

Kranglefanten [1]



[1]

Noen er stille og unngår en krangel for enhver pris. Andre tar den helt ut. Uansett hvem du er så har begge ytterpunkter sine fordeler og ulemper. For kranglefanten er det slitsomt å måtte krangle for å bli hørt og for den stille er det utfordrende å få fram sine synspunkter (helst) uten å si noe. Vi tror gjerne på en mellomting. Å uttrykke seg er en kunst som mange tror en er født med eller ikke. Selv om du er født med talens gave så må de fleste av oss øve på å uttrykke oss. Uansett hvem du er så er det mye godt som kan sies om det å krangle. Noe av det viktigste er at vi "mister noe av kontrollen" ved at vi kommer i kontakt med følelser som er litt "forbudte". Dette gir en mulighet til å bli kjent med mitt indre landskap som igjen gir deg muligheten til å leve mer bevisst. Ikke så mye offer for omstendighetene, men mer i harmoni med hva som egentlig er viktig for meg.

Er det reklamen som skal bestemme hvem jeg er? Er det partneren min? Er det mine foreldre? Er det naboen...? Vi kan fortsette i det uendelige. Ofte finnes det ingen raskere og bedre måte å bli kjent med seg selv enn å være i en konflikt med vår din kjære partner. Da får du virkelig kjenne krefter inni deg som du normalt ikke er i kontakt med. Vi tenker at det er ikke uten grunn at helter ofte møter sin største utfordring før de tar noen runder med seg selv og handler i tråd med "sin indre helt".

Mange kaller parforholdet den store heltersreisen. Og av og til er den for tøff. Noen ganger får vi det ikke til. Og alt for ofte ser vi at folk gir opp fordi de ikke klarer å utfordre seg selv. Klare ikke å være ærlig. Klare ikke å møte egen utfordringer. For min opplevelse av å være født med et spansk temperament, har utfordringen ikke vært å si ifra. Men mer å lytte til min mann lenge nok til at når jeg gir en respons, så kan jeg si noe om hvordan situasjonen påvirker meg. Denne utfordringen klarer jeg av og til å møte og ikke alltid. Jeg har måttet lære meg å si "jeg er lei for at jeg såret deg ved å....." Ikke for å legge meg langflat for å unngå en videre krangel, men for mitt sanne jeg. Være ærlig og uttrykke at jeg bryr meg er viktigere enn å "vinne krangelen". Det er ikke kjekt å såre den du er glad i, uansett om du er en "kranglefant" eller "et stille vann".

Det er mye å lære i å møte din partner i en konflikt, og ta den lange harde veien for å "være den du er". Ikke hvem du vil være, ikke den du tror andre vil at du skal være, men dypest sett hvem du er. For å finne ut hvem du er må du utfordre deg selv og tørre å leke - eksperimentere. Stille de dumme

spørsmålene. Være litt ærlig - naiv.

Fordi vi selv hadde trengt et kranglekurs for en del år siden har vi [laget et der vi deler innsikt og kunnskap](#) [2]. Her tar vi fram "grunnmuren" - forståelsen av hva som egentlig skjer i en krangel, og "huset" - som er konkrete tips. Innredning og sjel må du selv skape.

Vår erfaring av å krangle er gjennom mange år, prøving og feiling er at ja, det er mye som kan læres. Og det viktigste "jobben" å møte egne følelser - den må du selv gjøre. Vi har ingen tro på å undertrykke følelser eller å gjenta samme krangel år ut og år inn. Det er mulig å utvikle seg og beholde pasjonen i mange, mange år :-).

Vurdering:

[krangling](#) [3]

[Tweet](#) [4]

[Monica](#) [5] [6]

Kilde-URL: <https://parterapeutene.no/blogger/kranglefanten>

Lenker

[1] <https://parterapeutene.no/blogger/kranglefanten>

[2] <https://parterapeutene.no/kranglekurs>

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

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

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

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