

NÅR FORHOLDET SKRANTER

Om forholdet skranter kan det være at dere har gått i en av de klassiske fellene. Men det finnes god hjelp å få.

TEKST: JENNY MICKO
FOTO: SILJE KATRINE ROBINSON OG NTB

FIKK HJELP.

Aud og Arild Helle har hatt utfordringer i ekteskapet, og fått hjelp av bøker og samlivsseminarer.



Psykolog, forsker og forfatter, Frode Thuen har sammen med Arild Midthun skrevet boken «Rollemonster». Målet er å formidle kunnskap om parforhold og samliv på en ny måte.

– Vi vil prøve å nå både yngre og eldre leseregrupper, og ikke minst ønsker vi at den skal appellere til menn. I så måte er den viktig, for det er gjerne de gruppene som i utgangspunktet er minst opptatt av å lese slike bøker, som har mest å lære. Tittelen spiller på det parterapeuter ofte snakker om, nemlig at «mønsteret er monstret». Med det mener man at det ofte er de rollemønstrene som kan oppstå i et parforhold, som er det virkelige problemet, sier Thuen.

Disse mønstrene blir illustrert av fantasimonstre som spiller dem ut.

– Monstrene er nokså nøytrale med tanke på kjønn, alder, legning og etnisitet. Det gjør at leserne lettere kan frigjøre seg fra slike kategorier. Fantasimonstrene bidrar også til å gjøre stoffet litt uhøytidelig og humoristisk, og det tror vi også gjør at boken vil oppleves relevant for flere enn de typiske leserne av bøker om sex og samliv.

Konkrete grep

Thuen mener at de fleste som er opptatt av å ta vare på kjærligheten og nærheten til den man er sammen med, vil ha nytte av å lese boken.

– Enten det har oppstått uheldige rollemønstre, eller man bare vil unngå å komme inn i de verste rollemønstrene. Boken vil uansett kunne hjelpe en til å bli mer bevisst og oppmerksom på hvilke dynamikker som kan oppstå i et parforhold, samtidig som den foreslår konkrete grep for å bli bedre til spille hverandre god.

– Er det noen utfordringer som utmerker seg i godt voksne parforhold?

– Den kanskje aller største utfordringen er at man tar hverandre for gitt, og at vitaliteten og spenningen har forsvunnet litt på veien. I så fall er det alltid en fare for at forholdet begynner å råtne på rot. Heldigvis skal det ofte ikke så mye til for å bevare engasjementet, nysgjerrigheten og gløden. Men det krever at man er bevisst utfordringene, og aktivt pleier og dyrker forholdet. Når man først gjør det, har man det gjerne bedre i kjærlighetslivet enn noen gang. I tråd med dette viser undersøkelser at par i 60–70 årsalderen jevnt over er minst like fornøyd med parforholdet som det de yngre aldersgruppene er.

SER FREMFOR. – Våre utfordringer som par er langt ifra over, men nå er vi mer oppmerksom på dem, snakker åpent om dem, og satser på at livet videre i den begynnende alderdommen skal bli trygt og godt, med mye kjærlighet og varme, sier Arild og Aud.

Tre responser

Thuen deler noen av de gode rådene fra boken.

– Et enkelt, og viktig råd, er å gå partneren din i møte så ofte som mulig. Til forskjell fra å gå unna, eller gå i angrep. Når du går i møte, viser du at du er åpen og mottakelig for det den andre har på hjertet. Da vil partneren oppleve at du er der for ham eller henne, og at du bryr deg. Det motsatte skjer hvis du ikke hører etter, eller bare avviser eller motsier den andre. Eller enda verre, hvis du kommer med kritikk, anklager, spydighet og sarkasmer som respons på den andres utsagn. De parforholdene hvor partene går i møte i cirka 80 prosent av tilfellene eller mer, klarer seg stort sett bra i det lange løp.

Gled ifra hverandre

Aud og Arild Helle er åpne om at de har hatt utfordringer i ekteskapet, men heller enn å gi opp har de valgt å jobbe på relasjonen. For noen år siden kjøpte Aud boken «Det kvinner vil ha, det menn vil ha» av John Gottman til Arild.

– Det var en tøff tid. Jeg følte at vi manglet nærhet, at vi gled ifra hverandre. Vi kom oss lik som ikke videre, forteller Aud.

Dette ble starten på en stor nedtur, og Arild mener at det ikke hjalp på at han var mye på jobb.

– Før jeg ble pensjonist jobbet jeg på oljeplattform og var mye borte. Samtidig hadde Aud en krevende lederjobb, så vi skygget unna å bruke tiden på å snakke om det som var mest vanskelig. Det gjorde at vi gled fra hverandre, og ikke ble oppmerksomme på hva som skjedde før det nesten var for sent. Avstanden mellom oss ble gradvis større, vi hadde småkrangler i ekteskapet, men vi gjorde også hyggelige ting sammen.

Dyp krise

Aud forteller at det gradvis oppsto en irritasjon fra hennes side og hun begynte å hakke på Arild.

– Jeg opplevde at små ting ble veldig store, noe som tæret på forholdet, sier Arild.



– Ja, og så ble det bare verre og verre. Arild ble pensjonist mens jeg fortsatte å jobbe. Vi drev hver med vårt, og jeg følte at ekteskapet ikke lenger var viktig for ham. For to år siden var det gått så langt at vi var inne i en dyp krise, sier Aud.

Akkurat da det så som mørkest ut, så Arild tilfeldig en annonse om et samlivsseminar.

– Seminaret Samlivsvitaminer varte i to timer, og for oss ble det et vendepunkt. Mye var så logisk, og vi skjønnte hvor viktig det er å snakke sammen. Vi menn har gjerne et stykke å gå når det gjelder de dype samtaler.

– For meg traff seminaret både i hjertet og magen, og vi skjønnte at vi hadde mye å ta tak i. Vi kjøpte to bøker til av Gottman som vi leste sammen. Vi lastet også ned appen Vi, som er en genial samlivsapp hvor man besvarer spørsmål og sammenligner svarene. Den anbefales også når man har det godt i forholdet, sier Aud.

Seminar i gave

Da Arild skulle fylle 70 i fjor vår, lurte Aud fælt på hva hun skulle gi ham.

– Da jeg så at det skulle være et samlivsseminar med Frode Thuen som foreleser på Haaheim Gaard, var det som sendt fra himmelen.



Jeg opplevde at små ting ble veldig store, noe som tæret på forholdet.

Arild Helle

Gaven ble tatt godt imot av jublanten.

– Seminaret varte en hel lørdag, og det var ikke et kjedelig øyeblikk. Du valgte selv hvor mye du ville fortelle og dele.

– Mange ekteskap ender i skilsmisse. Hvorfor ga ikke dere opp når det sto på som verst?

– Jeg tror det er fordi vi har så mye som binder oss sammen. Vi var unge da vi møttes, og har nå vært gift i 47 år. I vår alder hadde vi ikke lyst til å rive opp et hjem, og bli eldre i hver vår leilighet. Og så har vi det jo veldig kjekt sammen, sier Aud.



FRODE THUEN.
Psykolog,
forsker og
forfatter.

Jobben fortsetter

Arild forteller at han aldri har ønsket å skille seg.

– Jeg elsker min kone, vi har noen vidunderlige barn, og vi er en familie som har det godt sammen. Men vi har lært at man må fortsette å jobbe med relasjoner. Derfor har vi bestilt parterapi hos Frode Thuen til høsten. Det aller beste vi har gjort er å finne tid til de viktige og dype samtalene, slik at vi har fått bedre forståelse for hverandres behov. Våre utfordringer som par er langt ifra over, men nå er vi mer oppmerksom på dem, snakker åpent om dem, og satser på at livet videre i den begynnende alderdommen skal bli trygt og godt, med mye kjærlighet og varme.



LENE LERCHE.
Terapeut og
daglig leder
for Lerche
Familieterapi.

Ensom i tosomhet

Daglig leder for Lerche Familieterapi, Lene Lerche sier at der er mange grunner til at et parforhold kan stoppe opp: Arbeid, hverdag, underskudd, dårlig søvn, sykdom, kriser, dårlig økonomi, og mangel på gode ord og sex.

– I starten av et forhold, og i gode perioder, er vi flinke til å være til stede for hverandre. Det går nesten litt av seg selv. Etter som årene går og rutine setter seg mer og mer, er det lett å gradvis gli inn i nye mønstre, hvor vi glemmer denne årvåkenheten, slutter med komplimenter og raushet og nesten tar den andre for gitt.

Det er en farlig vei å gå, ifølge Lerche.

– Om man begynner å fokusere på feil ved partneren, fremfor å opprettholde en positiv holdning, vil det forsure forholdet. Avstanden i paret øker og opplevelsen av å være ensom i tosomheten kommer snikende. Har paret hatt det slik lenge nok, vil til og med gode handlinger fra partneren møtes med mistenkelighet. Vi har mange uheldige samspillsmønstre som par kan havne i etter perioder med lite positivitet og nærhet. Felles er at de får frem våre dårligste sider, og det disse destruktive samspillsmønstrene som ofte blir forholdets største trussel.

Typiske rollemønstre

Det finnes en rekke typiske rollemønstre som Lerche møter i terapirommet.

– Noen har nesten mistet evnen til å dele nære ting og opplevelser med hverandre. De har glemt å snakke sammen, og med det forsvinner all identitetsbekreftelse og opplevelse av tilknytning til partneren. For å rette opp i dette må begge være tydelige på at de ønsker å bli kjent med hverandre igjen. Man må vise interesse for den andre, og ville vite hva den andre tenker og føler.

I andre forholdet finnes det en gratispassasjer.

– Gratispassasjeren har altfor lenge overlatt til partneren å ta ansvar for å snakke om ting, gjøre ting sammen og rydde opp i uoverensstemmelser. Dette vil over tid oppleves som om partneren ikke bryr seg. Her må gratispassasjeren ta ansvar og skape et likeverdig par igjen.

Holder pusten

Fryktens rundløype handler om en opplevelse av at alt man sier blir oppfattet i verste mening.

– Disse parene har hatt så mange smertefulle konfrontasjoner at de nesten holder pusten og ikke tør si eller mene noe som helst. Det er viktig å hjelpe dem med å legge til rette for trygge samtaler der de lærer å snakke fra et sårbart sted, og dele egne opplevelser uten å anklage.



Opplevelsen av å være ensom i tosomheten kommer snikende.

Familieterapeut Lene Lerche

I noen relasjoner oppleves den ene partneren som kontrollerende og den andre som likegyldig.

– Her handler det hovedsakelig om personlighetsforskjeller. Den ene har behov for struktur og forutsigbarhet, mens den andre er spontan og impulsiv. Dette kan føre til at den systematiske opplever partneren som upålitelig og likegyldig, og savner team-følelsen. Mens den mer impulsive opplever partneren som styrende og kontrollerende, og at alt må foregå på vedkommendes premisser. Det er viktig å bli bevisst varige forskjeller og personlighetstrekk, hva man må leve med og akseptere, samt hva man kan endre på.

Få eldre i terapirommet

Tall og trender er tydelige for godt voksne par.

– Antallet skilsmisser blant middelaldrende og eldre øker. Samtidig vet vi at samlivsbrudd ofte er spesielt vanskelige når det skjer sent i livet. Dette fordi identiteten i så stor grad er innvevd i parforholdet, familien og nettverket rundt. Rollemønstrene til eldre par er erfaringsmessig lik de andre aldersgruppene, men de er gjerne enda mer inngrodde. Knappt ti prosent av henvendelsene jeg mottar er fra par over 60 år, og kun et fåtall av disse er passert 70 år. Svært ofte kommer henvendelser via deres barn.