

Bufferkurs for par

Et kurs om hvordan par kan styrke kjærligheten ved å skape gode øyeblikk, takle følelser og håndtere varige forskjeller slik at det bidrar til tillit og samhold, i stedet for til avstand og ensomhet. Kurset bygger hovedsakelig på forskningsbasert kunnskap.



Bufferkursets idébakgrunn

- En rekke studier bekrefter det mange av oss lenge har hatt en mistanke om:
Vi er forhåndsprogrammert til å handle først og tenke etterpå - når vi er i fare.
- Og hvor møter det moderne mennesket de største farene?
I samlivet. Når tilknytningssystemet vårt slår alarm, gjør vi de merkeligste ting ...

Hvis vi ikke har trent på å kjenne
grensene for hva vi tåler ...

*– og kan sette inn enkle prosedyrer i tide
(for eksempel be om en pause) –*

...tar de medfødte strategivalgene over:

kamp, flukt eller frys

(og har vi vært – eller blir vi – utsatt for større traumer, kan vi gå inn i en immobilisert tilstand der vi verken har tilgang på muskel- eller tankekraft)

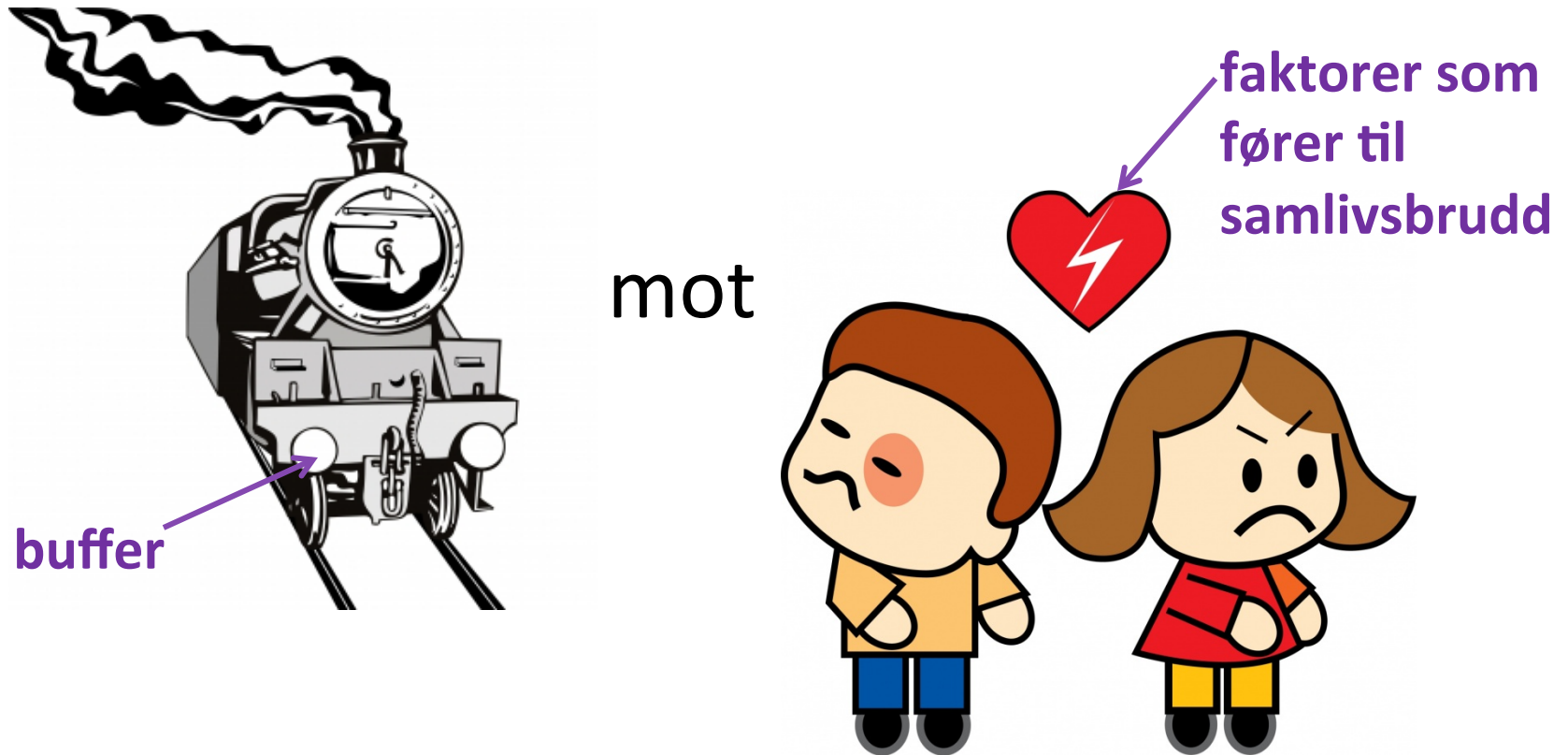
Målet med bufferkurset er å bidra til god følelshåndtering, trygg tilknytning og økt evne til å takle varige forskjeller.



Parforhold og helse

- At kvaliteten på parforholdet påvirker den psykiske helsen er godt kjent. Nå viser stadig flere studier at det også er fysiske helsefarer knyttet til å leve i dårlige parforhold (både for paret selv og for barna).
- Noen av de fysiske helsekonsekvensene er:
 - opplevelse av liten støtte fra partner gir økt risiko for + dårligere prognose ved hjertelidelser.
 - konflikter i parforhold gir dårligere immunforsvar og øker risikoen for infeksjoner (for både voksne og barn).
 - konflikter i parforhold forlenger tiden det tar å bli frisk etter fysiske sykdommer og skader.

Bufferkursnavnets bakgrunn



Målgruppe: Par som har holdt sammen lenge nok til å ha oppdaget at de samme konfliktene gjentar seg!

Praktiske rammer for kurset

- Vanligvis 4 – 10 par per kurs (avhengig av antatt konfliktnivå) og to kursledere (eventuelt ekstra veiledere under øvelsene)
- Fem kurs ganger, 2 ½ - 3 timer per gang eller helgekurs (12,5 – 15 timer)
- Gjerne en oppfølgingsgang etter ca ½ år
- Skriftlig evaluering hver kursgang/kursdag + totalevaluering
- Krav til lokaler:
 - Undervisningsrom
 - Kontorer eller områder der parene kan jobbe i fred
- Kursmateriale: Kurshefte og kortstokk

Bufferkurset. Første kursgang.

- Presentere kursmaterialet og hvordan kurset er bygd opp (teori + øvelser, tematisk progresjon og bruk av evalueringsskjemaer).
- Det er ingen plenumsøvelser i kursheftet, men kursledere står fritt til å bruke plenum. De parene som ønsker det, må gjerne dele av sine erfaringer (husk å sjekke med partneren først!). Ofte skaper deling trygghet i gruppene, det formidler at ”det er andre også som har det som oss!”
- Si at øvelsene kan vekke følelser, og at det er bra – det forteller at deltakerne har støtt på noe som er viktig for dem. Ta en liten pause fra øvelsen hvis negative følelser skulle presse på. Trengs det mer bearbeiding enn det et kurs kan tilby – ta kontakt med familiekontoret for å få en samtale eller to.

Bufferkurset. Første kursgang ...

- Presentasjonsrunde (fornavn, parforholdets varighet, evt. om de har barn og evt. forventninger til kurset).
- Lage avtaler om trygge rammer innad i paret:
 - Ikke si noe om partneren eller forholdet som du ikke er sikker på at partneren samtykker til at du sier.
 - Ikke bruk mot partneren senere noe av det som blir betrodd deg på kurset.
 - Ta hverandre i hånden på dette!
- Trygge rammer innad i gruppa: Ikke fortell til andre det som blir delt på kurset.

Kapittel 1:

Hva skaper varige parforhold?



Læringsmål 1:

Å få kunnskap om hva som skaper gode varige parforhold.

Læringsmål 2:

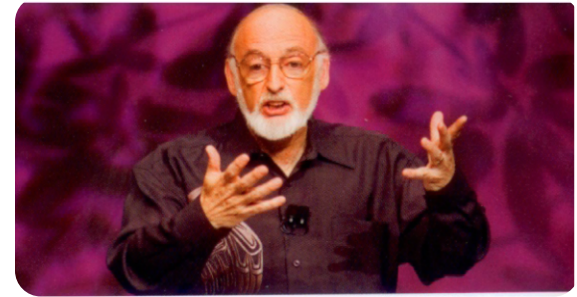
Å bli bevisst på hvordan du inviterer til kontakt og hvordan du møter partnerens invitasjoner.

Læringsmål 3:

Få en indikasjon på hvor godt du kjenner partneren din.

Forskning på parforhold

- John Gottman – bygde ”kjærlighetslaboratorium” og studerte over 3500 par (unge, gamle, heterofile, homofile, med og uten barn, i ulike livsfaser) med ulike metoder, over ulike tidsspenn (noen over 20 år).
- Fant konkrete forskjeller på par som klarte seg bra og trivdes i forholdet, og par som mistrivdes og eventuelt gikk fra hverandre.



Gullet i gråsteinen: De enkle små tingene vi gjør ofte!

- Par som klarer seg bra har enkle strategier for å få det til. Det kreves ikke spesielle evner eller kommunikasjonsferdigheter.
- De små lure tingene de gjør ofte, skaper positiv saldo i kjærlighetsbanken. Den utgjør en buffer for parforholdet, ved at den gir tabbekvote, og den bidrar til at forsøk på reparasjon tas godt imot av partneren. Positiv saldo opparbeides ved å
 - jevnt og trutt bygge ut kjærestekartene (kunnskap om partnerens indre verden).
 - se spesielt etter ting som kan verdsettes, og uttrykke stolthet, beundring og takknemlighet.
 - gi imøtekommende svar på invitasjoner til kontakt (dvs. være oppmerksomme og vise vennlighet og respekt).

Konfliktstrategier hos par som får varige gode parforhold

- Mer positivt enn negativt (5:1)
- Snakker om *her og nå* og *seg selv* når de klager (klagene har form av betroelser)
- Tar medansvar for problemer
- Viser respekt for partneren, trapper ikke opp konflikten, men kan svare med samme mynt uten at det skader forholdet.
- Holder dialogen levende, tar pauser fra vanskelige temaer ved behov, reparerer relasjonen etter konflikt.

Risikable konfliktstrategier

- Når det ikke lenger er en klar overvekt av positive utspill.
- Personkritikk. Problemdiskusjoner begynner å handle mest om hva som er galt med partneren.
- Ingen vil ta ansvar for problemet, man forsvarer seg i stedet for å innrømme egne svakheter og feil.
- Konflikter opptrappes jevnlig og kan inneholde uttrykk for forakt. Forakt er den enkeltfaktoren som er farligst for parforholdet.
- Opptrappingen ender med at minst en av partnerne stenger av og gjemmer seg bak en mur av taushet. (Obs! Ikke fordi de ikke bryr seg, men fordi de er overveldet.)



I det lange løp ...

- Gottman fant at 69% av konflikter i parforhold aldri blir borte, fordi de bunner i varige forskjeller mellom partnerne.
- Par som klarer seg bra, innser at de på de fleste områder ikke kan forandre partneren, men at det hjelper svært mye å forstå *hvorfor* partneren er så upåvirkelig på disse områdene.
- De gir seg aldri helt med å utforske og snakke om hvilke erfaringer, behov og drømmer som ligger bak konflikter og irritasjoner som gjentar seg i parforholdet.
- De prøver å finne måter å støtte partneren på.

I det lange løp...

- Gottman fant også at par som fikk gode varige parforhold var bevisste på at det var en mening med at nettopp de to var blitt et par.
- Meningen bygde de på mange måter, for eksempel gjennom
 - parhistorien de laget seg (hvordan de møttes, hvilke hindringer de måtte overvinne for å bli et par etc.)
 - hvordan deres personligheter passet sammen (likheter eller forskjeller)
 - felles verdier
 - felles livsprosjekter

Øvelse 1: Våre sterke sider

- Be parene se på den stikkordmessige oversikten over alle småtiltakene Gottman har identifisert, som bidrar til gode parforhold.
- Minn dem på ...
 - Ikke få prestasjonsangst, ingen kan gjøre alt dette hele tiden!
 - Ved kurs over tid: Plukk ut ett innsatsområde dere vil satse spesielt på under kurset.

Hverdagsvaner som gir innskudd i kjærlighetsbanken

Vi er oppmerksomme på hverandre og prøver å gi imøtekommende svar på invitasjoner til kontakt.

Vi er gode til å reparere forholdet etter en konflikt eller en periode med avstand.

Vi snakker om de varige forskjellene mellom oss, selv om vi har innsett at de fleste av dem aldri blir borte. Sakte, men sikkert klarer vi å betrakte dem med større aksept og humor.

Vi passer på at vi oppdaterer kjærestekartene ofte.

Kjærlighetsbanken

Vi viser hverandre at vi setter pris på hverandre.

Vi har ritualer som gjentar seg, og som styrker følelsen av at vi hører sammen.

Vi viser hverandre takknemlighet – også for småting.

Vi tenker ofte på – og snakker om – det som holder oss sammen og gir forholdet mening i det lange løp.

Vi deler drømmene våre med hverandre og prøver å støtte hverandre i arbeidet for å oppnå dem.

Invitasjoner og svar

- Alle henvendelser til partneren – uansett om de er med eller uten ord – er samtidig en invitasjon til kontakt. Slike invitasjoner kan møtes på tre måter:
 - Med positiv oppmerksomhet (= imøtekommende svar på invitasjonen).
 - Med taushet eller irrelevante svar (= unngående svar på invitasjonen).
 - Med fiendtlighet (avvisende svar på invitasjonen).
- Avvisende svar gir store uttak av kontoen i kjærlighetsbanken. Unngående svar gir også uttak, selv om de ikke er vondt ment. Imøtekommende svar gir innskudd på kontoen i kjærlighetsbanken!

Øvelse 2 (a, b og c): Invitasjoner og svar

- Lag noen forslag til invitasjoner til kontakt som kan gis til partneren de nærmeste dagene.
- Bytt bøker. Skriv imøtekommende svar på invitasjonene partneren har kommet med. (Husk: Man trenger ikke si ja til *innholdet* i alle forslag, men forslaget skal besvares på en *måte* som gjør at den som inviterte føler seg godt tatt imot.)
- Felles refleksjon: Gå igjennom ett og ett svar. Opplevde den som inviterte partnerens svar som imøtekommende? Hvis ikke, hva måtte vært annerledes for at det skulle blitt oppfattet som imøtekommende?

Øvelse 3:

Et innblikk i partnerens indre verden

- Konvolutt med 30 spørsmål kort. De to trekker kort annenhver gang. Den som trekker, både leser høyt og svarer på spørsmålet.
 - For eksempel: Hva drømte partneren din om å bli da hun/han var liten?
 - Hmm ... Jeg tror du drømte om å bli jagerflyger!
- Partneren forteller om det stemmer eller ikke og utvider gjerne svaret.
- Dette er ikke en flinkhetskonkurransse, men en måte å bli enda bedre kjent på. Det gjør ingen ting å svare feil, da lærer man noe nytt om den andre.



Kapittel 2: Følelser

Læringsmål 1:

Få kjennskap til hva følelser er og hvordan de kan mestres.

Læringsmål 2:

Å bli kjent med hvilke følelsesfilosofier hver av dere vokste opp med.

Læringsmål 3:

Å utforske seksuelle valgmuligheter.

Hvor kommer følelsene fra?

- Vi vet i dag at både pattedyr og mennesker har følelser. Følelsene er indre tilstander som formidles til andre via kroppsspråk (hos mennesker kan de i tillegg formidles i ord). De er der for å gi informasjon. Følelsesuttrykkene signaliserer intensjoner og hjelper dyr og mennesker til å formidle disse raskt og effektivt.
- Følelsene gir en opplevelse av motivasjon. De prøver å lokke oss til å handle vennlig eller fiendtlig, autoritært eller underkastende, og til å søke nærhet eller avstand/ensomhet.
- Potensialet til å føle alle følelser er medfødt (hos de fleste), men måten vi har lært å forholde oss til følelser på, påvirker i hvilken grad vi har full evne til å oppleve og til å håndtere dem.

Hva er følelser?

- Forskerne er enige om at noen følelser finnes i alle kulturer, dokumentert ved spesifikke ansiktsuttrykk. Det gjelder
 - glede, frykt, tristhet, sinne, overraskelse og avsky
- Vi mennesker er så avanserte at vi kan klare å oppleve følelser uten å bli tvunget til å gjøre som de befaler.
- God følelseskontroll er et resultat av god følelseskjennskap.
- God følelseskjennskap gir god psykisk helse.

Forskjellen på følelser og tanker

- Følelser kan som regel beskrives med enkeltord, og de er forskjellige fra tanker. Følgende eksempel kan illustrere forskjellen:
 - *"Jeg føler at han ikke liker meg"* er formidling av en tanke. Ordene "føler at" kan byttes ut med "lurer på om", "tror at" eller "mener at".
 - *"Jeg tror ikke han liker meg, og det gjør meg trist"* er formidling av en følelse, i tillegg til tanken som følger med.
- Dette skillet er viktig for å kommunisere effektivt, fordi formidling av følelser hjelper andre til å forstå oss innenfra. Når noen opplever at de blir betrodd ekte følelser, vil ofte medfølelsen koples inn.

Følelsesfilosofier

- Gottman: Følelsesfilosofier er de *oppfatningene og følelsene vi har om følelser*. Studier av foreldre og barn avdekket fire hovedtyper som foreldrene praktiserte overfor barna:

1. Late som ingen ting

- Det går nok bra, skal du se!

2. Avvisende

- Få vekk den sure minen der!

3. Vag forståelsesfull

- Jeg forstår hvordan du har det.

4. Veiledende

- Jeg skjønner at du er sint, men det er ikke lov å slå! Fortell meg heller hvorfor du er så sint.



Øvelse 4:

Følelsenes plass i min oppvekst

- Hvilke følelsesfilosofier kjenner du igjen fra hjemmet hvor du vokste opp?
- Hvordan vil du beskrive følelsenes plass i hjemmet hvor du vokste opp?
 - Hjelpespørsmål:
 - Hvilken status hadde følelser?
 - Hvilke følelser var det lov å vise?
 - Hvordan viste man positive følelser?
 - Hvordan viste man negative følelser?
 - Hvordan ble følelser snakket om?
 - Var det noen følelser som "ikke eksisterte"?

Øvelse 5: Hvilke følelsesfilosofier praktiseres i vårt parforhold?

Copyright 2003 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



Ja, men jeg deler jo følelsene mine med deg!
Sulten og trøtt ER mine dypeste følelser!

Ekstramateriale:

Stopp, ta pause, tenk!

Et verktøy for å identifisere følelser, kjenne igjen ømme punkter, spore opp automatiske, negative tanker, finne alternative tanker og til slutt velge handlingsalternativ med bakgrunn i personlige livsverdier.



Hold lysten levende

- Ha positive *og* realistiske seksuelle forventninger.
 - Forskeren Barry McCarthy fant at par som har et levende og godt sexliv ikke er perfekte. De beskrev kun halvparten av de seksuelle møtene som like gode for begge parter, og 5 – 15 % av sexen ble beskrevet som "mislykket".
- Par som trives sammen seksuelt har ulike seksuelle og sensuelle aktiviteter de plukker fra, avhengig av dagsform. De ser ikke på sex som noe som skal presteres, men noe som skal nytes. De er bevisste på å prioritere tid til sex og nærhet.

Øvelse 6: De seksuelle girene

- Barry McCarthy foreslår å se på sex som en aktivitet med fem gir med ulik intensitet. De fire første girene er minst like viktige som det femte – og en forutsetning for at det femte skal fungere.
 - Fyll ut dine ønsker for de ulike girene.
 - Bytt bøker, se på hverandres ønskelister. Hva kunne du tenke deg å være med på og ikke være med på?

Alternativ øvelse fra kurslederheftet: Utforsk partnerens indre seksuelle verden

Dette er en en liste med spørsmål om hva man liker og ikke liker, om erfaringer og hva man ønsker seg på det seksuelle området – for eksempel:

- Hvordan liker du måtene vi setter i gang sex på? Er det noe vi kunne gjøre mer eller mindre av?
- Hender det at du opplever deg avvist av måten jeg sier nei til sex på? Hva kan jeg i så fall gjøre for å si nei på en bedre måte?
- Er det viktig for deg å få orgasme når vi har sex?
- Hva ønsker du vi skal gjøre når jeg har mer lyst enn deg eller du har mer lyst enn meg?

Øvelse 7: Verdsettelsesøvelse

Verdsettelsesøvelse: *Fortell om noe du har satt pris på ved partneren denne kursgangen. Fortell hvilken positiv effekt denne handlingen eller egenskapen hadde på deg.* Partneren skal bare lytte – eventuelt spørre, hvis noe er uklart – og uttrykke takk for anerkjennelsen.

Kapittel 3: Konfliktdansen



Læringsmål 1:

Få kunnskap om parkonflikter og trening i å identifisere forholdets konfliktdans.

Læringsmål 2:

Få kunnskap om hvordan kroppen reagerer på stress og om betydningen av å kunne roe seg ned.

Læringsmål 3:

Finne ut hvordan dere kan sette av tid til forholdet.

Kjennetegn på konflikter i parforhold

- Skaper ekstra sterke følelser.
 - Hvem sa i bryllupstalen til sin kjære: ”*Det er ingen som kan få meg så adrenalinsint som du ...*”?
 - Typisk utsagn i begynnelsen av en parterapi: ”*Jeg har ikke problemer med å kommunisere med andre, verken venner eller kolleger. Det er [partneren] det ikke går an å kommunisere med ...*”
- Som del av pattedyrslekten er vi fra fødselen avhengig av andre for å overleve. Vi er programmert til å knytte oss følelsesmessig til våre nærmeste, og når denne tilknytningen er truet, tolkes det av eldre deler av hjernen som livsfarlig.

Tilknytningsatferd hos voksne

- John Bowlby: Tilknytningsbehovene følger oss fra vugge til grav. Tilknytningsatferden aktiveres når det er fare på ferde.
- Sue Johnson: Konflikter i parforhold kan utløse det forskeren Jaak Panksepp kaller "primal panic". Vi blir irrasjonelle og tyr til de to nedarvede måtene å takle usikker tilknytning på:
 - Å bli aktive (kritiske, klengete, masete)
 - Å bli passive (trekke oss tilbake, bli tause, forlate situasjonen og søke distraksjon i aktiviteter og ting)
- I varige parforhold vil vi over tid gli inn i roller, basert på tilknytningsatferd, som gjentas hver gang vi havner i konflikt. Sue Johnson kaller disse mønstrene for *konfliktdanser*.
- Ikke nok å forandre trinnene (d.v.s. det som sies og gjøres). For å få til varig endring må *musikken* endres. Og *følelsene* er musikken det danses etter.

Alternativer til konfliktdansen

- Når vi har klarlagt hvilke følelser og behov som *egentlig* styrer dansen, kan vi begynne å betro oss til partneren om disse, i stedet for å trekke oss tilbake eller angripe.
- Betroelser:
 - "Du, nå kjennes det ut som om vi er på veg inn i den dansen igjen. Kan vi ta en pause og komme tilbake til temaet når jeg har fått roet meg litt?"
 - "Stopp litt! Jeg føler meg angrepet og det begynner å bli ubehagelig. Kan du gi meg en lang klem og at vi deretter starter på nytt, på en mildere måte?"
 - "Er det noe galt? Du ble så stille. Det var som om du forsvant for meg. Trenger du litt tid før vi fortsetter å snakke om dette?"
- Fysiske tiltak.
 - Tips: Hva gjør vi når vi skal roe ned et skremt pattedyr?

Sanford (2010): Hva vi krangler om

- Forskeren Keith Sanford undersøkte over 1000 ektepar og fant to hovedårsaker til at de kranglet: de oppfattet partneren som enten **kontrollerende** eller **likegyldig**.
- Dette er i tråd med Sue Johnsons syn: De som tar den aktive rollen i konflikten, drives gjerne av frykten for at den andre egentlig tenker "Jeg bryr meg ikke om deg", og de som trekker seg tilbake, gjør det for å unngå å bli konfrontert med at partneren egentlig mener "Du er ikke god nok!"

Øvelse 8 og 9: Kartlegge dansen

- Øvelse 9 går ut på at paret utforsker sin unike konfliktdans:
 - Hvem tar hvilke trinn og hvordan påvirker mitt trinn det trinnet du kommer til å ta?
 - Følelsene bak hvert trinn
 - Katastrofetanker om forholdet, tanker som farer gjennom hodet når dansen er i gang.
 - Det vi egentlig lengter etter etter der og da
- Øvelse 10: Felles refleksjon.



Kroppens reaksjoner på konflikt

- Pulsen øker.
 - Gottman: Det er på tide å ta en pause i diskusjonen når pulsen går over 95 slag i minuttet!
- Økt produksjon og omsetning av adrenalin og noradrenalin til de store muskelgruppene.
- Økt årvåkenhet – og vi blir raskere på avtrekkeren.
- Jo mer kroppslig aktivering, jo mer koples hjernebarken ut.

Kroppens reaksjoner på konflikt

- Hvis stresset varer mer enn noen få minutter, begynner frigjøringen av kortisol.
- Kortisol får kroppen til å nedprioritere immunforsvar og vekst. Over tid fører forhøyet kortisolnivå til økt risiko for en rekke sykdommer (diabetes, hjerte- og karproblemer, mage-/tarmproblemer m.m.), pluss overvekt.
- Når alarmsystemet i hjernen først er satt skikkelig i gang, tar det gjerne 20 – 30 minutter før kroppen har roet seg ned nok til at vi kan tenke klart igjen.

Stressmestring

- Øvelse 10: Avtale pausesignal

Tips for pausen:

Gjør noe som får pulsen ned, ikke gruble på negative tanker.



Ta vare på forholdet

- Øvelse 11: En gjødslingsplan er noe bønder bruker for å sikre best mulig vekst for avlingen. Et parforhold kan også ses på som en levende vekst som trenger jevnlig stell og gjødsling.
- Gottman fant at de parene som fikk det bedre og bedre etter et samlivskurs, var de som satte av minst fem timer i uka til aktiviteter og tid som styrket parforholdet.
- Alle småting teller med.
- Skriv ned, hver for dere, forslag til hva dere kan putte inn i gjødslingsplanen for neste uke. Bli enige om ett til tre forslag dere vil starte med.

Lappemetoden

Øvelse 12: Lag ti lapper. Skriv ned ti ting dere har lyst til å gjøre sammen med partneren. Legg lappene i hver deres kopp eller boks. En av dere trekker tre lapper fra den andres boks og velger én av aktivitetene.

Den som trakk lapper, har ansvar for at aktiviteten blir gjennomført i løpet av de neste par ukene. To uker etter bytter dere.



Kapittel 4: De varige forskjellene

Læringsmål 1:

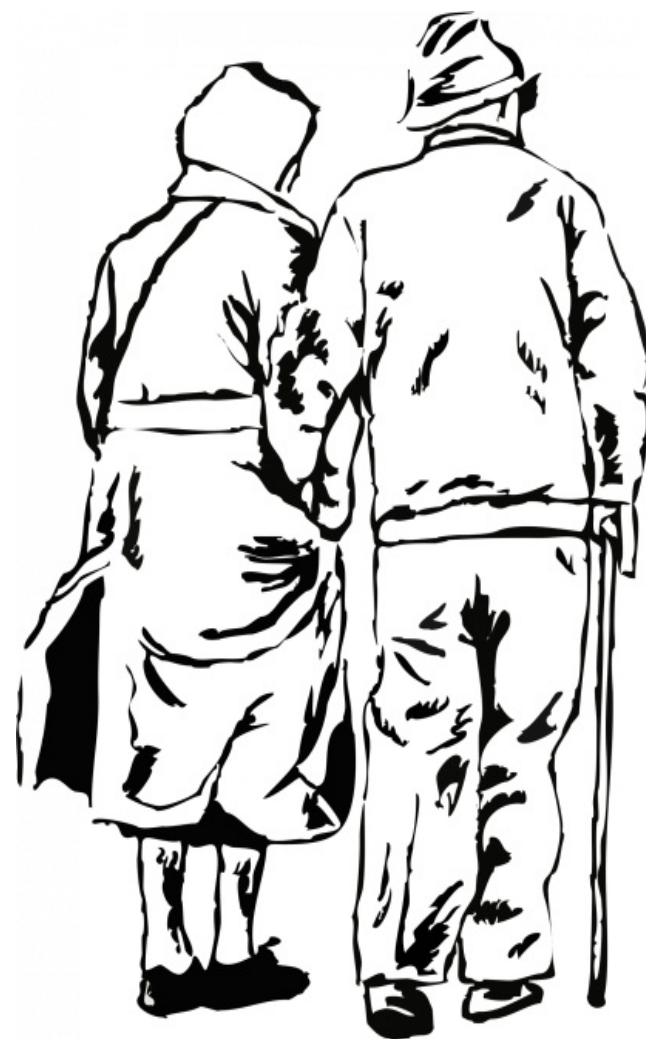
Få kunnskap om hvordan varige forskjeller i parforhold kan skape irritasjoner og konflikter, eller være kilde til større respekt og nærhet.

Læringsmål 2:

Identifisere varige forskjeller i eget parforhold.

Læringsmål 3:

Få innblikk i hvordan det er mulig å omforme fastlåste konflikter ved å utforske hverandres personlige historie, drømmer og savn.



Alle parkonflikter kan ikke løses!

Husk: 69 % av konflikter i parforhold blir ikke borte, fordi de bunner i forskjeller som ikke blir borte. Disse konfliktene kan ikke løses en gang for alle – men de kan håndteres på måter som styrker parforholdet i stedet for å skape avstand.

Nøkkelen til å håndtere dem, er å lete etter de skjulte drømmene i konflikten. Og bak hver drøm finnes gjerne en historie, som når den utforskes, kan bli en kilde til ny respekt, forståelse og nærhet i parforholdet.

Hvis de varige forskjellene ikke blir håndtert, kan de føre til fastlåste konflikter.

Kjennetegn på fastlåste konflikter

- Man føler seg avvist av partneren.
- Det blir ikke bedre av å snakke om det, heller tvert imot.
- Disse samtalene mangler innslag av humor, omsorg og varme.
- Man sitter fast i de samme argumentene og posisjonene, og man blir over tid bare enda mindre i stand til å gi etter på noe punkt.
- Man får tanker om at partneren prøver å skade eller plage en.
- Synspunktene blir mer og mer ekstreme.

Kjennetegn på fastlåste konflikter ...

- Man begynner å betrakte partnerens personlighet som skadet eller defekt og setter gjerne "diagnoser" ...
 - Hysterisk
 - Ufølsom
 - Egoistisk
 - Psykopat
 - Kontrollfrik
- De to begynner å kople seg fra hverandre følelsesmessig.



Bak fastlåste konflikter

- ... finner vi gjerne varige forskjeller knyttet til
- personlighetsforskjeller
 - temperament: innadvendt/utadvendt, spontan/tenksom, rask/langsom, risikovillig/forsiktig m.m.
 - fysiske forskjeller: kroppsstørrelse og kroppsbygning, høy/lav forbrenning, styrke, utholdenhet, behov for mat, søvn, sex, fysisk aktivitet m.m.
 - livserfaringer
 - familie- og kulturbakgrunn
 - private "leveregler" bygd på dyptgripende personlige erfaringer

Typiske temaer i fastlåste konflikter

Fastlåste konflikter viser seg i helt dagligdagse spørsmål, som kan handle om ...

- i hvilken grad man skal planlegge eller være spontan
- hva man forventer av orden og renslighet
- hvordan man skal oppdra barn
- hvilken kontakt man skal ha med venner og familie
- hvor ofte man ønsker sex
- om man vil ha det varmt eller kaldt i stua
- hvordan man styrer penger
- hvor god tid man beregner for å rekke avtaler
- OSV.

På jakt etter svaret på *hvorfor* konflikten oppstår igjen og igjen ...

- Øvelse 13: Varige forskjeller i vårt forhold
- Øvelse 14: Vårt felles eksempel
- Øvelse 15: Tuftesamtalen: Tren på å forstå en fastlåst konflikt.

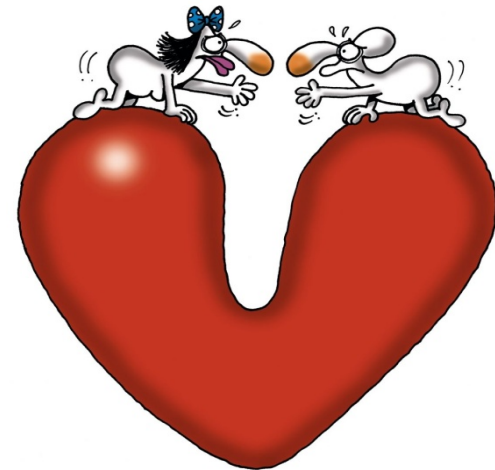
T - tid

U - utforske

F - forståelig

T - tålmodig

E – empati



Utfordringer i tuftesamtalen

- Tuftesamtalen krever konsentrasjon og vilje til å gjøre noe annet enn det man fristes til. Hjernen kommer til å sende en rekke negative tanker og følelser underveis, som man må velge å ikke følge.
- Typiske tanker som kan ødelegge for en utforskende holdning:
 - ”Det han/hun sier der, er feil!”
 - ”Det der har jeg hørt før. Ingen vits i å undersøke mer.”
 - ”Dette er kjedelig!”
 - ”Dette er noe annet enn det han/hun har sagt før, så det kan ikke stemme!”

Hvordan motivere seg for tuftesamtale

- Man må ha en **god grunn** til å legge ned denne innsatsen i å kjempe mot seg selv for å klare å høre på den andre. Finn den grunnen for å klare å opprettholde tuftesamtaler over tid!
- **Husk på:** Partneren er ikke problemet. Problemet er problemet. Dere kan slåss mot det sammen!
- Idé fra Imagoterapi: Tenk gjerne at du er en turist som nå skal på besøk i partnerens land. For en liten stund forlater du ditt eget, og om en liten stund kommer du tilbake.

Mentale treningstips

Hensikten med øvelsen er å *begynne å trene* på de ferdighetene som på sikt kan hjelpe paret å omforme fastlåste konflikter til håndterbare temaer. Underveis i øvelsen kan følgende selvinstruksjon brukes:

Det jeg hører nå er partnerens opplevelse. Det handler ikke om meg. Jeg kan klare å sortere hans/hennes opplevelse fra min uten å la meg vippe av pinnen. Partneren har rett til å oppleve ting ut fra sitt perspektiv, akkurat som jeg har det. Vi er forskjellige, selv om vi er på lag. Jeg kan tåle å høre om forskjellene mellom oss. Jeg vet at når jeg tåler det, blir både jeg og parforholdet sterkere.

Tuftesamtalen

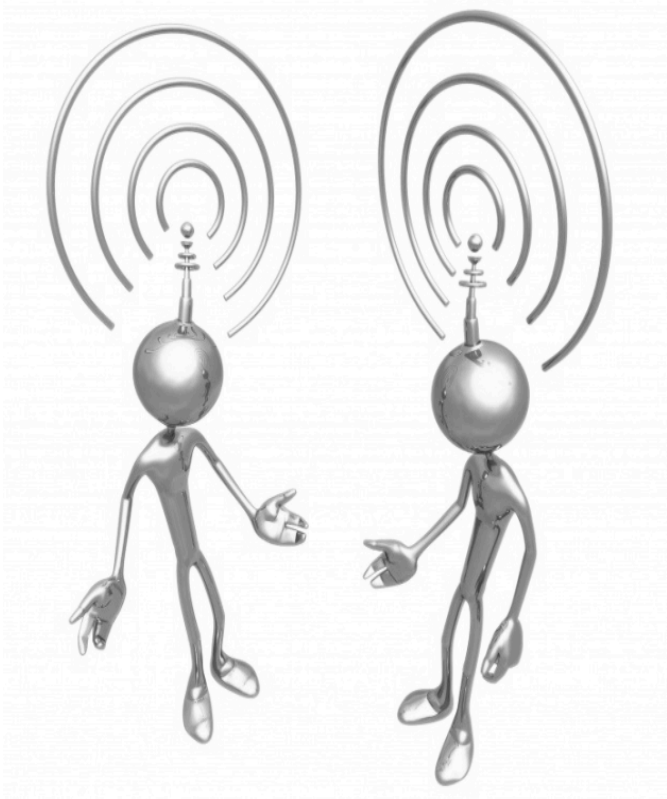
- En om gangen utforsker, den andre forteller.
- Utforskende spørsmål:
 - Hva er det verste med denne konflikten for deg?
 - Hvilke tanker og følelser får du når konflikten er der?
 - Minner noe i konflikten om ting du har opplevd før?
- Universalkommentaren: Fortell mer!

Tuftesamtalen

- Lytteren formidler forståelse etter hvert som fortellingen blir forståelig:
 - Jeg kan forstå at du opplever ..., når du forteller ...
 - Det du sier gir mening.
- Formidle empati når fortellingen er blitt så utbrodert at lytteren kan leve seg inn i det:
 - Det der høres skikkelig trasig ut. Jeg tror jeg ville vært skuffet, om jeg hadde vært deg og opplevd at ... Er det slik du kjenner det også? (Om lytteren bommer, gjør det ingen ting. Da fortsetter bare utforskningen, og kjærestekartet utvides enda mer.)
- Øvelsen avsluttes med verdsettelse av den andres innsats.

Kapittel 5:

Å komme på bølgelengde igjen



Læringsmål 1:
Bli bevisst på din partners og ditt eget kjærlighetspråk

Læringsmål 2:
Bli bevisst på hvilke tilgivelsesspråk hver av dere foretrekker.

Læringsmål 3:
Å få erfaring med et forsoningsverktøy for par.

Om ulike kjærlighetsspråk

Bygger på Gary Chapmans bok: *Kjærlighetens fem språk.*

Chapman: Vi må være villige til å utforske og lære oss partnerens primære kjærlighetsspråk hvis vi skal formidle kjærlighet på en måte som når fram.

Kjærlighetsspråkene:

- Tid for hverandre
- Tjenester
- Fysisk kontakt
- Anerkjennende ord
- Gaver



Øvelse 16:

Utforsk kjærlighetsspråkene

- Hva er det partneren gjør – eller lar være å gjøre – som sårer deg mest? Det motsatte av det som sårer deg mest kan være kjærlighetsspråket ditt.
- Hva har du bedt partneren din mest om (eller savnet mest, uten at du har nevnt det)? Det du oftest har savnet eller bedt om, kan være det du vil føle deg mest elsket ved å få.
- Hvordan uttrykker du vanligvis kjærlighet til partneren? Den måten du uttrykker kjærlighet på, kan være den måten du selv ønsker å motta kjærlighet på.

Om ulike tilgivelsesspråk

Fra Gary Chapman: Tilgivelsens fem språk.

1. Beklagelsen: *Jeg er lei for det som skjedde!*
2. Ta ansvar: *Det jeg gjorde var galt, jeg skjønner hvorfor det såret deg.*
3. Viljen til å gjenopprette: *Er det noe jeg kan gjøre for å gjøre det godt igjen? I så fall gjør jeg det.*
4. Omvendelsen: *Jeg skal legge ned den innsatsen som trengs for at dette aldri skal skje igjen.*
5. Bønnen om tilgivelse: *Kan du tilgi meg?*

Øvelse 17:

Hva mener *vi* med tilgivelse?

Sett dere sammen og snakk om hvilke tanker dere får, knyttet til det å tilgi. Det kan være situasjoner der dere selv er blitt tilgitt, eller det kan være episoder der dere ble utsatt for urett, og hvor den skyldige ryddet opp på en måte dere virkelig satte pris på, og som gjorde det mulig å tilgi.

Del gjerne også erfaringer om hvordan dere har lært å reparere urett i oppveksten eller senere.



Verktøy for forsoning

Utviklet av psykolog Lena Kristin Hole, brukt i parkurs og terapi i mange år. Finnes også i boka *Kjærlighetskoden*.

Fra instruksjonen:

- Ta for deg *eget* bidrag til samspillet mellom dere og beklage områder du selv føler deg utilstrekkelig eller «ikke god nok». Spør deg selv: Hva er det *jeg* ofte gjør galt når vi er sammen?
- Når dere er ferdige leser dere opp eksemplene annenhver gang for hverandre uten diskusjon knyttet til det.

Innrømmelseskjemaet

- A. Beklager at jeg ofte gjør den feil at jeg
- B. Jeg tror det skader deg og din selvfølelse, slik at du kan føle deg
- C. Jeg ønsker å gjøre noe med det, og jeg håper jeg kan gjøre noe med det, men jeg kan ikke garantere at jeg klarer å forandre meg, og jeg kan ikke forandre personlighet. Jeg vil likevel prøve å bli en bedre partner for deg ved at jeg prøver å gjøre en liten ting annerledes når situasjoner oppstår – begynne å
- D. Hvis jeg klarer å gjennomføre det, tror jeg du vil reagere positivt på en måte jeg vil merke slik ...
- E. Vil det å være igangsetter av dine positive reaksjoner (svaret i punkt D) ha noen betydning for meg igjen? Ja, jeg vil føle meg mer



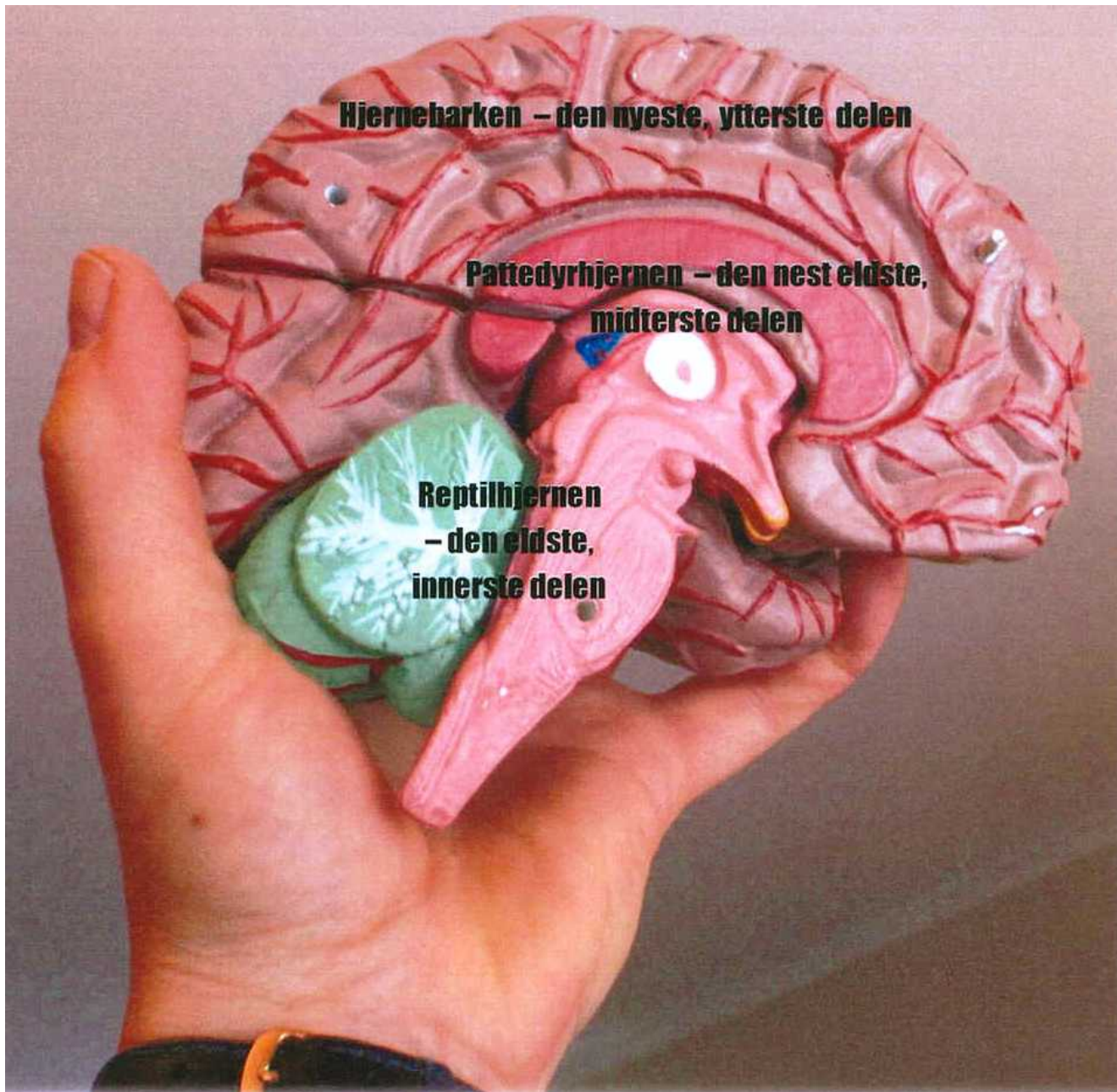
Ekstrastoff fra kurslederhefte og bonusmateriale

Blant annet ...

- Kunnskap om hvordan parforholdet utfordrer hjernen
- Affektbevissthet og affektbevissthetsøvelse
- Om seksuelle parstiler
- Konfliktdans-verktøy for terapi
- "Stopp, ta pause, tenk"-verktøy
- Om mindfulness og avspenning
- Om kjønnsforskjeller
- Øvelse: Mine stressmestringsmetoder
- Ett eksempel på tuftesamtale
- Program for oppfølgingsgang

Bli enda bedre kjent med følelsene

- Oppdag signalene på at negative følelser er i ferd med å ta over
 - Språklige signaler
 - Typiske tanker
 - Kroppslige signaler
- Fire aspekter ved god affektbevissthet:
 - Oppmerksomhet
 - Regulering
 - Kroppslig uttrykk
 - Å sette ord på følelsen
- Forkortet affektbevissthetsintervju



Hjernens tredeling

- Hjernen vår består av tre generasjoner hjerner som skal samarbeide:
 - Den eldste: **reptilhjernen**. Svært rask (reagerer på 1/10 sek). Hovedansvar for sult/metthet, pust, søvn/våkenhet, puls, vurdering av farlig/trygt og iverksettelse av kroppslige tiltak som sikrer overlevelse ved fare/angrep.
 - Nest eldst: (den eldre) **pattedyrhjernen**. Tett samarbeid med reptilhjernen. Tilfører følelser og evne til tilknytning og empati. Arkiverer traumatiske hendelser uten tidsbegrep og tidsbegrensning.
 - Yngst: **Hjernebarken** – den nyere pattedyrhjernen, som er særlig utviklet hos mennesket. Jobber saktere enn de to andre hjernene (reagerer på 6/10 sek). Gir oss språkevne, evne til tidsoppfattelse, evne til strategisk planlegging og mulighet til å overstyre de eldre hjernedelene (under forutsetning av at den følelsesmessige aktiveringen er lav).

Noen sentrale bøker kurset bygger på

- Chapman, G. (1998/1994). *Kjærlighetens fem språk. Hvordan uttrykke hjertevarme overfor den du er glad i.* Oslo: Lunde forlag.
- Gottman, J. M. (2011). *The science of trust. Emotional attunement for couples.* New York: Norton.
- Gottman, J. M. & DeClaire, J. (2001). *The relationship cure. A 5-step guide to strengthening your marriage, family and friendships.* New York: Three Rivers Press.
- Hendrix, H. (2006/1988). *Å velge den rette. Utvikling av det bevisste parforhold.* Oslo: Arneberg.
- Hole, L. K. (2010). *Kjærlighetskoden. Om å ta vare på det parforholdet du har.* Oslo: Kagge.
- Johnson, S. (2008). *Hold me tight. Seven conversations for a lifetime of love.* New York: Little, Brown & Co.

Varig kjærleik – boka som er basert på bufferkurset

En jordnær, praktisk og lettfattelig samlivsbok står det på baksiden av boken, og hvert ord er sant.

ASTRID NØKLEBYE HEIBERG i Tidsskrift for Den norske legeforening

En frisk bok, spør du meg. Code formuleringer. Godt språk. Den fortjener å bli lest av - tja - alle!

PÅL ABRAHAMSEN i Metaforum, Norsk forening for familierterapi

Boken formidler håp og optimisme når det gjelder gode og varige samliv. Alle kan klare det.

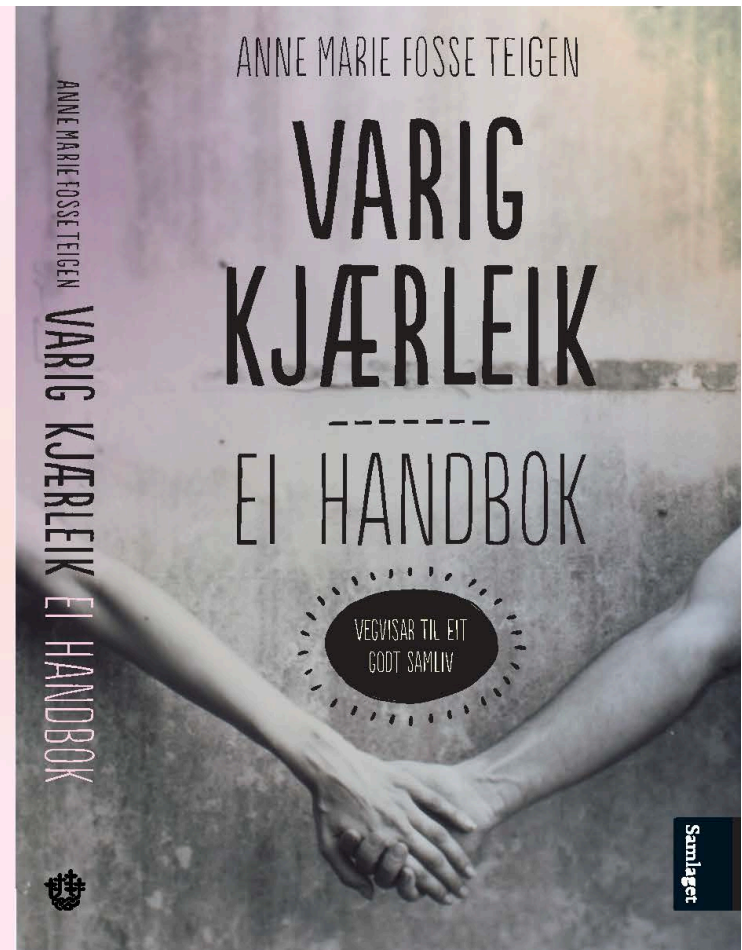
LILLIAN KALLASTEN, Nordisk tidsskrift for familie- og relasjonsarbeid.

Dei fleste parforhold startar med forelesking. Deretter kjem kvardagane og konfliktane. Å skapa eit godt og langt parforhold handlar meir om kva vi gjer for å halda fast på og gjødsla kjærleiken, enn om gratiskjenslene i den første foreleskinga. Her får du presentert kunnskap og verktoy som kan brukast til å styrka den varige kjærleiken.

Dette er ei jordnær, praktisk, humoristisk og lettfatteleg samlivsbok som syner oss korleis me kan få kjærleiken til å vara. Korleis takla konfliktar og irritasjonar? Korleis handtera sterke kjensler? Og kva gjer ein når det trengst større reparasjonar? Korleis bli ein samlivsmeister?

«DENNE BOKA ER EN PERLE OM PARFORHOLD.»

FRØYDIS LILLEDALEN, psykolog og programleiar for NRK-serien «Bør de gifte seg?»



Relevante nettsider

gottman.com

iceeft.com

gottsex.com

gettingtheloveyouwant.com

5lovelanguages.com

pairbuilder.com

bufferkurs.no

Bufferkurset på Facebook