klem, styrke på skulderen, massere, sensualitet, sex, etc.

Kilde: Gary Chapman: *Kjærligheten fem språk –
Hvordan uttrykke hjertevarme overfor den du er glad i*

Kjærlighetens i praksis – Som barn, så voksne

Kjærlighet overfor dine barn ifølge Trygg-base barneoppdragelse



Kjærlighet overfor din kjære har de samme fem elementene

- 1. Være tilgjengelig**
Du må være der for den andre når han/hun trenger deg. Se, lytte, være der.
- 2. Godta den andre slik han/hun er, uansett**
Ubetinget kjærlighet er avgjørende, men krevende når det røyner på.
- 3. Gi samarbeidsinnstilt omsorg**
Når den andre vil noe, er det viktig å være med på det, i alle fall ikke for sjelden.
- 4. Ha identitet som et par**
Et parforhold handler om deg, meg og vi. Hva tror du den andre (deg) tenker om det du vil, og hvordan vil det påvirke oss (vi)?
- 5. Gi sensitive gjensvar, særlig når det røyner på**
Om det oppstår opphetet diskusjon og krangel, er veien ut av det sensitiv lytting og sensitive gjensvar, akkurat som overfor barn.

Å leve sammen som mann og kvinne

Menn er fra Mars og kvinner er fra Venus.

- En manns selvverd defineres ved evnen til å oppnå resultater.
- En kvinnes selvverd defineres gjennom følelseslivet og kvaliteten på forholdet til andre.

For å bevare selvverd og positivitet er det slik at:

Kvinner trenger	Menn trenger
Kjærlighet	Frihet
Omsorg	Tillit
Hjelp	Verdighet
Forståelse	Anerkjennelse
Trygghet	Oppmuntring

Kilde: John Gray: *Menn fra Mars og kvinner fra Venus*

Å leve sammen som mann og kvinne

Ulik måte å takle problemer

- Når problemene tårner seg opp og man hverken vet ut eller inn, går gjerne menn inn i «hulen sin» for å løse problemene sine alene.
- Når problemene tårner seg opp, søker hun forståelse og medfølelse hos andre. Gjennom å prate om problemene føler hun seg bedre etterpå.

Forskjellige lykkebegreper

- For menn er den høyeste form for lykke og kjærlighet å være frie.
- For kvinner er den høyeste form for lykke og kjærlighet at hun ikke behøver å be om noe, men mottar det av kjærlighet.

Kilde: John Gray: *Menn fra Mars og kvinner fra Venus*

Å leve sammen som mann og kvinne

Hver sin vei inn i det seksuelle

- Menns lyst og potens bygger seg opp med jevne mellomrom og trenger utløsning.
- Kvinner trenger gjerne nærhet og kjærlighet først, så kommer lysten på sex etterpå.
- Satt på spissen er det slik at:
 - Menn trenger sex først for å få kroppskontakt og kunne prate om følelser.
 - Kvinner trenger å prate først for å føle nærhet og få lyst på sex.

Om dette er en utfordring, kan en løsning være å sitte eller ligge inntil hverandre og prate, uten noe krav eller forventning om sex. Det gir mannen kroppskontakten han trenger og kvinnen praten og nærheten som hun trenger.

Å kommunisere fra hjertet og skape hjertekontakt



Mer om dette 8. gang:
Å utvikle følsomhet og
leve fra hjertet.

- Fokuser utelukkende på følelser, ikke på sak
- Fakta (situasjonen) omtales kun som bakgrunn for følelsene
- Fokuser på det *vesentlige* og det *egentlige*
- La ordet være som en ball som trilles rolig frem og tilbake
 - Legg det du sier fram for den andre, uten å presse det på
 - Den andre plukker det opp og lar det synke inn.
 - Så kommer den andre sin respons; en lyd, et spørsmål, noen ord
- Enhver respons følger opp det den andre sa
- Det kan være gjensidig eller omsorgsgivende hjertekontakt
 - Gjensidig hjertekontakt er at begge snakker fra sin voksendel i psyken
 - Omsorgsgivende hjertekontakt er at den ene har blitt overveldet av noe, fungerer fra sin barnedel i psyken og trenger omsorg for å komme seg igjen. Den andre gir omsorg, som en «forelder».

Å bringe hjertet inn i kommunikasjonen

Giraffspråk er en metode for dette som er utviklet av psykologen Marshall. B. Rosenberg og beskrevet i boken *Ikkevoldelig kommunikasjon*.

Mer om dette 8. gang:
Å utvikle følsomhet og
leve fra hjertet.

Å be om noe du ønsker

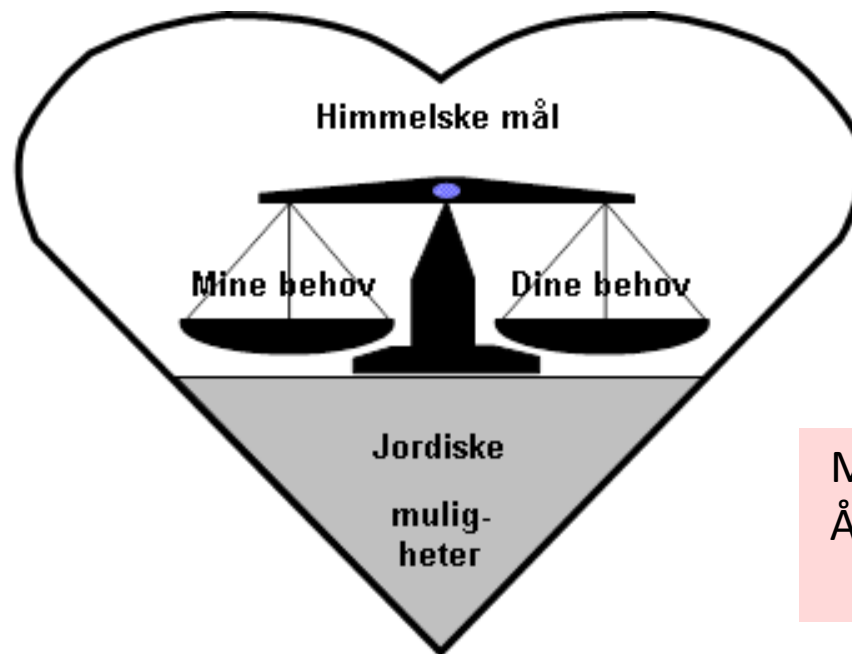
Fakta	Hva er det du hører, ser, opplever?
Følelse	Hva er det du føler ut fra dette?
Behov	Hva er dine behov, ønsker og lengsler, som du ønsker ivaretatt?
Ønske	Be andre om det du ønsker.

Å leve seg inn

Fakta	Hva hører, ser eller opplever du hos den andre?
Følelse	Hva er det du tror vedkommende føler ut fra dette? (Stilles som et spørsmål)
Behov	Hva tror du er den andres underliggende behov, ønske eller lengsel? (Stilles som et spørsmål)

Å skape samarbeid fra hjertet

Hjerteløsningsmetoden



Mer om dette 8. gang:
Å utvikle følsomhet og
leve fra hjertet.

1. Hva dere vi sammen ønsker?
2. Hva er dine behov?
3. Dette er mine behov.
4. Hva gjør vi for å ivareta dette best mulig?

Å løse konflikter på ulike måter

Mer om dette 8. gang:
Å utvikle følsomhet og
leve fra hjertet.

Nivå	Mål som søkes oppnådd	Kjennetegn
5. Åndelig trinn	Det beste for helheten på lang sikt	Tålmodighet på det ytre plan og vilje til utholdenhet og utvikling på indre plan.
4. Hjertettrinnet	Ivareta begge parter behov best mulig	Andres behov betyr like mye som egne behov i en fruktbar dialog med høy etikk, lytting, innlevelse og kreativitet.
3. Demokratisk trinn	Avgjørelse som begge parter godtar	Følger forhåndsbestemte lover, regler og prosedyrer som fører fram til en avgjørelse som godtas uansett utfall.
2. Makt trinnet	Få viljen sin via økt makt over andre	Psykisk maktkamp via emosjonalitet og alliansebygging: Ensidighet, usaklighet, sinne, kjefting, klaging, baksnakking, etc.
1. Kamp trinnet	Vinne for å overleve fysisk og psykisk, uten å endre seg	Vedvarende brudd på forpliktelser. Eller fysisk, psykisk og/eller økonomisk maktkamp, ofte med store lidelser.

Time-out metoden og selverkjennelsesprosessen

Time-out

1. Stoppe opp og ta en pause når man har falt lavt ned og begynt å krangle.
2. Komme tilbake til positiv motivasjon igjen (tre øverste trinn).
3. Snakke om det igjen på en god måte når begge er positive.

4. Gang – Nærmere om time-out metoden

Kommunikasjon på ulike måter og plan

Motivasjon fra 1. og 2. trinn

Motivasjon fra 3. og 4. trinn

Nivå	Frykt = Dårligere	Trygghet = Bedre
5. trinn: Ånd	Være tatt av frykt, mistillit og grådighet og puste dette inn i verden = gi det liv	Ha mot, tillit til det gode og god vilje og puste dette inn i verden = gi det liv
4. trinn: Hjerte	Stengt hjerte = Egoisme. Glemmer å tenke på andre. Negativt hjerte = Ønske andre vondt	Åpent hjerte = Lik vekt på egne og andres behov. Lyttende kommunikasjon. Søke hjerteløsninger
3. trinn: Mentalt	Ensidighet usaklighet, løgn, forvrengning, forstørring, forminskning	Rolig og balansert samtale. Demokratiske beslutninger. Enighet om klare avtaler og regler.
2. trinn: Psykisk press	Følelsesladet, overviljesterk kommunikasjon; sinne, kjefte, fordømme, latterliggjøre etc. Alliansebygging	Maktbalanse. Respektere hverandres grenser. Inngå avtaler og kompromisser alle vinner på.
1. trinn: Fysisk	Fysisk, psykisk eller økonomisk vold og trusler.	Samarbeide om å dekke alles behov. Følge avtaler og regler

Å gå opp, eller lavt ned som en nødreaksjon

Du er i toleransevinduet inne i deg.
Men du tolererer ikke det andre
gjør utenfor deg.

Motivasjon fra 3. trinn hvis
man går ned på 2. og 1. trinn

Reaksjon på ulike plan

Reaksjon på det
åndelige plan

Be om hjelp.
Be om en løsning. Be om
veiledning. Be for andre.

Reaksjon på det
hjertelige plan

Følge etikken.
Aktivt bidra til verdifokusert
samtale og problemløsning

Samarbeidsorientert barneoppdragelse

Der vi vanligvis er og får barnet til å samarbeide
gjennom rolig dialog, oppfordring, forhandling.

Demokratisk møteledelse.
Aktivt bidra til avklaring, ro og
balansert

Du er i toleransevinduet inni deg, men ...

Reagerer på det emosjonsplanet. Du blir skarp
i stemmen, hever stemmen, krever, befaler!

Ha/ ta makt på vegne av
avtaler og regler ved brudd
på dem. Mane til/ kreve
lydighet mot avtaler og
folkeskikk.

Reagerer på det fysiske plan. Rolig og saklig
gir du barnet en logisk, fysisk konsekvens.

Rolig utøvelse av
konsekvenser ved brudd på
avtaler og regler
= fysisk makt

Å lykkes i kjærligheten og mestre samliv

➤ For å lykkes i kjærligheten må du:

- ❖ Ha følsomhet og sensitivitet (følsomhet for den andre)
- ❖ Evne å være i livsenergi – Et levende menneske
- ❖ Våge å åpne hjertet ditt og bli forelsket

➤ For å mestre samlivet og utdype og bevare kjærligheten må du:

- ❖ Huske at menn og kvinner har forskjellige behov og væremåter.
(John Gray – Mars og Venus bøkene)
- ❖ Passe på å dekke den andres grunnleggende kjærlighetsbehov.
(Gary Chapman – Kjærlighetens fem språk)
- ❖ La den andres behov bety like mye som dine egne behov
(Jesus – Elsk din neste som deg selv)
- ❖ Være et selvstendig individ, men gi den andre kjærlighet
(Kahil Gibrans ordspråk)
- ❖ Huske at kjærligheten har tre dimensjoner – Frihet, ansvar, tillit.
(Per Hjalmar dikt)
- ❖ Få til gode dialoger og bruke giraffspråk i stedet for ulvespråk
(Marshal Rosenberg – Ikke voldelig kommunikasjon)
- ❖ Bruke hjerteløsningsmetoden for å komme fram til gode løsninger
(Som er en light-variant av Flermåls beslutningsanalyse)