

SAMLIV OG KOMMUNIKASJON

De aller fleste opplever at det er et gjensidig ønske om nærhet og intimitet som fører til at de etablerer et parforhold. Ønsket om barn kommer som en berikelse eller utvidelse av det fellesskapet som allerede eksisterer. Det krever arbeid å få til et godt parforhold. Den kanskje viktigste grunnen til å gjøre noe med parforholdet er ikke næringslivets produktivitetstap eller de voksne partnernes fortvilelse, men det faktum at barn svært ofte og ganske uforskyldt blir berørt av de dårlige samliv.

FIRE FARESIGNALER

Forskere har oppsummert fire handlingsmønstre som har vist seg å være ødeleggende for forholdet. I de aller fleste parforhold forekommer disse mønstrene fra tid til annen. Skadelig blir de først når de brukes vanemessig i situasjoner der vi er uenige. Når du kjenner igjen disse mønstrene i forholdet ditt, kan du hindre dem i å få overtaket:

- **Opptrapping**

Man svarer hverandre negativt og finner frem det mest sårbare hos den andre og kaster det i ansiktet på han/henne.

- **Nedvurdering**

Å gjøre den andre mindre. Nedvurdere den andres tanker, følelser eller personlighet.

- **Negative fortolkninger**

Å ta ting i verste mening og høre ting mer negativt enn det er ment. Man ser det man forventer å se.

- **Tilbaketrekking**

Tilbaketrekking er kjennetegn på mønstre der den ene parten unngår å gå inn i eller fortsette diskusjonen.

Iblant fører prosessen ved å tenke over disse mønstrene i sitt eget forhold, til tristhet og uro. Hvis dere ønsker at forholdet skal være godt, eller ønsker å forbedre det som skranter, kan dere bestemme dere for å gjøre noe med det. En begynnelse kan være å sette av god tid til å diskutere og bli enige om hvordan dere vil håndtere mønstrene.

FILTER

Har du noen gang lagt merke til at det du prøver å si til partneren din kan være noe helt annet enn det han eller hun hører? Mange av våre krangler begynner med at vi misforstår hva partneren sier. Hva handler dette om, jo, filtre. Filtre endrer det som går gjennom dem. Alle har filtre. De er basert på hva vi føler, tenker og har opplevd, og på vår familie- og kulturelle bakgrunn. Ulike filtre som kan innvirke på par når de strever med å forstå hverandre kan være:

- Uoppmerksomhet

Ytre faktorer som innvirker på oppmerksomheten kan være barn som bråker, bakgrunnsstøy og dårlig hørsel. Indre faktorer kan være at man er trett, tenker på noe annet eller kjeder seg. Sjekk at du har din partners oppmerksomhet når du har noe viktig å si.

- Emosjonelle hindringer

En rekke studier viser at vi er tilbøyelige til å la tvilen komme partneren til gode oftere hvis vi er i godt humør. Når vi er i dårlig humør har vi større tendens til å oppfatte negativt det partneren sier eller gjør, uansett hvor positiv han eller hun prøver å være. Har du lagt merke til at noen ganger når partneren din er gretten, flyr han eller hun på deg uansett hvor hyggelig du sier noe? Den beste måten å hindre at et slikt filter ødelegger forholdet, er å bli klar over det.

- Forventninger og forestillinger

Våre foreldre, øvrige familie, venner, media, livssyn og grunnleggende oppfatninger kan påvirke hvordan du oppfatter forholdet ditt, og hva du forventer av det. Disse forventningene og forestillingene blir et filter som kan fordreie samtalen. Dere kan være uvitende om forventningene dere har til forholdet. Forventningene kan være urimelige. Kanskje kjenner dere ikke hverandres forventninger. For å forhindre at slite filtre fordreiser samtalen kan du bli bevisst hva du forventer. La forventningene være rimelige. Fortell om det du forventer.

- Forskjeller i væremåte

Vi har vår bestemte måte å uttrykke oss på. Dette kan virke som filtre. Oppførselen vår er resultat av mange påvirkninger som kultur, kjønn og oppdragelse. Iblant kan vår væremåte basert på familiebakgrunn, eller at den ene er utadventt og den andre er innadvent, føre til misforståelser. Bevissthet rundt ulike uttrykksformer og forskjeller mellom deg og din partner, kan hindre disse.

KOMMUNIKASJON

For å ha et godt parforhold må du og partneren din kunne gi uttrykk for tanker, bekymringer og ønsker uten at dette ødelegger forholdet. De fleste par ønsker seg et godt og trygt vennskapsforhold til sin partner, men mange kommer ikke dit, eller blir ikke der. For at forholdet skal vokse på konfliktene og ikke ødelegges av dem, kan det være nødvendig å bruke noen strategier for å holde samtalen på et trygt plan.

Råd for den som snakker:

- **Snakk for deg selv**
 - Snakk om dine egne tanker, følelser og bekymringer.
 - Prøv å bruke *jeg* – utsagn og si hva du selv mener.
 - Ikke prøv å les den andres tanker eller hvordan du oppfatter den andres meninger og motiver.
- **Hold deg til korte utsagn**
 - For å hjelpe lytteren til å høre aktivt etter, er det viktig å begrense seg til korte utsagn.
 - Du har ordet, og har råd til å ta pauser og forsikre deg om at partneren din forstår deg.

Råd for den som lytter:

- **Fokuser på budskapet til den som snakker**
 - Ikke kom med motinnlegg. Når du lytter kan du ikke framsette egne meninger eller tanker.
 - Som lytter er det din jobb å vise at du forstår motparten.
 - Om du ikke skjønner et utsagn, kan du be han som snakker om å klargjøre det.
 - Ord og kroppsspråk som viser din mening er ikke tillatt.

VENNSKAP

Undersøkelser viser at det de fleste kvinner og menn rangerer som viktigste mål for ekteskapet var å få en venn. Dessverre dukker det opp hindre mot vennskapet i forholdet. Hvis vennskapet er blitt dårligere, kan dere bruke følgende forslag til å gjenvinne det dere har tapt.

- **Sett av tid**
 - Sørg for å sette av tid og planlegg hvordan dere skal bruke den.
- **Beskytt vennskapet mot konflikter**
 - Hold samlivsproblemer og konflikter unna deres planlagte tid.
 - Ved å skyve problemene unna disse stundene, åpner det for muligheten til å samtale som venner
 - Sørg for at dere fortsetter å gjøre morsomme ting sammen.
- **Snakk som venner**
 - Rett oppmerksomheten mot hvem partneren din er, hva han/hun er opptatt av, drømmer om og liker
 - Gi ikke råd med mindre du blir bedt om det.
 - Legg vekt på å hygge deg og prate med partneren din, slik dere gjorde i begynnelsen av forholdet
 - Snakk sammen som venner

Hvor kan man få hjelp?

Helsesøster på den enkelte helsestasjon kan formidle kontakt med Psykisk helseteam eller familieterapeut.

