

Samliv *Bedre fellesskap*

Kjenner du den du elsker?



Etter noen år som partnere er det lett å miste nysgjerrigheten og fortroligheten.



FRODE THUEN
[Samlivsekspert]

Psykolog. Frode Thuen er professor i psykologi ved Høgskolen i Bergen.



*Kjente jeg deg egentlig?
Noe du aldri fikk sagt, eller vi lot ligge.
Halvtente tanker.
En skygge som strøk over ansiktet.
Noe i øynene.
Nei, jeg vil ikke tro det.
Men det kommer igjen.
Natten har ingen lyd, bare rare tanker.
Ord som stiger opp av søvnen:
Kjente jeg deg?*

Da dikteren Rolf Jacobsen mistet sin kone etter mer enn femti års samliv, skrev han bl.a. dette vakre, lille diktet hvor han undret seg over hvor godt han egentlig kjente det mennesket han hadde levd sammen med hele sitt voksne liv. Denne ektefellen som alltid hadde delt sine tanker og følelser med ham, blant annet gjennom de mange og lange brevene de sendte til hverandre i løpet av de to årene etter krigen da han sonet straffarbeid for sitt medlemskap i NS. Men til tross for alle årene de fikk sammen, og til tross for all nærheten og åpenheten mellom dem, stilte han seg likevel dette spørsmålet: Kjente jeg deg?

På samme måte bør vi alle spørre oss – uansett hvor lenge vi har levet sammen med noen: Hvor godt kjenner vi hverandre? Hvor mye vet vi egentlig om partneren vår? Om hans eller hennes historie og oppvekst, og om drømmer, ønsker og håp for livet? Eller om interesser, preferanser, tanker og betraktninger på ulike livsområder? Eller om vonde skuffelser og nederlag, og hva som kan skape usikkerhet og tvil og mindreverdfølelse? Hva vet vi om de innerste hemmeligheter og grunnleggende sårbarheter hos partneren vår? Hvor godt kjenner vi hverandre – dypest sett?





MENTALE KART. Det er alt det som ligger bakom den ytre fasaden, vi kan føle oss usikker på – alt det som ikke er åpenbart for alle og enhver. Psykologen John Gottman snakker om at vi som par trenger å utvikle mentale kart, eller «love maps», over hverandres indre landskaper, slik at vi vet hvordan vi skal ta oss frem overfor hverandre, hva vi skal være oppmerksomme på, hva vi skal verne om. Uten et godt veikart vil vi stå i fare for å gå oss vill når vi beveger oss rundt i partnerens indre verden, og vi kan komme til å overse farer eller gå glipp av uvurderlige skatter som befinner seg der. Resultatet kan bli at vi avviser heller enn bekrefter hverandre, og skaper avstand og ensomhet heller enn nærhet og samhørighet.

I starten av et parforhold er det som oftest mye gjensidig nysgjerrighet og fortrolighet partene imellom, men nysgjerrigheten blekner ofte med tiden. Fordi vi etter hvert føler at vi vet det meste som er å vite om hverandre. Og hvis nysgjerrigheten først forsvinner, blir gjerne også viljen til fortrolighet og åpenhet borte. Slik kan vi komme inn i en vond sirkel hvor begge parter blir stadig mindre involvert og engasjert i hverandres indre liv, og kommunikasjonen begrenser seg til dagligdagse og overfladiske temaer. Og der følelsene og de personlige erfaringene kun kommer til uttrykk i forbindelse med uforsonlige krangler som ytterligere forsterker avstanden og ensomheten. Dette møter jeg hele tiden i terapirommet.

DYRKE NYSGJERRIGHET. Noe av det viktigste vi kan gjøre for å ta vare på kjærligheten, er derfor å dyrke den gjensidige nysgjerrigheten og fortroligheten. Bare på den måten kan vi opprettholde et fellesskap hvor vi begge føler oss sett og anerkjent. Og da trenger vi hele tiden å oppdatere oss på hverandre, stadig vekke utforske hverandre. For vi blir aldri utlært – det er alltid noe nytt å oppdage. Hver eneste dag gjør vi oss nye erfaringer.



ger og nye betraktninger i livet. Vi er i kontinuerlig forandring og utvikling, både som individer og som par.

Hva ville du svare hvis partneren din spurte deg: «Hva er du mest takknemlig for i livet ditt akkurat nå?» Eller: «Hva kan du lære av meg?» Eller hva med dette: «Hvordan vil du beskrive vårt forhold med tre ord?» Eller: «Når føler du deg mest verd satt?» Dette er noen tilfeldig valgte spørsmål fra «Fuelbox» – en slags idébank som er ment å danne utgangspunkt for samtaler i et parforhold. «Den gode samtalen på boks» kaller produsenten det. Her er det massevis av tankevekkende spørsmål innenfor ulike kategorier, blant annet familie og barn, økonomi, jobb og karriere. Og selvsagt også kjærlighet og romantikk, erotikk og sex. Og mye mer.

KUNNSKAPSPILL. Jeg tror mange par kan ha nytte av å få tilgang til et stort repertoar av velfunderte og velformulerte spørsmål. Dessuten tror jeg det kan være lettere å komme i gang – og kanskje også fungere bedre, hvis man ser på det som et slags underholdende kunnskapsspill, mer enn som en tradisjonell samtale om parforholdet. For vi forbinder gjerne slike samtaler med noe negativt. De har nemlig en tendens til å komme i stand i forbindelse med en krangel – og gjerne bare da, hvor dialogen mest av alt preges av anklager og forsvar. Og i et slikt modus er vi hverken utforskende eller konstruktive. Tvert i mot. Hvis vi derimot kan ta opp viktige og kanskje også vanskelige og såre spørsmål om parforholdet fra et positivt og avslappet utgangspunkt, er utsiktene til en god dialog mye bedre. Dessuten er det underholdende og spennende. «Fuelbox» kan derfor i beste fall være med på å skape samhold og gjensidig nysgjerrighet og åpenhet, og dermed bidra til å styrke kvaliteten på parforholdet og forebygge at det oppstår kommunikasjonsproblemer og følelsesmessig tørke. Noen ganger kan det kanskje





også gi opphav til samtaler som blir vondere og vanskeligere enn man hadde forutsett. Men først og fremst er det uskyldig og samtidig meningsfull underholdning i parforholdet. Og det kan ha en stor verdi i seg selv, tenker jeg. Du får den på www.fuelbox.no. ●

Skriv til frode.thuen@aftenposten.no eller til Aftenposten, postboks 1, 0051 Oslo.
Merk konvolutten «Leve sammen». Bare henvendelser som kommer på trykk, blir besvart.