

Har du stirret dig blind på den romantiske kærlighed?

Vi drømmer om den store kærlighed, men mange er singler, og næsten hvert andet ægteskab ender i skilsmisse. Måske er et af problemerne, at vi er besatte af forelskelsen og det romantiske forhold og har glemt at lægge mærke til de små mikroøjeblikke er kærlighed, som finder sted langt oftere.

Det har aldrig været nemmere at møde nye mennesker. Det vrirler med datingsider og apps, som kan hjælpe os med at finde den eneste ene. Alligevel oplever mange singler jagten på kærligheden som frustrerende. Vi swiper til højre og venstre, men ofte fører det ingen steder hen. Selv når vi finder en partner, lever forholdet ikke altid op til vores forventninger: Næsten hvert andet ægteskab i Danmark ender i skilsmisse (i 2017 var det 47%).

Hvorfor er det så svært at finde kærligheden, når nu vi har så mange værktøjer til at hjælpe os på vej? Og hvorfor er det så svært at få kærligheden til at vare ved? Ifølge Alain de Botton, der er filosof og forfatter til en række bøger, bl.a. Kærlighedens gang, er problemet, at vi har urealistiske forventninger til kærligheden:

– Vi har et ideal af, hvad kærlighed er, og vi har nogle historier om kærlighed, som ikke hjælper os. De er overalt - eksempelvis i film og sange. Vi er nødt til at modstå idéen om, at ægte kærlighed er det samme som konfliktløs kærlighed, og at det skal være nemt. Sådan er det ikke. Kærlighedens vej er kringlet og ujævn, selv i de gode tider. Det er hverken din eller min skyld; det er, fordi vi er mennesker. Jo mere generøse vi kan være overfor vores fejltagtighed, jo bedre chancer har vi for at gøre det arbejde, som ægte kærlighed kræver.

Vores kærlighedsideal har ikke altid været som de er i dag. Mange af dem har vi fra romantikken - en kulturstrømning, der i 1800-tallet bredte sig gennem europæisk kunst, litteratur og filosofi. Romantikken havde nogle særlige idéer om kærlighed, og vi bliver alle sammen påvirket af dem i dag:

– Den mest centrale antagelse er, at vi alle sammen har en soulmate, og hvis vi leder længe nok, vil vi finde vedkommende. Når det sker, vil vores sjæle smelte sammen, og alle de områder i vores liv, der før var præget af ensomhed og forvirring, vil blive forløst, siger Alain de Botton.

Det er en gammel idé, som romantikken pustede nyt liv i. Og det er måske grunden til, at de fleste kærlighedshistorier fokuserer på forelskelsen:

– Vi er besatte af optakten til kærlighed. Det vi kalder en kærlighedshistorie, er i virkeligheden kun begyndelsen på en kærlighedshistorie. Men de fleste af os er interesserede i længerevarende forhold. Vi er ikke kun interesserede i øjeblikket med forelskelse; vi er interesserede i at kærligheden overlever i længere tid, siger Alain de Botton.

Det er forståeligt nok, at romantikerne sætter forelskelsen op på en piedestal: Hvis man tror på, >



> at der findes en person, som man passer perfekt sammen med, er det klart, at kærlighed først og fremmest handler om at finde sin soulmate. Men det skaber en forventning, som virkeligheden ikke kan leve op til, og det gør mange af os ulykkelige. – De romantiske idéer er utroligt smukke, og de har stor betydning for, hvordan vi ser på kærlighed i dag. Men jeg mener, at romantikken har været en katastrofe for vores evne til at have gode længerevarende forhold, siger Alain de Botton, og fortsætter: – Hvis nu vi sagde til folk: "Kærlighed er et smertefuldt og gribende forsøg af to fejlbehæftede mennesker, der prøver at opfylde hinandens behov, i situationer præget af usikkerhed og uvidenhed om, hvem de selv er, og hvem den anden person er", ville det være et mere generøst udgangspunkt.

Vores forventninger til kærligheden skaber frustration, når de ikke bliver indfriet. Det sker eksempelvis, når man diskuterer praktiske gøremål: – Romantikken lærer os, at ægte kærlighed er større end dagligdagens banaliteter. I de store kærlighedsromaner fra 1800-tallet, er der aldrig nogen der vasker tøj, fjerner krummer fra køkkenbordet eller gør badeværelset rent. Det sker ganske enkelt ikke, fordi det antages, at det afgørende i kærlighed er følelser og passion og ikke dagligdagens trummerum, siger Alain de Botton, og tilføjer:

– Det forårsager vanskeligheder, fordi det skaber en forventning om, at intelligente, sensitive, sjælelige mennesker ikke bekymrer sig om den slags ting. Lykke er virkelighed minus forventninger. Vi kan ikke ændre virkeligheden, så hvis vi skal være lykkelige, skal vi have mere realistiske forventninger til kærligheden. Det betyder, at vi må lægge romantikken bag os:

– Hvis vi skal have vores forhold til at fungere, må vi opgave mange af de romantiske idéer, der førte os ind i dem. Romantikken har på en måde slået kærligheden ihjel, eller den er i hvert fald kærlighedens fjende, siger Alain de Botton. Men hvis vi lægger romantikken på hylden, hvor skal vores idéer om kærligheden så komme fra? En mulighed er at vende blikket mod videnskaben, og se nærmere på, hvad der sker i det øjeblik, hvor der opstår kærlighed mellem to mennesker.

KÆRLIGHEDEN SKER PÅ ET SPLITSEKUND

Hvis man spørger folk, hvad kærlighed er, nævner de ofte det specielle bånd, der opstår mellem to mennesker, som forelsker sig i hinanden. Men kærlighed er meget mere end det:

– Kærlighed er ikke kun den elektriske følelse,

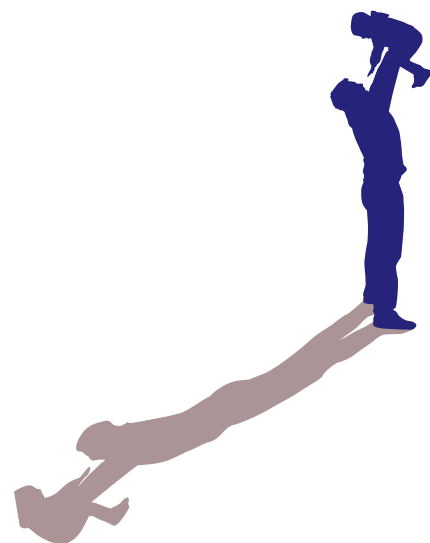
Ifølge græsk mytologi havde mennesker oprindeligt fire arme, fire ben og et hoved med to ansigter. Vi levede lykkeligt i harmoni med hinanden. Ud af jalousi delte Zeus hvert menneske i mand og kvinde, og siden dengang har vi ledt efter vores "bedre halvdel".

der forbinder dig til din soulmate. Det er også det simple, oprigtige smil, som du kan dele med hvem som helst hele dagen, siger Barbara Fredrickson, som er psykologiprofessor på University of North Carolina at Chapel Hill. Hun har gennem mere end to årtier forsket i følelser, og hun mener, at det er en skam, at mange begrænser deres opfattelse af kærlighed til at handle om den eneste ene:

– Undersøgelser viser, at de fleste mennesker betragter kærlighed som det at finde sin soulmate. Det, synes jeg, er trist, fordi halvdelen af alle voksne mennesker, i hvert fald i USA, er singler, enten fordi de har mistet deres eneste ene, eller fordi de ikke har fundet personen endnu.

Kærligheden er svær at beskrive med ord, og hvis man skal forstå, hvad det er, hjælper det at vide, hvad det ikke er:

– Kærlighed er ikke det samme som seksuel lyst. Det er ikke det samme som romantik eller commitment eller et bånd mellem to mennesker. Det er relateret til bånd, men det er ikke det samme. Kærligheden er ikke eksklusiv, og jeg mener, hverken den er vedvarende eller ubetinget. Men vi har nogle romantiserede myter om kærlighed, som fremstiller kærlighed på den måde, siger Barbara Fredrickson. Den gren af videnskaben, som Barbara Fredrickson arbejder indenfor, har en anden måde at definere kærlighed på:



– Ud fra et følelsesmæssigt perspektiv er kærlighed et øjeblikks forbundethed mellem dig og et andet levende væsen, hvor I deler en positiv følelse.

Disse øjeblikke finder sted i løbet af et splitsekund, og kaldes derfor mikro-øjeblikke. Når to mennesker oplever et sådant øjeblik, opstår der en forbundethed, som Barbara Fredrickson betegner som kærlighed:

– Det er, som om en positiv følelse flyder igennem jer, som en bølge, og skaber synkronisering mellem jer. Når du virkelig føler en forbindelse til en anden person, foregår der en smukt koreograferet biologisk dans: Jeres smil og kropssprog spejler hinanden og synkroniseres. Der kan endda ske en synkronisering af jeres hjerterytmer og biokemi. I det mikro-øjeblik er der en positiv følelse, som eksisterer på tværs af to hjerner og kroppe på samme tid.

Dét er ifølge Barbara Fredrickson kærlighed: at dele en positiv følelse med et andet menneske. Når det sker, er man bogstaveligt talt på bølgelængde. Den definition åbner op for at kærligheden kan findes overalt:

– Det kan ske mellem dig og din soulmate eller mellem dig og en, du aldrig har mødt før. Det kan være, når du griner sammen med en ven, når du smiler til en baby, eller når du trøster din nabo med et medfølelse kram, siger Barbara Fredrickson. Følelser kommer og går, og hvis kærlighed er en følelse, kan den ikke være vedvarende. Den opstår og forsvinder, som bølger i havet. Det står i skarp kontrast til den romantiske opfattelse af kærlighed, som noget der varer for evigt:

– Somme tider hører folk dette perspektiv på kærlighed, og tænker "kærlighed varer ikke evigt - åh nej!". Men jeg synes, at det er befriende at vide, at det er helt okay. Følelser er kortvarige, sådan er det, men vi kan genskabe dem når som helst. Det er en ressource, som kan fornys. Den er flyvsk, men når vi forstår hvilke betingelser, der danner grundlag for disse mikro-øjeblikke med forbundethed og kærlighed, kan vi få dem til at ske oftere, siger Barbara Fredrickson.

Mange bække små, gør en stor å, og hvis du deler tilstrækkeligt mange af disse mikro-øjeblikke med andre mennesker, kan det fylde dit hjerte med kærlighed. Det er netop sådan den store kærlighed opstår:

– De ting, som vi nogle gange tænker på som kærlighed, de større ting såsom forholdet, forpligtelsen og loyaliteten, er produkter af disse mikro-øjeblikke. De er den næring som hjælper os til at skabe forbundethed, siger Barbara Fredrickson, og >



Sådan får du kærligheden til at blomstre

Kærligheden er overalt. Her er fem tips til, hvordan du får den til at blomstre - uanset om du er single eller i et forhold.

1: Glem romantikken. Hvis du forventer, at kærligheden skal være som på film, bliver du skuffet, når det ikke sker. Og så overser du måske den spirende kærlighed, fordi du leder efter et fatamorgana. Så læg romantikken på hylden, og gør plads til ægte kærlighed.

2: Drop din smartphone. Kærligheden opstår, når to mennesker mærker en forbundethed til hinanden, og deler en positiv følelse. Det kan ske hvor som helst, men det kræver, at vi er nærværende og ser hinanden i øjnene. Så gør plads til kærligheden: læg din smartphone væk, og giv din opmærksomhed til de mennesker, du er sammen med.

3: Vend din irritation på hovedet. Menneskers styrker er forbundet til deres svagheder. Når noget ved en anden person irriterer dig, så overvej, hvilken styrke det er en skyggeside af. Hvis din venindes manglende eftertænkning går dig på i nogle situationer, beundrer du måske hendes spontanitet andre gange. Hvis din partners fjollerirriterer dig, var det måske hans humor du oprindeligt forelskede dig i. Når vi ser andres svagheder i lyset af deres styrker, bliver vi mere tilgivende og mindre frustrerede.

4: Fokuser på ligheder. Fokuser på, hvad du har til fælles med andre, fremfor hvad der skiller jer ad. Prøv f.eks. at tænke: "Ligesom jeg, ønsker den her person også, at..."

5: Prøv loving-kindness meditation. Find et roligt sted. Luk øjnene. Send gode tanker (f.eks. "Må du være glad") til dem, du elsker, samt dem, du ikke kender. Det øger dine empatiske evner og dit velvære.

Kilder: EVA HERTZ, BARBARA FREDRICKSON OG ALAIN DE BOTTON.

> understreger, at det ikke kun er turtelduer, der kan få gavn af den næring, hun taler om:
 – Hvorvidt du er i et parforhold eller ej, afgør ikke om du har adgang til kærlighed. Den indsigt giver et nyt perspektiv: Evnen til at se kærligheden i disse mikro-øjeblikke, gør os i stand til at opleve dem oftere. En af de ting, som kan forhindre os i at opleve kærlighed, er nemlig tanken om, at den ikke eksisterer for os.
 Hvis man tror, at kærligheden er utilgængelig, kan man komme til at lukke den ude. Det bliver en selvopfyldende profeti:
 – Så overser man måske muligheden for at skabe en forbindelse til et andet menneske, fordi man i stedet sidder med næsen i sin smartphone. Hvis du derimod ved, at disse mikro-øjeblikke er mulige, vil du i højere grad engagere dig, når muligheden byder sig, siger Barbara Fredrickson.
 Det er snart valentinsdag, og uanset om du er single eller i et forhold, kan disse mikro-øjeblikke hjælpe dig med at få kærligheden til at blomstre.
 – Det fokus på mikro-øjeblikke kan hjælpe dig med at forstå den lim, som holder dine vigtigste bånd sammen. Styrken af dine forhold opstår gennem disse mikro-øjeblikke. Hvis du har et kærlighedsforhold til en person, men ikke deler positive oplevelser, vil styrken af jeres bånd forsvinde på et tidspunkt, siger Barbara Fredrickson, og tilføjer:
 – Det er disse øjeblikke, der er vigtige - ikke de gaver, som du giver din partner. Jeg har ikke noget

imod valentinsgaver, men det vigtigste er de mikro-øjeblikke som I deler, hvor I griner sammen, deler en interesse og viser, at I betyder noget for hinanden.
 Det første skridt til at mærke kærligheden, er altså at være klar over at disse mikro-øjeblikke findes, og at åbne sig for dem, når muligheden byder sig. Derudover har Barbara Fredrickson testet en helt konkret øvelse, der kan hjælpe os på vej:
 – En simpel intervention som vi har afprøvet, går ud på at bede folk om hver aften at tænke på de tre længste sociale interaktioner, som de har haft i løbet af dagen, og evaluere, hvor tæt forbundet de følte sig på de mennesker, som de tilbragte tid med i løbet af dagen. Det kunne være kollegaer, mennesker i dit lokalområde eller din familie, siger Barbara Fredrickson, og tilføjer, at de indledende eksperimenter viser lovende resultater:
 – Vi kan se, at de, der bruger cirka et minut på dette hver aften, oplever en forbedring af deres følelsesmæssige velbefindende.

KÆRLIGHEDEN ER OVERALT (HVIS VI ÅBNER ØJNENE)

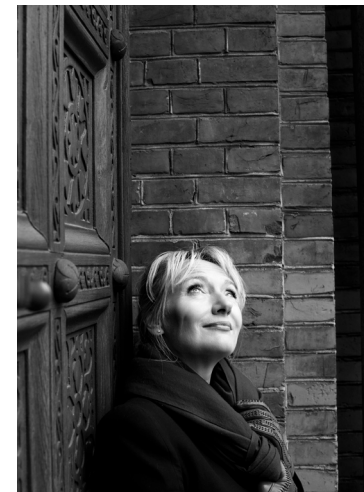
Man siger, at kærlighed gør blind, men måske er vi bare for blinde til at se, at kærligheden findes overalt. Vi har glemt, at den kan være noget så simpelt som et smil. Hvis vi fjerner de rosenrøde brilleglas, og læner os ind i hinandens nærvær, kan vi måske få kærligheden til at blomstre på ny.
 Det er ikke så nemt, som det lyder, for selvom vi kommunikerer mere end nogensinde før, har vi måske glemt at stoppe op, og se hinanden i øjnene. Sociale medier fylder mere og mere i vores liv, og det går ud over vores forbundethed. Det mener Eva Hertz, som er psykolog, ph.d. og stifter af Center for Mental Robusthed:
 – Vi lader os forføre af de sociale medier, som giver os en falsk oplevelse af nærhed og forbundethed med andre mennesker. Herved forringes muligheden for at opleve positivitetsresonans. Så helt konkret kan en telefonsamtale eller en sms ikke erstatte face-to-face-samtaler med andre mennesker. De mikro-øjeblikke, hvor kærligheden opstår, forudsætter nærvær og øjenkontakt. Hvis vi lægger vores smartphones væk, og ser hinanden i øjnene, er kærligheden imidlertid tilgængelig for os alle, uanset om vi er singler eller i forhold. I parforhold handler det om at gøre en indsats, og at have realistiske forventninger:
 – Mange glemmer, at det er nødvendigt at 'pleje' sit parforhold, og at afsætte tid til at være sammen. Mange glemmer at værdsætte hinanden verbalt og gøre alt det, man gjorde for den anden i begyndelsen af forholdet. Det gode parforhold hænger sammen med, at man også på den lange bane investerer tid og energi i den anden, siger Eva Hertz, og tilføjer:
 – Ofte har vi et håb eller en drøm om, at alle vores dybeste behov kan blive opfyldt af én person. En mere realistisk forventning vil være at forsøge at få vores behov opfyldt af en række forskellige

mennesker. Så i stedet for at tvangsindlægge sin partner til at se de film man selv elsker, gå til de samme koncerter eller holde ferie på én bestemt måde, skal man tænke lidt bredere og lave nogle af disse aktiviteter sammen med andre. Ellers kan det medføre store frustrationer.
 Hvis du er single, kan du glæde dig over, at kærlighed er større end forelskelse og romantik. Det handler først og fremmest om at opleve en forbundethed til andre mennesker, og det er noget som alle kan gøre:
 – Kærlighed og oplevelsen af samhørighed kan sagtens opleves og kultiveres i andre relationer end romantiske. Opskriften er simpel: Invester tid i dine øvrige nære relationer: venner, veninder, familie og kollegaer. Tal om emner, der er meningsfulde. Del det gode såvel som det mindre gode, siger Eva Hertz. Derudover findes der andre veje, som kan give os nogle af de samme vitaminer, som vi finder i kærligheden:
 – Følelsen af oplevet meningsfuldhed, som følger med oplevelsen af forbundethed og kærlighed er noget, vi også kan få adgang til i andre sammenhænge end gennem romantik. Det kan eksempelvis være ved at dyrke aktiviteter, der giver mulighed for at komme i flow, en særlig tilstand som vi ved fra forskning er tæt koblet til vedvarende positive følelser og oplevet mening, siger Eva Hertz, og tilføjer:
 – Nogle mennesker oplever det også i deres praktisering af en religion, mens andre finder den form for mening og samhørighed i fællesskaber. Det kan eksempelvis være gennem politik, sport, eller frivilligt arbejde og så videre. Det hele handler om vores neurale disposition og psykologiske behov for at opleve en forbundethed med andre mennesker. Der findes lige så mange idéer om kærlighed, som der findes bankende hjerter. Men hvis der er én ting, som forskerne og filosofferne er enige om, er det, at kærlighed er mere end forelskelse og romantik. Hvis vi lægger vores idealer væk, og åbner øjnene for kærligheden, er den tilgængelig for os alle. For den er overalt. ■



Kærligheden i gamle dage...

Før romantikken var arrangerede ægteskaber almindelige, og man blev ofte først og fremmest gift af praktiske årsager. Sådan er det stadig flere steder. Retten til selv at vælge sin partner, er et privilegie som de færreste har lyst til at opgave. Men det kommer med en pris: Forelskelsen er svær for ægteskabet at leve op til. En araber beskrev engang forskellen således: "I starter med at have en gryde kogende vand, som bliver koldere og koldere; vi starter med at have en gryde koldt vand, som bliver varmere og varmere."



Kathrine Lilleør

– SOGNEPRÆST, PH.D. OG FORFATTER:

Hvad er kærlighed?

Kærlighed er ubeskrivelig. Den er større, end vi kan forestille os. Derfor kan vi kun beskrive, hvad kærlighed ikke er. Hvor storslået kærlighed er, kan aflæses i det faktum, at andre betegnelser for kærlighed i Det Nye Testamente er Helligånd eller Guds Rige. Stort set altid, når H.C. Andersen kunne have skrevet "kærlighed", skrev han "evighed" i stedet. Selv beskriver jeg ofte kærlighed som velsignelse. Det er en velsignelse af guddommelig karakter, når vi elsker, og vi selv bliver elsket.

Hvad synes du, at folk misforstår om kærlighed?

At kærligheden kan styres. Kontrolleres. At vi kan bestemme os for at elske - og for ikke at elske. Og, at man kan gøre sig fortjent til at blive elsket. At kærlighed kan indgå som en handelsvare i en noget-for-noget-transaktion. Opfatter man kærlighed på den måde, slår man sig. Og andre slår sig på en.

Hvorfor er det så svært at finde kærligheden, og at få den til at vare ved?

Kærlighed er i og om os. Men måske ikke på den måde, du ønsker dig. Der er mange, der ikke oplever den store ægteskabelige kærlighed i deres liv. Fordi den form for kærlighed er så tiljuble, medfører det ofte så stor skuffelse, at man bliver blind for al den kærlighed, som strømmer mod en på andre måder. Kærlighed er en gave, Gud skænker. Undertiden får vi lov at have den hos os livslangt, undertiden trækker Han den tilbage. Uden forklaring. Det første føles altid som en velsignelse. Det sidste føles altid som en forbandelse. Når kærlighedssorg rammer, kender jeg kun en trøst: at læne sit hjerte ind i troen på, at "kærligheden hører aldrig op".



Asger Aamund

– ERHVERVSMAND:

Hvad er kærlighed?

Kærlighed er mangfoldig. Kærligheden mellem to mennesker er præget af en vedvarende og voldsom længsel efter at være sammen – tæt og inderligt. Kærligheden til børn og søskende kan være lige så intens, men er båret af omsorg, beskyttertrang, tolerance og gavmildhed.

Hvad synes du, at folk misforstår om kærlighed?

Vi har nok alle en trang til at stille den ideale fordring til kærligheden mellem to mennesker: Den skal være permanent, glødende og livslang funderet i gensidig troskab og tillid. Men selv den mest lidenskabelige kærlighed kan være flygtig som den danske sommer. Det gør den ikke dårligere, mens den varer, men vi fordømmer alligevel den kortvarige kærlighed, fordi den kolliderer med vore idealer.

Hvorfor er det så svært at finde kærligheden, og at få den til at vare ved?

Kærligheden er svær, fordi den ofte ikke kan skelnes fra lidenskab og erotisk betagelse. To mennesker kan være erotisk besat af hinanden og tro, at det er kærlighed, men hverdagen afslører uenigheder og vidt forskelligt livssyn, og så går forholdet i stykker. Den ægte kærlighed skal i længden kunne holde til, at passionen bliver støttet og omsluttet af gensidig omsorg, respekt og tolerance forankret i et stærkt og givende venskab. >

Tre romantiske myter om kærlighed

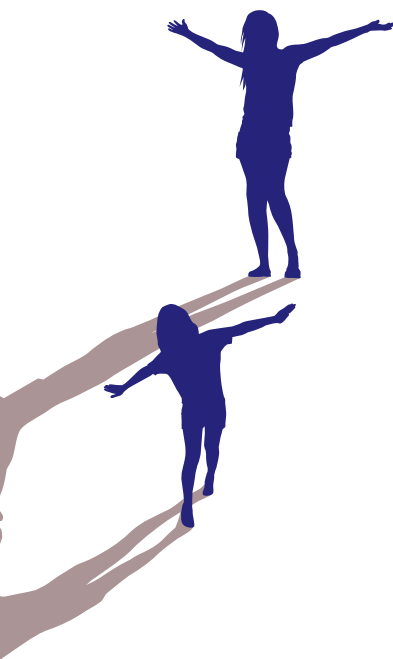
Ordet romantik blev førhen brugt om ting, der var "som i romanerne" - altså anderledes end i virkeligheden. Alligevel føler mange i dag, at vores kærlighedsliv skal leve op til det, vi ser i kærlighedshistorierne. Her er tre myter om kærlighed, som romantikken har forført os til at tro på.

1. Du skal elske alt ved din partner. Det er svært at finde på noget mere romantisk end idéen om to mennesker, der elsker alt ved hinanden - endda hinandens svagheder. Det er en smuk tanke: De ting, som andre ville finde irriterende, er i dine øjne bedårende. De gamle grækere havde et andet syn på det. Styrker er noget, man påskønner, svagheder er noget, man lever med. Ifølge dem skal man ikke elske hinandens svagheder, men derimod hjælpe hinanden med at udvikle sig, og blive bedre mennesker.

2. Din eneste ene vil altid kunne forstå dig. Se, om du kan genkende følgende: Du er vred over noget, din partner har gjort, og personen forstår ikke engang, hvad det er. Når der bliver spurgt "Er der noget galt?"; ryster du på hovedet, mens du tænker "Hvis du virkelig elskede mig, ville du forstå mig nok til at vide det". I kærlighedshistorier kan turtelduer se ind i hinandens sjæle, og læse hinandens tanker. I virkeligheden er man ofte nødt til at sætte ord på sine følelser, hvis et andet menneske skal kunne forstå dem.

3. Forelskelsen varer for evigt. Stort set alle kærlighedshistorier slutter, før forelskelsen falmer, og det skaber en illusion om, at den passionerede forelskelse varer ved. Se, om du kan gætte, hvad følgende historier har til fælles (spoiler alert): Romeo og Julie, Tristan og Isolde, Bonnie og Clyde, Titanic og Moulin Rouge!. De har alle det til fælles, at der er (mindst) én, der dør. Det er tragisk, det er smukt, og det er grunden til, at forelskelsen varer for evigt. Selv kærlighedsfilm, der ender mindre dramatisk, slutter (næsten) altid før honeymoon-fasen er ovre.

Kilder: ALAIN DE BOTTON



Søren Fauli
— FILMINSTRUKTØR

Hvad er kærlighed?

Kærligheden er et valg, man træffer. Den kommer ikke af sig selv. Jeg tror, at man skal gøre noget for, at den kommer. Den bliver ofte forvekslet med forelskelse, som nærmest er en sygdomstilstand, der ikke varer ved. Man siger jo, at hvis folk stadig er forelskede efter 50 år, så er det nok, fordi de er tilbagestående. Men det er ikke det samme som, at man ikke kan elske, for det kan man selvfølgelig godt.

Hvad synes du, at folk misforstår om kærlighed?

Jeg tror, at mange mennesker føler sig forkerte, fordi de ikke er grebet af en meget kraftig følelse af kærlighed hele tiden. Men det er der ikke noget forkert i, og det betyder ikke, at man ikke har kærlighed. Det er i høj grad noget, man beslutter.

Hvorfor er det så svært at finde kærligheden, og at få den til at vare ved?

Det er, fordi det kræver arbejde. Kærligheden kommer ikke bare af sig selv. Man skal gøre en indsats for, at den opstår, og man skal være villig til at opgive noget af sig selv. Man skal forstå, at ens egen eksistens kun er vigtig igennem det, man gør for andre. Det skal være vigtigere, at ens partner har det godt, end at man selv har det godt. Så er der basis for kærlighed.