

Hvordan snakker vi sammen? [1]

Jeg og min mann har vært gift i snart seks år, og vi har to barn (3 og 4,5år) sammen. Vi er i parterapi for andre gang nå, men fortsatt føles det som det er jeg som "drar lasset". Han har vondt for å innrømme at vi har et felles problem, og har mange ganger sagt han er med fordi jeg har problemer...at jeg gjerne leter etter feil og overdriver. Jeg sliter veldig med å få til samtaler med han, som har noe personlig ved seg. Vår terapeut foreslo at vi skulle snakke konkret om våre ulikheter som personer, hva vi liker og hvordan vi vil være. Jeg prøvde ta dette opp med han, om han ville synes det kunne vært greit å snakke om. Svaret var vel noe sånt som et tja, og litt rynking på nesa. Selv om jeg sliter med motivasjonen for å jobbe med dette etterhvert, bestemte jeg meg for å prøve igjen, og tok initiativ til en samtale om dette. Og etter en halvtime der jeg må dra ordene ut av han, spørre, og prøve forstå hvorfor han synes det er så vanskelig å snakke om, så orket jeg ikke mer og gav opp. Jeg sa helt klart at jeg vet det er tøft for han å snakke personlig, men at jeg håpet det kunne være verdt det, for han også. Han var enig i det. Og den ene tingen han hele veien har vært klar på, er at han vil være gift med meg. Men likevel..det føles som jeg torturerer han med denne typer samtaler, og det blir bare så ubehagelig for oss begge. Jeg får lyst å skrike til han, riste han....så sterkt blir behovet for kontakt. Men han sitter bare der. Hva gjør jeg når jeg har vridd hjernen om og om igjen, men fortsatt ikke klarer snakke med han på en måte som kan hjelpe han til å åpne litt opp? Og hva gjør jeg når han ikke tør/ikke vil/ikke orker (jeg vet ikke hva som er rett) ta initiativ til ting vi kan gjøre sammen? På meg virker det som han er helt fornøyd, så lenge jeg ikke tar opp noen problemer. Da kunne vi levd sammen som elskere og foreldre, med minst mulig kommunikasjon utover det. Jeg merker at det begynner å skranke på både kjærlighet og respekt fra min side, jeg føler meg helt tom. Hvordan kan jeg gjøre noe konstruktivt her?

Det høres virkelig ut som om du er ved et vendepunkt. Du er i ferd med å gi opp, og kjenner antagelig veldig mye frustrasjon og kanskje også håpløshet?

Det du beskriver glir nok på mange måter inn i et stereotypt mønster over hvordan mange parforhold er: Kvinner trekker og dytter i parforholdet for å få til en relasjon og mannen henger etter og er fornøyd med mat på bordet og tippekampen - for å sette det litt på spissen.

Saken er at parforhold egentlig er veldig vanskelig. Det vil si det å få til selve relasjonen altså. Dette handler ofte om gamle mønstre som dukker opp og tar litt over i dynamikken mellom partene.

Fra min egen historie og følelsesregister vet jeg at min umiddelbare reaksjon på at min partner hadde "problemer" eller slet med noe, gikk rett på min egen følelse av verdi og nytte. Når hun hadde det vondt, hadde ikke jeg gjort jobben min på et vis. Da var det veldig mye enklere for meg å trekke meg unna og foholde meg til noe veldig mye enklere - for eksempel en PC. Eller tippekamp. Eller en øl eller to.

Jeg har vel senere forstått at hennes smerte ikke så mye handler om min inkompetanse, men mer om at jeg ikke viste tilstrekkelig interesse for henne. Hun følte seg alene.

Husker veldig godt hvor mye enklere det var å forholde meg til henne når hun først og fremst snakket om hva hun følte, hvor redd hun av og til var, hvor alene hun ofte følte seg, og ikke så mye snakket om hva jeg gjorde feil eller ikke gjorde i det hele tatt.

Det var veldig lett for meg å falle tilbake i behovet for å stenge meg selv inne når jeg ble møtt med det jeg oppfattet som kritikk. For meg handler dette om mønstre som vekker følelsen av å ikke være god nok. Utilstrekkelighet. Enklere da å gjøre noe jeg kan.

Du ber om tips om noe konstruktivt du kan gjøre. Ut fra hva du skriver vet jeg ikke hva du har forsøkt før og når du gav opp med det, så det kan godt hende du har gjort dette hele tiden: Hva om du forsøkte å utelukkende snakke ut fra egne følelser og behov? Gå foran som et godt eksempel på hva du mener med å åpne seg. Da mener jeg ikke bare de vanskelige tingene, men også de tingene som

gjør deg glad eller får deg til å føle deg god.

Fellen er som alltid at vi tror vi snakker om oss selv når vi sier "Jeg føler at du...." - men da dømmer vi altså partneren mer enn å snakke om våre følelser. Du må gjerne referere til noe partneren gjør, men unngå å referere til egenskaper eller betegnelser som lett kan oppfattes som hvordan partneren er.

Eksempel: "Jeg føler at du aldri tar meg alvorlig" blir jeg-språk når vi endrer det til "Deg gjør meg vondt når jeg ser du ler og vitser av ting jeg forteller som er viktige for meg!"

I siste versjon snakker vi om hvilke følelser som vekkes i oss. Å legge på "Jeg føler at" foran en karakteristikk av partneren er ikke å snakke om følelser.

Dette er ikke lett. Det er veldig vanskelig. Ikke nok med det, men det virker ikke med en gang heller. Det kan kanskje ta både uker og kanskje til og med måneder før du når igjennom. Husk at dette er mønstre som kommer fram etter seks års ekteskap, men som går mye lenger tilbake i dere begge. Det endrer man ikke over natten.

Legg gjerne inn en kommentar nedenfor og fortell oss hvordan det går med deg.

Emner: [kommunikasjon](#) [2]

[følelser](#) [3]

Din vurdering:

Average: 3.1 (10 votes)

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

[Tweet](#) [4]

Anonym (ikke bekreftet) [5]

Kilde-URL: <https://parterapeutene.no/oss/hvordan-snakker-vi-sammen>

Lenker

[1] <https://parterapeutene.no/oss/hvordan-snakker-vi-sammen>

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

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

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

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