

# Kärlek – villkorlös eller villkorad?

**M**änniskan börjar sitt liv som barn. Barnen formas av hur föräldrarna förhåller sig till dem och till sin omgivning. Vi kan förhålla oss till varandra på olika sätt, både bra och dåliga, och vårt förhållningssätt kan antingen bygga upp eller bryta ned. Vår attityd och inställning har stor påverkan och det är viktigt att vi är medvetna om detta.

Villkorlös kärlek handlar om att ge utan att förvänta sig något i gengäld, den göder ingen tacksamhetsskuld. Det innebär till exempel att kunna ge en kram utan att förvänta sig en i gengäld. Du ger kramen för att du vill uttrycka vad du känner för stunden. Den villkorlösa kärleken är osynlig och därför kan vi inte se den. Men den kan kännas och upplevas.

**Villkorad** kärlek är raka motsatsen. Blev du sedd för den du var eller bekräftad för det du gjorde? Är det möjligt att älska en person men ändå inte tycka om den? Villkorad kärlek handlar många gånger om att föräldrarna älskar sina barn men inte sig själva. Med risken att barnen lär sig att kärlek betyder att man offerar hela sitt jag. Du får mest uppmärksamhet när du presterar och är bäst i något.

Det kan också se ut så här: ”Jag tycker om dig bara när du gör som jag säger.” När barnet gör som föräldrarna vill får det kärlek. Ett annat sätt kan vara att manipulera barnet genom att ”köpa loss” ett godkännande. Att ge barnet pengar istället för kärlek och genom det bli en trevlig förälder. Det finns föräldrar som kompenserar kärleken med pengar och materiella ting. Bar-

## Hållbar livsstil

nen får allt de vill ha utom det som de behöver mest, nämligen kärlek och bekräftelse på att de är värdefulla. Vårt arv bär vi med oss. Men som vuxen har vi alla möjligheter att välja att göra annorlunda, bryta mönster och följa våra egna värderingar.

Har du växt upp med villkorad kärlek har det troligtvis påverkat din självkänsla negativt och därför har du kanske svårt att se ditt egenvärde och älska dig själv. Allt börjar med dig själv. Äkta kärlek handlar om att älska sig själv för att sedan kunna älska sin nästa. Kan och vågar du ta emot kärlek?

Villkorlös kärlek skapar känslor av frihet och mod, den växer sig större och står för ömhet. Stärk din självkänsla, våga visa dig sårbar och kunna förlåta. Allt annat skapar distans till äkta kärlek.

**Villkorlös** kärlek bygger på att dela och uppleva kärlek utan att underkasta sig sina egna behov. Det innebär inte att du säger ja till allt utan det handlar om att kommunicera och hålla en dialog vid liv. Att mötas oavsett om man kan tillgodose varandras behov eller inte. I dag ska allt vara så perfekt, också relationerna.

Många föreställer sig för varandra. Man upprätthåller den perfekta fasaden tills det blir ohållbart. Ingen orkar hålla upp en sådan ytlighet i längden. Det gäller att älska helheten, med dess fel och brister.

**Den** villkorade kärleken är styrd, sträng och manipulativ. Det man ger, får man tillbaka. Helt plötsligt står föräldrarna där och blir behandlade på samma

sätt som barnet blivit behandlat. Kanske blir föräldrarna att tycka synd om sig själva då de har förlorat flera års möjligheter att bygga upp en relation baserad på ömsesidig respekt. För att istället ha fokuserat på ytterligheter framom att ha lagt grunden för barnets inre behov.

Barnet har varit styrt av den som suttit inne med belöningarna. Vi kan inte köpa oss kärlek. Ger vi för mycket materiella ting kan det minska glädjen och respekten för de enskilda gåvorna. Däremot väcker det starka känslor hos barnet om det får höra att den som ger ångrar sitt givande eller hotar att ta tillbaka, det sårar.

**När** vi älskar barnet för att det finns till, inte på grund av vad det gör, hur det är eller uppför sig, älskar vi med villkorlös kärlek. Vi måste kommunicera på ett sådant sätt att vi känner oss älskade. Tveklöst älskar de alla flesta föräldrar sina barn, men många saknar förmågan att uttrycka sin kärlek så att barnet känner sig älskat.

Det föreligger inga risker att barnet blir bortskämt, tvärtom leder det till förmågan att kunna känna kärlek på ett mer konsekvent sätt i alla lägen. Villkorlös kärlek innehåller både gränssättning och tillrättavisande. Ett barn som älskas villkorlöst blir tryggt i sig själv och i sitt uppträdande. Det stärker känslan av att vara älskad och motarbetar känslor av skuld, rädsla och osäkerhet.

Ett positivt budskap som framförs på ett negativt sätt får ett negativt resultat. Föreställ dig följande: En förälder skriker och

skäller på dig att du ska låta bli att skrika och skälla. Föräldern förväntar sig att du ska göra något som denne själv inte klarar av att göra. Detta upplevs ofta som orättvist och blir sällan bra.

**En** villkorad kärlek leder till att barnet har en begränsad tro på sin förmåga att göra sitt bästa eftersom det har fått höra att det sällan gör något tillräckligt bra. Detta leder till en dålig självbild, osäkerhet, ångslan och ilska. Både barn och vuxna behöver komplimanger. Hårda och kritiska ord är skadliga medan komplimanger är som bomull för själen. Komplimanger kan ges i form av vänliga, berömmande, uppmuntrande och vägledande ord.

Vi behöver kärlek för att kunna bygga upp en självbild där vi förmår se oss själva som vi är och acceptera och känna oss nöjda med det.

**Villkorlös** eller villkorad kärlek – vad är kärlek för dig och hur förhåller du dig till den?



### Att förhålla sig till:

\* Alla har ett egenvärde – också du.

\* Villkorlös kärlek – med självrespekt.

\* Skilj på beteende och person – Jag behöver inte alltid tycka om det du gör men jag älskar dig för den du är.