

Hvordan du
kan gjøre
parforholdet
ditt bedre

PEDER KJØS • HANNE WEIE ODDLI
VI MÅ SNAKKE SAMMEN!



GYLDENDAL

PEDER KJØS OG HANNE WEIE ODDLI

VI MÅ SNAKKE SAMMEN!

HVORDAN DU KAN GJØRE PARFORHOLDET DITT BEDRE



GYLDENDAL
AKADEMISK

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2009

1. utgave

ISBN: 978-82-05-44497-3

Layout: Laboremus Prepress AS

Sats: Laboremus Prepress AS

Brødtekst: Minion 10,5/15 pkt

Alle henvendelser om boken kan rettes til

Gyldendal Akademisk

Postboks 6730 St. Olavs plass

0130 Oslo

www.gyldendal.no/akademisk

akademisk@gyldendal.no

Forfatterne har mottatt støtte fra IAP, Institutt for aktiv psykoterapi.

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Forord

Skal kjærligheten tåle de naturlige motsetningene som alltid melder seg i et parforhold, trengs det både flaks og kunnskap – og noen ganger litt hjelp. Dette er en håndbok i kommunikasjon, spesialdesignet for parforholdet, denne sårbare, lille institusjonen som utfordres så sterkt både av fornuft og følelser, likhet og forskjell, lyst og ulyst, nærhet og avstand – for å nevne noe. Bokens forfattere er psykologer og praktiserende terapeuter, de er godt kjent med kjærlighetens hverdagsdrama, slik det kan utfolde seg på parterapeutens kontor en vanlig dag:

Et par i begynnelsen av trettiårene sitter i sofaen og krangler. Kvinnen har arbeidet seg opp i et stort sinne, øynene lyner, hun roper ut anklager mot mannen og kaller ham en dominerende og sjalu drittsekk. Han lytter bistert, munnen hans er en strek, pannen er rynket, blikket hardt. Så kaster han overkroppen fremover mot hjørnet av sofaen der hun sitter, kaller henne ufølsom, kald og en selvopptatt egoist. Hun går i taket, knytter nevene og roper at han er syk på sinnet, en gal psykopat som hun ikke aner hvorfor hun holder ut med. Han slår ut med hendene, ser megetsigende på terapeuten, trekker på skuldrene og lener seg tilbake inn i sitt

hjørne av sofaen, mens han legger armene i kors. Så synker begge sammen.

Scenen er godt innkjørt. Dette har de opplevd mange ganger før. Etter et øyeblikks stillhet sier hun fortvilet og unnskyldende til terapeuten: «Dette er helt vilt, vi har kjent hverandre i sju år, og så holder vi fortsatt på sånn ...» Det er åpningen terapeuten har ventet på. «Nei,» sier hun. «Dere har ikke kjent hverandre i sju år. Hadde dere gjort det, hadde dere visst hva som foregår i den andre akkurat nå. Jeg ser ingen gal psykopat eller kald egoist her, bare to mennesker som er mer redde enn sinte.» Det virker. Begge ser forbauset på terapeuten. «Dere er som to forskremte fremmede,» sier hun. «Godt at dere er kommet hit for å bli kjent.» Øyeblikket er interessant. Hvordan vil de reagere? Begge smiler usikkert. Så ser de prøvende på hverandre og begynner å skratte høyt. De har humor. Et godt tegn, tenker terapeuten. Så begynner arbeidet.

Denne boken gir råd om hvordan to parter kan skape en åpen kanal for samtale og kontakt i hverdagen, gjennom å være ærlige, synlige og tydelige overfor hverandre. Par som har vært sammen en stund, slurver ofte med hverandre. Mange har begynt å ta hverandre for gitt, de snakker lite eller dårlig sammen. Slik tatt-for-gittethet er risikabelt, det skaper avstand. Et sterkt parforhold bygges på en nokså kontinuerlig dialog – ikke i betydningen evig snakking og prat – men at de to tar seg bryet med å gå på besøk i hverandres land, at de stadig banker på hverandres port og viser at de er opptatt av hverandres tanker og følelser, slik man interesserer seg for sin beste venns liv og verden.

Hva var hovedproblemet for de to desperadoene i sofaen? Jo, de gikk ikke lenger på besøk i hverandres land, de hadde mer enn nok med å forsvare seg mot den andres angrep. Det er naturlig. Blir vi angrepet, smeller vi selvfølgelig porten igjen for å beskytte oss. En ulempe ved en slik strategi er imidlertid at den andre blir mer og

mer fremmed for oss. Jo mer fremmed den andre blir, desto mer blir vi avhengige av å tolke, lure og gjette oss til hva den andre driver med der inne i sitt eget hode, og denne tolkevirksomheten fjerner oss fra hverandre.

I begynnelsen av et forhold kan vi føle oss så like, og alt er så befriende enkelt. Det er nærliggende for mange å definere denne opplevde likheten i tanker, følelser og behov som selve beviset på kjærlighet og at denne likheten er en forutsetning for forholdets eksistens. Det er en feilslutning. *Kjærlighet tåler også forskjell.* Derfor: Når likhetsopplevelsen svekkes, står forholdet riktignok på prøve, men det står også ved sitt mest spennende vendepunkt. Det er da det gjelder å fortsette å snakke og lytte, for å *lære om og av hverandre*. Jo bedre vi kjenner hverandre, desto mer ømhet vil vi kunne føle for denne underlige skapningen som vi lever sammen med, og desto mer kan vi være der for hverandre, i gledens og nødens stund.

Sissel Gran

Innhold

HVA VIL DU GJØRE MED PARFORHOLDET DITT?	11
Fire oppgaver	15
1 Finn den du ble forelsket i	15
2 Husk at dere er to	17
3 Ta ansvar for ditt eget bidrag	21
4 Gjør et valg	23
SYV VANLIGE FELLER	28
PARET I TYKT OG TYNT	36
KRANGLE	39
FORELSKET I EN ANNEN	63
UTROSKAP	70
EVALUERINGSSAMTALEN	80
SVIGERFAMILIE	85
ULIK KULTURELL BAKGRUNN	90
SEX	94

GRAVIDITET OG FØDSEL	99
BARNEOPPDRAGELSE	106
HVER SINE INTERESSER	110
DOMINANS, UTNYTTELSE OG VOLD	115
RUSMISBRUK	125
DEN PRAKTISKE HVERDAGEN	131
PENGER	135
FERIE	140
PARTERAPI	144
BRUDD	148
Å FINNE EN NY PARTNER	153
ENKLE TING DU KAN GJØRE I DAG	159
HJELP VIDERE	164
Nyttige adresser og nettsteder	164

Hva vil du gjøre med parforholdet ditt?

Siden du leser denne boken, går vi ut fra at du vil at noe i parforholdet ditt skal bli bedre. Du må også ha tenkt at du kan gjøre noe med det selv. Dette er et flott utgangspunkt! Hvis du vil ha forandringer, må du regne med å måtte arbeide for det selv. Når noe er vanskelig i forholdet til en annen, enten det er kjæresten, noen i familien eller en kollega, håper vi gjerne at den andre skal ta initiativet. Ikke fordi vi ikke gidder selv, men fordi det ville betydd mye for oss at den andre også så problemet og ville gjøre noe med det. Det ville vært godt hvis den andre kom oss i møte, helst uten at vi selv trengte å be om det. Men hva hvis det aldri skjer? Hva hvis partneren din aldri gjør det du innerst inne håper? I denne boken har vi som utgangspunkt at *du* kan være den aktive parten. Det kan godt hende at partneren din burde tatt ansvar, men du trenger ikke å bli sittende passiv selv om han eller hun ikke kommer deg i møte. Du kan jo komme partneren din i møte likevel.

Som psykologer arbeider vi mest med å støtte klientenes egne forsøk på å ta ansvar for seg selv og relasjonene sine. Enten vi møter et par eller en klient alene, er hovedregelen at hver enkelt prøver så godt de kan, å være aktive deltakere i sitt eget liv. Det kan være mange grunner til at dette blir vanskelig, men det krever nesten alltid et aktivt arbeid å komme videre og få det bedre. I denne boken prøver vi å samle noe av erfaringen vår som terapeuter i en enkel modell. Modellen består av fire oppgaver du kan jobbe med når noe er vanskelig i parforholdet:

- 1 *Finn den du ble forelsket i.* I hverdagen kan det skje at dere blir «vanlige» for hverandre. Det kan gi nytt liv til forholdet hvis du klarer å finne tilbake til det som fikk deg til å ville være sammen med akkurat din partner.
- 2 *Husk at dere er to.* Se nærmere på hvor fornøyd du er med hvor mye dere har felles, og hvor mye dere har «privat». Mange konflikter og mye misnøye skyldes at dere egentlig ikke er enige om hvor grensen mellom dere to skal gå.
- 3 *Ta ansvar for ditt eget bidrag.* Problemer er knyttet til samspill, og det er lettest for deg å forandre på det du selv gjør, sier og tenker. Kanskje må du ta stilling til hvor stor vekt du skal legge på det du er misfornøyd med ved partneren din.
- 4 *Gjør et valg.* Du kan alltid ta stilling til om du er fornøyd, og velge hva du vil gjøre med situasjonen din.

Vi skal bruke det meste av boken til å vise hvordan du kan bruke en eller flere av disse oppgavene i vanskelige situasjoner som dere kan komme opp i som par. I utgangspunktet kan oppgavene virke litt abstrakte, men vi skal forsøke å trekke dem ned på jorda og gjøre dem så konkrete som mulig. Vi tror at det er enklere for deg å huske og bruke oppgavene når de er formulert som enkle slagord. Ulempen med slagord er at de ikke tar godt vare på nyanser og

det spesielle med akkurat den situasjonen du står i. Det må bli ditt eget valg om du synes at fordelene ved enkelhet veier opp for mangelen på detaljer og direkte råd. Denne boken er en håndbok – vil du ha mer informasjon og flere perspektiver, finner du noen forslag til videre lesning bak i boken.

Hjelper det å lese en bok?

Vårt utgangspunkt for å skrive denne boken er at det viktigste i livet er hvordan man har det sammen med andre mennesker. Vi ser på mennesket som grunnleggende relasjonelt og innstilt på nærhet med andre. Parforholdet er for de fleste av oss den viktigste selvalgte relasjonen vi har. Når vi går inn i et parforhold, tar vi en stor sjanse. Vi risikerer å bli skuffet, avvist eller utnyttet. Likevel tar vi sjansen, i håp om et fellesskap vi ikke så lett kan klare oss uten. Det er denne modige investeringen du forsøker å beskytte når du prøver å gjøre noe med problemene i parforholdet ditt. Det står mye på spill når et par har det vanskelig.

Som psykologer har vi stor respekt og ærbødighet for hva det betyr når parforholdet er i fare. Likevel opplever vi ofte at nettopp ærbødigheten og det store alvorret i situasjonen kan gi en følelse av ufrihet og fastlåsthet. Det er synd. Det er jo akkurat når det låser seg, at du trenger bevegelsesfrihet og kreativitet til å tenke og handle annerledes enn du hittil har gjort. I terapi er psykologens oppgave ofte å oppmuntre og utfordre deg til å se forholdet i et nytt perspektiv som åpner for nye tanker, følelser og handlinger. Også en bok kan åpne perspektiver eller utvide dine egne refleksjoner om veien videre. Ut fra vår erfaring tror vi at de fleste mellommenneskelige problemer skyldes at vi tenker, føler og handler ut fra en for snever forståelse av hele situasjonen vi står i. Tunnel-

syn er vanlig når vi føler oss stresset og presset. Vi ser ikke lenger muligheter, men handler mer eller mindre automatisk ut fra vaner, forventninger og lysten til å komme ut av stresset så fort som mulig. Ofte handler vi da mekanisk og uten øye for alternativer. I brannruiner finner man av og til mennesker som har blitt stående og skyve på en dør som slo innover. Det krever mot og overskudd å ta et annet perspektiv og vurdere sine egne muligheter på nytt, særlig når mye står på spill.

Vi som skriver denne boken, er psykologer med sammensatt erfaring. Vi har arbeidet med enkeltpersoner, par, familier, ungdom og voksne med ulike problemer, rusmisbrukere, innlagte på psykiatrisk sykehus og familier som har kontakt med barnevernet. Dessuten har vi levd sammen i femten år og har tre barn på sytten, seks og tre. Dette har gitt oss noen erfaringer. Klientene våre har gitt oss innblikk i enda mer av livet. Vi håper deres og våre egne erfaringer og refleksjoner kan være til nytte for deg når du skal gjøre noe med parforholdet ditt.

Advarsel

Utgangspunktet for denne boken er at du selv kan ta initiativet til å skape endringer i parforholdet ditt, uavhengig av hva partneren din i utgangspunktet ønsker å bidra med. Å bruke denne boken som en slags oppskrift på hva partneren din burde gjøre, er derfor det stikk motsatte av det vi har tenkt. Ikke gi partneren din denne boken og be ham eller henne om å følge rådene våre. Selvfølgelig kan dere gjerne lese boken sammen (eller hver for dere). Men vi appellerer hele tiden til hva du selv kan gjøre hvis du ønsker en forandring. Boken har liten verdi hvis du ikke har tenkt å gjøre hovedinnsatsen selv.

Fire oppgaver

Et godt parforhold er først og fremst en romantisk ramme for livet, men det krever også en del arbeid. Selv om du er innstilt på å jobbe for forholdet, er det ikke alltid så godt å vite hva du skal gjøre. De fire oppgavene vi foreslår – *Finn den du ble forelsket i*, *Husk at dere er to*, *Ta ansvar for ditt eget bidrag* og *Gjør et valg* – kan hjelpe deg til å holde fokus når det er krise. De kan også gi deg ideer og retning når du holder forholdet ved like i hverdagen. Vi skal nå gå gjennom de fire oppgavene og forklare mer om hvordan de fungerer. Videre i boken får du mange eksempler på hvordan du kan bruke dem i forskjellige situasjoner og faser i samlivet ditt.

1 Finn den du ble forelsket i

I den første fasen av et parforhold vil vi gjerne gjøre et best mulig inntrykk på hverandre. Begge forsøker å være høflige og imøtekommende, rause og interesserte. Men etter en tid blir vi en del av hverandres hverdag, og tonen kan bli tilsvarende hverdagslig. Mange par virker nesten mer som søsken enn som kjærester. De krangler, konkurrerer, sender hverandre på ærender, allierer seg med andre eller holder en irritert, halvfornydd avstand til hverandre. De tar hverandre som en selvfølge. De er kanskje fortsatt glad i hverandre, men noen gnist og spenning er det vanskelig å finne. Denne hverdagsliggjøringen har ofte praktiske årsaker. Det er ikke alltid så lett å holde gnisten glødende midt oppi spedbarnsstell, regninger, klesvask, sykdom og jobbstress. Samtidig forandrer vi oss naturlig som personer. Vi modnes, og gjør oss erfaringer og refleksjoner. Det samme skjer med partneren. Tanker, følelser, holdninger, interesser og lyster forandrer seg over tid. Også kroppen forandrer seg. Kanskje ikke så rart at enkelte begynner å lure

på hvem personen i den andre enden av sofaen egentlig er. Forunderlig mange par sier nettopp at de ikke kjenner hverandre lenger. Den de ble forelsket i, har forsvunnet. Men hvor ble det av den du en gang var forelsket i? Er personen fortsatt der inne et sted?

I hverdagslivet kan det kreve litt innsats å finne tilbake til forelskelsen. Å holde forelskelsen levende krever at du fortsetter å fokusere på partneren din. Vi blir mer opptatt av og glad i noe vi ofte engasjerer oss i og har glede av. Hvis partneren har mistet sin magi, kan det hende at magien ligger i dine fingre. En så enkel ting som å se på og ta på partneren litt oftere kan føre til at du blir mer fokusert på ham eller henne. Sitt ved siden av henne i sofaen. Ta på ham når dere møtes. Kyss henne uten å beføle henne. Ros ham for noe han har gjort, selv om det var en selvfølge. Fortell hvordan dagen din har vært. Snakk om ting du er opptatt av. Det generelle rådet er å gjøre kjæresteting, og ikke være hverandres aseksuelle, hverdagslige, halvt plagsomme søsken. Det er for eksempel en god idé å ha sex av og til. Det er også en god idé å *ikke* ha sex av og til. Utrolig mange par havner i et mønster der den ene (ofte mannen) nesten bare tar på partneren når han vil ha sex, for så å føle seg avvist når partneren ikke vil. Partneren på sin side orker ikke være åpen for den minste lille klem fordi dette nesten alltid innebærer at det må bli «noe mer», enten det passer eller ikke.

Det går an å finne tilbake til den du ble forelsket i, selv i en travel hverdag. Kunsten er å være kjærester samtidig som hverdagen går sin gang. I lengden fungerer det ikke å legge hverdagen til side eller lage en slags romantisk unntakstilstand. Parforholdet krever kontinuerlig innsats.

Når Mia kommer hjem fra jobben, er det merkelig stille i huset. Lyset i gangen er skrudd av. Hun snubler innover og setter fra seg bærepesene. Hun må på do. Irritert slår hun på lyset, og får øye på

noen roseblader på gulvet utenfor badet. Der inne finner hun Are liggende i badekaret, omgitt av levende lys og med forventning i ansiktet. Mia ser at stearinen har dryppet på flisene. Varene må i fryseren. Hun må fortsatt på do.

Romantikk er kommunikasjon. Hvis du fokuserer på den andre, vil du vite hva han eller hun setter pris på og trenger akkurat nå. Forsøk på romantiske skippertak kan i verste fall bare understreke hvor lite oppmerksom du egentlig er på den andres ønsker og behov. Mia ville antakelig satt mer pris på om Are satte inn varene og spurte henne hvordan hun hadde det.

Hvis det er helt umulig å finne den du ble forelsket i, selv om du virkelig prøver, kan det være at personen faktisk ikke finnes. Når hverdagen senker seg over parforholdet, kan det hende at den du forelsket deg i, viser seg å være en annen enn du trodde. Du kan ha tillagt personen egenskaper han eller hun faktisk ikke har, eller oversett ting som senere blir viktig. Noen blir forelsket i den virkelige personen som kommer til syne når deres egne idealiseringer skrelles bort – men for mange er skuffelsen stor. For mange dreier valget seg da om hvorvidt de skal justere forventningene sine eller bryte ut av forholdet.

2 Husk at dere er to

I begynnelsen av et parforhold søker begge intimitet. Vanligvis snakker par mye sammen i denne bli kjent-fasen. Mest av alt snakker vi om det som binder oss sammen med hverandre. Vi kommer nærmere hverandre ved å dele hemmeligheter, kjenne igjen erfaringer og reaksjoner hos den andre, og finne aksept hos hverandre. Begge strekker seg litt for å komme den andre i møte. Det går gjerne litt tid før vi kjenner at vi har strukket oss, og blir ordentlig klar over forskjellene mellom partneren og oss selv. I parterapi

hører vi ofte at paret gjorde ting sammen før, men at den ene ikke lenger er interessert. Det kan være fjellturer, shopping, å se på TV sammen eller noe seksuelt. Når den ene ikke lenger vil være med på aktiviteter som var med på å binde paret sammen, kan det oppleves som en trussel mot selve grunnlaget for parforholdet.

Et samliv er to liv med passe stor overlapp. Hvis du og partneren din har ulike ønsker og forventninger om hvor mye livene deres skal overlappe hverandre, kan dere få vanskeligheter. Noen har et sterkt ønske om fellesskap, og vil dele tanker og følelser, gjøre mye sammen og kanskje helst være enige og like. Hemmeligheter eller egne prosjekter kan i så fall oppleves som truende for parforholdet. Noen reagerer sterkt på at partneren har andre meninger i politiske spørsmål eller liker andre aktiviteter, mat og musikk. Andre vil gjerne beholde mye av privatlivet sitt, også innenfor parforholdet. De misliker for eksempel å bli spurt ut om tanker, følelser, opplevelser og gjøremål. De kan oppleve det som invaderende eller begrensende når den andre har meninger om hva de skal gjøre, si eller ha på seg. Når representanter for disse ytterpunktene slår seg sammen, vil den ene trekke seg unna og den andre løpe etter, til begges sterke misnøye. Begge vil vanligvis mene at det er mest normalt og ønskelig å være slik de selv er.

Det er ganske utenkelig at to menneskers behov skal passe nøyaktig sammen på alle områder.

Å leve sammen innebærer derfor å akseptere forskjeller. Hvis et par sier at de er enige om alt, kan man trygt gå ut fra at minst en av partene sier lite om sine egentlige ønsker og lyster. Samtidig er fellesskapet selve forutsetningen for hele parforholdet. Hvis dere henter alle de viktigste erfaringene og impulsene andre steder enn hos hverandre, kan forholdet bli helt utarmet og miste betydning.

Alle par forhandler om hvor mye som skal deles, og hvor mye som skal være privat. Hvis dere ikke diskuterer dette åpent, kom-

mer uenigheten fram på andre måter. Det er viktig at du skjønner når en krangel eller diskusjon egentlig er en forhandling om nærhet og avstand.

Tonje har fått vite av en venninne at det er innskrenkninger i firmaet der Mons jobber. En mulig nedleggelse er det store samtalemotivet der. Tonje er sint. Hvorfor har hun ikke fått vite noe om dette? Mons sier at han ikke synes dette er noe å snakke om hjemme. Det ordner seg jo sikker uansett. Hvorfor skal hun bekymre seg unødvendig? «Skjønner du ingenting? Det er jo viktig for meg å vite sånt,» sier Tonje. «Dessuten er det pinlig for meg når venninnene mine oppdager at du og jeg aldri snakker sammen!»

Det kan være mange forståelige grunner til at du og partneren din har ulike ønsker om nærhet og avstand. Uansett er det bedre å diskutere grensene åpent enn å la uenigheten spille seg ut i mange hverdagskonflikter. Når det er vanskelig å snakke om disse grensene, kan det skyldes en frykt for hva diskusjonen vil føre med seg. Er Mons redd for å bli presset inn i en nærhet som ikke passer for ham?

Du må selv finne ut hvor stor overlapp du vil ha i parforholdet ditt, og hvilke kompromisser du kan leve med. Når du har gjort behovet ditt tydelig for deg selv, kan du være tydelig også overfor partneren din.

Ulike mennesker, ulik tilknytningsstil

For mange er det slik at likhet er det samme som nærhet, mens forskjell automatisk innebærer avstand. I ungdomstiden bruker vi likhet som en slags garanti for nærhet. Vi prøver å ligne de vi vil høre til hos, ved å kle oss likt, mene det samme, høre på den samme musikken og oppføre oss likt. Slik søker vi fellesskap og tilhørighet gjennom identifikasjon. Voksne

parforhold etableres ofte på samme måte. Statistikken viser at like barn leker best. De som har likt utdanningsnivå, samme kulturelle bakgrunn og felles interesser, trives ifølge undersøkelser bedre i parforholdene sine enn de som er svært forskjellige.

Men også svært forskjellige partnere kan trives godt sammen. Selv om partnerne for eksempel er politisk uenige eller kommer fra ulike kulturer, kan de ha et fellesskap på et annet plan enn de vanlige statistiske kategoriene. Forskning på parforhold viser at tilknytningsstil er en nøkkel til å forstå disse parene.

En tilknytningsstil er en måte du typisk knytter deg til andre på. Noen vil ha mye nærhet, mens andre vil ha mer rom rundt seg, selv om de får seg en kjæreste. Noen er tillitsfulle og åpne, mens andre er forsiktige og kanskje redde for å bli sviktet.

Tilknytningsstilene kan være veldig forskjellige, og stikker vanligvis dypt i oss. Stilen er en måte å regulere forholdet til andre på, ut fra alle de forventningene vi har om hvordan vi regner med å bli møtt, og hva vi vil at kjæresteforholdet skal innebære. Disse forventningene henger igjen sammen med de erfaringene vi har fra tidligere, for eksempel med foreldrene våre og andre tidlige tilknytningspersoner. Stilen vår sitter mer i kroppen enn i bevisstheten – måten vi forholder oss til andre på, er ubevisste mønstre som vi bruker automatisk.

Vi forandrer altså ikke så lett tilknytningsstil, hvis vi da ikke går bevisst inn for det, for eksempel fordi vi selv ser at måten vi knytter oss til andre på, fungerer dårlig. Tilknytningsstil er ofte et tema i terapi.

Hvis partnerne har omtrent samme måte å knytte seg til andre mennesker på, er det større sjanse for at de blir fornøyde i forholdet. En som vil ha mye privatliv, trives best med en partner som ønsker det samme. En som løser konflikter