

hun, og legger til at mange brudd kommer av at den ene pusher på, mens den andre trekker seg tilbake.

## **Ikke legg skylden på den andre**

I et parforhold er det også viktig å ta ansvar for egne følelser. Si hva du trenger og ønsker, uten å legge skylden på den andre. Mange holder ting inne, noe som skaper ubalanse og frustrasjon over tid. Her ligger roten til mye vondt og årsaken til mange brudd. I tillegg er det lurt å prioritere felles opplevelser og gjerne en daglig «koblingsprat». Dette kan være så enkelt som en fem minutters samtale, noe som vil gi en følelse av nærhet.

- Livet består av øyeblikk, så bruk dem bevisst. Spør partneren hva hun eller han trenger, gi et stryk på kinnet eller en klem. Og vær nysgjerrig på hverandre. Selv etter mange år er det alltid noe nytt å oppdage, tipser Mork.

## **Imøtekommende svar**

Psykologspesialist Hege Moberg understreker at vi alle gå inn i relasjoner med hver vår historie og temperament.

- I parterapi skiller vi gjerne mellom ulike typer «konfliktmønstre» og ulike måter å reagere på når man føler seg presset eller kritisert. Noen blir stresset av kritikk og mas, og kan da ha behov for litt avstand for å gjenvinne balansen. Andre kan ha mer behov for å snakke eller å få forklart seg, og trenger da kontakt for å ordne opp, sier hun.



LES OGSÅ

**- Kvinner tolker dette som tegn på at han vil noe mer, men det stemmer ikke alltid**



En sindig «unnviker» som blir taus og trekker seg unna når temperaturen øker, kan for eksempel oppfattes som avvisende for en temperamentsfull «oppsøker», som i større grad har behov for kontakt og dialog for å finne ro.

- Økt forståelse for hverandres temperament og ulike handlingstendenser kan bidra til mer aksept og rom for å imøtekomme den andres behov, sier psykologspesialisten.

## Et positivt fokus

Hun viser til den amerikanske psykologen John Gottmanns omfattende forskning, som har gitt noen svar på hva som skal til for å bevare et godt og varig parforhold.

- Gottmann fant ut at par som klarer seg bra, er gode på det han kaller grunnarbeidet i et parforhold. Han skiller mellom tre kategorier der den første handler å gi imøtekommende svar på partnerens henvendelser til kontakt. Eksempel her kan være å se opp fra mobilen når kona snakker til deg, sier Moberg.



LES OGSÅ

- **Datteren vår kom inn med min  
manns mobil og sa: «Se hva det står»**



Neste kategori handler om å ha et positivt fokus og å fremheve det man liker, framfor det man misliker med sin kjære, samt å uttrykke dette, for eksempel i form av takknemlighet eller komplimenter. Den tredje «hemmelighet» handler om å vise interesse for den andre, for eksempel ved å lytte og prøve å forstå, heller enn å avbryte eller komme med motsvar.

- I dette ligger også en evne til å håndtere vedvarende forskjeller og uløselige konflikter, med aksept og forståelse snarere enn å ha som mål å endre den andre. Det motsatte av dette, og mest skadelige for et parforhold, er å møte den andre med avvisning og forakt, sier hun.

## Validere partnerens følelser

Når det gjelder kommunikasjon handler det mye om partenes evne til å lytte og anerkjenne den andres følelser og opplevelser. Det å validere den andres følelser og opplevelser.

- Det innebærer ikke nødvendigvis å være enig, men å være interessert i å forstå den andres perspektiv. Konflikter drives ofte av et ønske om å få den andre til å forstå, og jo mer den andre kommer

med motsvar eller trekker seg unna, jo mindre føler man seg møtt og forstått, sier hun.



LES OGSÅ

**Lykkelige par gjør dette hver dag: -  
Slående effekt av små grep**



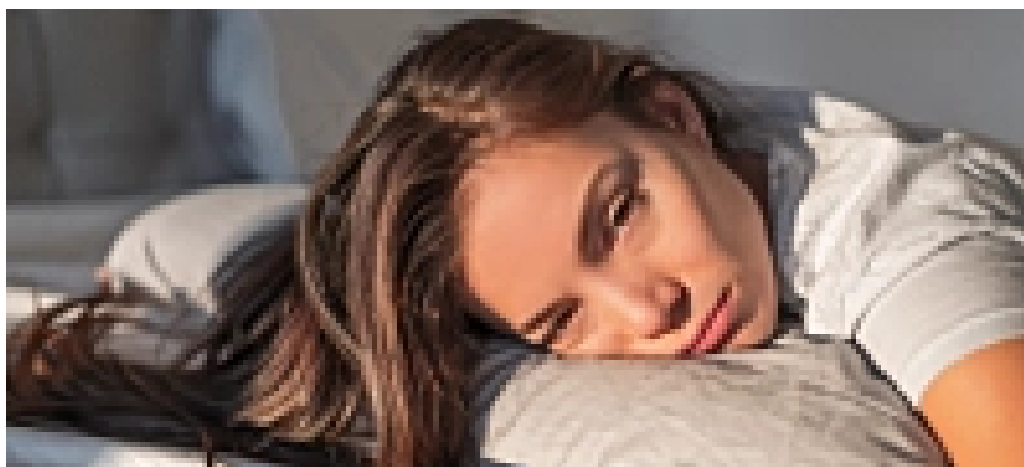
Par som klarer å se, lytte og anerkjenne, og som etter uenigheter og konflikt, også evner å reparere, har gode forutsetninger for å bevare både kjærlighet og relasjonen til hverandre.

- En fortrolig relasjon, der begge føler seg verdsatt og forstått, kan holde kjærligheten varm, samtidig er det jo også slik at lidenskap og begjær på et vis er en motsats til det trygge, og til en viss grad er knyttet til forelskelse. Mange vil derfor måtte jobbe for å opprettholde spenning og akseptere at den vil ha en annen form når forelskelsen har lagt seg og hverdagen slår inn, sier Moberg.

Ved å bevare flørt, nysgjerrigheten og krydre hverdagen med kimer til kontakt gjennom kyss, blick eller en kjærlig berøring, kan mye være gjort og bidra til å holde gnisten levende selv i travle og krevende perioder.

- Seksualiteten er ikke statisk og kan også endre seg med ulike behov gjennom et langt parforhold. Kjærester som har forståelse for dette vil også lettere kunne håndtere, og løse opp i ulike forventninger, i perioder der intimitet og seksualitet kan skape utfordringer.

LES FLERE KK PLUSS-SAKER:



[Lege: - Dette spørsmålet avslører hvordan pasientene egentlig har det](#)