

[Hvorfor unngår han samtaler om vanskelige tema?](#) [1]

Hei, Kjæresten min gjorde det slutt med meg etter vi hadde vært på vår første ferie sammen. Vi har vært kjærester et år. I løpet av ferien hadde vi en samtale som dreide seg om åpenhet og trygghet i forholdet. Han er ikke interessert i å snakke om følelser etc fordi det ødlegger spenningen i forholdet. Jeg mener jo at trygghet er det viktigste. Jeg skal møte han på café til helgen og har jo selvsagt lyst å bli sammen igjen med han. Hvordan kan jeg stille han gode spørsmål uten at han føler seg presset og trekker seg unna? Bør jeg bare snakke om dagligdagse ting, eller ta opp ting som har vært problematiske?

Det er tydeligvis noe i han som reagerer og trekker seg unna hvis du blir for "nærgående". Jeg vet ikke om det er slik men det kan være en mulighet for at du indirekte gir han ansvaret for følelsene dine ved å "stille spørsmål" til han om problematiske ting. Prøv om du i samtale med han kan gi uttrykk for hvordan du har det, og prøv samtidig å bli bevisst om det er noe i deg som forsøker å legge ansvaret over på han. Hvis du stiller han spørsmål som for han høres ut som "hvorfor gjør du ting problematisk for meg", så blir det umulig for han å svare på det. Hvis du derimot forteller hva du føler (f.eks. "når dette skjer så føler jeg angst og jeg blir redd for å bli forlatt"), så uttrykker du noe om deg i stedet for om han og det blir lettere å forholde seg til. Hvis du klarer det så kan det til og med inspirere han til å ville uttrykke noe om seg og hva han faktisk føler. Dette er ikke så enkelt så det kan være lurt å ta små skritt og prøve seg frem, og samtidig ha fokus på å bli bevisst på følelser.

Emner: [kommunikasjon](#) [2]

Din vurdering:

Ingen stemmer til nå

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

[Tweet](#) [3]

[Øystein](#) [4] [4] [5]

Kilde-URL: <https://parterapeutene.no/oss/hvorfor-unngar-han-samtaler-om-vanskelige-tema>

Lenker

[1] <https://parterapeutene.no/oss/hvorfor-unngar-han-samtaler-om-vanskelige-tema>

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

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

[4] <https://parterapeutene.no/users/oystein>

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