

Behov nr. 6: Behovet for Følelsesmæssig Fuldbyrkelse

Nøglen til følelsesmæssig fuldbyrkelse ligger i at undgå undertrykkelse. Undertrykkelse er en måde at undgå kommunikation på. Det bliver især farligt, når det er negative følelser, der undertrykkes, fordi det kan føre til sygdom. Nøjagtigt ligesom damptrykket i en kedel kan få låget til at hoppe af, hvis der ikke findes en ventil, som kan lindre trykket, således kan undertrykte følelser få et menneske til at eksplodere ganske uventet. En uforudsigelig og lunefuld person er sædvanligvis en, som undertrykker sine følelser.

Uanset om et menneske undertrykker følelser eller ej, har det et behov for at udtrykke sig selv følelsesmæssigt, og det kan være følelser som romantisk kærlighed, had, vrede, lykke eller en anden følelse. Følelserne bør kontrolleres og styres korrekt, men ikke undertrykkes. Ingen bryder sig om at leve sammen med en omvarende tidsindstillet bombe, og det er netop, hvad vi bliver, hvis vi ikke frigør vores følelser engang imellem for at tage trykket af.

Vi må alle sammen finde ud af, hvordan vi skal frigøre følelserne, når de opstår, ellers kan de bygge et negativt energitryk op, så det til sidst når et faretruende niveau. Hvis man for eksempel føler sig vred, skal man ikke lade, som om vreden ikke findes. Det er uærlig kommunikation og negativt, mens kontrol med vreden og ærlig kommunikation er positivt.

Men hvad skal vi så stille op med vrede eller andre negative følelser, når vi føler dem, hvis vi ikke bør undertrykke dem? Skal vi angribe den person, som vi er vrede på? Nej. Det ville være ukontrolleret følelse. I stedet for bør vi styre den måde, vi udtrykker følelsen på - ved hjælp af vores mentale redskab, sindet.

Når vi bliver vrede, udsender vores følelseslegeme et stærkt behov for at lade være med at tænke og i stedet for straks udføre en destruktiv handling. Men sindet bør ikke underkaste sig følelsens autoritet, men i stedet for bekendtgøre: "Jeg vil ikke give min autoritet fra mig og udføre en destruktiv handling. Jeg har kommandoen." Når sindet således har holdt fast ved sin kontrol, kan det sige: "Mit følelseslegeme føler vrede mod Marie lige nu, og følelsen bør frigøres. Hvad er den mest harmløse måde at frigøre den på?" Derefter beslutter sindet at kommunikere i stedet for at angribe. John siger til Marie: "Marie, det, du lige sagde, fik mig til at føle vrede. Jeg har lyst til at kvæle dig. Men det vil jeg selvfølgelig ikke gøre, men du har rystet mig og såret mine følelser."

De fleste mennesker har følelser indvendigt – positive som negative – som er låst grundigt inde, og de er bange for at åbne sig og lade dem komme ud. De er bange for at blive sårbare, fordi de tror, at de måske bliver såret, ligesom de er blevet i fortiden. Men ikke desto mindre har alle alligevel en indre længsel efter at dele og frigøre disse følelser, og de ønsker af hele deres hjerte, at de kunne stole tilstrækkeligt på en anden til at kommunikere fortroligt med ham.

Hvis du læser disse linjer og føler et behov for at dele undertrykte følelser, men ikke kan fordi du føler, at du ikke tør stole nok på, at andre ikke vil såre dig, så er løsningen at lade sindet overtage kontrollen og sige til dig selv: "Hvis jeg lider, fordi jeg har tillid og betror et andet menneske mine følelser, så vil det ikke være så slemt som den tomhed, jeg føler nu, hvor jeg gemmer dem. Derfor vil jeg dele mine inderste følelser og risikere smerte. Lidt smerte blandet med glæde er meget bedre end en ikke-eksistens uden at dele følelser."

Livet er altid mindre smerteligt for den, der kommunikerer, end for den der ikke gør det. En måde at se det på er følgende:

”Al følelsesmæssig smerte er et tegn på fiasko i kommunikationen.”

Hvis et menneske føler sig ansvarlig for at hjælpe en anden med at frigøre følelser, vil han være elsket af denne anden i resten af livet. Den overvældende strøm af fred og glæde, som man føler efter en sådan frigørelse, kan være meget overvældende.

Når man når frem til en situation, hvor man kan kommunikere og kontrollere sine negative følelser, så står man over for behovet for at bruge sine positive følelser og skabe fuldstændig glæde. Denne situation vil vi alle stå i, hvis vi følger vores inderste trang til at kommunikere. Man arbejder sig derefter hen imod fuldkommen kommunikation med hensyn til kærligheds- og begærenenergi, ømhed, seksuelle og romantiske følelser, værdsættelse, gavmildhed og frihed.

Ømhed eller hengivenhed er yderst vigtigt i et forhold mellem mand og kvinde. Det er limen, som binder båndet sammen, som fører til enhed. En berøring, et kært tegn, et knus eller et kærligt blik siger: ”Du betyder noget for mig, og jeg elsker dig, som jeg elsker mig selv.” Hvis et menneske ikke fik særlig meget ømhed som barn, kan det være svært som voksen både at give og modtage ret meget af det. Hvis det er tilfældet, bør man lade sindet få kontrollen og sige til sig selv. ”At give og modtage ømhed vil hjælpe mig og give mig stor glæde - derfor vil jeg give ømhed.”

Hvis sindet hjælper os til at vise ømhed, vil det ikke vare længe, før følelserne stimuleres og vil ”få lyst” til at deltage. Og så vil personen ”ændre sig” og blive en hengiven person, som viser ømhed. Der er ingen i hele verden, som ikke har evnen til at værdsætte ømhed. Vi burde være smarte og øve os i at give og modtage ømhed, indtil vi er mestre inden for dette meget vigtige område af livet. Vi bør også øve os i timing. Hvis du giver din partner et knus, når han eller hun har travlt, kan det frembringe irritation, men hvis du gør det samme på en rolig, regnfuld dag, kan det blive helt anderledes påskønnet. Fornem hvornår tidspunktet er rigtigt og vis så ømhed – og vær altid åben for at modtage det.

Sex er en af de mest intense måder at give og modtage positiv energi og positive følelser. Der findes mange gode bøger om, hvordan man forstærker glæderne ved sex, så det behøver vi ikke at komme ind på. Men det underliggende princip om seksuel tilfredshed bør understreges: ”Kommunikér jeres seksuelle behov til hinanden og forsøg at opfylde dem for din partner, så længe der ikke skabes smerte.”

Der er også blevet skrevet så meget om, hvordan man udtrykker romantik i et forhold, så det behøver vi heller ikke at komme ind på her, men blot fastslå at det er et vigtigt område at øve sig i at give og modtage. De fleste mennesker er bevidste om, hvor meget de små ting som blomster, små sedler, en impulsiv nat, en tur i parken og andre små, dejlige ting kan betyde for et forhold. Vi skal bare øve os på det, vi godt ved, på dette område.

Frihed er et følelsesmæssigt behov, som bør kommenteres. Et par bør kunne give hinanden en vis grad af ”frirum”, som man kalder det. Næsten alle kan godt lide at høre sammen med nogen og at være ”ejet” i en vis udstrækning, men når dette ejerskab kolliderer med ønsket om tanke- eller handlingsfrihed, så kan der opstå harme og vrede. Man bør finde ud af, hvordan partnerens behov for frihed er og give ham eller hende den nødvendige plads til at handle og udtrykke sig. Man vil

også finde ud af, at det vil blive meget påskønnet, hvis man arbejder på at stimulere sin partner til at opnå endnu større grader af frihed. Men det gensidige ”ejerskab”, som to mennesker enes om, må være stærkt nok til, at det kan holde forholdet sammen.

For at blive en god giver, må man lære at kontrollere sin given med sindet, for hvis den givende natur kontrolleres af følelserne, så vil vi kun give, når ”vi føler for det”. Når det at give kontrolleres af sindet, vil vi opleve, at vi nogle gange giver, selv om vi ikke føler for det, men vi vil samtidigt udføre noget godt. Hvis vi kun giver, når vi føler for det, vil vi nogle gange overse et behov hos en anden, men hvis vi giver, når vi har overvejet det, eller når det giver mening, så bliver vi mestre i situationen og en sand giver.

De fleste mennesker oplever tidspunkter i deres ægteskab, hvor de ikke har lyst til at give måske kommunikation, måske kærlige følelser eller kærlige ord. Det er den bedste mulighed for at udøve og træne mental kontrol. Sindet er som en muskel, og det kan ikke blive stærkt nok til at kontrollere følelserne uden øvelse, men efter tilstrækkelig og regelmæssig træning bliver det stærkt nok, og så foregår den mentale kontrol ubesværet.

Her er en af de bedste mentale øvelser, du kan udføre: Næste gang dine følelser bliver såret af din partner, og du synes, det er svært at vise nogen form for kærlighed overhovedet, så grib fat om hende (eller ham), se hende i øjnene med så kærligt et blik, som du finde frem og sig så tre gange i løbet af ret kort tid: ”Jeg elsker dig”. Det vil få de fleste af dine negative følelser til at forsvinde, også selv om du ikke får ”Jeg elsker også dig” som svar. Alle, som søger stien mod forening og fuldkommenhed, må udvikle evnen og kræfterne til at udføre denne øvelse I ENHVER SITUATION. Og når det lykkes, vil man få en følelse af frihed og befrielse, som man aldrig har følt tidligere og vil til en vis grad forstå, at freden som overgår al forstand ikke er afhængig af omgivelserne eller andre mennesker, men af mennesket selv.

Hvis den første øvelse, som er nævnt ovenfor, ikke fordriver alle negative følelser, så prøv denne anden øvelse: I løbet af en time så giv noget tre gange (noget håndgribeligt eller uhåndgribeligt), eller udfør noget godt for den person, som har såret dine følelser. Husk på, at den anden ikke er ansvarlig for dine negative følelser, hvis dit sind har kontrollen. Så det er ikke hans eller hendes ansvar at fordrive dine negative følelser. Det er dit eget ansvar. Det er lige meget, hvor forfærdelig eller forkert den handling, som din ægtefælle foretog sig, var. Det betyder ingenting, om hun ikke vil modtage dit ”Jeg elsker dig”, din gave eller din gode gerning. Det, der betyder noget, er at du giver disse ting, og ved at give dem frigør du dig selv. Det er derfor, Jesus sagde: ”Giv den, der beder dig;” (Matthæus 5:42). Han sagde også, at vi skulle gå den ekstra mil – et enkelt råd, men vanskeligt at følge.

Hvis negativiteten – efter at disse to øvelser er udført – stadig ikke er forsvundet, er der én ting mere, du kan gøre: Bed din ægtefælle om at gøre noget, der er givende, for dig. Én ting er måske nok, men tre ting i løbet af kortere tid er at foretrække. Lad være med at vælge noget vanskeligt, men find noget, som du ved, han eller hun nemt kan gøre. Hvis du har fortalt ham eller hende tre gange, at du elsker ham/hende og givet til ham/hende tre gange, så burde han/hun være parat til at give til dig. Og hvis han eller hun ikke har givet noget til dig på en eller anden måde, så BED om det. At give vil gøre jer begge bedre tilpas og skabe fred i hjemmet.

Disse tre trin vil normalt få de negative følelser i et forhold til at forsvinde, medmindre der er opstået en større kløft, og den anden er helt uden for rækkevidde.

En givende natur er vigtig, når man vil skabe enhed i et forhold, og det er vigtigt, at begge parter har det. Folk, som forsøger at give og være eftergivende, er sjældne, og når man finder dem, indgår de som regel i et forhold med en, som ikke er eftergivende, og som udnytter deres gode natur. Et givende menneske kan gøre et forhold udholdeligt, men der skal to samarbejdende parter til for at skabe en sand enhed.

Der er en grundlæggende forskel på at give og være eftergivende. Normalt giver vi det, som vi føler for at give, men når vi er eftergivende, så giver vi på områder, som måske går imod vore egne følelser for forholdets skyld. Eftergivenhed er den højeste form for at give, og hvis begge parter har noget af den kvalitet, kan ægteskabet blive "himmelsk". Det er en enkel del af et succesfuldt forhold, som ignoreres af de fleste, fordi de ikke "føler for" at opdyrke denne kvalitet.

Behov nr. 7: Behovet for Orden eller Regelmæssighed

Dette behov drejer sig om behovet for balance, rytme, harmoni og dømmekraft. Det kunne også kaldes behovet for cyklisk aktivitet.

Alle mennesker behov for en vis grad af struktur i deres liv. Vi kan se, hvordan regelmæssighed er nødvendig for levende væsner ved at iagttage naturen. Solen står op og går ned på bestemte tidspunkter i årets løb, og alt levende tilpasser sig dette. Fugle og dyr trækker sig tilbage og sover dagligt på bestemte tidspunkter og står også op på forudsigelige tidspunkter. De spiser, samler forråd, bygger, flyver sydpå, forlader moderen og parrer sig på visse fastsatte tidspunkter, som er cykliske. Hvis der sker afbrydelser i det, forstyrres deres harmoni.

Mennesket er det levende væsen, der er mest ude af balance i forhold til naturen. Mennesket går ofte til yderligheder og sørger ikke for at være i balance og leve regelmæssigt, sådan som naturen kræver det. Når mennesker mangler orden i deres liv, kommer de ud af balance og bliver ofte syge eller følelsesmæssigt forstyrrede.

Derfor er regelmæssighed eller orden et menneskeligt behov, lige så vel som kærlighed er, og den er nødvendig for mennesket, hvis det vil have det fulde udbytte af livet.

Her er nogle typer af regelmæssighed, der er gavnlige for mennesket:

1. At gå i seng, stå op og at blunde lidt (hvis man ønsker det) på cirka samme tid hver dag.
2. At spise på cirka samme tid og med samme intervaller hver dag.
3. At studere på visse tidspunkter.
4. Underholdning på visse tidspunkter. Mennesket ønsker instinktivt underholdning i weekenderne.
5. Sex bør tilpasses, så det harmonerer med cykliske behov.
6. Arbejde på bestemte tidspunkter.
7. Deltage i landets eller kulturens tilbagevendende højtider.
8. Religiøse ceremonier og sakramenter.
9. Kontemplation, bøn og meditation.
10. Ægteskab som en stabiliserende faktor.

Ofte har mennesker, som ikke har et formål med deres liv, og som lider mentalt, følelsesmæssigt eller fysisk, simpelthen behov for noget orden og struktur, som de kan bygge deres liv op om. Og det er grundlæggende på dette område, at verdens religioner og kirker gavner mennesker. Fordelen

ved religionerne ligger ikke så meget i den viden, som de giver mennesker, for de formidler meget lidt viden, nej fordelen er, at de giver regelmæssighed og formål i livet. Kun ganske få mennesker vil indrømme, at behovet for orden eller regelmæssighed er grunden til, at de går i kirke, men hvis man analyserer årsagerne, viser det sig som regel at være sandt.

Læg mærke til, at de, som ikke er aktive i en kirke, som regel er involverede i en eller anden form for borgerorganisation eller et broderskab. Mennesket søger ofte sådanne organisationer på grund af sit behov for struktur og regelmæssighed. Mennesker, som ikke har en vis struktur i deres liv, og som ikke lader sig inspirere af en organisation eller en "god sag", er mange gange sløve og føler sig tomme. Ofte kan de vende sig mod kriminalitet. De kan ikke finde nogen regelmæssighed eller orden i samfundet, som passer til dem, og derfor leder de efter den et andet sted..

Ægteskabet eller forholdet søges så intensivt af mange, fordi det udfylder et stort behov for regelmæssighed, og mange mennesker gifter sig i virkeligheden for at stabilisere deres liv og ikke af kærlighed. Ægteskabet bringer en ny regelmæssighed med sig, nemlig at se en, man elsker, med cykliske mellemrum. Alle nyetablerede, cykliske rutiner medfører yderligere orden og tilføjer derfor mere hensigt til folks liv. Når der kommer børn, opstår der nye cykliske rutiner, og større stabilitet opnås. Sådanne regelmæssige forhold kan, hvis de struktureres korrekt, bibringe en persons liv en større fuldkommenhed.

Behovet for ceremonier er en del af behovet for orden. Og det er et grundlæggende menneskeligt behov, som psykologerne giver lidt eller ingen opmærksomhed.

Menneskets behov for ceremonier illustreres meget godt af selve den ægteskabelige proces. Et par kan for eksempel enes om simpelthen at leve sammen uden bryllupsceremoni, og forholdet kan være lige så succesfuldt som et fuldgyldigt ægteskab med papirer. Men det sker sjældent på grund af behovet for ceremoni. Mennesket har skabt en ceremoni med bryllupsritualer, ægteskabsløfter og love, der træder i kraft, således at det føler, at det får et accepterende stempel fra samfundet i forhold til denne store beslutning. Mennesket har skabt en kontrakt for at få mere orden, struktur og hensigt i håb om at skabe et varigt forhold.

For at skabe endnu mere orden har mennesket oprettet autoriteter, hvis ord enten er lov eller er godkendt af loven. Mænd og kvinder lader sig vie af sådan en autoritet. De bytter ringe. Det er også en ceremoni. Derefter holder de en bryllupsfest. Brudekjolen og bryllupskagen er to ting, som også opfylder behovet for orden sammen med alle de andre traditioner ved bryllupsfesten.

Kun ganske få mennesker vil føle sig "rigtigt gift" uden at følge den ceremoni, som er accepteret af samfundet i forbindelse med bryllupper.

Selv Kristus måtte opfylde folks behov for orden, når han helbredte dem. Hvis han ikke havde gjort det, ville folk som regel ikke have haft en tro, der var stærk nok til, at de kunne blive helbredt. Nogle gange lod Jesus dem bade i vandet, andre gange stak han fingeren ind i en mands øre, andre gange salvede han menneskets øjne med ler lavet af jord og spyt, andre gange berørte han deres øjne eller tunge, eller han lagde hånden på deres hoveder. En del af grunden til, at han benyttede disse teknikker, var at han kendte til folks behov for ceremoni og orden. Folk kunne ikke tro på, at de kunne blive helbredt, medmindre han fulgte et eller andet ritual. Han fornemmede, hvilket behov den enkelte havde og forsøgte at bruge netop dette for at styrke personens tro.

Vi bør søge efter at kende behovet for orden og ceremoni i vores eget og vores partners liv og forsøge at opfylde det. Prøv på at blive en del af den regelmæssighed, som er din partners liv. Prøv at skabe den orden og regelmæssighed, som er nødvendig for at nå en fuldkommenhed, men pas på ikke at blive stivnet og fastfrosset i det. Al for megen strenghed er sandsynligvis værre end ikke tilstrækkelig orden.

Et par bør forsøge at etablere mini-ceremonier i deres forhold: En flaske vin til en særlig begivenhed, en is efter en biograftur, at synke om i hinandens arme når børnene er lagt i seng, at kysse hinanden hver gang man tager på arbejde eller kommer hjem, at sige "Jeg elsker dig" før man går i seng osv. Alle sådanne små ritualer vil hjælpe med til at stabilisere et forhold ved hjælp af orden og regelmæssighed. Hvis man ikke allerede har sådanne små ceremonier, vil det være meget gavnligt bevidst at skabe nogle få.

Pensionerede mennesker har især brug for orden, fordi deres liv ofte mister sin regelmæssighed, når de ikke længere skal op og på arbejde hver morgen. Et forbløffende stort antal mennesker dør inden for et år, efter de har trukket sig tilbage fra arbejdslivet og ikke længere har deres arbejdscyklus. De, som lever en god pensionisttilværelse, er dem, som er i stand til at opretholde orden og struktur i deres hverdag. Det er sandsynligvis vigtigere end både diæt og motion, når det gælder om at leve et langt og sundt liv.

Copyright 1999 by J.J. Dewey, All Rights Reserved