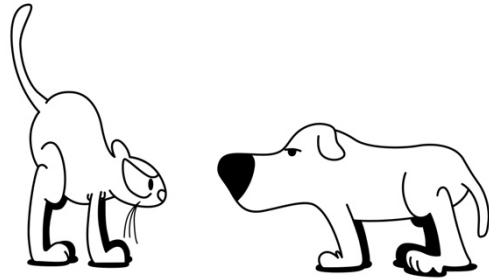


Hvordan takle varige forskjeller – kort oppsummert

En stor del av konfliktene i et parforhold blir aldri borte av seg selv, fordi de bunner i grunnleggende forskjeller mellom de to i paret.

Det som avgjør om forskjellene kommer til å true forholdet er 1) i hvilken grad man tross alt kan klare å leve med de irriterende sidene partneren har og de forskjellene som måtte være der, og 2) hvordan partnerne klarer å forholde seg til konfliktene som oppstår som følge av forskjellene dem imellom.



En del par klarer å bruke irritasjonene og konfliktene til å bli bedre kjent med partneren. De bygger rett og slett kjærestekart rundt konfliktene. De fortsetter å ha dialog om temaet i år etter år, selv om det har vært oppe til diskusjon og samtale mange ganger før, og over tid vokser det ofte til og med frem litt humor knyttet til *here we go again!*

I bufferkurset har vi forsøkt å samle prinsippene fra slike samtaler i et verktøy som har fått navnet «tuftesamtalen».

Tuftesamtalen – ett tenkt eksempel

(NB! Samtalen nedenfor består av en veldig fortettet dialog. Ofte klarer vi ikke å få så mye innsikt og informasjon ut av én eneste samtale. Se gjerne for deg at denne samtalen er en oppsummering av flere samtaler over tid.)

Anita og Georg havner ofte i krangel når de skal ha gjester, særlig når Anitas foreldre skal komme på besøk. Anita blir da svært opptatt av at huset skal være strøket – eller som Georg ville sagt det: at huset skal se ut som om det ikke bor noen der. Han blir stresset av at hun holder på, og hun blir stresset av at han prøver å få henne til å ta lettere på forberedelsene.

I slike situasjoner kan det ene ordet ta det andre. Den typiske krangelen handler om hvem av dem som oppfører seg normalt. Georg kaller Anita tvangsnevrotisk, og Anita sier at Georg ikke bryr seg om å gjøre det hyggelig for andre. Begge føler seg lite verdsatt av partneren.

Hvordan kan vi tenke oss at en tuftesamtale kunne se ut mellom dem? Her er ett forslag:

(Situasjon: Rolig kveld, de har slått av TV-en)

A: Jeg har tenkt på en ting som jeg ville høre med deg om også. Jeg synes ofte det blir så utrivelig mellom oss når vi forbereder besøk, særlig når mine foreldre skal komme. Kunne du tenkt deg at vi prøvde å finne litt ut av det, enten nå eller senere?

G: Hmm. Ja, det er noe der. Vi kan godt ta det nå. Vil du begynne?

A: Det kan jeg godt. Puh! Jeg merker at jeg blir litt spent bare ved å skulle snakke om det. Jeg tror dette på ett eller annet vis kanskje berører noe som er viktig for meg.

G: Mm. Det blir i alle fall masse følelser når vi holder på med dette temaet. Det kan jo tyde på at det er viktig for oss begge. Fortell mer om hvordan du opplever det.

A: Jeg har tenkt en del på det etter sist vi hadde mine foreldre på besøk. Da merket jeg at jeg var anspent flere dager på forhånd, fordi jeg var redd for at du ville være negativ til ryddingen og vaskingen min. Jeg begynte også å tenke på hvorfor det er så viktig for meg at det er rent og pent til de kommer.

G: Ja?

A: Jeg tenkte tilbake på da jeg var liten, og helgen nærmet seg. I ukene jobbet de mye begge to, og det var mye mas og kjas. De hadde ikke så mye tid til oss ungene. Lørdag var vaske- og handledag. På søndag var huset alltid gullende rent og ryddig, og da gjorde vi hyggelige ting sammen, alle sammen. Uansett hvor travel uken hadde vært, var det ro og tid til hverandre den dagen. Den følelsen jeg hadde da, er noe av det beste jeg kan huske fra oppveksten, og jeg lurer på om det er noe av det jeg prøver å gjenskape når jeg får besøk av dem.

G: Ok. Det gir mening.

A: ... og når du da kommer og sier for eksempel at ”Ja, men det er vel ikke så nøye. De må jo forstå at det bor noen her!”, så er det som om jeg hører lyden av noe vakkert som knuses, og det gjør nesten fysisk vondt. Og så blir jeg nærmest desperat – ikke bare fordi jeg ikke får laget den rammen rundt det hyggelige som jeg har drømt om, men også fordi jeg samtidig mister deg, på et vis. Du er plutselig ikke med på å skape drømmen min, du som er min nærmeste, og som jeg virkelig ønsker skal være der.

G: Jeg skjønner ikke helt. Du føler du mister meg når jeg sier at du ikke trenger å stresse slik?

A: Ja, jeg hører selv at det høres rart ut, men det føles slik. Som om vi ikke er på lag. Nå når jeg er helt rolig, forstår jeg jo at du bryr deg og ønsker at jeg skal ha det bra, men der og da føles det som om du prøver å ødelegge for meg, fordi du stopper meg i å skape det jeg ønsker å skape.

G: Selv om det høres rart ut, så skjønner jeg at du der og da, når du er som mest travel kan oppfatte det slik. Jeg kan kjenne igjen følelsen av at jeg prøver å bli ferdig med noe, og så kommer noen og forstyrrer. Selv om de har noe hyggelig å komme med, kan jeg jo umiddelbart merke at jeg blir frustrert. Er det noe slikt du mener, bare sterkere?

A: Ja, jeg tror det. Jeg kommer så inn i ryddingen og vaskingen – egentlig er det ofte også en fin tilstand, hvor jeg gleder meg til hvor fint det skal bli – og så kommer du og punkterer den gode følelsen – og før jeg får tenkt meg om, reagerer jeg kanskje litt for skarpt.

G: OK, jeg tror jeg begynner å forstå hvordan du opplever det. Du gleder deg til å lage til en fin kveld, og noe av det som gjør at du virkelig slapper av og nyter samværet med andre, er at du har laget det hyggelig ved å rydde og vaske på forhånd. Stemmer det?

A: Det stemmer!

G: Og hvis jeg da prøver å si at du ikke trenger å gjøre så mye ut av det, ja at jeg kanskje til og med blir irritert fordi jeg synes du overdriver – så ødelegger det for deg – både for den hyggen du arbeider for å skape, slik du kjenner den fra da du var liten, men også fordi du føler deg dolket i ryggen av meg?

A: Ja, det er slik det kjennes ut inni meg da.

G: OK, jeg tror jeg har skjønt litt mer. Er det mer du vil fortelle?

A: Nei, jeg er veldig glad for at du lyttet uten å protestere. Nå vil jeg gjerne høre litt om hvordan du opplever det som skjer mellom oss når vi skal ha besøk.

G: Jeg tror det som har gjort meg frustrert, er at det for meg ser ut som du legger deg flat for sosiale konvensjoner. Det provoserer meg. Jeg vil ikke at noen andre skal bestemme hvordan vi skal ha det.

A: Ok. Jeg har jo hørt at du har sagt det, men jeg har ikke skjønt hva det har med saken å gjøre. Si litt mer, slik at jeg kan forstå hvor den ideen kommer fra.

G: Jeg skal prøve. Jeg må tenke litt ... Det kommer to tanker inn på en gang. Den ene handler om at det var veldig viktig for mine foreldre å markere seg som litt alternative. De var jo kunstnere begge to, og levde på noen måter litt mer rufsete enn andre. Helgevasken var definitivt en parentes i tilværelsen – som ikke hadde noe med det gode liv å gjøre, slik jeg oppfattet det. Men jeg vet ikke om det er så viktig ... Den andre tanken jeg fikk, var den at jeg var så lei av å se moren min hakke på faren min alltid. Ingen ting av det han gjorde var bra nok (G skjelver litt i stemmen). Jeg syntes det var forferdelig urettferdig, for pappa var veldig snill. Han var kanskje ikke den som gjorde mest av praktiske ting, slik som mange andre pappaer, men han hadde så mye fantasi, og han kunne skrive de mest fantastiske små historier da vi var små. Han kunne sette seg ned og dikte et eventyr der og da, og han lot seg ikke stoppe av at han burde reparert et vindu eller gjort andre fornuftige voksenting. Vi barna var viktigst for ham.

A: Det høres fint ut å ha en slik pappa.

G: Det var det! Og det går opp for meg at når vi to skal lage i stand til gjester, så er det som om jeg ikke er viktig for deg lenger. Alle andre blir viktigere, og da mister jeg litt av min drøm, som handler om å ha en partner som har tid til meg og som prioriterer meg – kanskje slik pappa gjorde. Jeg forstår jo samtidig med fornuften min at det ikke alltid kan være slik! Og det andre som skjer, er at jeg opplever litt av marerittet – en gnagende kone som ingen ting blir bra nok for – slik pappa opplevde mamma. Det gir meg frysninger når jeg tenker den tanken.

A: Det skjønner jeg. Og jeg har ikke lyst til å være slik, heller!

G: Jeg tror jeg har sagt det viktigste. Det kjennes veldig godt å ha sagt det, mye bedre enn når jeg har belært deg om å ta mindre sosiale hensyn (glimt i øyet).

A: Kjæresten min! (smiler)

(Lang klem)

* * *

Her slutter tuftesamtalen mellom de to. Når vi gjennom slike samtaler over tid får mer forståelse og empati med partnerens utgangspunkt, kan det bli mulig å finne fram til små kompromisser, der vi kan hjelpe hverandre å oppnå drømmer eller savn som har skjult seg i konflikten. Plutselig kan vi oppdage at vi kan gi litt, uten at vi opplever at det går på bekostning av vår egen integritet eller at vi føler vi «ofrer» eller «mister» oss selv. Men ikke ha for travelt med å komme til de konkrete løsningene! Er det vanskelig å finne kompromisser, kan det tyde på at vi må bruke mer tid på å bygge kjærestekart rundt konflikten først.

Etter tuftesamtalen – utforskning av mulig konkret løsning før neste besøk:

G: Så – hvordan kan vi hjelpe hverandre neste gang vi planlegger å få besøk?

A: Hmm ... Jeg tror det vil være en hjelp bare det at jeg nå vet mer om hva som skjer inni deg når jeg begynner med vaskingen og ryddingen. Kanskje jeg kan være litt mer oppmerksom på hvordan du ser ut til å ha det, og smile litt mer mens jeg holder på ... og i tillegg prøve å ta det i beste mening hvis du kommer med en kommentar om at det blir for mye av det gode.

G: Jeg tror det blir lettere for meg å ikke bli provosert og komme med negative kommentarer når jeg vet at det også er glede i det du driver med. Da kan jeg mer tenke at ”Ok – det er hennes måte å gjøre det trivelig på”, og da vil jeg kanskje se mer fornøyd ut selv også. Men en ting kanskje ... kunne du spørre meg før du rydder vekk aviser og blader, fordi jeg sparer på utklipp iblant, og noen ganger er det kastet før jeg rekker å redde det.

A: Det kan jeg gjøre. Og hvis du ikke er der akkurat da, kan jeg kanskje legge dem i kjelleren før de går i søpla – om det høres greit ut.

G: Det går bra. Bare si ifra om hvor de er, så skal jeg gå gjennom dem og sørge for at det som skal i søpla, går i søpla også. Og så tenkte jeg på det at jeg kan ta ansvaret for å støvsuge, hvis du vil det. Det er jeg god til, og det er jo vanligvis min jobb ellers. Jeg har bare ikke sett behov for å støvsuge ekstra fordi om vi får gjester, men hvis det kan glede deg, kan jeg gjøre det.

A: Jeg ville blitt kjempeglad om vi kunne være litt sammen om å lage det hyggelig. Og jeg vet at det foreløpig er meg som mest ser dette som en måte å skape hygge på, så jeg ville visst at du gjorde det for min skyld. Akkurat det ville faktisk gjort meg ekstra takknemlig!

G: En takknemlig kjæreste er jo ikke det verste man kan ha ... (stort glis + blunk blunk)

A: (godlynt gummifjes-grimase)

