

OSS



frode voll-
aanerud

I hverdanens travlehet kan vi glemme å pleie parforholdet.

Krangel og selv-refleksjon

I PARTERAPI som i annen terapi blir jeg påminnet hvor sentralt det å sette grenser for seg selv og overfor andre. Par kommer til terapi med ønske om å kommunisere bedre med hverandre. Tiden de har sammen har blitt mer og mer preget av krangel, og så frykter den ene, eller begge, at løsningen blir å gå fra hverandre. Krangel og tanker om å bli forlatt eller «å gå» er normalt i de fleste parforhold. Åpenhet og forståelse av dette blir ofte sentralt i terapiprosesser. Når par kommer til terapi, har det ofte vært vanskeligheter over tid. Med få opplevelser av forsoning etter uenighet og økende uro trenger de hjelp fra en med distanse til problemene. Til vanlig har en tilgjengelig selv-refleksjon over egne handlinger og ord. Stress kan ofte forklare hvorfor sunn selv-refleksjon uteblir.

Etter noen dager med altfor mye å gjøre. Etter at barna er i seng blir tv-en slått av og en uro merkes. I dagene som ligger bak, er setninger blitt brutt av. Dagene har vært slitsomme. Middager har blitt mer improvisert. Smuler og støv er ikke i støvsugerens mage. Noen som kjenner seg igjen?

MED STILLHETEN mellom dere kommer denne snikende følelsen av at kjæresten ikke nødvendigvis er så fornøyd. Du vet at nå er det relasjonen mellom deg og din kjære som blir tema. De første tankene som slår deg er at du ikke er helt sikker på når disse travle dagene begynte. Den første uenigheten blir hvor lenge det har vært slitsomt. Så starter en gjennomgang av valg og prioriteringer. Hvor har du vært? Vet du hvor jeg har vært?

I hverdagen handler denne uenigheten ofte om å sette grenser for parforholdet. De travle dagene har tatt bort tiden og overskuddet til å bekrefte hverandre. Slitne har vi konsentrert oss om våre viktigste oppgaver på hver vår kant. Samtalen går videre og handler ikke lenger om hva som har skjedd, men hvorfor det ble slik. Når tema

Har du kommentarer eller spørsmål, skriv til: oss@aftenbladet.no



psykolog
anne gro
innstrand



familierapeut
irmelin
sangolt tjellfåat



familierapeut
marianne
johannesen



psykolog
frode
voll-aanerud



(illustrasjon: joakim)

blir hvorfor de siste dagene har vært så kjipe, er det at samtalen begynner å bli virkelig vanskelig.

FRISTELSEN til å fortelle hvorfor den andre ikke har vært der, kan bli lange historier hvor kommunikasjonen i beste fall kan betegnes som ensopret. Når bare én forklarer eller mener å vite hvorfor det ble som det ble, blir ofte følelser aktivert.

For menn kan det bli uforståelig at kvinner ikke kan ta forklaringer som bekreftelser. For kvinner blir det uforståelig at en oversikt over en kjip periode ikke nødvendigvis ledsages av en følelse. På nytt blir det stille. Sliten etter å ha strevd med å gjenomgå de kjipe dagene nok en gang, blir en sittende å vente på hver sin kant. Begge venter på en positiv bekreftelse.

ETTER EN SAMTALE på kvelden her forleden satt jeg i denne stillheten som beskrevet ovenfor. Letende etter bekreftelser på ekte kjærlighet, ble jeg sittende å tenke samtids som jeg nappet ut et par øyenbryn. Øyenbrynene fikk meg til å tenke min morfar. Min morfar hadde bustete øyenbryn på sine eldre dager. «Når jeg blir gammel, er det du som må klippe mine øyenbryn!» datt det ut av meg. Da smeltet min kjære. Barnet i magen hadde ved et magisk øyeblikk fått en trygg fremtid og den gravide følte seg sett. I refleksjon er det hele kanskje ikke så magisk. Jeg tror at gravide er kjempetravle med å foreberede et nytt barn til verden. Ikke rart at de drømmer så mye, ikke rart at de planlegger så langt. Kanskje starter ammetåken tidligere enn vi tror? Eller, kanskje jobber du for mye, Frode?