Mulighetenes tid

Vi er raske til å bytte ut og fornye i hus og hjem. Men når det kommer til parforholdet, er det verdt å ta seg tid til en real oppussing før du vurderer å tenke på noe nytt.

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Nordmenn er mestere i oppusssing. Det er en jungel av tilbud, og folk pusser opp som aldri før i hus og hytte. Vi bytter ut møbler og gardiner når trendene forandrer seg, og maler veggene i stadig nye farger. Men når noe har affeksjonsverdi, stopper vi litt opp. Skal jeg hive ut bestemors gamle kommode og erstatte den med en ny? Eller skal jeg gjøre en innsats for å gjøre den finere, så jeg kan beholde den? Her passer det å trekke en parallell til parforholdet i vårt moderne vestlige samfunn; for det er nemlig ikke bare på interiørfronten vi kan gå lei. Skilsmissestatistikk og tall på øvrige samlivsbrudd peker på stor fornyelsestrang også på dette området. Mange av oss har erfart eller vil erfare at det langvarige parforholdet får et preg av rutine, og ikke alltid til det gode. Særlig med tanke på at vi lever i en tid som oppfordrer til et spennende liv der alt kan realiseres, både i jobb, parforhold og opplevelser. I et slikt perspektiv står faktisk hverdagslivets natur på spill.

I et samfunn som ellers preges av stadig fornyelse, er det kanskje mer krevende å holde på det samme over tid. Vi blir usikre av alle mulighetene, og kan ikke falle til ro. Det er absolutt fint å vite at det ikke er ulovlig å bytte ut samboer eller ektefelle i vårt samfunn. Men hvis du åpner opp for denne vurderingen titt og ofte, og har «døra på gløtt» for andre når det butter, vil du bare bli mindre tilfreds med ditt nåværende valg.

MEN HVA NÅR DET FØLES FOR TUNGT? Når alt virker slitent og gammelt, kranglene dominerer og gleden er langt unna? Skal man uansett pusse opp det slitte? For som med en gammel kommode kan det faktisk kreve mer innsats å gjøre den fin enn å investere i en ny, hvis den er veldig, veldig slitt. Før du kaster den gamle og håper på en ny og spennende ferd alene eller med en ny, så tenk gjennom om du har bydd på det beste av deg selv den siste tiden. Tenk på din «gamle» partner som om hun eller han var ny. Kanskje er noe av det du falt for, fortsatt der? Kanskje har dere gått lei, men kan skape noe godt igjen? Mye kan skje med din partner og deg selv på 10 år. Noen ganger er det allikevel best å la det fare, og hvert par må finne sin vei, men hvis det ikke er så tynnslitt, så anbefales oppussingstiltak!

I PSYKOLOGIEN SNAKKER VI om at tanker, følelser og atferd blir automatiserte. Tenk på første gang du kjørte bil; du var bevisst og fokusert på alt du gjorde, men etter hvert gikk det av seg selv. Tut og kjør! Bilkjøringen ble mer og mer automatisert, og krevde mindre og mindre mental kapasitet. Sånn er det også på andre områder av livet, som i parforholdet. I starten bruker du mye kapasitet på å finne ut hvem den andre er og hvem dere er sammen. Du gjør deg kanskje litt ekstra flid og viser deg fra din beste side. Par i forelskelse smiler mye, har mye blikkontakt og er oppmerksomme mot hverandre og tilpasser seg. Etter hvert som vi blir tryggere, slapper vi mer av, fremstår tydeligere som person igjen og er mindre fleksible overfor den andre. Det er vel og bra, men noen ganger kan det bli for mye. Vi slutter å si «hei» med et stort smil, ser kanskje ikke den andre inn i øynene lenger. Vi viser oss sure og slitne. Vi gidder ikke gjøre noe vi ikke vil. Og vi tar den andre for gitt. ➧

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfullness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

Vet du hva som er noe noe av det verste et menneske kan oppleve? Vel, det er farlig å stille et sånt retorisk spørsmål. Men ifølge flere eksistensialpsykologer er det verste å bli tatt for gitt, bli oversett og ikke inkludert. I et automatisert mønster kan du og partneren din ha utviklet mer eller mindre gunstige og ugunstige atferdsmønstre.

NÅR BESTEMORS KOMMODE er råtten er det for sent, da har det ingen nytte å finne frem slipemaskinen og malingen. Den har ikke lenger et bærekraftig byggverk. Oppussing er kun hensiktsmessig om den kommer i tide. Sånn kan vi tenke om parforholdet også, at for å pusse opp, må det være noe «hold» igjen i byggverket. Hvis en av partene ikke vil lenger, og har gitt den andre opp eller funnet en annen, hjelper det lite med tiltak. Men hvis det er hold i byggverket, kan det være en viktig grunnholdning å tenke at det nytter å få mer av det gode og mindre av det dårlige.

Fra et psykologisk perspektiv er det mulig å ta forholdet på verksted, men det fordrer ofte én ting. Mens sofaen kan trekkes om fordi du er lei, så kan ikke partneren trekkes om. Det er en annen holdning som bør styre fornying av parforholdet, nemlig at du må starte med deg selv. Det er ikke sånn at vi kan starte et oppussingsprosjekt på den andre. Du må tåle at du selv er med å skape parforholdets natur, og at det i grunn er tre parter i et forhold: Deg selv, den andre, og dere to sammen. Du kan gjerne oppfordre den andre til å bli med på oppussingen for å få det bedre sammen, så som å lese denne artikkelen sammen og invitere til en fin dialog etterpå!

> *«For å pusse opp, må det være noe* «HOLD» IGJEN I BYGGVERKET„

SELV OM DET ER LITT SKUMMELT å sjekke det følelsesmessige byggverket man har skapt sammen, er det et godt tiltak for å forhindre at alt kollapser uten at man sjekket ut mens man kunne. Å lukke øynene hvis dere sliter er ikke gunstig, men kan skape mer stress og smerte. Våg å ta den du har valgt, på alvor, våg å utforske – men dersom dere har strevd mye, anbefaler jeg en tredjepart, gjerne en terapeut, som kan bidra til å holde dialogen og øke sjansen for å klare å ta den andres perspektiv, øke sjansen for empati og øke sjansen for mestringsopplevelser. ★

5 TIPS FOR OPPUSSING AV FORHOLDET

1. TA ET VALG om å ikke søke nytt før det gamle er pusset opp.

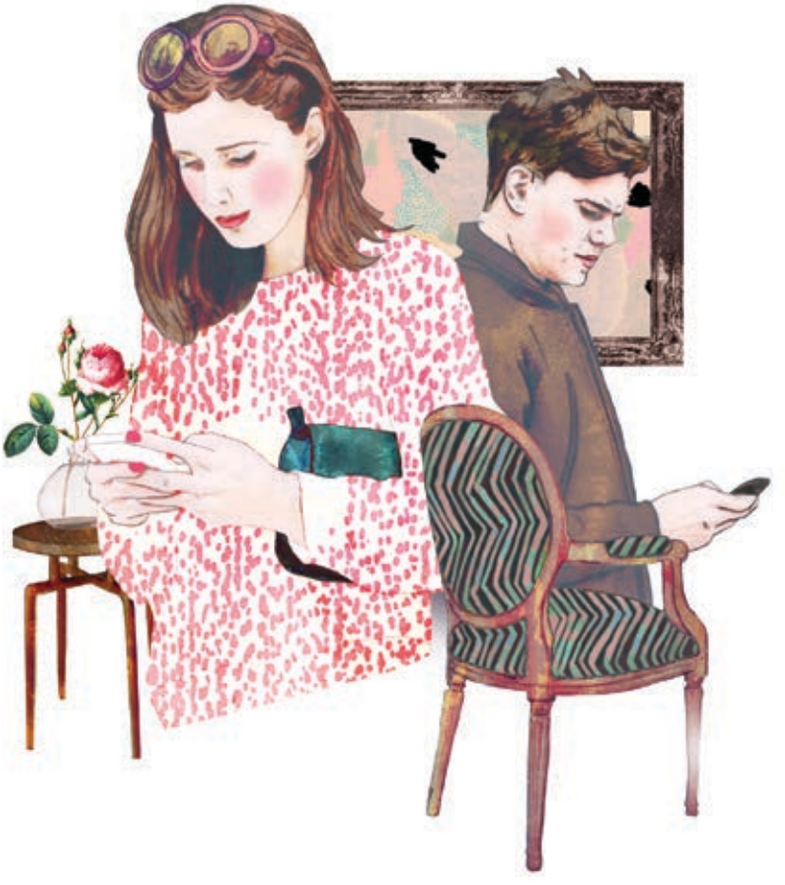
2. SORTER: Hva er ditt? Hva er din partners? Har du uttrykt hva du ønsker på en god måte? Hva er situasjonen dere står i? Eks. Har dere fått baby med kolikk, og ikke sovet de tre siste månedene, da er det situasjonen som det trengs hjelp til, og det er ikke rett tid for å stille spørsmål ved forholdet.

3. KONKRETISER VANSKENE: Hva har vært vanskelig i ditt liv? Hva har vært vanskelig for din partner? Hvilke vansker har dere støtt på som par?

4. MÅL: Tenk på om dere kan stå inne for et felles mål i en krise. Konkretiser hva det betyr: Kanskje trene sammen som før og le mer sammen? Hva skal til for å nå målet? Del opp i delmål, som gjør måloppnåelse mer realistisk og skaper mestring.

5. TIL SLUTT: husk at små ting kan ha stor betydning! Et varmt smil, en nykokt kaffekopp på senga, et unnskyld og en praktisk innsats, det kan bety mye mer enn vi tror!

OG HUSK: Et parforhold skal by på mest godt, men det er aldri enkelt. Selv om det til tider er som en rosenhage, så er det alltid torner å stikke seg på. Ta godt vare på det gode, og husk å ikke ta hverandre for gitt. Lykke til!



SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! ➔ post@stellamagasinet.no