

*Kærlighed er en følelse af at være forbundet.  
Følelsen af forbundenhed kan være i det indre og i det ydre.  
Den ypperste kærlighed er en følelse af betingelsesløs forbundenhed .*

Blandt mennesker, tror jeg det nyfødte barn, det vi alle var engang, er det bedste eksempel på betingelsesløs kærlighed; Det oplever sig ét med moderen og har ingen forventninger til livet.

Hvordan kommunikeres kærlighed, hvordan kommunikeres en følelse en sansning ? Det er ikke så lige til at kommunikere noget der opleves forskelligt i hver enkelt menneske og tilmed har de fleste vanskeligheder ved at udtrykke følelser og sansninger. Så hvordan kommunikerer vi kærlighed i det virkelige liv, gennem hvilke kanaler og hvordan?

Der er helt sikkert mange måder, men flere taler om fem veje eller kanaler, måske er det en afspejling af vores fem sanser, som er relateret til vores fysiske selv. Alle sanser er jo til stede samtidig, selvom det nok ofte er således, at en sans er mere vågen end en anden til et givet tidspunkt. Men der er også en sjette sans, som vi sjældent beskæftiger os med, den vil jeg her kalde vibrationssansen. Den er måske i virkeligheden hovedvejen til kærlighedens kilde.

Lad os se nærmere på de sanser vi kender, for at forstå deres funktion i forhold til kærlighedens sprog;

- 1) Berørings sansen: Sansning gennem fysisk kontakt, vi anerkender og forbinder os med hinanden ved at give og modtage kram, håndtryk, kys, sex, mm
- 2) Syn sansen : Vi anerkender og skaber kontakt ved at give og modtage smukke gaver og oplevelser
- 3) Lugte sansen: Vi anerkender og forbinder os gennem duftoplevelser fra mad, parfumer, blomster, kropslugte, som vi udsender og modtager. Lugte vækker bevidste såvel som ubevidste minder.
- 4) Smag: Vi anerkender og forbinder os gennem mad, et af de tidligst indlærte kærlighedssprog .
- 5) Høre sansen: Vi anerkender og forbinder os med hinanden gennem ord, musik, latter, med mere.
- 6) Vibrationssansen: Vi forbinder os også via andre sanser, som ikke har en specifik location, og som oftest foregår gennem ubevidst kommunikation, det kalder jeg vibrationssansen, og den er blot et udtryk for energetiske svingninger, ligesom de andre sanser. Det jeg her tænker på er specielt de vibrationer i vores fælles rum/ univers, som vi endnu er ubevidste om, herunder intuitionen.  
Et hverdags eksempel på dette kan være vibrationen vrede, der strømmer fra følesen vrede, som når vi automatisk træder et skridt tilbage fra en person, der non-verbalt udtrykker aggression.  
Et andet eksempel kan være, hvis vi med særlig fokuseret opmærksomhed iagttager en andet menneske, og vedkommende pludselig vender sig om eller kigger op og fanger vores blik. Disse sansninger kan også forekomme i vores drømme, vi kan opleve angst og glæde selvom der ikke en fysisk person tilstede. Gennem vibrationssansen kan vi ikke alene sanse os selv, men også hinandens vibrationer.

Ved at anerkende vores egne sansninger, anerkender vi os selv.

Det kan være en anerkendelse af sårbare følelser som: jalousi, vrede og angst.

Alene anerkendelse af følelsen giver et slip, dernæst er det lettere at acceptere og forstå reaktionen.

Ved at anerkende den andens sansning, anerkender vi den anden, og derved oplever vi os set, forstået og forbundet.

Et eksempel kan være det vrede udad reagerende barn, som ikke umiddelbart kan forklare, hvordan og hvorfor det har fået denne følelse. Vi kan anerkende barnets følelse, blot ved at sige: ”jeg forstår at du er vred”. Herved oplever barnet sig set, i modsætning til hvis vi enten ignorere barnets følelse, eller beder det have en anden følelse, ved at indlede med at sige ” Vær nu rolig ... ” Hvis barnet har et sprog, kan det næste skridt måske være: ”Jeg kan se, at du er vred, men jeg forstår ikke hvorfor, kan du hjælpe mig med at forstå, eller må jeg hjælpe dig med at forstå ?”

Vi ser, hører, mærker, lugter fornemmer os selv, hinanden og omgivelserne. Alle sansninger er samtidig forekommende i ét og samme nu og alligevel mere eller mindre forskellige i den enkelte.

Ved at anerkende hinandens forskellige oplevelser, oplever vi os inkluderet og forbundet.

Hvis vi opfatter kærlighed som forbundenhed gennem vores sanser, så er vi jo hele tiden i gang med at give eller modtage kærlighed:

- Når vi serverer eller modtager et godt måltid mad.
- Når vi udfører eller modtager opgaver af enhver art som at bygge, male, beskære, rengøre, udsmykke mm
- Når vi taler, underviser, lytter, synger, griner, spiller musik og når vi modtager samme.
- Når vi omfavner, berører, masserer og når vi modtager samme.
- Når vi bare er ..... det enestående menneske vi er.

Kærlighed er der hele tiden og i store mængder, det handler om at opdage det, påskønne det og give det endnu mere dybde.

For at åbne til en forståelse for den tilsyneladende meningsløse vold, som vi også omgives af, og for at balancere ovenstående udsagn, kan det måske give mening at tænke på det barn, der modtager slag og seksuelle overgreb, og som i kærlighed til sine forældre og i frygten for at miste dem tilmed hemmeligholder disse oplevelser gennem år eller for altid.

Som voksen tiltrækkes ”barnet i den voksne” måske af en partner, der på samme vis kommunikerer gennem vold, for det er blevet barnets kærlighedssprog. Det var igennem smerten, at barnet fik en dybere kontakt med sig selv, og det blev tilmed anerkendt for at holde på en fælles hemmelighed. Under opvæksten er der sket en konfusion, hvor den fysiske sansning, sex og slag, er blevet den vej, hvormed der skabes kontakt og opleves anerkendelse. Derfor kan ”barnet i den voksne” også let komme til at kommunikere kærlighed via denne kanal, så sandsynligheden for gentagelse er tilstede, hvor ”barnet i den voksne” enten bliver offer eller krænker.

Et andet eksempel er kampen om arven, hvor familiens kærlighed udtrykkes ved det at give eller modtage gaver. Barnet har lært at anerkendelse opnås, når man giver gaver eller modtager gaver. Det ene barn modtager ikke den samme andel af arven og bliver derved vred og jaloux, og i værste fald starter en udmattende konflikt, der fører til eksklusion og splittelse i familien. I virkeligheden handler det om manglende anerkendelse, for at være den man er og derved opleve sig forbundet.

Er kærligheden betinget, det vil sige, at der kun gives i forventning om at modtage, kan frustrationen blive stor, i forventningen om at få noget som måske aldrig indtræffer, fordi partneren har et helt andet kærlighedssprog, som måske handler om berøring.

Det kan også være, at kærlighed udtrykkes gennem det at give og modtage ydelser. Barnet har lært, at hvis det rydder op, køber ind, laver lektier eller andre præstationer, bliver det anerkendt, hvorimod hvis det er trist og indadvendt, bliver det afvist eller bedt om at tage sig sammen. Er kærligheden betinget af en modydelse, kan det også give store frustrationer, hvis partneren aldrig giver samme modydelser, men i stedet udtrykker kærlighed gennem nærvær.

Oftest kommunikerer vi kærlighed på flere måder, hvilket er en styrke, men der er ofte en foretrukken måde.

Hvis vi udelukkende udtrykker kærlighed til hinanden gennem vores fysiske sanser, for eksempel ved at give smukke gaver, udføre et godt stykke arbejde, mødes om et velsmagende måltid, formidle smukke ord, spille smuk musik, nyde sex og berøring, give nye oplevelser, kan det risikere at låse os fast i svære følelser som tomhed, skam, vrede, tristhed, jalousi, fordi den ydre kærlighed er betinget af ydre omstændigheder.

Vi risikerer at miste dybden i kærligheden. Den dybde som vi måske inderst inde længes efter, at blive set, mødt og accepteret som den vi er. Den kærlighed som vi måske svagt erindrer fra da vi var et med alt.

Et eksempel herpå kan være spædbarnets forventningsløse og nysgerrige væren, hvor det er forbundet med sin mor, endnu fuldstændig fri af egoets behov for adskillelse og selvbekræftelse.

Denne kærlighedens værens tilstand er vanskelig at beskrive, da den i sagens natur er ordløs, men jeg forsøger alligevel: En følelse af at være forbundet til alt i lige det nu i livet som er. I et sådan øjeblik er der intet der mangler, og ingen behov. Måske kan det illustreres ved en top præstation, som en oplevelse af at være ét med bevægelsen, eller i naturen som en oplevelse af at være ét med træet, blæsten, havet. Eller i orgasmens højdepunkt i fuld bevidsthed.

At give gaver, mad, ydelser med mere for at tilfredsstille vores fysiske sanser er ofte forbundet med forventninger om at modtage andre ydelser til gengæld, og kan udløse et behov for at få mere af samme, i et uudtømmeligt behov, fordi der mangler en dybere dimension i livet, en oplevelse af meningsfuldhed.

Hvis vi forstår kærlighed i et bredere perspektiv som altings forbundenhed; dyr, fisk, planter, mennesker, himmel og hav giver alt mening, også fødekæden. Vi modtager og giver og forbinder os, fordi alt har et højere formål, som er udenfor vores opfattelsesevne.

