

## Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 07.01.17

Av Beate Alstad

### HVORDAN BEVARE KJÆRLIGHETEN?

Det er dessverre alltid stor pågang for samtaleterapi ved familiekontorene etter julehøytiden som ved alle andre ferier, for når man er sammen over lengre tid kan parforholdet bli satt på prøve.

Paret er ofte slitent av alle forventningene som ikke ble innfridd. Partneren irriterer mer enn vanlig og kranglene har kommet stadig oftere. På toppen av det hele begynner det å bli uker mellom hver gang man har sex. Etter hvert kan det meste føles kjedelig. Da er veien til frustrasjon og stagnasjon kort, og man begynner å tvile på et forhold som ikke lenger er så givende.

Men hva kan man gjøre for å bevare et godt samliv og dermed forebygge skilsmisse?

Kjærlighet handler om forelskelse, lidenskap, intimitet og vennskap. Det er en kraft og en drøm vi bærer i oss. Likevel er nok mange av oss litt lite realistiske i møtet med den.

Det er for eksempel ikke realistisk å tro at forholdet skal være like lidenskapelig som da man først traff hverandre.

Her kommer noen tips til par som ønsker å bevare gnisten i forholdet:

- Ikke prøv å endre partneren din.

I et forhold er man som regel nødt til å inngå kompromisser og tilpasse seg noe. Det betyr ikke at man kan kreve en total reovering av personligheten.

- Få bedre kommunikasjon.

Ingen er tankelesere, så vær direkte. En ekte, sann og åpen form for kommunikasjon er essensielt i ethvert forhold. Å få orden i kommunikasjonen kan gjøre underverker for forholdet

- Ikke sammenligne paret deres med andre par.

Alle forhold er unike. Det er derfor meningsløst å hele tiden sammenligne det med gamle eller andre forhold. Bruk energien riktig. Konsentrer deg om forholdet du er i nå. Hvis gresset er grønnere på den andre sida, vann din egen plen!

- Ikke vær avhengig av krangling.

Enkelte bruker krangling som et middel for å få bekreftelse og bevare spenningen i forholdet. Det er ikke kjærlighet, men følelsesmessig misbruk.

- Stol på hverandre.

Gjensidig tillitt er noe av det viktigste i et parforhold. Uansett hva det er som er grunnen til at dere ikke stoler på hverandre vil det være lurt å snakke om problemet.

- Sett av tid til hverandre.

I hverdagen er det lett å bli fanget av rutiner og oppgaver som må gjøres. Ikke glem at kvalitetstid er noe som også må prioriteres.

- Ha en jevn fordeling av arbeidsoppgaver.

Dette kan være roten til mange konflikter. Føler du at du drar hele lasset alene, er det lett å bli sint og irritert over partneren.

- Ikke se ting bare fra eget synspunkt.

Et forhold krever innsats fra begge parter. Dere er begge nødt til å både gi og ta. Man må inngå kompromisser og svelge noen kameler underveis.

- Berøring, kyss og seksualitet.

Kjærlighetshormonet oxytocin øker ved fysisk nærhet, det skaper bånd mellom kjærester og gjør dem mer åpne, tilstede og tillitsfulle for hverandre.

Til slutt; Det "perfekte" parforholdet finnes ikke. Så vend fokuset framover og tenk på det positive du og din nåværende partner har sammen, istedenfor å drømme tilbake om «gode, gamle dager».

Ønsker dere alle et godt kjærlighetsår i 2017.