



Å slippe strevingen med å skulle bli likt er en enorm frigjøring i seg selv og gjør oss paradoksalt nok lettere å like, sier Eirik Balavoine.

# Den dypeste kjærligheten

De fleste problemer i livet bunner i dårlig kommunikasjon.

Vi har ikke lært å kommunisere, hevder psykoterapeut og meditasjonslærer Eirik Balavoine, som er aktuell med seminarserien «Levende Maskulinitet» – selvutvikling for menn – som ledes med psykiater Dag Furuholmen.

**K**ommunikasjon er basis for alt hans arbeid. – Det handler om kommunikasjon indre sett mellom kropp, følelser, intuisjon og intellekt, ytre sett mellom en selv og andre og eksistensielt sett mellom enkeltmennesket og det som er større enn enkeltmennesket, men som vi er innvevet del av.

Balavoine har privat praksis som psykoterapeut i Frankrike, Norge og Marokko, og driver utdanning for terapeuter i Frankrike.

## Autentisitet eller isolasjon

– Først må vi oppdage at vi faktisk ikke kommuniserer, sier Balavoine.

– Vi har alle opplevd å bli avvist for den vi er tidlig i barndommen. Det gjør vondt, og for å unngå å oppleve dette igjen unnlater vi i stor grad å gi uttrykk for hvem vi er. Vi utvikler to personligheter, en ytre og en indre, og ender opp med å leve splittet. Masken vi viser utad sammenfaller stadig mindre med hvem vi er på innsiden. Vi ender opp isolert fra oss selv og isolert fra dyp nærende kontakt med andre.

*Du hevder at kommunikasjon er en trenings sak. Hva innebærer dette?*

– Mye av treningen handler om å velge

å kommunisere usminket fra vår indre, subjektive sannhet. Positivt og negativt. Den ytre masken vi bærer handler om å bli akseptert, likt og elsket, og å skjule det vi ikke liker ved oss selv. Å bryte med dette er et eksistensielt vågestykke uten garanti for suksess. Men for å vinne vår egen indre styrke må vi våge tapet av den kvasitryggheten som masker skaper.

*Kan det å basere seg på egen subjektiv sannhet føre til evige konflikter og større isolasjon?*

– Erfaring viser det motsatte. Når vi holder vår indre virkelighet skjult, fjerner vi oss mer og mer fra kontakt, mens når vi velger å la murene falle, oppstår gjenkjennelse, gjensidig respekt, varme og kjærlighet uten at vi nødvendigvis behøver å være enige! sier Balavoine engasjert.

Noen mennesker liker vi, noen er vi nøtrale til og noen liker vi ikke, fortsetter han, og legger til at dette selvsagt går begge veier.

– Det er ikke noe vi kan styre og det er helt naturlig. Å slippe strevingen med å skulle bli likt er en enorm frigjøring i seg selv og gjør oss paradoksalt nok lettere å like. Samtidig kan vi lettere respektere andres rett til å være seg selv. Respekt som kvalitet, ikke klissete høflighet og snillhet, er det beste ståstedet for god kommunikasjon, også når vi er uenige.

Uttalt uenighet og konfrontasjon kan ofte dypere sett være uttrykk for tillit, interesse og respekt, hevder han.

### Selvstendighet og kontakt

Alle menneskelige relasjoner baserer seg på at vi er mer når vi er sammen enn når vi er alene. Det skapes noe i rommet mellom oss som er gjensidig nærende, sier psykoterapeuten, og understreker at selvstendighet ikke handler om å kunne leve uavhengig av andre.

– Selvstendighet handler om å ikke skjule eller gå på kompromiss med egen indre virkelighet, men å være solid forankret i den og dele den med andre.

Vedvarende i livet klarer vi vanligvis å holde en nær, intim vennekontakt med fire–fem mennesker, hevder Balavoine, som mener at parforhold gir muligheten til den dypeste kommunikasjonen.

– Å bo sammen over mange år gir en intuitiv forståelse av partneren der



Eirik Balavoine og Dag Furuholmen jobber sammen og har begge mer enn 30 års erfaring med terapeutisk arbeid for personlig vekst og utvikling.

*For å unngå avvising unnlater vi å uttrykke hvem vi er.*

forklaring ofte ikke er nødvendig, men muligheten til uttrykk er der hele tiden. I et godt parforhold kan vi vedvarende dele vår livsopplevelse med et annet menneske som kan ta oss når vi begynner med pisspreik. Parforhold er et treningsrom i forhold til å leve livet mye virkeligere og å oppdage verdien av polariteten mellom to sjeler. Livet vårt blir formet av kvaliteten i spenningsfeltet mellom disse to polene. Det får du ikke til alene.

En klassisk utvikling av et parforhold består av fasene forelskelse, isolasjon, kommunikasjon og til slutt muligheten for kommunikasjon, ifølge Balavoine.

– I vestlige samfunn starter de fleste forhold med forelskelse. Så kommer en gylden periode hvor alt ser ut til å gå bra og vi tror det vil forbli slik. Vanligvis rakner denne illusjonen etter to til syv år. Dypest sett blir vi ikke forelsket i vår partner, men i vår partners evne til å oppfylle våre behov. Så begynner vi langsomt å se den andre klarere. Samtidig får vi en tendens til å bare se det negative, der vi under forelskelsen bare så det positive. Denne indre virkeligheten kan enten deles, uttrykkes i konflikt og negativitet eller den lever uuttalt på innsiden av partnerne.

Tiden der alt rakner omtaler han som isolasjonsfasen.

– Ideelt sett kommer det til et oppgjør hvor de to partnerne begynner å snakke om hva som foregår på innsiden av deres dynamikk, noe jeg kaller kommunikasjonsfasen. For meg er det først da det egentlige, virkelige forholdet begynner, og det blir mulig å reelt sett kunne elske det andre mennesket.

### Tilgivelse og gjenopprettet varme

Det viktigste i parforholdets dynamikk videre er ikke å unngå å havne tilbake i isolasjon, men å stadig vende tilbake til kommunikasjon, sier han.

– I et umodent parforhold kan vi leve i isolasjon et helt liv. Et modent parforhold kommer tilbake til kontakt, varme, humor og dynamisk kjærlighet i løpet av minutter eller timer. Når vi er såret, stenger vi

• Evne å se den andre i forhold til dennes virkelighet

• Ta ansvar for egne ord og handlinger

• Innrømme at vi har tatt feil hvis vi innser at det er det vi har gjort

• Evne å angre og kunne si: «jeg beklager»

– Vi kan tilgi den andre med ord, men dette er bare en sped begynnelse. Indikatoren på reell tilgivelse er gjenopprettelsen av filterløs, mellommenneskelig hjertevarm kontakt, dvs. gjenopprettelse av autentisk nonverbal kommunikasjon. Med denne forståelsen av parforholdsdynamikk blir vi mindre redde for å gjøre feil. Hvis vi ikke vet hvordan vi kan gjenopprette kommunikasjonen, blir vi redde for å gjøre feil og krymper innvendig. Med trening i å gjenopprette hjertevarmen får vi mer spillerom for uenighet og feilgrep. Da kan vi leve med et godt rom rundt oss, i vår tosomhet.

*Likeverd ble etter hvert forvekslet med likhet.*

oss ofte inne i oss selv for ikke å bli såret på nytt og kanskje for å straffe den andre. I isolasjonen dette skaper blir rommet mellom oss kaldt. For å gjenopprette kontakt, må vi:

### Likeverd er ikke kjønnslikhet

Balavoine opplever at ideen om likeverd har gått på bekostning av verdsettelse av den biologiske polariteten mellom kjønnene. Likeverd



*En klassisk utvikling av et parforhold består av fasene forelskelse, isolasjon, kommunikasjon og til slutt muligheten for kommunion.*

ble etter hvert forvekslet med likhet.

– Det har dessverre ofte endt opp med å gjøre mange parforhold flate og energiløse. Det blir ikke noe kraft ut av et batteri som har to positive eller negative poler, sier han for å illustrere dette.

Vi er på vei bort fra at mannen skal være myk og kvinnen skal ha sin selvstendighet – som har vært den regjerende virkelighet for veldig mange i mange år, hevder Balavoine.

– Spesielt i de skandinaviske landene har vi oppnådd at menn er blitt sine vare sider bevisst og kvinnene har fått en helt annen selvstendighet integrert både privat og i arbeidslivet. Det som nå vokser frem er nødvendigheten av å verdsette den biologiske

forskjellen innen parforhold. Det oppstår en utrolig næringsrik psykologisk dynamikk i et parforhold når kvinnen tør å by på seg selv gjennom sin kvinnelighet og mannen tør å by på seg selv og å bli tilgjengelig i sin maskulinitet. For begge er dette et vågestykke som må velges bevisst – det er et vart og ubeskyttet sted å være – men det åpner til gjengjeld for et parforholds indre rikdom.

Den andre delen av parforhold handler om likeverd. Det går på verdi, ikke likhet.

– Likeverd i kommunikasjon, likeverd i retten til å hevde og leve ut fra egen overbevisning. Rett til å se med individuelle øyne på felles virkelighet og rett til å gi uttrykk for det. Likeverd mellom kjønnene ved at menn

og kvinner som gjør det samme arbeidet, skal lønnes på samme måte osv. Alt dette er elementer av naturlig og selvfølgelig likeverd, som må eksistere innenfor parforhold. Men vi går nå inn i en periode hvor mye handler om å få tilbake den biologiske polariteten, og all kraften, leken og mulighetene som ligger i det. Uten at det går på bekostning av likeverdsprinsippet.

### Den dypeste kjærligheten

– Genuin kommunikasjon kan bare skje mellom to mennesker som respekterer sitt eget indre og hverandres individualitet. Når dette er utviklet, kan det skje en enda dypere sammensmeltning i kjærlighet; ofte kalt kom-



munion. Det er den voksne versjonen av enheten som oppstår mellom mor og barn. Forskjellen ligger i bevissthet. Mellom mor og barn er det instinktivt, biologisk og symbiotisk og det er bare mor som er bevisst seg selv. Mellom to voksne mennesker er det to poler, og de bevarer sin individuelle pol i sammensmeltningen. Denne oppfyllelsen av et parforholds unike muligheter er det kraftigste, vareste, «nervenæreste» og mest intense to mennesker kan oppleve sammen. Spirituell og dyp menneskelig kjærlighet i enhet og tosomhet samtidig. Grenseløst. Dette er å elske på sitt vakreste. En altomfattende samtidig overgivelse til seg selv og den andre, avslutter Balavoine.

### Vanlige kommunikasjonsfeller

- Reaktivitet i stedet for åpen holdning
- Min virkelighet er Virkeligheten, din er fordreid
- Å tro at man forstår den andre bedre enn den andre forstår seg selv
- Å tekkes andre i stedet for å bidra med egen virkelighet
- Å fokusere på andres feil
- Å unngå konflikter

### Stemmen er sjelens speil

– Øynene lyver og vi lyver med øynene, sier Balavoine. – I min erfaring er det stemmen som er sjelens speil. Når vi er sanne og i rytme med oss selv, svarer stemmen med en klang og resonans og en stemme som bærer. Motsatt blir stemmen flat eller manipulerende. Autentisk kommunikasjon krever at vi har kontakt med følelser, intuisjon og intelligens og at vi velger å være synlige med dette. Så kan vi oppdage det magiske; at når vi våger å leve i rytme med vår indre virkelighet så åpner den ytre fysiske verden seg for oss på uanede måter.

### Kommunikasjon, kropp og intuisjon

– Vi kan trene oss til å gjenkjenne stemmekvalitet og kroppsstemning, og bruke dette som et barometer på om vi er i kontakt med vår dypere sannhet eller om vi bruker livet til å leve i forhold til andres virkelighet for å tekkes dem. Å være autentiske i vårt uttrykk gir også andre fysiske utslag, som for eksempel en avslapning i mage, bryst og solar plexus, dypere pust, en sterk følelse av et større og friere indre rom og en generell opplevelse av indre ro.

### Å ta seg selv på alvor

– Å leve sant innebærer en kontinuerlig vekselvirkning mellom å lytte innover og å uttrykke utover. Dette utvikler på sikt vår intuisjon som også har en sterk forankring i kroppen. Vi kan for eksempel ha en sterk kroppslig fornemmelse av at noe vi selv eller den andre sier ikke stemmer. Det kan være utfordrende å ta dette på alvor og gi uttrykk for det. Vi går ofte heller til en mental rasjonalisering for å unngå å føle på ubehag. Derved mister vi muligheten til å finne ut hva dette ubehaget prøver å fortelle oss. Skremmende ofte viser det seg i ettertid at den intuitive virkeligheten var den sanneste. Vi hadde vunnet mye på å ta det vi ante på alvor. mh

Les mer om Eirik Balavoine og Dag Furuholmens manngrupper i Oslo, på [maskulinitet.no](http://maskulinitet.no)  
Les artikkelen «En hel mann» på [matoghelse.no](http://matoghelse.no). Les mer om Balavoines arbeid på [integral-consciousness.com](http://integral-consciousness.com)



*Vi lar naturen produsere  
våre antioksidanter fordi  
den kan det best...*

Ritni er ren råsaft av viltvoksende blå bær, uten sukker og tilsetningsstoffer; men stappfulle av antioksidanter. Antioksidanter er nødvendig for et velfungerende immunsystem, og forebygger mot hjerte- og karsykdommer og kreft. Ritni er det samiske navnet for den første frosten om høsten. Råsaft av blåbær og krekling smaker like friskt. En yppelig måte å starte dagen på.

Les mer på [www.ritni.no](http://www.ritni.no)  
Ritni selges i helsekostforretninger og hos Meny og Ultra.



Tar vare på det ekte og sunne.