



## Den Perfekte Afstand

Det er min helt personlige tese, at alle forhold, der på nogen måde opstår med en begyndende positiv tiltrækning, kan udvikles til noget dyrebart.

Hele hemmeligheden ligger i "Den Perfekte Afstand".

En vellykket relation kræver, at mindst én af de deltagende personer er bevidste om sig selv og om, hvad der fungerer. Det kan lige så godt være dig!

Mange parforhold og venskaber strander og får brug for kunstigt åndedræt eller konfliktmægling, fordi vi forsøger at hælde dem ind i en skabelon over, hvad et parforhold "bør" være og hvad et venskab "skal" indeholde. Vi tæller dage, vi laver regler og vi føler os vragede, når vi ikke hører fra hinanden eller vi smører os selv tyndt ud for at konstant bekræfte relationen.

Vi lader angsten styre: Angsten for adskillelse, angsten for at miste, angsten for ensomhed. Og vi lider under det.

Sting syngerer en af de allerstørste kommunikative læresætninger:

"If you love somebody – set them free !"

Den perfekte afstand skifter. Af og til rykker vi tættere på hinanden, af og til er der milevidt både i tid og rum. Jo mere fleksibelt og lydhørt denne praksis fungerer, jo overskride mine egne og sikkert også min modparts grænser af og til med både stilhed og krav. Når jeg tør være i mig selv og byde på mig selv uden at prøve at regne ud om det er ok eller ikke ok for den anden, men tyært imod stole på, at personen er voksen nok til ingen overrønder hinanden og ingen går forgæves. Det lader sig kun gøre, når jeg tillader mig at hvile så meget i mig selv, at jeg både kan

Det er på grund af fleksibiliteten og den særlige rytme i Den Perfekte Afstand, at den er vanskeligst at praktisere i familien. Her ligger så mange og massive normer for kontakt, at de opererer helt inde i vores celler og vi kan forledes til at tro, vi selv har skabt dem.

Lad os arbejde i det generelle lidt endnu:

Det er i søgen efter grænserne, på kanten af grænserne, at vi lærer dem at kende.

Som Ronja Røverdatter siger, mens hun balancerer på de store sten på kanten af den brusende elv: *"Mattis (hendes far) siger, jeg skal passe på ikke at falde i elven. Så må jeg jo færdes nær elven"*

Nu får du det første redskab.

Det kan være grænseoverskridende i sin tilsyneladende mildhed. Men det kan støtte dig i at både mærke og blive på din egen banehalvdel og hjælpe din modpart til at indse og respektere sin egen:

Lad os se nærmere på Girafsproget.