

Autentisitetstrening del 4:

Slik får du mentalt «ryddet opp» i nære relasjoner

Vi tar for gitt at vi jevnlig blant annet må dusje og pusse tennene for å ivareta vår fysiske hygiene. Vi trenger også praksis for å ivareta «god hygiene» i våre nære relasjoner, hevder livsveileder Andreas Aubert.



::Tekst: Andreas Aubert ::Foto: Shutterstock.com

Andreas Aubert er livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper. Han skriver om helse og spirituell utvikling for Medium. Se autentisitet.no og andreasaubert.no. E-post: andreas@autentisitet.no

Vi dusjer og pusser tennene regelmessig for å unngå en opphopning av skitt. På samme måte vil det hope seg opp skitt og rot hjemme om vi ikke jevnlig rydder og vasker. Stemningen som skapes i en rotete og møkkete leilighet kan ha negativ påvirkning på psyken. Når vi endelig får ryddet og vasket føler vi oss bedre igjen, vi får klarhet, oversikt og tiltakslyst.

Opphopning av det usagte

Tilsvarende kan vi i andre livsområder ha en opphopning av det usagte og det ugjorte. I mange sammenhenger holder vi oss selv tilbake og unnlater å si og gjøre det som er riktig og sant for oss. Da kan vi lett oppleve det som om andre mennesker eller tilfældigheter har styringen over vårt liv. Det egentlige problemet er ofte at vi har holdt oss selv tilbake og vært uklare overfor omverdenen. Over tid fører dette til avstand og alvorlige konflikter.

Dette kan skje blant annet på arbeidsplassen, i en klubb eller organisasjon, i en vennegjeng, i familier, i nære vennskap og i parforhold. Konflikter bunner stort sett i misforståelser grunnet manglende kommunikasjon. Vi mistolker andres handlinger

og uttalelser. Fremfor å gå i dialog slik at vi kan få klarhet, aksepterer vi våre egne tolkninger og antakelser som sanne. Delvis gjør vi dette fordi vi er redde for å gå inn i en mulig konflikt eller gå inn i en samtale der vi eller den andre kan komme til å oppleve å bli såret. Gradvis bygges det da i stedet opp frustrasjon og avstand til hverandre. Til slutt kommer konflikten ofte til overflaten gjennom krangling. Den ene angriper, den andre føler seg såret og angriper tilbake.

Relasjonell praksis

En opphopning av det usagte og ugjorte er altså ofte kjernen av bakgrunnen for konflikter. Den gode nyheten er at vi aktivt kan ta grep for å forebygge mye av grunnlaget for at dette skjer. Den beste praksisen for dette som jeg har brukt i eget liv er dyade. Jeg har brukt denne teknikken i parforhold og i nære vennskap.

Dyade er en øvelse sentrert rundt verbalt uttrykk og lytting. Den ene snakker i fem minutter og den andre lytter, hvorpå rollene byttes. Dette gjøres vanligvis i 60–90 minutter. Dette kan være tilstrekkelig til å løse opp i ganske dype konflikter. For par anbefaler jeg å gjøre en slik økt hver fredag etter jobb.

Den som snakker blir stilt et spørsmål av den andre, eksempelvis «hva skjer inni deg akkurat nå». Spørsmålet er satt på forhånd, og begge stiller hverandre det samme spørsmålet. Den som lytter forholder seg forøvrig helt taus. Spørsmålet gjentas hvis den som snakker tar pauser eller ikke lenger forholder seg til spørsmålet.

Kontinuerlig uttrykk

Man sitter overfor hverandre med 0,5–1 meters avstand og holder øyekontakt. Den lyttende skal ikke gi noen form for verbal eller ikke-verbal tilbakemelding – ingen nikkning, smiling, latter eller grimaser. Den som snakker skal etter beste evne svare på spørsmålet på en ekte og ikke-sensurerende måte. Det viktigste er å ikke stoppe å uttrykke seg. Da kan man innimellom eksempelvis si «nå vet jeg ikke hva jeg skal si, jeg kjenner det strammer seg i magen og du synes kanskje det jeg sa er teit». Man bare fortsetter å «tømme ut» det som skjer i ens indre, lag etter lag. Slik kommer man dypere og inn til noe mer essensielt.

Brukt i 3-dagers prosess

Dyadeformatet ble skapt av amerikaneren



Det er helt normalt at det i nære relasjoner oppstår antakelser og misforståelser. Problemene oppstår når vi ikke kommuniserer åpent om dette for å få ryddet opp i det uklare. Manglende kommunikasjon fører til avstand og lukkethet.

Foto: Ollyy/Shutterstock.com

Ava Berner. Hun og ektemannen Charles Berner (senere kjent som Yogeshwar Muni) skapte kursprosessen *Enlightenment intensive* som sentreres rundt dyadeteknikken. Et *Enlightenment Intensive* foregikk ofte over tre døgn. Fra tidlig morgen til sent på kveld var mye av tiden viet til å jobbe som beskrevet ovenfor, med forskjellige spørsmål utformet til å grave stadig dypere i psyken.

Et mye brukt spørsmål var «fortell meg hvem du er». Da vil vi besvare det spørsmålet ved å uttrykke forskjellige aspekter av hvem vi er, eksempelvis basert på personlighetstrekk, utdanning og yrke, ansvarsområder og familie, interesseområder og erfaringer som har preget oss. Det finnes hundrevis av måter å definere seg selv på. Når vi tømmer ut disse forskjellige rollene og forestillingene om hvem vi er, så frigjør vi indre rom til å direkte erfare vår essens: en tomhet, en indre romlighet som kan erfare livets stadige skiftende fenomener som kommer og går.

Avdekker naturlig sentrerthet

Metoden ble altså her brukt for å tilrettelegge for glimt av desidentifisering fra den begrensede bevissthet, et aspekt ved spirituell opp-

våkning. Dyadeforlaget har også blitt tatt i bruk i andre sammenhenger og kan brukes til mer psykologiske og relasjonelle formål. Jeg holder selvutviklingsgrupper for menn i form av kveldskurs, dagskurs og retreats. Dyadeforlaget er et av hovedverktøyene, særlig på begynnelsen av et arrangement.

Formatet tvinger oss til å lytte innover og være tilstede. Spørsmålene gir et fokus og mangelen på tilbakemelding fra den vi jobber sammen med gjør at vi kommer i dypere kontakt med hva som egentlig foregår på innsiden. I hverdagen er det lett å overfokusere på å skulle ha bekræftelse fra andre og å tilfredsstille det vi tror er andres forventninger. Slik mister vi kontakten med oss selv. I dyadeforlaget blir vi konfrontert med dette.

Strukturen fjerner mulighetene for distraksjon. Dette gir bedre konsentrasjon slik at vi blir mer til stede og har dypere tilgang til vårt indre. Dette gir et godt grunnlag for resten av arrangementet ved at deltakerne er mer til stede og i dypere kontakt med seg selv. Da er det bedre flyt i de påfølgende øvelsene. Tilsvarende kan dyade på begynnelsen av en kveld med kjæresten gjøre at resten av kvelden får bedre flyt og dybde.

Relasjonell uttømming

I de ovennevnte selvutviklings-settingene er de to som jobber sammen stort sett ikke i konflikt med hverandre. Rollen de har overfor hverandre er primært å gi gjensidig støtte til å gå dypere i seg selv. Metoden kan likevel brukes mer spesifikt i relasjoner der de to partene kjenner hverandre godt. Da vil en del av materialet de jobber med angå relasjonen dem i mellom. Spørsmål man da kan jobbe med er eksempelvis «hvilke ønsker og behov har du i denne relasjonen» eller «hvilke ting som jeg har sagt og gjort har du kanskje misforstått?». Man prosesserer altså dynamikken mellom hverandre. Likevel er fokuset først og fremst å lytte innover og gi uttrykk for sin egen side av saken, ikke å overfokusere på den andre.

Det som har forblitt usagt mellom partene kan komme fram i lyset. La oss forestille oss at en mann og kvinne som er i begynnelsen av et parforhold gjør en dyade. Kanskje sier mannen følgende: «Jeg ble skuffet da du ikke ville være med på hytta». Når det har blitt partnerens tur til å uttrykke seg, sier hun kanskje «jeg var ikke klar over at det var så viktig for deg. Jeg kunne gjerne ha vært med, men jeg hadde i utgangspunktet ►

I kommende utgaver vil artikkelforfatteren Andreas Aubert fortsette å presentere sentrale aspekter av autentisitetstrening. Han tilbyr individuell livsveiledning i Oslo og via telefon/skype samt selvutviklingsgrupper for menn i Oslo.

www.autentisitet.no (livsveiledning)

www.andreasaubert.no (skrivehjelp og artikkelarkiv)

www.facebook.com/autentisitet.no (mannsgrupper)

Andreas Aubert er livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper, bosatt i Oslo. Han har flere lange utenlandsopphold bak seg, blant annet fra Canada, Thailand, India og Bali. Han har to-årig heltidsutdanning som *Professional Counsellor Diploma* fra Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada. I USA, Canada og Australia har en counsellor omtrent samme funksjon som en psykolog i Norge. Auberts utdanning har også mye coaching i seg. Blant hans øvrige opplæring kan nevnes:

- Opplæring/mentoring fra den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine
- Enhetsterapistudie ved lege Audun Myskja (ferdig vår 2021)
- Cultivating Emotional Balance Teacher Training
- Osho Therapist Training



lagt andre planer. Hadde jeg visst hvor viktig det var for deg kunne jeg ha endret planene.»

Eksponerer egne behov

Når mannen igjen har tid til å snakke, sier han kanskje «*jeg var ikke klar over det, jeg tok det som en avvisning eller at du hadde motstand mot å være med. Jeg har kjent på en frustrasjon og sårhet som har vokst i mitt indre uten at jeg har tatt dette opp med deg.*»

Kanskje har mannen vært i en indre konflikt. Da kan han gi uttrykk for dette i dyaden:

«Jeg har sagt til meg selv at nå må jeg ikke være urimelig, jeg må forstå at hun har andre ting å gjøre, jeg må ikke være for kravstor. En annen indre stemme har sagt at hun er selvopptatt, bryr seg ikke om meg, hun burde forstå hvor viktig hytteturen er for meg.»

Mannen kan eksempelvis fortsette som følger:

«Når du nå forteller din side av saken, så ser jeg at kunne ha vært tydeligere. Grunnen til at jeg ikke var tydeligere var at jeg synes det er sårbart og skummelt å uttrykke egne behov og ønsker. Essensen av hvorfor jeg ville dra på hyttetur med deg var fordi jeg opplever det som en god mulighet for å komme nærmere deg og bli bedre kjent, og jeg ville vise deg et sted som har betydd mye for meg. Derfor opplevde jeg det som sårbart da du sa nei.»

Plattform av sårbarhet

Når dyade brukes relasjonelt er det viktig at man tør å være sårbar. Man kan dele kritiske tanker som man innimellom har om hverandre, men fra en plattform av sår-

barhet. Man anerkjenner at de dømmende tankene er del av ens egne forsvarsstrategier som skaper avstand fremfor å angripe den andre. Når begge partene eksponerer sin sårbarhet og usikkerhet, blir det vanskeligere å angripe hverandre. En dypere kontakt og nærhet oppstår da ofte automatisk.

Gjenkjenner dynamikkene

Som belyst i eksempelet om hyttetur handler konflikter ofte om at vi har misforstått hverandre. Kanskje har vi ikke vært tydelige nok med hva vi vil og ønsker. Så har vi tolket den andre som om vedkommende «ikke bryr seg og er ufølsom», mens en vesentlig del av problemet var at vi selv var uklare. Gjennom dyaden synliggjøres disse dynamikkene og man lærer hverandre bedre å kjenne. Da er det lettere å gjenkjenne dette senere, når de samme mønstrene inntreffer igjen.

Eksempelvis kan man da spørre partneren: «*jeg har en fornemmelse av at det du spør om nå er veldig viktig for deg, stemmer det? Måten du sier det på formidler ikke at det er så viktig. Derfor blir jeg usikker.*» Da gis den andre en mulighet til å erkjenne hva som foregår: «*ja, du har helt rett. Jeg følte det som veldig sårbart å trenge noe fra deg, jeg tenkte at jeg burde klare dette alene. Men det jeg faktisk vil, er at du hjelper meg med det jeg spurte om. Jeg makter det ikke alene. Det ville bety mye for meg om du har mulighet til å hjelpe.*»

Den andre blir kanskje veldig rørt og sier «*selvfølgelig ønsker jeg å hjelpe. Jeg klarer heller ikke å gjøre alt på egenhånd. Jeg ønsker at vi i større grad kan samarbeide og støtte hverandre.*»

Lytting som meditasjon

Formatet gir en god treningsmulighet til å lytte. I hverdagen er mange av oss relativt dårlige lyttere. Vi er kanskje mer opptatt av å planlegge hva vi selv skal si fremfor å lytte til det den andre sier. Da blir kommunikasjon mer som en drakamp der det handler om å få sagt sitt på bekostning av å ta inn den andre. Begge parter føler de ikke blir sett, hørt og forstått. Vi får heller ikke nok tid og plass til at vi klarer å formidle essensen av det vi prøver å si, det blir bare bruddstykker. Det er som om vi ikke har plass til hverandre.

Når vi virkelig lytter, setter vi våre egne meninger og agendaer midlertidig til side. Vi trener på å være fullt og helt tilstede slik at vi kan ta inn den andre. Dette har likhetstrekk med meditativ praksis. Vi sitter i en komfortabel, men samtidig fokusert stilling. Vi puster gjerne dypt og noe saktere enn normalt. Oppmerksomheten er rettet mot den andre og det som blir sagt, men for å kunne ta dette imot må vi samtidig være i kontakt med oss selv. Vi må ha «et indre rom» som er stort og åpent nok til å kunne ta imot den andre. Det åpne, indre rommet tilrettelegger vi for ved å kontinuerlig komme tilbake til opplevelsen av vår egen kropp og pust her og nå, samtidig som vi lytter til den andre.

Relasjonelt fokuspunkt

I meditasjon har vi ofte et fokuspunkt. Det kan være pusten vår eller at vi ser på et ytre objekt – eksempelvis et brennende stearinlys. Når vi lytter til den andre, er vedkom-



Livsveileder Andreas Aubert anbefaler par å gjøre en dyade av 60-90 minutters varighet hver fredag etter jobb. Slik kan de løse opp i mye av ukas stress og misforståelser og nyte helga sammen med en dypere kontakt og åpenhet.

Foto: Falcona/Shutterstock.com

mendes verbale uttrykk vårt fokuspunkt uten at vi skal gjøre oss opp meninger om det vedkommende sier. På samme måte som vi ikke skal gjøre oss opp meninger om stearinlyset vi har som objekt i meditasjon. Når vi registrerer at vi er fanget i meninger om det vi observerer, kommer vi umiddelbart tilbake til øyeblikket uten å piske oss selv. Altså er det å lytte en form for meditasjonstrening.

Samtidig anerkjenner vi også det som skjer i oss selv, eksempelvis hva vi føler i kroppen og hva som skjer med pusten vår når vi lytter. Vi kan registrere dette som informasjon uten at vi der og da dveler ved det. Når det er vår tur til å snakke kan vi noen ganger nevne hvordan det opplevdes å lytte til den andre. *«Jeg merket at jeg ble anspent i magen min da du snakket om faren din. Jeg vet ikke om jeg da kjente på din ansenthet, eller om det primært var min egen ansenthet. Kanskje begge deler».*

Både bølger og stillhet

Når vi blir dypt lyttet til av den andre kan vi oppleve oss som mer sårbare og nakne. Det finnes ikke noe sted å gjemme seg. Vi kommer i usensurert kontakt med oss selv. Det som foregår inni oss blir enda tydeligere for oss ved at vårt verbale uttrykk bevitnes av en annen. Kanskje kjenner vi tidvis på et indre kaos, en usikkerhet eller angst. Da deler vi dette uten å skulle «fikse» det eller endre det. Poenget med dyaden er å komme i kontakt med stadig dypere lag av det som faktisk er her og nå.

En relevant metafor er at det kan være

uroilig på sjøens overflate, mens bunnen alltid er stille. Både bølgene og stillheten er reelle og har sin plass. Gjennom å uttrykke oss usensurert gir vi plass til begge deler. Vi erfarer at ved å uttrykke det som «skummer» på overflaten av vår bevissthet, gis vi også tilgang til å erfare dypere nivåer.

Å tømme søppelbøtta

På samme måte som vi tømmer søppelbøtta kan vi tømme sinnet vårt for opphopet grums. Når vi etter hvert blir mindre redde for å «drite oss ut» og kan være komfortable med å være i det ukomfortable, får vi tilgang til en stor grad av indre frihet. Vi vet at vi kan ha motstridende tanker og følelser og være i et indre kaos uten at dette trenger å ta overhånd eller definere oss. Ved å akseptere dette som en del av oss og å gi det et uttrykk, får vi tilgang til mye dypere lag av oss selv. Men vi kan ikke ta en snarvei der vi ikke forholder oss til det vanskelige.

Oppløse, ikke løse

I relasjonell dyade kan vi «tømme ut» lag på lag med misforståelser og antakelser og sitte igjen med en indre åpen tomhet, der vi har plass til å ta imot både oss selv og den andre. Vi løser ikke konflikten. Ved å se og forstå at de var bygget på misforståelser og antakelser oppløses konflikten.

Noen ganger kan konflikten vedvare. På noen områder har vi forskjellige syn, behov og ønsker. Samtidig kommer begge parter i dypere kontakt med seg selv og hverandre, og da oppstår det også en større fleksibilitet og aksept. Vi blir i bedre stand til å leve

med forskjellene uten å gjøre dem til en trussel mot relasjonen. Slik kan vi si at problemene oppløses fremfor at de løses.

Kjærlighet er sirkulerende energi

Den ytre situasjonen endrer seg ikke nødvendigvis på et fundamentalt plan, men den indre opphopningen av irritasjon og frustrasjon blir tømt. I tomrommet som da oppstår får vi ofte en umiddelbar forståelse av hverandres behov. Det mest dyptliggende relasjonelle behovet er kjærlighet. Vi kan definere kjærlighet som energi som er i sirkulasjon mellom to mennesker. Når begge parter har fått «tømt seg» gjennom dyade, kan energien sirkulere fritt mellom dem. Da oppleves det som sentralt å vedlikeholde denne indre og relasjonelle kontakten viktigere enn å tviholde på «mitt ståsted» rundt hvordan en konflikt skal løses.

Gjennom denne indre kontakten kan «løsninger» spontant komme til overflaten – «løsninger» vi ikke kunne ha tenkt oss til.

Einstein skal ha sagt: *«vi kan ikke løse et problem ut fra samme bevissthetsnivået som skapte problemet i utgangspunktet».* Esensen av denne artikkelen er at arbeidet som må gjøres i relasjonell konfliktløsning ikke primært er å fokusere på å finne en løsning, men heller på å løse opp i blokkeringene som har skapt avstand både til en selv og til den andre. En god måte å gjøre dette på er å ha en regelmessig, forebyggende praksis i form av dyade der vi tømmer ut det usagte og slik frigjør indre rom til å ta hverandre imot.