

Godt samliv

Parkurs for førstegangsførelde



BARNE-, UNGDOMS-
OG FAMILIEDIREKTORATET

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

Revidert versjon 2020

Design:
Tibe T Reklamebyrå

Forsidefoto:
iStock

Buudir.no

Innhold

Del 1: Vårt parforhold	➤	4
- Behov for kontakt, tilknytning og en trygg havn	➤	6
- Tilknytning	➤	8
- Være en trygg havn for hverandre	➤	10
- Parforskning og Gottmanns hus	➤	11
- Parforholdet endres når barnet kommer ut	➤	16
Del 2: Kommunikasjon – å holde forbindelsen	➤	20
- Når vi er på nett	➤	22
- Snakk ut fra deg selv	➤	24
- På besøk i hverandres land	➤	25
- Empatisk lytting	➤	26
- Bagasjen vår	➤	27
- Lær hverandres kjærlighetsspråk	➤	28
Del 3: Krangel og konflikt – Hvordan håndterer vi det?	➤	32
- Når det blir vanskelig	➤	34
- Konfliktdansen	➤	35
- Faresignaler	➤	36
- Timeout – en nødutgang	➤	40
- Følelsesregulering	➤	41
- Tale-/lytteteknikken	➤	42
- Reparasjoner i samlivet – tilgivelsens kunst	➤	44
- Hjelpetilbud	➤	49
Del 4: Den store forandringen fra par til familie	➤	50
- Tid, søvn og seksualitet utfordres	➤	52
- De vanskelige følelsene	➤	56
- Forventninger til hverandre	➤	58
- Hjertevaner	➤	59
- Anerkjennelse	➤	60
Litteratur	➤	63

Del 1

Vårt parforhold



Behov for kontakt, tilknytning og en trygg havn

Hva er egentlig kjærlighet?

Par blir til på ulikt vis. Noen går langsomt inn i forholdet. Mange går fra det vennskapelige til det romantiske, andre blir par av vane, noen forteller at relasjonen gled over til å bli et forhold. Kun et fåtall «rammes» av det som kalles kjærlighet ved første blick. Forskning antyder at ca rundt 10 prosent av parforhold som etableres som et resultat av et slikt gjensidig følelsesmessig lynnedslag. Allikevel er dette en nokså hardnakket ide hos mange at det er slik kjærligheten bør starte.

*Someday my prince will come.
Someday I'll find my love.
And how thrilling that
moment will be,
When the prince of my
dreams comes to me.*

Disse kjente strofene fra Disneys tegnefilm «Snøhvit og de syv dvergene» fra 1937, uttrykker den urgamle lengselen etter kjærligheten. Og urgammelt er ikke et tilfeldig valgt ord, for drømmen er mye eldre enn denne Hollywood-fortellingen. Forelskelse og kjærlighet er fenomener like gamle som menneskeheten.

Når vi er barn er vi tett knyttet til våre nære omsorgspersoner. Gradvis løsriver vi oss, og så begynner vår leting etter et nytt ankerfeste, etter noe som favner ut over oss selv. For mange er kjærligheten og en partner målet for denne letingen. I en partner søker vi en venn, en kjæreste, en

livsledsager og en tvillingsjel som forstår oss bedre enn noen annen. Og vi vil at denne relasjonen skal vare hele livet. Det er store krav, men hele 70 prosent av norske ungdommer sier at de tror på den store kjærligheten. I sum er det altså to hovedingredienser i den romantiske drømmen: *Den rette* og *For alltid*. I tillegg kommer andre kjærlighetskriterier som vennskap, likestilling, og respekt. Hvor realistisk eller sunn den romantiske drømmen om kjærlighet er, kan vi selvsagt diskutere.

Det viktige her, er hvordan vi som par tenker om vårt eget parforhold. Hva slags kjærlighet tror vi på? Hvordan er vårt parforhold? Hva trenger vi for å kjenne at vi er et godt par?

Betydningen av tilhørighet: Er du fortsatt her for meg?

Behovet for tilhørighet følger oss hele livet, ikke bare når vi er små barn og avhengige av våre omsorgspersoner. Også som voksne trenger vi en havn å søke til, en havn som også kan fungere som en trygg base å legge ut fra. For mange er hele ønsket om å ha en partner grunnfestet i det dype behovet for å høre til.

Når vi som par står overfor noe nytt i forholdet, står vi samtidig ved et vendepunkt. Å bli foreldre er et slikt stort vendepunkt. Her utfordres vi, for vi skal greie å inkludere et nytt lite menneske innenfor rammen av forholdet. For å forstå at dette kan

være komplisert for mange, er det nyttig å se litt på det vi kan kalle «underteksten» i et forhold, det som ligger mellom linjene *eller bak ordene*.

Eksempel

Et ungt par med et lite barn krangler. Den ene forelderen roper sint til kjæresten at «du er bare opptatt av deg selv, du er en egoist!». Den andre smeller tilbake at han/hun ikke er bedre og farer inn på soverommet, kaster seg på sengen og hulker. Den som ropte sint går ut, og føler seg nå avvist. Det som egentlig forsøkes å formidles her er: «Jeg føler meg forlatt. Jeg er redd for at du ikke bryr deg om meg lenger.»

Sinnet er egentlig frykt. Men den enes flukt inn på soverommet er ikke avvisning eller likegyldighet slik vedkommende tror. Begge to er like redde og fortvilet, men viser det på to helt ulike måter. Slik undertekst kan være skjult for oss, men den handler nettopp om båndet mellom oss og frykten for å miste den andres oppmerksomhet og kjærlighet. Innholdet i underteksten er nesten alltid slik når forholdet settes på en prøve:

Er du fortsatt her for meg? Bryr du deg om meg? Ser du meg? Forstår du meg? Kan jeg stole på din støtte og hjelp?

Dette kurset tar sikte på å hjelpe dere til å være der for hverandre også når dere blir foreldre.

Pardialog:

- > Hva gjorde at dere ble opptatt av hverandre?
- > Hva er kjærlighet for dere?
- > Hvordan formidler dere til hverandre at dere er glad i hverandre?

Vær en trygg havn for hverandre

Kjærlighet gjør oss i stand til å knytte sterke følelsesmessige bånd til noen få andre mennesker som kan være en trygg havn når det stormer i livet. Denne kraften til å knytte seg til et annet menneske er et grunnleggende menneskelig behov og en funksjonell egenskap. Det å søke til den andre for følelsesmessig støtte er et tegn på styrke og kan gi beskyttelse i form av sosial støtte slik at vi kan mestre påkjenninger i livet bedre.

Når partneren fungerer som en trygg havn, og er følelsesmessig tilgjengelig når en trenger det, er vi komfortable med nærhet og bedre til å både gi og få sosial støtte når vi trenger det. Når paret er usikre på hverandre kan fort engstelse, sinne og kontroll oppstå, hvor begge unngår kontakt eller fjerner seg følelsesmessig fra hverandre.

Parforskning og Gottmanns hus

Inngående langtidsstudier av par viser at det som får ekteskap til å fungere hviler i hovedsak på syv prinsipper. Grunnen til at noen ektepar fungerte bra i disse langtidsstudiene var ikke nødvendigvis at de var like hverandre og uten konflikter. Det som var avgjørende var hvordan de var i møte med hverandre, hvordan de styrte seg gjennom vanskeligheter, måten de kranglet på, og det å gjenspele ro og glede i ekteskapet.

Parene var hele tiden i prosess med å bygge et solid fundament for parforholdet med å knytte seg stadig sterkere til hverandre. De bygget det trygge forholds-huset ut fra syv prinsipper som kan betraktes som bærebjelker som holder parforholdet stabilt og trygt. En forutsetning for et godt parforhold er imidlertid tillit og gjensidig forpliktelse som utgjør parforholdets beskyttende bærevægger i det trygge forholds-huset.



I det følgende presenteres 7 prinsipper fra forskning på godt samliv:

1. Et utvidet kjærlighetskart

Kunnskap om hverandre skaper kjærlighet og gjør paret bedre rustet til å komme seg gjennom problemer sammen. Det å prioritere å snakke sammen og kjenne hverandres indre verden styrker paret. Det å få barn er en av de hendelsene som kan få par til å komme bort fra hverandre dersom en ikke har god kjennskap til hverandres kjærlighetskart. Jo mer dere vet om hverandres indre verden desto dypere og mer givende kommer forholdet til å bli.

2. Ta vare på hengivenhet og beundring

For å skape hengivenhet i et parforhold ligger en grunnleggende forutsetning og oppfatning om at partneren er verdt respekt og å bli likt. Det å ta vare på hengivenhet handler om å vise at man setter pris på hverandre og er avgjørende for et givende og livslangt forhold. Et grunnleggende positivt syn på partneren er derfor en kraftig beskyttelse når det blir vanskelig. Hengivenhet og beundring kan imidlertid være sårbart hvis en glemmer hvor viktig det er for vennskapet som ligger til grunn i alle gode forhold. For å gjenoppvekke hengivenhet og beundring kan man øve seg opp til å se etter egenskaper og handlinger man kan anerkjenne.

For deretter å fortelle partneren hva man har lagt merke til og at man er takknemlig for det. Verdsetting er en vane man legger seg til og kan lett gjøres noe med.

3. Vend dere til hverandre og ikke vekk fra hverandre

Tilsynelatende små begivenheter kan være avgjørende for forholdet, som det å snu seg til hverandre og ikke vekk fra hverandre. Det kan være å møte hverandre på slutten av dagen og snakke om hvordan dagen har vært. Sørg for å finne riktig timing slik at begge er i humør til å snakke. Slike samtaler innebærer aktiv lytting fra begge parter, hvor man viser at man forstår partnerens følelser og reaksjoner og svarer med empati uten å dømme. Å snu seg til hverandre kan skape store positive ringvirkninger og er lett å få til. For å oppnå virkelig nærhet må en være til stede for partneren. «Når du har det vondt, så stanser verden og jeg lytter».

4. La partneren påvirke deg

Å være åpen for påvirkning er en holdning og en ferdighet som innebærer å ta hensyn til partnerens meninger og følelser når beslutninger skal tas. I et likestilt samliv blir partneren inkludert i de avgjørelser slik at partneren føler seg anerkjent og respektert.

Vanskelige samlivsproblemer vil da som oftest bli tatt roligere opp og



Illustrasjonsfoto: The Poppe

øker sjansen for et godt samliv. I hverdagslivet innebærer det å følge de tre overnevnte prinsippene. Ved konflikt er vilje til å inngå kompromiss nøkkelen for å komme ut av fastlåst konflikt.

5. Løs de problemene som lar seg løse

Dersom problemet lar seg løse er det avgjørende å gå frem på en slik måte som hindrer eskalering av konflikt. Ofte innebærer det å lære en ny holdning til konfliktløsning. Følgende trinn kan løse de problemene som lar seg løse og hindre at spenningen stiger:

- **Start rolig og forsiktig.** Sørg for en myk start når problemet skal presenteres overfor partneren. Det å innrømme et felles ansvar hindrer at partneren reagerer med kritikk,

forakt, går i selvforsvar eller kobler seg av følelsesmessig.

- **Lær deg å reparere og ta imot reparasjonsforsøk.** Si unnskyld der det trengs. Ta opp kontakten igjen ved å vende seg til den andre.
- **Ro ned deg selv og hverandre.** For å forhindre at følelser tar helt overhånd er det behov for å få slutt på diskusjonen. La partneren få høre at du er følelsesmessig overveldet. Å ta pause er viktig for å kunne løse konflikter på en konstruktiv måte og for å være klar til å inngå kompromisser. Bruk tiden på å gjøre noe beroligende og distraherende med aktiviteter som en selv liker til kroppen roer seg ned, omlag 20 minutter.



Illustrasjon: Unsplash

- **Inngå kompromisser.** Ingen kan få det helt som en vil uten at dette går på bekostning av ulikhet og urettferdighet hvor parforholdet vil lide. I forhandlinger er det fordelaktig å starte rolig med å presentere problemet, reparere under diskusjonen og beholde roen. Kompromiss handler om å komme hverandre i møte og finne løsninger sammen og innebærer ikke å forandre partneren. All kompromiss tar utgangspunkt i å være åpen for påvirkning fra partneren. Dersom kompromiss skal fungere må partene være åpne for å vurdere hverandres oppfatning og ikke lukke seg for hverandres meninger og ønsker eller gå i forsvar.
- **Gjør dere ferdig med konflikter** ikke la konflikter ligge.

6. Kom ut av fastlåste konflikter

Ved å følge overnevnte trinn blir det mindre sannsynlig å låse seg fast i konflikter. Etterhvert som tilliten øker vil konflikter som tidligere opplevdes som overveldende bli lettere å håndtere. Vedvarende motsetninger eller drømmer for livet som den andre ikke kjenner til kan imidlertid ende i fastlåste konflikter. For å unngå fastlåste situasjoner er det viktig å kjenne hverandres håp, ambisjoner og ønsker som gir mening til livet, samt å håndtere problemer slik at de ikke tar over livet fullstendig. Anerkjenn og diskuter de motsetninger, ønsker, håp

og drømmer for livet som foreligger uten å såre hverandre. Målsetningen er å respektere drømmen og hverandres behov som ligger til grunn for den fastlåste konflikten. Først når det kommer klart frem i dagen kan paret komme seg ut av den fastlåste konflikten. Nøkkelen for å få slutt på fastlåste situasjonen kan være å diskutere åpent og ærlig hvorfor det er så viktig å få det som en vil.

7. Skap felles mening

Et givende forhold handler om noe mer enn å unngå konflikter. Det å skape felles mening handler om å skape et indre liv sammen med aksept for hverandres roller og mål for livet. Jo mer ærlig og respektfull en er overfor hverandre, desto mer sannsynlig er det for å skape en felles mening. Dette styrker vennskapet i parforholdet og gjør det lettere å håndtere konflikter. Jo mer felles mening paret har sammen, desto dypere, rikere og mer givende kan forholdet bli. Felles mening kan skapes blant annet gjennom, strukturerte fastlagte tradisjoner som samler familien, å gi støtte til hverandres roller (barneoppdragelse), å jobbe sammen for å oppnå felles mål (frivillig arbeid), samt felles holdninger og verdigrunnlag (livssyn som påvirker de valgene en tar).

Parforholdet endres når barnet kommer

Et moderne parforhold er selvsagt praktisk samarbeid, forhandlinger og maktbalanse, men fremfor alt er det en følelsesmessig forbindelse hvor tilknytning, vennskap og fortrolighet har stor betydning. Hvordan skal vi greie å balansere dette med et lite barn? Det er lett å vise hverandre oppmerksomhet når vi ikke har barn. Det er lett å sette partneren først. Med barn blir det annerledes, og det kan være både vidunderlig og skremmende. Barn endrer parforholdet på måter som kan være vanskelig å forutsi. Det er ganske enkelt en revolusjon i et forhold å bli foreldre. Noen par føler seg sammensveiset, stolte og sterke som aldri før. Følelsen av å ha skapt noe sammen kan øke parfølelsen. Det er ikke lenger bare du og jeg, men familien vår. Noen strever mer med denne nye erfaringen. De opplever at de nesten ikke kjenner den andre lenger og kan føle at forholdet og kontakten glipper. Noen savner det gamle kjærestelivet.

Omtanke og overbærenhet blir enda viktigere enn før, for dette kan være en ganske sårbar fase for begge foreldrene. Tiden etter fødselen blir av noen beskrevet som en unntakstilstand.

Å være gravid, føde og amme

Det er en gjennomgripende forandring å bli forelder. For det

Ungt par om forandringen

Sjokket over hvor forskjellig livet er før og etter! Det er ikke mulig å begripe hva som får voksne folk til å tasse på tærne i samme leilighet hvor man hadde rølpete fester med masse venner for et år siden. Vi står der sammen og ser på at underet vårt ligger og sover. Så triller tårene, og så gir man hverandre en vennskapelig klem og sovner i en krøll med klærne på... Man får et emosjonelt ballespark, og det preger resten av tilværelsen.

første endrer graviditeten kroppen og kroppsopplevelsen for kvinnen. Kroppen er ikke lenger bare kvinnens. Et lite menneske bor inni den og blir en del av henne. Når barnet fødes, skilles det fra mammaens kropp, men lever tett på henne. Amming, stell og fysisk nærhet kan gjøre opplevelsen av å være forbundet med den lille sterk og altoppslukende. Mange mødre forteller om en opplevelse av hellighet, om en mirakelfølelse: Dette har jeg frembragt! Gjennom blikk- og hudkontakt knyttes de to til hverandre og moren kan føle seg som i en boble:

Det er bare dette som teller. Den følelsen er funksjonell. Babyen skal stelles, mates, beskyttes og få hjelp til å regulere alt det nye som den er konfrontert med i verden utenfor livmoren. Å være hyper-oppmerksom på babyens signaler handler om å løse den lille trygt gjennom de første dagene og ukene av livet.

Å bli foreldre

Det er en annerledes prosess å bli pappa eller medmor/medfar, men den er også gjennomgripende. Det ufødte barnet er mest mammaens, det er en del av hennes kropp. Etter fødselen blir det også den andre forelderen sin baby. Begge foreldrene kan holde, bære, stelle, snuse på barnet sitt. Babyen kan sovne liggende på brystet og foreldrene kan kjenne varmen fra en liten kropp som ligger inntil. Foreldrene kan kjenne hvor liten og forsvarsløs babyen er og hvor avhengig den er av de voksne. Mange unge foreldre forteller om hvordan de blir mer oppmerksomme og vare, hvordan de lytter etter endringer i babyens pust, hvordan de begynner å tolke babyens lyder og kan skjelve nyanser i gråt og andre signaler babyen sender ut. Foreldrene bli påpasselig for babyen må ligge trygt når man skal snu seg bort for å hente en bleie eller et håndkle. Når barnet blir litt større og mer aktivt skjerpes foreldrenes oppmerksomhet

En ung nybakt mor

«Resten av verden forsvant for meg. Millioner av kvinner har født før meg, men jeg følte min opplevelse av å bli mor ikke kunne sammenliknes med noen andres».

En ung nybakt forelder

«Jeg ble mindre selvopptatt, forstod med ett at jeg hadde et barn jeg måtte passe på kontinuerlig, i alle fall når han var våken. Da barnet begynte å krabbe kunne jeg ikke snu meg vekk et sekund. En utmattende, men samtidig fantastisk prosess å være med på. Gøy, men også vanvittig slitsomt! Innimellom kjente jeg at hjertet mitt ble så stort som det aldri har vært før. Plutselig var det noe som ble mer gyldig, som fikk forrang. Å beskytte barnet ble viktigere enn all verdens karrieregreier».



ytterligere. Babyen må ikke få noe i halsen og farlige gjenstander holdes på forsvarlig avstand. Nye tanker og et helt nytt blikk for omgivelser oppstår. Trusler og fare må holdes unna for livet må være trygt for den lille. Horisonten utvides og omsorgen for barnet endrer livets fokus.

Å bli foreldre sammen

Når et par får barn, utfordres ideen om full likestilling. Den tradisjonelle rolleulikheten trer frem. Gjennom både svangerskap og fødsel har kvinnen som bærer frem sitt barn og føder barnet større fysisk nærhet til det som skjer. Den andre forelderen kan i liten grad avlaste henne og opplever barnet via kvinnen. Den andre forelderen får en slags støttefunksjon. Det kan lett bli til at vedkommende fortsetter i denne rollen også etter at barnet er født og blir litt tilbaketrukket.

Det er ikke sjelden mødre i denne fasen opplever at den andre forelderen eller partneren mangler engasjement. Ofte handler dette om at de to opplever å bli foreldre på forskjellige tidspunkt. Mens mor har hatt et fysisk forsprang gjennom graviditeten, fødsel og amming, må den andre forelderen få tid til å etablere sitt eget selvstendige forhold til barnet. Men mange unge foreldre vil slett ikke ha en slik støttefunksjon. De vil på banen så raskt som mulig. Noen føler at de strever med å komme til, at kvinnen hindrer dem i å gjøre ting på sin egen måte overfor barnet. Andre føler at her er de på lag. Utfordringene er å komme dit, slik at barnet får to foreldre som er påkoblet og aktive i et felles foreldreskap.

Pardialog:

- > Hvordan kan vi hjelpe hverandre med å være foreldre?

Del 2

Kommunikasjon – å holde forbindelsen



Når vi er på nett

I et parforhold er det befriende når mye kjennes lett, når ikke alt må forhandles om, når vi slipper misforståelser og stadige oppklaringer og småkrangel. Det er godt (og nødvendig vil mange si) når samlivet kan gå litt av seg selv, når ikke alt må arbeides med. Med en ny livssituasjon trenger vi imidlertid gjerne at det arbeides med å få det lett igjen slik at vi kan føle at vi er «tilbake på nett», at kommunikasjonen flyter godt mellom oss.

Hva fremmer virkelig god kommunikasjon og flyt i et forhold? La oss hente litt inspirasjon fra kreative områder i kulturen vår. I teatersport og jazz praktiseres tre grunnregler for et godt samarbeid. For å skape noe sammen, bestreber partene seg på følgende:

1. *De lytter til hverandre med det store øret*
2. *De spiller med*
3. *De er fleksible*

Disse tre områdene handler om å improvisere. Improvisasjon er avledet av *improviso* som kan oversettes til å gi rom for det uforutsette. I et parforhold er mye uforutsett når verden er blitt helt ny med et lite barn. Da må vi ganske enkelt improvisere, føle oss frem for å få livet sammen til å fungere godt. Det finns ikke noe guide eller kart. Paret må finne sin egen måte å lage familien sin på.

1. Lytt med det store øret

Hva er det den andre forsøker å formidle/ å få til/ å vise? Vær positivt nysgjerrig, vær villig til å spørre og hente ut hva den andre mener?

Forsøk å se på den andres innspill med et fordomsfritt blikk. Forsøk å forstå hans eller hennes hensikter, ikke tolk handlinger utfra eget hode. Prøv å fange det følelsesmessige innholdet i det den andre sier. Vis vilje til å utforske, se med friske øyne på den andre.

2. Spill med

Ta imot den andres invitasjon, forslag, fredsbestrebelse, unnskyldninger, tanker, følelser, behov. Kanskje denne regelen er den viktigste i alle forhold. Å spille med handler om å ikke stenge av og ikke lage barrierer. Hvis jeg henvender meg til deg – svar meg, ikke stopp flyten i samtalen vår.

3. Vær fleksibel

Vær villig til å kaste om på planen din, oppfatningen din, holdningen din. Anstreng deg for å forandre mening. Hiv ut en regel som ødelegger for dere. Tål den andres innflytelse. Si for eksempel: «Du har rett, jeg tok feil».

For å være på nett må vi holde forbindelsen mellom oss levende. Det er dette som ligger i begrepet kommunikasjon som er avledet av det latinske *communicare*. Det betyr ganske enkelt å holde eller skape forbindelse.

Øvelser:

Improviser en samtale. Skap sammen en fortelling der den ene starter med en setning. Deretter overtar den andre slik at dere sammen skaper historien. Her gjelder det å lytte etter hva den andre er i gang med og spille med så godt vi kan.

Eksempel

- > Partner 1: Da jeg kjørte hjem fra jobben i dag så jeg en brann, og ...
- > Partner 2: ... kjørte jeg i grøfta og kræsja bilen ...
- > Partner 1: ... som akkurat hadde vært på et verksted ...
- > Partner 2: ... Politiet kom og jeg måtte blåse i ballongen

Snakk ut fra deg selv

Vi mennesker har en stor uvane. Vi påpeker gjerne hva vi tror den andre synes, mener og føler. Vi tillegger den andre hensikter som han/hun ikke har. Det er irriterende og provoserende. For å forebygge at kommunikasjonen mellom oss låser seg, er det en viktig leveregel å ikke kaste tolkninger på hverandre om hvorfor vi oppfører oss og sier som vi gjør. Den andre forelderens følelse av å være utestengt kan være helt forståelig. Et ønske om nærhet og forståelse – som er underteksten i utbruddet – oppnås ikke ved å anklage. I stedet for å være tydelig i forhold til egne sårede følelser, tillegges partneren negative hensikter. At partneren ikke verdsetter en, ikke er glad i en, at vedkommende bare ser på en som et skaffedyr, at partneren er lei av en.

Når vi er dypt såret er det vanskelig å få frem vårt budskap i jeg-form uten å anklage. Men dersom vi greier å få snakke ut fra våre egne følelser og opplevelser, er det lettere å få nå den andre. Sannsynligvis vil kommunikasjonen mellom disse to ta en annen vending om han greier å si: *«Jeg ser at du smiler til ungen. Det gjør meg glad samtidig som jeg kjenner meg trist for fordi jeg ikke husker sist gang du smilte sånn til meg».*

Eksempel

Den ene forelderen sier:
«Du er bare opptatt av ungen ikke meg. Jeg er luft for deg. Du bryr deg ikke om jeg er her eller ikke. Jeg kan like gjerne flytte inn på gjesterommet. Du er lei av meg, bare innrøm det. Du trenger ikke meg til noe annet enn å skaffe penger. Du gjør akkurat det samme som moren din. Akkurat sånn behandler hun faren din.» (Smeller døra og går).

På besøk i hverandres land

Når vi blir foreldre kan det gjøre oss sammensveiset, men det kan også skape usikkerhet fordi rollene våre blir helt nye. Vi kan oppleve den nye situasjonen så forskjellig. Det som kan forebygge kommunikasjonssvikt i en slik sårbar fase er å kjenne hverandre godt på forhånd. Vi kan si at de parene som har gått mye på besøk i hverandres land hele veien og lært hverandre å kjenne er bedre utrustet til å forstå hverandres følelser og situasjon i en helt ny tilværelse.

Hva er det å kjenne hverandres land? Et godt utgangspunkt er å tenke at inni deg er det en annen geografi, et annerledes landskap enn inni meg. Jeg må bli kjent med dette landet gjennom å utforske deg. Jeg kan ikke vite alt om deg fordi jeg er ikke deg. Derfor må jeg høre på det du sier og spørre hvis jeg ikke forstår. Å kjenne den andres land handler også om å kjenne dette landets veier. Hvordan er partneren blitt slik som han eller hun er? Hva slags historie og oppvekst preger min partner? Hvorfor reagerer han eller hun så ofte slik? Hvis vi kjenner og interesserer oss for partnerens historie, forstår vi også bedre hans eller hennes reaksjoner når vi bli mor eller far.

Å tilbringe tid sammen, gjøre ting sammen, vise interesse for hverandres hverdag, tanker, følelser handler om å besøke hverandres land.

Vi må imidlertid huske på at behovet for selvrealisering og frihet til å gjøre egne ting ikke forsvinner når vi får barn, hverken hos kvinner eller menn. Rom for seg selv og form for hverandres rom vil også være viktig. Det er parforholds-byggende å være mye sammen, men det er også viktig å få drive med sitt.

En ikke helt ung pappa som tenker tilbake på småbarnsfasen foreslår denne «parvett-regelen»: Gi frirom til den andre og til egen utfoldelse helt på egne premisser utenfor parforholdet. Ikke som svik, men som sikkerhetsventil for å bevare gleden og romantikken i forholdet.

Livet med barn handler mye om plikt og ansvar for de voksnes del. Vi skal være forsiktige med å drukne i kravene vi utsetter hverandre for. Vi skal gjøre mye sammen som foreldre og par. Vi skal gå på besøk i hverandres land, men vi skal også gi hverandre lov til å bare være oss selv.

Empatisk lytting

La oss gå litt tilbake til poenget med å lytte med det store øret. Psykolog Lisbeth Brudal snakker om empatisk lytting som er en aktiv og åpen måte å forholde seg til den andres budskap på. Empati kan oversettes med innlevelse. Jeg lytter meg inn til deg for å forstå hva du forsøker å formidle. Empatisk lytting er et godt verktøy for å forebygge konflikt og sammenbrudd i kommunikasjon mellom oss.

Et hovedpoeng her er å anerkjenne, godta og respektere partnerens rett til å føle, mene og si det han eller hun

gjør. Vi behøver ikke å være enige den andres synspunkter. Det sentrale er at vi anerkjenner den andres opplevelser, tanker og følelser. Innlevelse kan handle om å ta den andres perspektiv, være medfølende, sanse den andre, og se den andre «innenfra».

Livet som par og familie blir lettere dersom vi øver opp vår evne til å la oss påvirke og til å akseptere den andres innflytelse. Det gjelder å forsøke å tone seg inn på hverandre og forsøke «å gå noen mil i den andres mokasiner», som er et gammelt indianerordtak.

Øvelser:

Finn en situasjon som føltet vanskelig for deg. Du skal formidle dette til partneren din. Bruk disse trinnene i empatisk lytting for å forsøke å se situasjonen fra den andres synsvinkel.

Eksempel

1. Det første stikkordet er «Fortell», altså at du ber den andre å fortelle.
2. Still spørsmålene: «Hva tenker du?»
3. Spør mer: «Hva tenker du om dette?»
4. Nå kan du gå inn i rollen som med-forteller: «Har du lyst til å høre hva jeg og mener om dette?»

Bagasjen vår

Når vi får barn bringer dette frem andre sider hos oss. Vi presses inn i nye roller, og ukjente sider ved vår personlighet dukker opp. Ikke minst møter vi vår egen oppveksthistorie i døren. Forholdet til egne foreldre og våres foreldres forhold til hverandre, er erfaringer som ligger under huden vår. Vi bærer alle vår egen barndom i oss, og den popper opp når vi selv blir foreldre. Noen av våre barndoms- og ungdoms-erfaringer er til god hjelp, mens andre blir en klamp om foten.

Et eksempel på det siste er mannen som var vant til at moren hans aldri klaget og aldri uttrykte at hun var sliten. Da han selv ble far forventet han det samme av sin samboer og ble rådvill og irritert når hun beklaget seg over at han ikke tok ansvar for husarbeid og omsorgsoppgaver. Faren hans hadde jo aldri gjort det, og moren hadde aldri protestert. For ham var den skjeve arbeidsfordelingen hjemme en slags naturlov.

Vi kan godt si at det er en tilbakeskuende prosess å bli foreldre fordi den bringer fortiden opp i oss og får oss til å huske vår egen barndom. Hva som gledet og skuffet oss. Våre egne minner fra barndommen kan få oss til å sikte mot et foreldreskap som er annerledes enn våre foreldres.

Samtidig lærer vårt eget nye foreldreskap oss at det ikke bare er en dans på roser å være foreldre. Det kan være et strev, og det kan være svært vanskelig å være bare god hele tiden! Plutselig kan vi føle

«Jeg vil være en mer nærværende far enn det min far var».

«Jeg vil være en varmere mor enn det min mor var».

sympati med våre foreldre, de to som vi kanskje har vært så sinte på. Vi kan identifisere oss med dem, forstå hvordan de strevde, at det ikke var lett å være dem. Det gir en vidunderlig ekstragevinst å få barn dersom vår nye rolle som forelder hjelpes oss til å forsone oss med våre egne foreldres tilkortkommenhet. Kanskje kan vi greie å gi slipp på bitterhet. Når vi selv blir foreldre, kan vi kanskje se vår egen mor og far som noe annet og mer enn våre foreldre. Vi kan lettere se dem som individer og se deres liv atskilt fra vårt eget. Hvis vi makter det kan vi også være i stand til å se dem som barn, som unge og unge voksne. Vi kan lettere akseptere dem, kanskje ha medfølelse med dem, og unngå å slite oss ut på å ha forventinger til dem som de umulig kunne eller kan innfri. Slik kan vi frigjøre oss fra en tilstand hvor vårt eget liv har vært altfor rotet sammen med våre foreldres. Først da kan vi egentlig snakke om en virkelig løsrivelse, slik at vi kan stå på våre egne ben som selvstendige individer. Det gir også kjærligheten til en partner en bedre sjanse. Vi er blitt voksne.

Lær hverandres kjærlighetsspråk

De fleste har vært på en utenlandsreise og vært i et land hvor det snakkes et annet språk enn vårt eget. Et språk vi kanskje mestrer dårlig. Vi kan synes det er pinlig å forsøke å snakke på innbyggernes morsmål, så derfor gjør vi det helst ikke. Men dersom vi anstrenger oss og stotrer frem noen ord på deres språk får vi oss en overraskelse. Det hjelpeløse forsøket vårt på å kommunisere skaper intens begeistring og glede! Det er som om vi skulle gitt den lokale kjøpmannen eller servitøren en gave! Det er som om vi skulle sagt:

«Jeg strekker ut en hånd til deg, ser og anerkjenner deg. Du og jeg har fått kontakt, på tvers av våre ulike kulturer».

Slik er det også i parforholdet. Vi kommer fra forskjellige «land» - i betydningen familiebakgrunn, kultur, personlighet, erfaringer. Derfor er vi også ulike med hensyn til hvordan vi uttrykker kjærlighet og hengivenhet. Noen er flinke med ord, mens andre med handlinger. Noen gir symbolske gaver for å uttrykke kjærlighet, mens andre sverger til mye fysisk nærhet for å fortelle den andre at jeg er glad i deg.

Det er ikke alltid vi setter pris på hverandres kjærlighetserklæringer,

for vi forstår dem rett og slett ikke. En kvinne sa hun savnet alltid komplimenter og varme ord fra partneren. Hun greide ikke å slå seg til ro med at han var en handlingens mann som heller uttrykte sin hengivenhet gjennom å gjøre ting for henne. Han måtte snø, vasket bilen hennes, serverte henne kaffe på sengen hver dag og hjalp henne med alle praktiske ting. Hun satte pris på det, men savnet intenst en verbal bekreftelse på at han var glad i henne. Ord var den viktigste veien til hennes hjerte.

Skal vi kunne nå hverandre i den travle hverdagen, og forebygge alvorlige misforståelser som svekker forholdet, er det derfor et poeng at vi lærer oss partnerens «følelsemessige morsmål» eller kjærlighetsspråk. I hvert fall til en viss grad. Ingenting er så forsonende og varmende som å oppleve at partneren anstrenger seg for å snakke vårt språk.

Anerkjennende ord

Det ligger stor makt i ord. Mange trenger å høre fra partneren at man er ønsket og elsket. Mange trenger ros og komplimenter for å kjenne at de blir satt pris på, at de blir sett og hørt. Hvis vi har en partner som trenger anerkjennende ord for å være lykkelig er ikke tause handlinger nok. Da må handlinger suppleres med ord for dette er vår partners «morsmål».



Tid for hverandre

I manges liv er tid et knapt gode og mange forhold lider under det. For mange er det derfor en kjærlighetserklæring når partneren gir av sin tid og for eksempel slår av tv, flytter seg vekk fra pc-en og gir sin fulle oppmerksomhet i stedet for å være tilstede med et halvt øre.

Gaver

I mange kulturer er gaver et naturlig symbol på fred, vennskap og forbrødring. Det er ikke merkelig at mange setter pris på gaver som uttrykk for kjærlighet og hengivenhet. En blomsterbukett eller en bok som vi vet partneren har ønsket seg lenge sier mer enn mange ord, dersom partneren er en person som verdsetter symbolske tegn på kjærlighet.

Tjenester

Tjenester defineres som noe vi gjør som vi vet at partneren setter pris på. Vi kan glede partneren mer enn vi aner ved å tjene, gjennom å uttrykke vår kjærlighet ved å gjøre noe for partneren. Det kan være helt enkle ting, som å lage mat, dekke bordet, støvsuge, bære ut søpla, klippe hekken, rake løv eller skifte

vann i akvariet. Det kan høres ut som bagateller – men det finnes egentlig ikke bagateller i et parforhold. Alt vi gjør og ikke gjør har en mening.

Fysisk nærhet

Berøring er livgivende. Barn som ikke blir holdt eller får oppleve hudkontakt visner. Slik er det også med voksne, og noen er helt avhengig av fysisk nærhet for å føle at de hører til. Det er deres kjærlighetsspråk. Uten fysisk nærhet, seksuell kontakt og berøring føler de seg totalt avvist av partneren. Ord, tjenester, gaver, og vennlige handlinger er til liten hjelp dersom partneren lengter seg syk etter kyss, klapp og klem og trenger fysisk nærhet for å føle seg elsket og satt pris på.

Når vi anstrenger oss for å lære hva den andre trenger, for å føle seg ønsket og trygg, sier vi samtidig: Jeg er her for deg. Jeg ser deg og hører deg. Jeg forstår hvem du er. Når vi lærer hverandres kjærlighetsspråk bekrefter vi tilknytningen og båndet mellom oss.

Pardialog

Tenk igjennom hva som er ditt/dine kjærlighetsspråk:

- > Hva er det partneren gjør – eller lar være å gjøre – som sårer deg mest?
 - *Det motsatte av det som sårer deg mest kan være kjærlighetsspråket ditt.*
- > Hva har du bedt partneren din mest om (eller savnet mest uten at du har nevnt det)?
 - *Det du oftest har savnet eller bedt om kan være det du vil føle deg mest elsket ved å få.*
- > Hvordan uttrykker du vanligvis kjærlighet til partneren?
 - *Den måten du uttrykker kjærlighet på kan være den måten du selv ønsker å motta kjærlighet på.*

Del 3

Krangel og konflikt – hvordan håndterer vi det?

Når det blir vanskelig

Noen ganger opplever vi at vi havner i en negativ rundløype i forholdet. Vi havner i en repeterende konflikt og kan komme til å krangle på samme måte om og om igjen. Temaet kan være det samme eller variere. Det er mønsteret vi havner i som er likt hver gang. Replikken eller kroppsspråket som utløser en slik rundløype kan for utenforstående virke helt uskyldig, men for oss er den som en fanfare: Tut og kjør! Det er stort sett tre typer mønstre som går igjen hos par som er havnet i en slik løype.

- Den ene er pågående, sint og anklagende (forfølger), mens den andre er unnvikende (flykter).
- Begge er pågående, sinte og anklagende (forfølger).
- Begge er unnvikende, blir tause og går ut (flykter).

Vi skal se nærmere på disse væremåtene i kursets siste del om fornuft og følelser, men i denne delen konsentrerer vi oss om å forstå hvordan man havner i konfliktmønsteret, samt hvordan vi kan unngå det.

Underteksten i slike vonde mønstre er som vi tidligere har vært inne på: Er du her for meg? Forstår du meg, egentlig? Skjønner du hvem jeg er? Liker du meg slik jeg er, eller må jeg bli en annen?

Det er frykten for å miste hverandre som er drivkraften i mange av de uhensiktsmessige måtene vi forsøker å nå hverandre på. Paradokset er at vi egentlig ønsker å komme nærmere

den andre, bli hørt av ham eller henne, mens handlingene gir det motsatte resultatet: Avstand. For å si det kort: Vi har gode hensikter, men vi saboterer med våre egne handlinger uten å være bevisst på at det er dette vi gjør.

Når følelsene er i opprør er vi ikke mottakelige for fornuft eller rasjonelle argumenter. Vi har ikke lyst til å bruke humor, lytte med det store øret eller anerkjenne den andres følelser, tanker og oppfatninger. Vi har lyst til å skrike, kjefte, gråte eller trekke oss unna. Det er følelsene i oss som overtar. Samtidig vet vi at hvis vi lar følelsene styre kommunikasjonen kan vi komme inn i et farlig spor. Hvis negativitet får fotfeste i et forhold, er det uheldig. For det negative veier alltid tyngre enn det positive.

Krangel er imidlertid ikke den verste trusselen for et parforhold. Det ligger mye *håp* i en krangel fordi partene forsøker å nå hverandre. Det kan være vondere med taushet og avvisning. Hvis begge trekker seg kan det være et tegn på at den ene eller begge er i ferd med å gi opp og miste troen på forholdet, og det er vanskelig å hjelpe par som har mistet troen. Det er de fleste parterapeuters erfaring.

Konfliktdansens

Når krangler om bagateller ender i grunnleggende spørsmål om forholdet så handler det om langt dypere problemstillinger enn det som utløste selve krangelen. Det som utspiller seg er konfliktmønsteret hos paret. Alle par har et konfliktmønster og standard måte å reagere på når det blir konflikter i parforholdet. Den vanlige måten å reagere på er den måten vi har lært fra vi var små barn, hvor man enten blir pågående, unnvikende eller stopper helt opp (fryser) i konfliktsituasjoner. Hos noen par er begge to pågående eller unnvikende, men som oftest er det en som er pågående og en annen som er unnvikende. Trinnene i konfliktdansens er at når den ene blir mer pågående så begynner den andre å trekke seg mer unna, noe som forsterker konfliktmønsteret.

Når dette konfliktmønsteret utløses mange ganger av tilsynelatende bagateller er det som oftest dypere ønsker og behov som ikke blir møtt. Det man er redd for er å kjenne tanker som blant annet «du er ikke her for meg», «jeg kan ikke stole på deg», «jeg er ikke bra nok for deg». Den dypere følelsen er stort sett sorg, frykt eller skam. Fryktreaksjoner settes i gang i hjernen og kroppen og man handler på instinkt. Det er de samme reaksjonene i kroppen som når man står overfor en fare. For å komme ut av konfliktmønsteret må man først se at det ikke er partneren det er noe galt med, men konfliktmønsteret som er problemet. For å komme seg ut av konfliktmønsteret i tide er det ofte behov for å bruke pause for å forhindre eskalering av konflikt.

Faresignaler

Mange partereapeuter har pekt på fire typiske faresignaler i kommunikasjon mellom mennesker som det lønner seg å være oppmerksomme på. Disse faresignalene er uttrykk for at vi er på vei inn i en negativ konfliktdans som det blir vanskelig å komme ut av. La oss ta et eksempel som tilsynelatende begynner med en filleting. En mann forteller om en krangel med partneren:

Eksempel

Det begynte med en bagatell. Vi var uenige om hvor høyt vi kunne spille på det nyinnkjøpte stereoanlegget, da jeg sa: «er det så nøye da – kronprinsen din sover nå...!»

Hun svarte: «Du er en skikkelig bølle som bare tenker på deg selv og dine egne behov...!»

Jeg svarte: «og du er en dust som ikke har vett nok til å like klassisk musikk – akkurat som foreldrene dine...»

Da svarte hun: «og det sier du som har en mor som ikke kan synge rent en gang... og som dessuten er ordblind, ja nesten dum...»

En sånn kranglesekvens er et tegn på at de har drevet med denne dristige leken en god stund, et negativt mønster har satt seg. La oss se på hva faresignalene er.

Nedvurdering

Når vi nedvurderer en annen sier vi gjerne stygge og sårende ting som vi vet treffer den andres ømme punkter. Det vi sier er overteksten, men den skjulte underteksten er gjerne fortvilelse over ikke å nå frem. De nedvurderende ordene er ofte desperate forsøk på å forandre den andre. Problemet er at nedvurderende ord gir liten sjanse for å bli hørt.

La oss se på hva som skjer i det ovennevnte eksempelet: Hun karakteriserer partneren sin som en skikkelig bølle, en som bare tenker på seg selv. Hva er det hun egentlig føler? Vi kan gjette at hun blir ganske fortvilet over at mannen ikke tar hensyn til barnet som sover. Vi må også regne med at kranglingen har en forhistorie og derfor greier hun ikke å si: jeg blir ganske lei meg når du kaller barnet vårt «min kronprins». I stedet angriper hun mannen og karakteriserer ham negativt – i et håpløst forsøk på å nå fram til ham.

Episode

*Det var på ingen måte noen trette
Aldeles ikke, sa han. Takk for mat.
Og ordene falt høflige og lette
Og blinkende av gammelt islagt hat*

*Og: Velbekomme! Svarte bare hun.
Så skjøv hun stolen inn til spisebordet.
Mens hennes smale sammenknepte munn
bygget en uforsonlig mur bak ordet.*

*De stod et lydløst øyeblikk på vakt
og lette begge etter nye våpen.
den spisse setningen de skulle sagt,
den aller siste beske lille dråpen*

*Hun følte ordene bli giftig til.
Den gule fryden ved å kunne såre.
slo ut i henne, hensynsløs og vill.
Da strøk hans fingre rådløst gjennom håret.*

*Og plutselig ble hennes øyne fulle.
i en avmektig, uforklarlig smerte.
Hun merket dypt bak hat og nag og kulde
den spente streng fra hans til hennes hjerte.*

Inger Hagerup

Forsvar

Hva gjør vi når vi blir angrepet? Vi skyter tilbake. Vi forsvarer oss. Og vi tillegger fienden de dårligste hensikter og tolker alt i verste mening. Slike stadige negative fortolkninger kan bli slitsomme for parlivet. Vi er egentlig skuffet, lei oss og såret, men det er underteksten, den holder vi inni oss, for å beskytte oss mot å bli enda mer såret.

Ingen liker å bli skjelt ut. Derfor er samtalen over på vei inn i et veldig uheldig spor. Mannen går i forsvar og heller bensin på bålet ved å kalle partneren *en dust uten vett*. Samtidig kritiserer han foreldrene hennes – en opplagt krenkelse.

Hvis noen skal snakke stygt om foreldrene våre, er det oss selv, ikke andre. På denne måten øker konfliktnivået og konfliktdansen er i gang.

Opptrapping

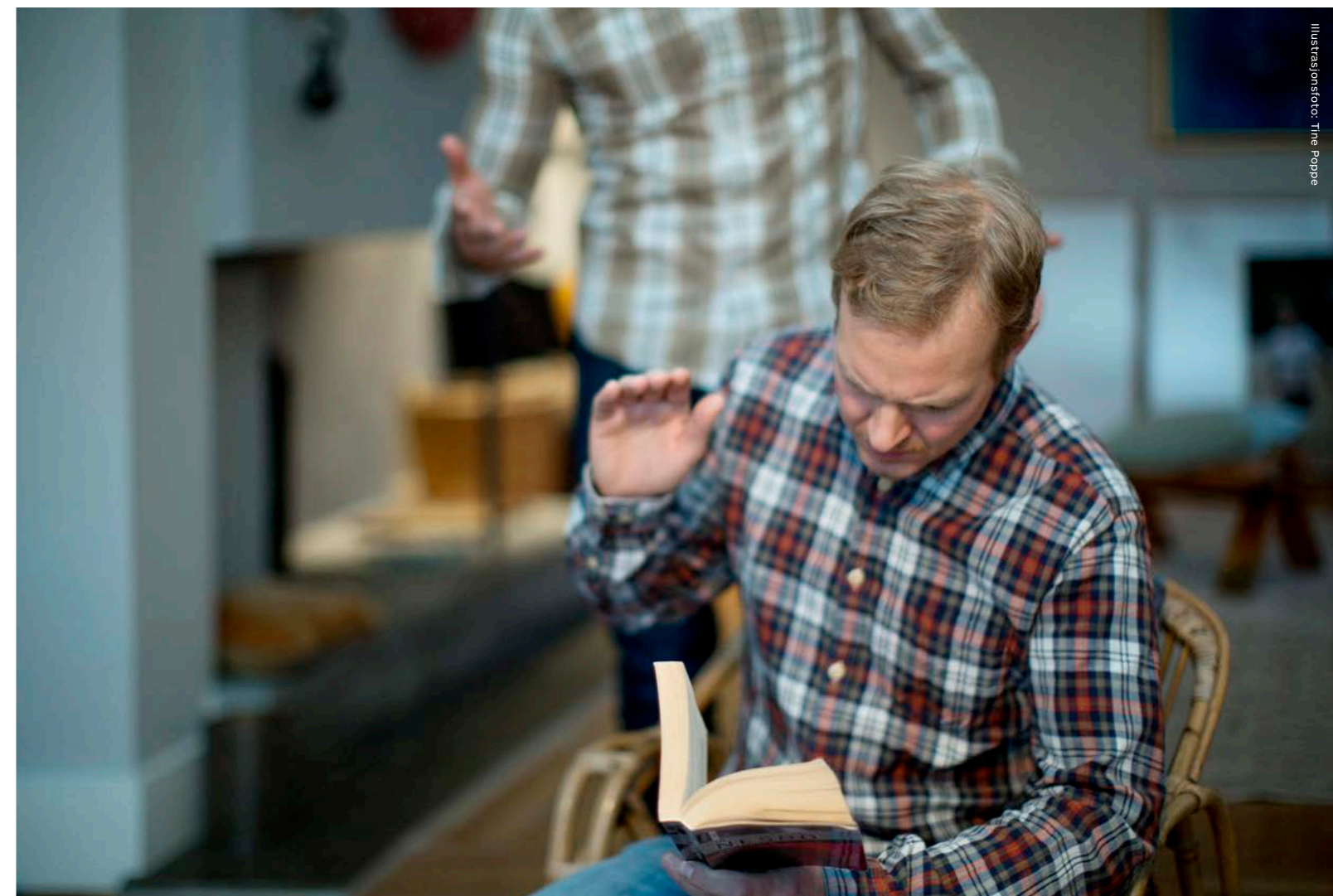
Nå går den negative prosessen fortere og vi ser en eskalering/opptrapping av konflikten mellom disse to. Det følelsesmessige trykket i ordvekslinger øker. Her planlegges det mottrekk for her skal det rammes! Den ene tar det andre. Kvinnen begynner å bli ganske oppfinnsom, og kan som Inger Hagerup beskriver i sitt lille, presise dikt «Episode» kanskje følge en slags fryd ved å treffe partneren på hans

såreste punkt. Hun lar moren hans gjennomgå når hun sier: *«og det sier du som har en mor som ikke kan synge rent en gang... og som dessuten er ordblind, ja nesten dum»*.

Eksempelet forteller ikke hva som så skjer, men det er ikke vanskelig å fantasere om fortsettelsen på denne samtalen. Mannen vil sannsynligvis smelle tilbake eller trekke seg unna, gå ut av rommet og fjerne seg fra situasjonen. Da er vi ved det fjerde faresignalet:

Tilbaketrekking/steinansikt

Tilbaketrekking oppleves ofte som kald avvisning, mens væremåten egentlig handler om behov for å beskytte seg mot mer stress. Når den ene parten i et forhold setter opp et steinansikt eller forlater situasjonen når det brygger opp til konflikt, er det som oftest fordi personen føler avmakt. De som ikke tåler tilbaketrekking går gjerne enda hardere på og forfølger ofte den andre fra rom til rom. Grunnen til dette er at tilbaketrekking gjør mange livredde for de holder ikke ut å bli følelsesmessig utestengt. At anklager og forfølgelse kan handle om frykt er imidlertid en gåte for den parten som har utviklet tilbaketrekning som konfliktløsningsstrategi. Det er ikke lett å skjønne at sinne og kjefting egentlig kan dekke over frykt for å miste.



Hvis et slikt ondartet mønster med mye tilbaketrekning setter seg i forholdet, kan det utvikle seg til en mur mellom de to partene som det kan være vanskelig å komme gjennom. Det er de sterke følelsene som er i sving når et par har utviklet en sånn kommunikasjonsform. Det handler om frykt, skuffelse, tristhet og fortvilelse hos begge. Problemet er at disse underliggende følelsene ikke blir kommunisert. Det er bare overflateuttrykket (den enes anklager/sinne/ pågåenhet og den andres avvisning/unnvikelse) som får regjere.

Noen tyr til tilbaketrekking veldig raskt. Det kan være uheldig. Hvis den ene vanemessig har som strategi å trekke seg tilbake straks noe er vanskelig kan dette hindre oppklaring av både små og store spørsmål i samlivet.

«Det nytter ikke hva jeg sier og gjør» eller «Nå havner vi i den konflikten igjen, og det orker jeg ikke».

Time-out – en nødutgang

Når noe er konfliktfylt handler det om at det er investert sterke følelser i det vi strever med. Skal vi håndtere dette, må vi forstå og tøyte følelsene våre for å komme ut av en vond konfliktdans. Da kan det være nyttig og nødvendig å be om en time-out for å få en nødutgang fra en situasjon som er i ferd med å trappe seg opp. Time-out kan være en slags pause-regel. Vi ber om en pause når en samtale tar av i feil retning. Pausen gir oss anledning til å snakke sammen på en mer konstruktiv måte, eller avtale en tid på et senere tidspunkt for å ta temaet opp igjen.

For at time-out regelen skal være et nyttig hjelpemiddel må begge være enige om å bruke den når en samtale begynner å ta av. Begge må også være enige om hvilket signal som skal brukes: rødt kort, «stopp», en håndbevegelse osv. Regelen gir

begge rett til å stanse en diskusjon umiddelbart ved å gi signal eller be om time-out. Den som ber om time-out påtar seg hovedansvaret for å følge opp temaet innen rimelig tid, gjerne i løpet av en dag eller to.

En time-out krever ikke at vi må forlate hverandre rent fysisk. Time-out innebærer kun at vi legger bort et tema som blir for vanskelig å snakke om der og da, men som blir fulgt opp med en tryggere måte å snakke sammen på.

Følelserregulering

Sinne er en normal følelse som vi alle har. Sinne kan være nødvendig markering av grenser for både voksne og barn. Noen ganger kan sinne dekke over andre følelser som frykt, tristhet sorg og smerte. Spørsmålet er derfor ikke om vi er sinte, men hva som skaper sinne og om vi opplever å ha kontroll over det. Voksne kan bli overasket over kraften og uforutsigbarheten i eget sinne, også overfor små barn (Sunde, 2017). Sinnet kommer ofte når en føler seg fastlåst, hjelpeløs eller avmektig i en konfliktsituasjon. Sinnemestring for voksne tar utgangspunkt i at vi alle

har en indre samtale med oss selv. Vi fortolker situasjoner vi står i hele tiden. Fortolkningene er preget av automatiske tanker som ofte er lite bevisste. For eksempel «Jeg er dum, ingen hører på meg, hun bryr seg ikke om meg». Å først bli oppmerksom på de tankene og fortolkningene kan påvirke følelsene. En tilstrekkelig time-out i tide, slik at kroppen får roet seg ned og man kan tenke klart, kan forhindre at man sier og gjør ting i affekt som man vil angre på i etterkant.

Mer informasjon for sinnemestring for foreldre finnes på www.littsint.no.



Tale-/lytteteknikken

Hvis vi har havnet i kommunikasjonsfelle, kan vi ha bruk for et helt konkret verktøy for å gjenopprette forbindelsen mellom oss, et verktøy som gir noen rammer og en struktur som kan holde orden på følelsene våre. Tale-/lytteteknikken, slik de amerikanske psykologer Howard Markman og Scott Stanley beskriver det, er en strukturert måte å kommunisere på som legger inn et element av forsinkelse inn i en samtale. Forsinkelsen skal bidra til at spenningen som oppstår reguleres hele veien. Teknikken kan være litt tung å lære og kan virke kunstig i starten. Den krever disiplin for å kunne gjennomføres, men mange forteller om en uventet gevinst når tale-/lytteteknikken praktiseres korrekt. Det

forsinkede elementet hindrer følelser i å få ordene til å rulle og overta styringen.

I tillegg bidrar teknikken til å tydeliggjøre eventuell undertekst: Samtaleformen er egnet til å avklare hva vi egentlig har en samtale om.

Skal vi greie å kommunisere på denne måten, må vi ville det og dermed sette forholdet foran, og vi må ville tøyte egne følelsesmessige reaksjoner, orke å anstrenge oss for å høre hva den andre prøver å formidle.

Øvelser

Øv på tale- /lytteteknikken

- > Velg først et tema som ikke er konfliktfylt.
- > Velg deretter et tema som er litt vanskelig.

Regler for begge

1. *Den som snakker har «mikrofonen»*
Bruk en passende gjenstand. Den som har «mikrofonen» har taleretten. Partneren skal kun lytte.
2. *Taleren beholder mikrofonen mens lytteren gjentar med egne ord det som taleren nettopp har sagt*
Når taleren er fornøyd med lytterens «kviktering» kan han eller hun enten beholde mikrofonen og fortsette med flere utsagn eller gi den til partneren og selv bli lytter.
3. *Bytt på å ha «mikrofonen»*
I løpet av samtalen bytter dere på å tale og lytte. Det fungerer best når man får til en god balanse og likevekt i samtalen. Dere må være villig til å gi fra dere «mikrofonen» når partneren ber om det, og samtidig kunne stole på å få den tilbake senere.
4. *Ikke løs problemer med en gang*
Til å begynne med er det viktigst å ha en god samtale hvor dere skal være gode lyttere og prøve å forstå hverandre. Ikke prøv å finne løsninger umiddelbart – da er det lett å spore av. Løsningene kan dere arbeide med etter hvert.

Regler for den som taler:

1. *Snakk ut fra deg selv!*
Fortell om dine tanker, følelser og bekymringer. Ikke snakk om hvordan du oppfatter din partners meninger og motiver. Ikke prøv å lese den andres tanker. Prøv å bruke «jeg»-budskap og si hva du selv mener.
2. *Hold deg til korte utsagn*
Dersom lytteren skal få med seg det som blir sagt og være i stand til å gjenta med egne ord, er det viktig at du begrenser deg til korte

utsagn som er lette å fatte. Det er lurt å ta pauser for å forsikre deg om at partneren din henger med og forstår. Du mister ikke ordet av den grunn.

3. *Stopp med jevne mellomrom*
Lytteren må få tid til å gjenta med egne ord det du sier. Si fra på en positiv måte hvis lytteren ikke gjentar godt nok. Du må kanskje også selv formulere deg på nytt for å hjelpe partneren til å forstå godt nok til å gjenta.
4. *Unngå så langt det er mulig å stille spørsmål*
Spørsmål i stedet for utsagn kan skape forvirring. Må du stille spørsmål, bør lytteren gjenta spørsmålet og så få «mikrofonen» tilbake for å besvare spørsmålet.

Regler for den som lytter:

1. *Gjenta kort, helst med egne ord, det som du hører*
Poenget er å vise partneren at du lytter og prøver å forstå. Ved å gjenta viser du at du har konsentrert deg om å forstå budskapet. Be om klargjøring dersom du ikke forstår alt taleren har sagt.

2. *Fokuser på budskapet til den som taler*
Ikke kom med motinnlegg. Så lenge du lytter, skal du ikke uttrykke din egen mening, men bare gjengi det partneren har sagt. Det er det vanskeligste med lytterrollen. Hvis du blir opprørt bør du likevel prøve å holde tilbake egne reaksjoner, enten det er ord og kroppsspråk (inkludert gjesping eller geiping). Du kan komme tilbake til dine synspunkter når du har «mikrofonen» i neste omgang.

Reparasjoner i samlivet – tilgivelsens kunst

I de fleste forhold vil det oppstå en eller flere situasjoner hvor vi sårer hverandre dypt, og hvor det er helt påkrevd å angre, innrømme skyld og be hverandre om tilgivelse hvis forholdet skal overleve. Men hvordan skal vi be om tilgivelse – og hvordan skal vi vise at vi har tilgitt?

La oss først ha det klart for oss at tilgivelse er noe som finner sted mellom to parter, ikke primært i den sårede part. Vi snakke altså om en utveksling – en transaksjon mellom to mennesker. Hvis det er slik at den ene har såret den andre dypt, kan ikke den såredes ensomme tilgivelse gjenreise tillit og reparere skaden. Dette er en jobb for de to partene sammen. Den som har såret står overfor en stor oppgave, men den sårede part har også en jobb å gjøre.

Viktige oppgaver for den som har såret

Å gjøre seg fortjent

Ekte tilgivelse må fortjenes. Den som har foretatt må gjøre opp for seg. Gjelden må betales. Noen forsøker seg med knapper og glansbilder, elendige unnskyldninger som på ingen måte er noen bønn om tilgivelse, som for eksempel:

- *Unnskyld da (med et kroppsspråk som signaliserer det motsatte)*
- *Som jeg har sagt hundre ganger før, unnskyld!*
- *Ok, jeg er lei for det, men det er jo ikke rart at jeg reagerer, sånn som du er!*
- *Veldig synd at du følte deg såret!*

Dette holder ikke. En skikkelig unnskyldning skal være en utstrakt hånd, og slike unnskyldninger er ikke det. De inspirerer ikke til å ta imot, noe som også er tilgivelsens forutsetning. Å be om tilgivelse handler om å komme med et «rent» budskap og en personlig innrømmelse. Ikke en unnskyldning som er innsauset med motsetningsfylt undertekst.

La oss ta et eksempel:

En mann såret partneren voldsomt i en samtale med å skrike til henne og skjelle henne ut i andres påhør og kalte henne psyko, freak og et feigt kvinnfolk. Dette var ikke første gang, men for første gang greide han å be om unnskyldning på en måte som bidro til å stagge konfliktmønsteret de ofte viklet seg inn i.

Etter at hun hadde grått hele kvelden og avvist ham i flere timer, greide han å få henne i tale. Han så henne inn i øynene og sa:

«Unnskyld at jeg skrek til deg, at jeg ydmyket deg foran vennene våre, at jeg sa så stygge ting som jeg egentlig ikke mener. Jeg ble sint og redd, og da begynner jeg å skrike og bære meg, for du virker så besluttsom og kald noen ganger. Men det er ingen unnskyldning for å hyle til deg. Og jeg vet at du ikke er kald, men at du trekker deg når du merker at det brygger opp til gruff, noe jeg ikke takler».





Illustrasjonsfoto: iStock

Disse to har gått på kurs for å komme ut av en vond konfliktdans som skyldtes grunnleggende personlighetsmessige ulikheter. Han var en utpreget følelsesorientert person, en mann oppdratt i et hjem med eksplosive følelser, hvor alle ble venner igjen etter voldsomme krangler – uten å bære nag. Hun befant seg på den andre siden av akse. Fornuft – Følelser hvor hun vokste opp i et hjem hvor alle gikk på rommet eller satte seg bak avisen hvis noe ubehagelig dukket opp. Hvis noen skjelte ut en annen i hennes barndomshjem gikk det aldri over. Alle i familien var såkalt langsinte. Hun hadde ingen strategi tilgjengelig for å håndtere mannens

temperament annet enn å trekke seg unna - et «språk» som han overhodet ikke hadde toleranse for, men som han bare ble oppfattet som feigt.

Gjennom å gå mer på besøk i hverandres land hadde de begynt å knekke forholdets konfliktkode. Ettersom mannen greide å beordentlig om unnskyldning i denne situasjonen, økte begge håp om å komme ut av den vonde konfliktdansen med han som pågående, forfølgende, anklagende og hun som det unnvikende flyktende offeret.

Å ta initiativ

«Kan vi legge det bak oss?» er et vanlig hjertesukk fra den som har hovedansvaret for å ha såret den andre dypt. Det kan man selvsagt ikke så lenge problemet ikke frontes av overtrederen selv. En ordentlig unnskyldning er mye mer enn en tilståelse og en innrømmelse av anger. For å få tilgivelse må den som har forulempet vise at han/hun har virkelig forstått hvordan krenkelsen har såret og skadet den andres følelser og båndet mellom dem. Den som har såret partneren dypt må være den som våger å ta det opp, gang på gang. Det gjelder å være aktiv i denne prosessen og ikke vente til den sårede part tar opp temaet fordi det presser på som en vulkan i ham eller henne.

Eksempel

En kvinne som stadig truet med skilsmisse dersom det oppstod konflikt i forholdet forstod etter hvert at dette var et mareritt for mannen. Han trodde på truslene hennes hver gang og følte at han levde på hennes nåde. Han følte seg sterkt knyttet til henne og ble etterhvert livredd for den minste antydning til uenighet. Hun mente aldri å gå fra ham. Ordene hang bare så løst hos henne og hun ropte det bestandig i affekt, men det

skremte ham like mye hver gang. Han følte at hun brukte trusselen om brudd som et våpen. Paret fikk hjelp til å bryte det mønsteret de hadde havnet i, men sårene grodde langsomt hos mannen. Det som virkelig hjalp, var hennes initiativ til å snakke om den frykten hun hadde vekket i ham, gang på gang.

Han slapp å vokte på tegn og føle seg ynkelig ved å spørre: «Du har vel ikke tenkt å gå fra meg?» Hun reparerte skaden ved å komme ham i forkjøpet mange ganger ved å si: «Jeg ser sinna ut i ansiktet nå, men har ingen skilsmissetanker! Tenk at jeg holdt på med det der i årevis, uten å forstå at du faktisk har trodd på det. Jeg er så lei meg for det».

Det er ingenting som leger sår bedre enn at den som har laget dem steller med dem.

Viktige oppgaver for den som er såret

Tilgivelse er et toveisprosjekt. Ingen tilheling er mulig uten at den sårede part på et eller annet tidspunkt bestemmer seg for å akseptere den andres initiativ og fredsbestemmende handlinger. Kald avvisning, å vende det døve øret til eller å demonstrere mistro, gir ikke den andre noen mulighet til å nå gjennom. Slik kan man straffe. Det er forståelig at noen må gjennom denne fasen, men om det blir en permanent løsning for den sårede part er også forholdet dømt. La oss ta noen grunnprinsipper i en tilhelingsprosess, med utgangspunkt i hva den sårede part må gjøre.

Ta imot. Ikke steng av

La den som har forulempet utøve sine reparasjonsforsøk. Det kan være vanskelig å ta imot en unnskyldning. Lysten til å la den andre steke i sitt eget fett kan overskygge ønsket om å bli mykgjort av den andres anger. Vi må ikke drive det for langt dersom vi faktisk ønsker å gjenopprette forholdet til partneren. Den som ber om å bli tatt imot, kan miste håpet fullstendig dersom den som er såret virker uforsonlig for lenge.

Sett pris på lindrende handlinger

Vi må la partneren forstå at vi verdsetter trøst, støtte og forståelsesfulle handlinger. Vi må vise at vi ser det og setter pris på det.

Selvransakelse

Så står vi ved det hardeste kravet den sårede part stilles overfor. Vi må lete etter hva som er vårt bidrag til skaden som er oppstått og be om unnskyldning for det. Selvransakelse er nødvendig også for den sårede part.

Når et parforhold er i nød, er det nødvendig for begge parter å overgi seg til hverandre hvis forholdet skal kunne reddes.

Men en må begynne og det må være den som har større gjeld å betale. Hvis problemet som er oppe i dagen er at vi har skjult viktige ting for partneren som angår begge (kjøp, transaksjoner, lån, gjeld, utroskap, avvisning i nødens stund, ignorering av den andres bønn om å bli sett og hørt, likegyldighet, foraktfullhet, nedvurdering, kritikk, fullskap, vold) – listen er uendelig – len deg frem hvis du vil bli tilgitt. Vær den som starter tilhelingsprosessen ved å erkjenne at ja, jeg har sviktet deg og ber ydmykt om unnskyldning.

Hjelpetilbud

Mange par vil før eller siden oppleve fastlåste situasjoner i parforholdet. Når det blir vanskelig å finne løsninger selv er det godt å vite at dere kan få hjelp fra det lokale hjelpeapparatet.

Mange har opplevd å få god hjelp for sine par- og familiekonflikter ved familievernkantorene rundt i landet. Familievernet i Norge dekker samtlige kommuner. Her får dere snakke med en faglig kvalifisert og nøytral person – og tilbudet er gratis!

Familievernkantorene ønsker at dere tar kontakt så tidlig som mulig i problemutviklingen. Jo før dere kommer i gang, desto større sannsynlighet for å finne løsninger.

Nærmere informasjon om familievernkantorene og hvor de er finnes på www.bufetat.no

Noen eksempler på problemstillinger som familievernet jobber med

- «Vi snakker ikke bra sammen».
- «Vi krangler for mye»
- «Vi er bekymret for barna»
- «Vi strever med seksuallivet vårt»
- «Vi har vanskeligheter i stefamiliesituasjonen»
- «Vi trenger hjelp til å lage en samværsavtale for barna våre»
- «Han/hun har vært utro»
- «Vi er uenige om barneoppdragelsen»
- «Hvordan skal vi fortsette å være venner når vi går fra hverandre?»

Andre hjelpetilbud

Det finnes også instanser som Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikk i fylket deres, samt privatpraktiserende terapeuter. Kurslederne deres vil gi nærmere informasjon om tilbudet i deres egen kommune.

Helsestasjonen

Det finnes helsestasjoner i alle kommuner. Disse kan hjelpe dere videre med råd om familiens hjelpebehov.



Bufetat

Del 4

Den store forandringen fra par til familie



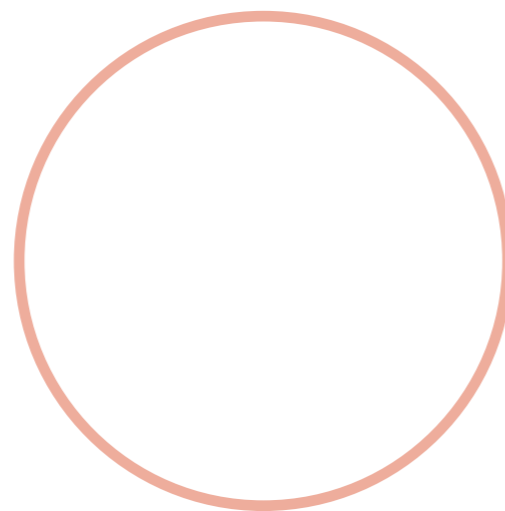
Tid, søvn og seksualitet utfordres

Tiden som forsvant

Et lite barn er ikke bare idyll. Det krever all verdens oppmerksomhet og kan utfordre kontakten mellom to voksne. Familieliv er arbeidskrevende, og tiden forsvinner for mange: «Jeg kommer aldri i mål med det jeg skal gjøre». «Jeg rekker aldri å prioritere meg selv!». Tilværelsens mellomrom og pustehull blir borte. Hver ledig stund kan fylles med babyoppgaver – nye oppgaver i tillegg til de som allerede var der. Bleieskift, byssing, vasking av barneklær, mating, trøsting og bæring er nye oppgaver som tar tid. Mange blir forskrekket over hvor MYE tid det faktisk tar. Med et lite barn kan det lett oppstå uenighet når summen av oppgaver og krav overstiger våre samlede ressurser. Og hvor ryddig skal det egentlig være hos oss? Kvinner står fortsatt for størstedelen av husarbeidet i norske hjem. Moren til en to-åring gir følgende råd til andre mødre: Ikke vær så alt for nøye med husarbeidet i denne perioden av livet. Om middagen ikke blir ryddet av bordet før barnet er i seng så får det heller være. Det betyr bare at dere prioriterte å tilbringe tid sammen med barnet før leggetid i stedet.

Om gjestene oppdager en hybelkanin i en krok så vet du med deg selv at du ikke har bosset mannen eller deg selv rundt i hver ledig stund for at hjemmet skal være presentabel til enhver tid. Senk kravene.

Med nye arbeidsoppgaver og nye plikter blir det mindre tid til oss selv og oss som par. Hvor mye skal egentlig være familietid? Kjærestetid? Egentid? Kanskje vi i felleskap kan prøve å dele inn Tidskaken under:



Søvn – et etterlengtet gode

For mange blir det viktigere å sove enn å ha sex. For behovet for søvn kan bli det mest etterlengtede av alle goder. Søvnmangel stjeler overskudd og glede. Mye konflikt kan spores tilbake til noe så enkelt som for lite søvn. Jordmor og sexolog Tone Ahlborgs studie av over 820 svenske foreldrepar viser for eksempel at trøtthet og behov for søvn er de vanligste årsaker til lite sex også halvannet år etter fødselen, noe som er et konfliktområde for mange par.



Vi greier ikke å være konstruktive hvis vi lider av kronisk søvnunderskudd. Det er faktisk situasjonen for svært mange sped- og småbarnsfamilier. Det kan være lurt å ta en blund midt på dagen, la rotet ligge, heller kaste seg på sofaen med et pledd når barnet sover. Det kan holde hardt for en som gjerne vil ha en viss orden, men det er nødvendig dersom søvnmangel ikke skal skape en kronisk tilstand av utmattelse. Vi bør så fort som råd er forhandle oss frem til måter å takle søvnunderskudd på. Det gjelder å hjelpe hverandre slik at begge får sovet ut innimellom: *«Jeg kan godt stå opp tidlig med ungen i morgen sånn at du for å sove litt ekstra».*

Seksualitet – nederst på prioriteringslisten?

Når vi er trøtte, seksuelt understimulerte og føler oss på felgen, får parforholdet gjerne unngjelde. I stedet for å bli overbærende overfor hverandre og føle med hverandre, angriper vi hverandre og opplever den andre som problemets hovedårsak. Det nye livet gir mange anledninger til krangel om overflateproblemer med den skjulte underteksten som handler om skuffelse og tvilsfølelser: Er du egentlig her for meg? Bryr du deg egentlig om meg når du ikke skjønner hvor sliten jeg er?

Sexlysten forandrer seg hos kvinnen når hun har fått barn. Noen føler seg mer sensuelle og seksuelt interesserte. Andre trenger tid til å ha lyst igjen. Det er normalt og funksjonelt. Å føde er hardt arbeid. Når arbeidet er utført må innsatsen fordøyes. Kvinnen får mye av sitt behov for nærhet dekket gjennom barnet, men det utelukker på ingen måte hennes behov for å få ømhet og omsorg fra partneren. Mange foreldre trenger også tid til å fordøye fødselsopplevelsen.

Mange kjenner at de må nærme seg hverandre langsomt. Partneren kan oppleves som litt fremmed, i en periode kjennes partneren mer som en forelder for babyen enn en kjæreste. Det er vanlig at lysten på sex ikke er like stor hos begge til enhver tid. Hvert par må finne ut av hva som passer dem, ikke bruke som målestokk hva andre gjør.

Det kan oppleves som problematisk å påpeke forskjeller mellom kjønnene. En del erfaring og forskning viser imidlertid at veien til sex må «gå opp» med små skritt for flere kvinner som har født. Mange kvinner forteller at de ikke har den seksuelle på-knappen som de opplever den andre partneren deres har, den på-knappen som reagerer umiddelbart.

Lyst oppleves som en trinnvis prosess. Ikke minst gjelder dette for mange slitne småbarnsforeldre. Å tilby hvile, støtte og hjelp til en utmattet partner handler om å se den andre, og det styrker opplevelsen av tilhørighet. Omsorg og raushet - og deling av husarbeid og arbeidsoppgaver – er en undervurdert døråpner til seksuell kontakt og lyst.

Mange par er forberedt på at nå er de inne i en annen fase. De tåler at det blir lite søvn, lite sex, og lite prat om noe annet enn barnet. De føler at parforholdet deres styrkes og at de har enda større grunn til å holde sammen.

Ung mor om seksualitet i tiden etter fødsel

Det er viktig å huske på at i lengre perioder – vi har hatt lange perioder etter at barna kom hvor det har vært lite fres i senga – så det er helt legitimt å dyrke barna, nyte dem, lukte på dem og ligge inntil dem.

Det som kan holde voksne sammen i slike perioder, tror jeg er nettopp at man deler disse opplevelsene av hvor utrolig det er å ha blitt foreldre. Vi har hatt lange kvelder hvor vi har sett på siste måneds opptak av ungene og bare bekreftet hverandre gjennom hvor vidunderlige barn vi har fått.

Ung forelder om tålmodighet

Et kjærestepar kan også være bestevenner, fortrolige, ha felles prosjekter rundt hus og barn, trening eller annet. I lange, lange perioder av livet er dette det aller viktigste. Men ideen og minnet om god sex er veldig hjelpsomt også i de periodene det ikke ser helt slik ut i praksis.

De vanskelige følelsene

Et svangerskap setter mye i sving i kvinnens kropp, og når barnet er født inntreer omfattende kroppslige og hormonelle endringer. For mange kvinner svinger følelsene mer enn før. Mange opplever uforklarlig tristhet og fortvilelse. Mange strever med søvnen. Mange føler seg slappe og uopplagte. Mange føler seg skjøre, tar lett til tårene og tåler ikke at partneren er irritert eller sint.

Det kan være vanskelig for partneren å skjønne hva som foregår i en nybakt mor, og det er vanskelig for henne å forstå seg selv. Men sårbarhet kan også innebære en større åpenhet, og heldigvis er det hjelp å få. Samtaler med andre par, egne foreldre og andre unge mødre og fedre kan bidra til å avdramatisere og alminneliggjøre egne reaksjoner. Mange mødre har kontakt med barselgruppen sin i årevis, de kvinnene hun møtte på sykehuset da hun selv skulle føde. Kontakten med de andre som var i samme situasjon har vært en stor støtte for mange. Samtaler med og konkrete råd og hjelp fra jordmor, helsesøster, lege eller psykolog, kan bidra til å forklare og håndtere uforståelige følelser og reaksjoner som egentlig er svært normale.

Når det har gått noen uker/måneder og situasjonen er mer under kontroll er det kanskje bra å stoppe opp og ta et tilbakeblikk, en liten oppsummering? Vi kan fortelle hverandre mer om

noe vi opplevde som vanskelig under svangerskapet. Vi kan fortelle hverandre mer om hvordan vi opplevde fødselen. Vi kan fortelle hverandre mer om det er noe spesielt vi sliter med etter at vi fikk barn sammen.

Når vanskelige følelser vedvarer og overskygger gleden og tilstedeværelsen med barnet kan det være tegn på begynnende depresjon.

Kjennetegnene på en fødselsdepresjon er en vedvarende tilstand der:

- hverdagen oppleves som tung og grå
- opplevelse av å være likegyldig, initiativløs og tom, uten verdi
- alt virker meningsløst

Oppsøk lege, jordmor eller helsesykepleier dersom du:

- mangler initiativ eller evne til å glede deg
- er irritert eller nedstemt over tid
- er lei deg eller sint, gråter lett og alt føles vanskelig
- har vonde tanker og fantasier om å miste kontrollen og skade deg selv eller barnet ditt

Sjalusi – eller frykt?

Noen foreldre strever med sin selvfølelse etter at barnet er født. De føler seg avvist og utestengt, utenfor sirkelen mellom mor og barn. De vonde spørsmålene som det er vanskelig å si høyt ligger og murrer: *Er jeg fortsatt*

elsket? Bryr partneren seg virkelig om meg? Er partneren her for meg lenger? Det kan kalles sjalusi, men sjalusi kan oversettes til frykt.

Eksempel

Et par som kjente hverandre dårlig fikk barn i forelskelsesfasen. Partneren ble hjelpeløst sjalu, anklagende og sint. Samboeren mente vedkommende var eiesyk, barnslig og sutrete, mens det egentlig handlet om angst for å miste sin partner. Det var barndommens vonde erfaring som tok over makten.

Han hadde vært et ganske ensomt barn, en gutt som nærmest hadde oppdratt seg selv. Han hadde fått lite støtte og omtanke av egne foreldre og hadde en drøm om en partner som skulle gi ham alt dette. Forelskelsen virkeliggjorde drømmen hans.

Han følte seg forbundet med kjæresten. Hun var hans trygge havn. Da babyen kom følte han seg straks utestengt og dypt fortvilet og ute av stand til å kontrollere sjalusien sin.

Den forelderen som er hjemme med barna kan også føle seg sjalu i denne fasen. Sjalusi på den andre forelderen som fortsatt har et normalt liv med jobb, kolleger og frihet og som kan gå nydusjet og attraktiv på jobb.

Pardialog

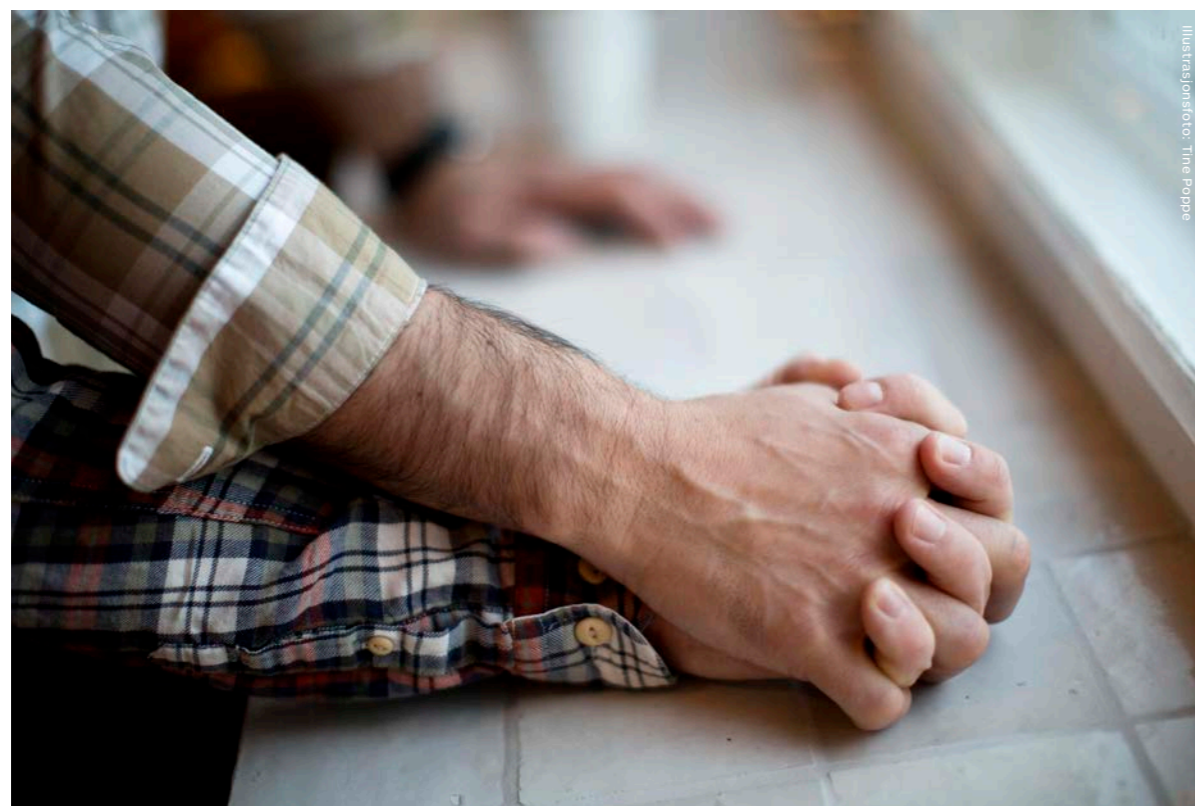
- › Hvordan kan paret ovenfor løse sjalusiproblemene?
- › Hva med egne sjalusitanke?
- › Hva gjør vi hvis vi opplever liknende?
- › Hvordan kan vi hjelpe hverandre hvis vi føler sjalusi?

Forventninger til hverandre

Når foreldre venter barn for første gang kan ofte forventningene være høye til både parforholdet og den nye tilværelsen sammen med barnet.

En av de vanligste årsakene til konflikt og misnøye er at vi har ulike forventninger til hverandre og det nye livet med barn. Det kan koste å justere forventninger, men samtidig er det av stor betydning at vi samkjører oss og anstrenger oss alt vi kan for å komme hverandre i møte. Det er avgjørende

hvordan vi oppfører oss mot hverandre i denne nye fasen hvor parforholdet er i stor endring. Det betyr ekstra mye at vi involverer oss i hverandres tanker og følelser. Omtanke og overbærenhet blir enda viktigere enn før, for dette kan være en ganske sårbar fase, både for en ny mamma og en ny pappa.



Hjertevaner

Mange par praktiserer hjertevaner i hverdagen. Dette er handlinger som sikrer forholdets eksistens dag for dag.

Takk

En god hjertevane er vanen med å si «takk». Helst en ordentlig takk, ikke en mutt og kort takk, det gjelds ikke, men takk med begrunnelse: «Takk for at du ble hjemme da jeg ba deg om det/ at du laget så god middag/ at du var forståelsesfull/ at du tålte min irritasjon/ at du masserte nakken min/ at du hørte på meg/ at du har gjort det så fint her/ at du ryddet opp i bakhagen/ at du tente i peisen».

Ta imot

Og så gjelder selvsagt den flytregelen vi snakket om tidligere: Spill med – ta imot. Hvis vi ikke tar imot den andres takk, men avviser fordi vi føler oss berettiget til å være skeptiske, vil den andres bestrebelse på å oppnå kontakt falle til jorden. Å bli tatt imot når vi prøver å gi, er bekræftende, både for vårt eget jeg og for vårt forhold.

Unnskyld for de små ting

En annen hjertevane er å kunne si et ærlig «unnskyld» til sin partner, ikke bare for store og sårende handlinger, men for dumheter: «Jeg er lei meg for at jeg såret deg. Det var ubetenksomt av meg». For mange av oss kan dette være et stort skritt, for vi var kanskje ikke vant til at noen sa unnskyld da vi vokste opp. Desto viktigere er det å høste erfaringer med hvor virksomt

og varmende det er å kunne gi og få et ordentlig «unnskyld» i samspill med den vi er glad i.

Velkommen – jeg ser deg

Forskning viser at hilseritualer sier mye om hvordan det står til mellom to parter. Noen ser ikke opp når den andre kommer inn, eller den som kommer inn ser ikke den som er der – et dårlig tegn på lang sikt. Vil vi gi enkel næring til forholdet har det faktisk stor betydning at vi sier hei og ser hverandre når vi møtes. Ingen liker å bli oversett. Ingen blir lykkelig av å føle seg usynliggjort. Det er fint å ønske hverandre velkommen og ikke ta den andres nærvær som en selvfølge.

Jeg husker på deg

Mennesker er forskjellige og har forskjellige behov for bekræftelse. Noen kan være på reise i en uke uten å ha behov for å ringe hjem mer enn et par ganger. De føler seg «forbundet» med sin partner uansett. Hvis partneren derimot trenger daglige tilknytningstegn, er det viktig å vite dette og ta hensyn til det. En daglig sms, en natta-melding, en liten samtale for å høre den andres stemme – hvorfor kan vi ikke gi det som en gave, dersom vi vet at det trykker vår partner?

Anerkjennelse

Hverdager kan gjøre oss litt numne og «husblinde». Vi kan glemme å se hva vi har, at partnerener et flott menneske. For å minne hverandre på hvorfor vi har valgt hverandre, er det et poeng å søke til hverandre i hverdagen.

Tilknytningen mellom to voksne blir ikke mindre viktig selv om barnet er der. Og gode parforhold gir en solid

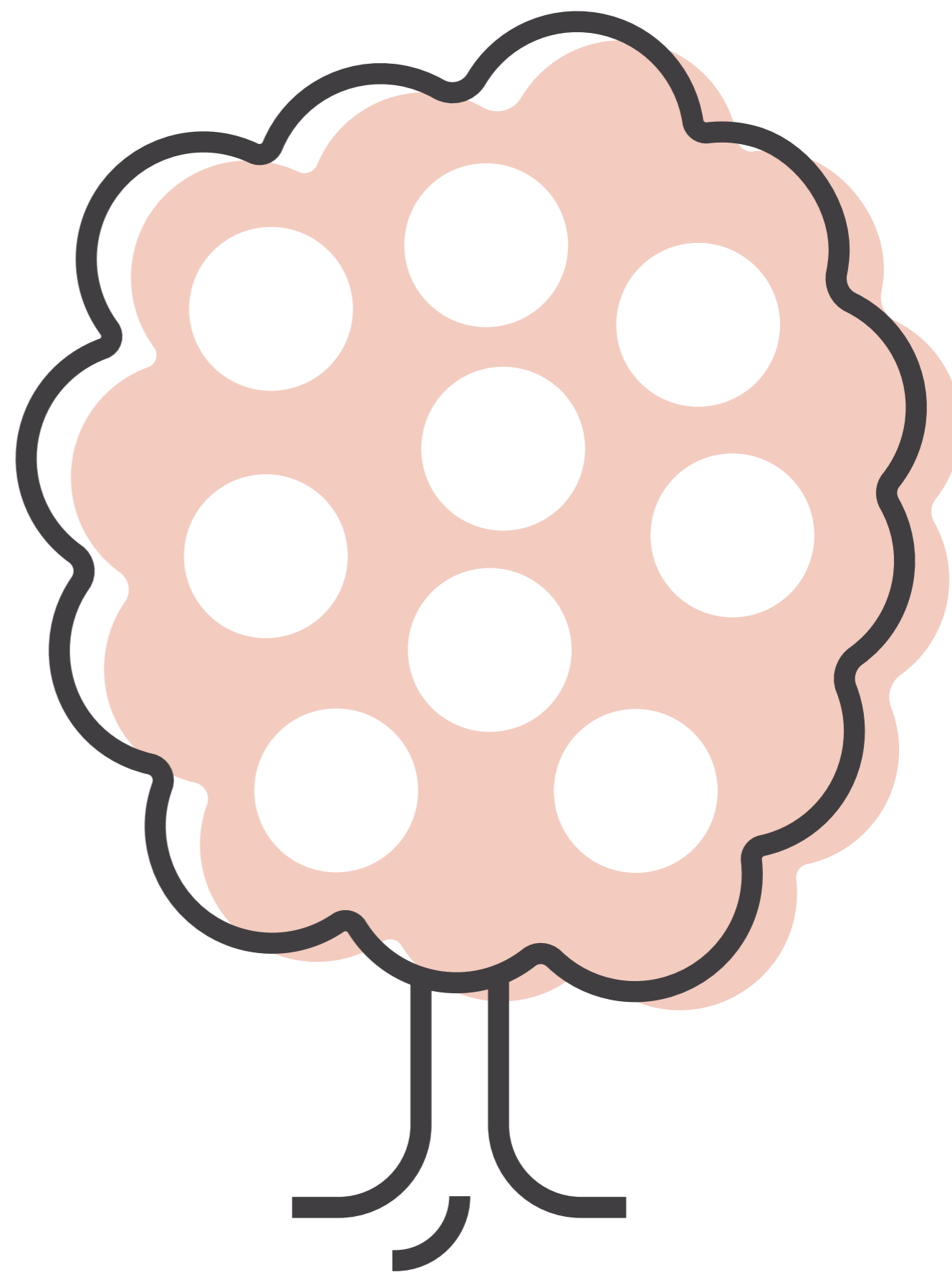
helsegevinst. Å bli sett og hørt roer vårt tilknytningssystem. Vissheten om at den andre er der for oss gir motstandskraft og øker vår tåleevne i møte med livets utfordringer.

Øvelse

Om å gi og høste anerkjennelse

Nå kan dere gi hverandre en liten, men viktig gave. I en travel hverdag er det kanskje ikke så ofte vi snakker om det vi setter pris på hos hverandre. Meldingen om at «jeg ser deg og det gode du står for» har samme virkning på forholdet som olje har for motoren. I de åpne feltene i treet – «fruktene» fyller du inn stikkord som beskriver positive egenskaper ved partneren din eller ting han/hun gjør som du setter pris på. Du behøver naturligvis ikke fylle ut alle feltene.

Heng gjerne opp anerkjennelsestreet på et lett synlig sted som en hyggelig påminnelse.





Pardialog

Ved avslutning av kurset:

- › Det har jeg satt pris på ved deg i løpet av dette kurset er ...
- › Det jeg har satt pris på i vår relasjon i løpet av dette kurset er ...
- › En ting jeg har lært om deg/vår relasjon på dette kurset er ...
- › En ny atferd jeg gjerne vil strekke meg imot som vil skape mer trygghet for deg er ...

Litteratur

Ahlborg, T. Lust och samliv: att må bra i sin parrelation som nybliven forelder. Stockholm: Gothia

Brubacher, L. . (2019). Emosjonsfokuset parterapi – Kjærlighet i et tilknytningsperspektiv. Gyldendal Forlag.

Brudal, L. (2000). Psykiske reaksjoner ved svangerskap, fødsel og barseltid. Bergen: Fagbokforlaget.

Brudal, L. (2006). Positiv psykologi: empati, flyt, kvinne og mann, humor. Bergen: Fagbokforlaget.

Chapman, G. (2001). Kjærlighetens fem språk: hvordan uttrykke hjertevarme overfor den du er glad i? Oslo: Lunde.

Gottman, J. M. & Silver. N. (2000). The seven principles for making marriage work. London: Orion Books.

Gottman, J. M. & Gottman, J. S. (2007). And baby makes three: the six-step plan for preserving marital intimacy and rekindling romance after baby arrives. London: Crown.

Gottman, J. M. & Silver. N. (2017). Hemmelighetene bak et lykkelig parforhold. Panta Forlag.

Gran, S. (2004). Kjærlighet i hastighetens tid. Oslo: Aschehoug.

Gran, S. (2004). Kjærlighetens tre porter: vendepunkter i nye og gamle forhold. Oslo: Aschehoug.

Johnson, S. M. (2011). Hold me tight. Little, Brown Book Group.

Markman, H., Stanley, S., og Blumberg, S. (2003). Samlivsboken. Oslo: Damm.



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

