

Jeg, du og vi to [1]

Kjærlighet, å elske og parforhold handler om å ha det bra. Så hvorfor er det så vanskelig? Noe av det vi ser er ofte at et parforholdsliv går i faser, med forskjellige utfordringer som hvem er du egentlig? Kan jeg stole på deg? Hva kan jeg egentlig stole på i meg? Bare for å nevne noen spørsmål.

Disse fasene handler om forskjellige individuelle utfordringer og noe som går igjen, er dette med å ha tydelige grenser og trygghet. Tydelige grenser hva er nå egentlig det? Og hvorfor er det så viktig? Når vår eldste datter var liten, husker jeg tydelig jeg fikk høre at det er viktig med tydelige grenser. Jeg satt igjen og igjen og funderte over: hva er egentlig gode grenser? Hvordan vet jeg egentlig når mine grenser er nådd.

Faktum er at egen oppveksts erfaring av hvordan grenser settes i en intim relasjon, ofte er automatisk. Et eksempel på dette kan være at hvis du hadde en veldig snill mor eller far som ikke kunne si nei, vil det ofte være vanskelig for oss å si nei rett og slett fordi vi ikke har lært noe om hvordan sette en god grense samtidig med at vi har et åpent hjerte. Hvordan kan man beholde den intime kontakten OG si nei - for det er jo ofte det vi vil.

Fordi vi ikke har erfaring av hvordan vi kan gjøre dette vil vi velge en av følgende strategier: som å lese situasjonen før den skjer og da skifte tema, gå eller finne på andre krumspring for å unngå det farlige ordet nei.

For mange betyr dett at vi i våre hode tenker over situasjonen, og basert på tidligere erfaring tenker oss til hva hvordan den andre vil respondere og ta en beslutning basert på det. Dette kaller vi hoderelatering og er veldig effektivt for å få full kontroll, slippe og være sårbar og få viljen din. Ved hoderelatering vil en ofte lure på "var det ok det jeg sa nå?", "ble han / hun sur på meg nå", "var jeg litt for krass nå" osv, osv. Problemet er at svarene du finner inni deg selv ikke nødvendigvis er i samsvar med hva partneren egentlig mener.

Hoderelatering er noe vi alle tar del i på en eller annen måte. Det som gjør det vanskelig er at det kun er basert på historie og ønsket utfall. Og den andre har ingen innflytelse. Relasjonen blir ikke levende og derved vil forholdet stagnere i større eller mindre grad. Vi ser ikke lenger vår egentlige partner men vårt eget bilde av hvordan vi oppfatter vår partner. Effektivt blir vår partner holdt ute og har derved ikke noe de skulle ha sagt, om de ville det. En illustrasjon av dette kan være at du har tenkt at du unner din kjære å gå på fotballkamp med kompiser, men fordi du ikke blir spurt får du heller ikke sagt at "gå og kos deg. Takk for at du spør."

I parforhold med mye hoderelatering kan være nyttig å ha en terapeut som faktisk stiller de spørsmålene vi selv ikke tør å stille eller ikke tenker over. Disse spørsmålene kan være viktige for å finne våre egentlige grenser, kjenne etter hva som er viktig og gjerne få hjelp til å verbalisere grenser på en god måte.

Noen gode spørsmål kan være:

"Jeg legger merke til at tankene dine er langt borte, er det noe spesielt du tenker på - og har du lyst å dele dette med deg?"

"Jeg opplever at du virker lei deg, er det noe jeg sa eller gjorde som forårsaket dette?"

"Ser helt klart ditt poeng og for meg ser det ikke slik at. For meg er det sånn..... Vi trenger ikke være enige i alt. Du ser det sånn og jeg ser det på en annen måte."

"Når jeg stiller deg spørsmål er det fordi jeg vil ha kontakt med deg, ikke for å kontrollere deg."

En av grunnene til at vi trenger tydelige grenser i et parforhold er at en trenger ev viss form for forutsigbarhet for å skape trygghet og en felles forståelsesplattform. Forutsigbarhet kan være å stole

på at min partner vil si ifra om noe er galt eller vanskelig. Selvfølgelig er det greit å sjekke ut om "var det noe i det jeg sa som gjorde deg opprørt?" Og en god relasjon bygger på at jeg passer på mine grenser og stoler på at du passer på dine.

Sammen med en god porsjon av tålmodighet fordi grenser må ofte tråkkes over før vi kjenner dem. Det er lov å si "jeg har tenkt litt over det du sa i går og selv om det sikkert ikke var din intensjon så var det du sa sårende for meg. Det jeg hørte du sa var....." Å ha gode grenser kan sammenlignes med at en dans fungerer bra. Du må ha kontakt med hva som skjer inni deg og sensitivitet for hvor den andre er. OG - sjekk ut. Ikke anta. For å komme med et supert engelsk sitat "Assumptions is the mother of all fuck ups". Og kan oversettes med at "antagelser er alle feilskjærs mor".

Gode grenser er noe som må øves opp og ingen av oss er født med dem. Siden de fleste av oss ikke har røntgensyn kan det være greit å sjekke ut.....

Vurdering:

CAPTCHADette er et spørsmål for å teste om du er en menneskelig besøkende og for å hindre automatiserte spammeldinger.

[følelser](#) [2]

[kommunikasjon](#) [3]

[krangling](#) [4]

[barn](#) [5]

[Tweet](#) [6]

[Monica](#) [7] [8]

Kilde-URL: <https://parterapeutene.no/artikler/jeg-du-og-vi>

Lenker

[1] <https://parterapeutene.no/artikler/jeg-du-og-vi>

[2] <https://parterapeutene.no/emne/folelser>

[3] <https://parterapeutene.no/emne/kommunikasjon>

[4] <https://parterapeutene.no/emne/krangling>

[5] <https://parterapeutene.no/emne/barn>

[6] <http://twitter.com/share>

[7] <https://parterapeutene.no/users/monica>

[8] <https://parterapeutene.no/javascript%3Awindow.print%28%29>