

# **Sannheten begynner parvis**

Prosjektoppgave i forbindelse med MB-utdanning 2009

av **Alexandra Birkeland**

## INNHALDSFORTEGNELSE

<i>Sammendrag</i>	2
<i>Bakgrunn og hensikt</i>	3
<i>Innledning</i>	4
<i>Psykedynamikken i parforhold</i>	5
Grunnregler i parlivet	5
En ond sirkel	6
<i>Kjennetegn ved vesentlige samtaler</i>	6
Tid og konsentrasjon	7
Selvportrett	9
Kolonisering	11
<i>Personlige opplevelser</i>	13
<i>Selvkontroll mot å mislykkes</i>	16
<i>Den gode relasjonen har fem betingelser</i>	17
<i>Konklusjon</i>	18

## Sammendrag

I denne prosjektoppgaven beskrives ”den vesentlige parsamtalen”, slik den er blitt utviklet av psykoanalytikeren Michael Lukas Möller. En vesentlig samtale har formen av en selvhjelpsgruppe for to mennesker og har derfor en fastlagt grunnordning, som muliggjør selvutvikling og liver opp parforholdet. Når betingelsene for de vesentlige samtalene følges blir begge partnerne etter hvert mer medfølende, de vil reagere rimeligere og begge vil med tiden omgås med hverandre på en mer utviklingsfremmende måte. Får grunnordningen derimot for lite oppmerksomhet, vil denne virkningen utebli og samtalene vil mislykkes. Denne oppgaven beskriver grunnordningen og årsakene til dens rigide ramme forklart detaljert.

Den vesentlige samtalen gjenspeiler den aktuelle tilstanden i parforholdet, noe som ikke uten videre blir bevisst partnerne i hverdagen. I den vesentlige samtalen forteller vi utelukkende om oss selv, hvordan vi opplever livet, hva som opptar oss for tiden og hva som rører seg inne i oss. Dette gir mulighet for selvutvikling, som samtidig påvirker utviklingen av partneren og dermed parforholdet. Utviklingen holdes flytende og muliggjør konfliktløsning og selvrealisering. Dette skulle være motivasjon nok for å sette i gang og holde ved like samtalene, men det viser seg at det gang på gang brytes med de gitte reglene, fordi vi møter den indre motstanden som nesten umerkbar blir til hinder for utvikling og den angsten som ligger bak. Disse og andre barrierer belyses.

I denne oppgaven fremheves denne teknikken i forbindelse med MB-utdanningen, fordi man gjennom vesentlige samtaler lærer å lytte, observere og ta hensyn til sine egne og partnerens grenser, syn og opplevelser, man lærer å håndtere kritikk, sinne og partnerens egenhet og man blir bevisst at det finnes mye ubevisst mellom to mennesker som påvirker oss og hvordan dette kan synlig- og nyttiggjøres. Utvikling av disse evner anser jeg som kritisk, dersom man skal jobbe med mennesker på en god måte. Sist men ikke minst kan slike samtaler være et viktig ledd i arbeid med egen helse.

## Bakgrunn og hensikt

I denne prosjektoppgaven ønsker jeg å gi en kortfattet beskrivelse av en vitenskaplig basert samtaleteknikk utviklet av tyskeren Michael Lukas Möller (MLM), som levde fra 1937 til 2002. Michael Lukas Möller studerte medisin og filosofi, var utdannet psykoanalytiker og hadde inne lærestolen for medisinsk psykologi ved universitetet i Frankfurt. For hans livsverk ble han i år 2000 prisbelønnet med den første ”internasjonale Otto Mainzer pris for vitenskap av kjærligheten”. Han har offentliggjort tallrike vitenskaplige arbeider og utgitt flere bøker, deriblant bøker om selvhjelpsgruppe, parforhold og kjærlighet.

Oppgaven er basert på hans bok ”Die Wahrheit beginnt zu zweit, das Paar im Gespräch“ (oversatt av meg som „sannheten begynner parvis“) i Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, først utgitt i 1988, men siden er det gitt ut 28 opplag. Boken har etter hva jeg kunne finne ut av ikke blitt oversatt til andre språk, noe som har gitt meg ideen om å oversette utdrag fra boken til norsk i form av dette skriftlige prosjektet, for på denne måten å gjøre denne type samtale tilgjengelig for MB-studenter og andre interesserte. MLM’s samtalepraksis ble utviklet gjennom hans arbeid som parterapeut. Han benyttet den også selv på privat basis og innehadde sånn sett egenkompetanse på dette område.

MLM’s observasjoner var i utgangspunkt disse: par snakket for lite med hverandre, forskning viste for eksempel at par i USA i snitt brukte kun noen få minutter daglig på å snakke sammen. Han la også merke til uttalelser som ”Vi ønsket bare å være lykkelige. Vi elsket hverandre, men vi kunne ikke snakke sammen.” (13)<sup>1</sup>. Han traff uttallige par som forskovet var sammen, men som levde ved siden av hverandre istedenfor med hverandre; de hadde ikke lenger noe å si til hverandre, de unngikk hverandre. Det drastisk økende antall skilsmisser så MLM som enda et bevis på manglende god kommunikasjon mellom mennesker i parforhold. MLM var overbevist om at kjærligheten, spenningen, interessen, oppmerksomheten og livligheten i et forhold ikke behøver å gå tapt i en overskyggende hverdag, men kunne opprettholdes utover forelskelsens tidsspenne. Han innså at par generelt var rådløse og mistet hverandre på grunn av måten de snakket eller ikke snakket med hverandre på. Med dette som bakgrunn fant han etter mange års vitenskaplig arbeid frem til hva som fungerer og hva som ikke fungerer i en samtale,

---

<sup>1</sup> Praktisk informasjon omkring kildeangivelse: Enkelte passasjer er sitert fra boken, men oversatt til norsk. I så fall angir tall i parentes, her for eksempel (13), hvilken side det er sitert fra.

hvilke bevisste og ubevisste prosesser som foregikk mellom to mennesker og hvilke regler som skulle gjelde i den type samtale han betegnet som ”vesentlige samtaler”. Slike samtaler, mente han, kunne forhindre tap av den gode, nære relasjonen.

Boken fokuserer på samtaler mellom to mennesker som elsker hverandre, men samme teknikk kan benyttes for eksempel i samtaler mellom foreldre og barn, mellom arbeidskollegaer eller venner. Slik jeg ser det vil MBere kunne dra stor nytte av den grunnleggende forståelsen for hva som skjer i samtale mellom to mennesker. I denne oppgaven kommer jeg først og fremst til å beskrive samtalen mellom to partnere, slik det også er gjort i boken. MLM mener at slike vesentlige parsamtaler kan være med på å opprettholde vår sjelelig likevekt og dermed bidra til god helse. Også av egen erfaring vet jeg at å praktisere og innøve slike samtaler med sin partner vil gi stor selvinnsikt, noe som kommer svært nyttig i MB-rollen.

## **Innledning**

Forståelsen av oss selv går i spiralform og har tilsynelatende ingen ende. Vi møter ulike mønstre på forskjellig vis. Slik er det også i denne oppgaven, ulike tema berøres flere ganger, avhengig av hvilket perspektiv som belyses. Det er grunnen til at en del innsikter gjentaes, og jeg håper med dette at leseren får en begynnende forståelse for verdien av de vesentlige samtalene. Ingen samtaler er like, hvert par snakker sammen på sitt eget vis, og den egentlige erfaringen med verdien av å føre vesentlige samtaler med hverandre vil bare komme frem ved å gjennomføre disse selv.

I kapitlet ”Psykedynamikken i parforhold” beskriver jeg observasjoner av hva som skjer i parlivet på et generelt plan og hvordan de vesentlige samtalene kan synliggjøre og forbedre dynamikken. I kapitlet ”Kjennetegn ved vesentlige samtaler” beskriver jeg MLMs’ samtaleteknikk i detalj, samt hvordan de vesentlige samtalene kan hjelpe til å møte pardynamikken på en god måte. Det som kan være interessant for leseren av mine egne erfaringer med denne samtaleteknikken, beskriver jeg i kapitlet ”Personlige opplevelser”. I kapitlet ”Selvkontroll mot å mislykkes” finner leseren en sjekkliste med de vanligste feil et par gjør i forbindelse med gjennomføring av de vesentlige samtalene. Til slutt oppsummeres de utgangspunkt et par kan lære seg å ha i omgang med hverandre i kapitlet ”Den gode relasjonen har fem betingelser”.

## Psykedynamikken i parforhold

Et par er mer enn de to individene det består av: mellom dem utvikler seg noe MLM kaller et felles ubevisste, som igjen er basert på og påvirker det ubevisste samspillet. Dette samspillet er så typisk, at MLM satt opp tre grunnregler som gjelder i parforholdet. Uansett hva det måtte gjelde, så får ubevisstheten til den ene vite alt fra ubevisstheten til den andre, feilfritt; akkurat slik som barn får greie på alt, uten å være klar over hva det er, om hva som skjer i familien sin, selv om foreldrene ikke sier noe gjennom ord. Det betyr videre at vi allerede vet alle hemmelighetene som befinner seg i et parforhold, om vi nå vil vedkjenne oss disse eller ei. (34)

### Grunnregler i parlivet

Grunnregel 1: *Vi bruker vår partner til å bekjempe vår indre ambivalens.*

Vi unngår å kjenne på vår egen ambivalens ved å benytte oss av polariseringen: ubevisst fordeler vi ja og nei mellom oss partnere. Slik fordeler vi klare roller og løser oss selv fra ambivalensen og fra den indre konflikten. Polarisering er forsvar som begge bidrar til. Dette resulterer i en motsetningsfylt relasjon, men vi slipper unna den indre disharmonien. Man kan observere at rollene bytter plass, men det gjør ingen ting, siden den opplevde beskyttelsen mot indre ambivalens fremdeles er gitt. (41)

Grunnregel 2: *Parsymmetri, det felles ubevisste*

Det den ene gjør, er det den andre gjør. Hva som skjer inne i den ene, opplever bevisst eller ubevisst også den andre. Denne prinsipielle likheten av de indre sjelelige forløp er basert på det felles ubevisste. (42) Denne symmetrien blir ikke synlig, med mindre paret forholder seg åpent til hverandre og meddeler seg på en ærlig måte. Slik kommer konflikter til dage, men det er også forutsetningen for at konfliktene blir løsbare. Parsymmetrien betyr at jeg er full ansvarlig for hva som skjer i relasjonen, samtidig som jeg er helt avhengig av min partner. Hvordan kan det ha seg? Jo, fordi alt som skjer mellom oss ikke ville skjedd, dersom en av oss hadde handlet annerledes. Hver og en er altså 100% ansvarlig og likevel helt forbundet med partnerens ønsker og engster. Det som hver og en gjør, er altså medvirket av både deg og meg. Denne paragebraen liker vi bare, når vi gjør godt. (172)

Grunnregel 3: *Jeg kan ikke forandre min partner.*

Og selv om jeg kunne, hadde jeg ikke hatt lov til det, fordi det ville vært lik et overgrep. Hvis jeg er heldig, kan jeg endre meg selv, og da vil også relasjonen endre seg. Det har seg slik, at alt jeg ikke liker ved partneren min, har jeg medvirket til og er til og med en del av meg. (43) Jeg anklager noe som jeg selv har bidratt til. Det er altså ingen hensikt å anklage partneren. Hvorfor gjør vi det likevel? For å se bort fra nettopp denne innsikten. (66) Svakheter, pinligheter, ja, alt vi ikke liker ved oss selv projiserer vi over på vår ”bedre halvdel”, for å avlaste oss selv. Slik blir det til, at vi ikke kan unngå å mislike noe ved den andre, uten at det har noe med oss selv å gjøre og omvendt. Dette gjelder også motsatt: dersom vi i en relasjon føler oss godt ivaretatt, respektert og elsket, så har vi selv bidratt til det og følgelig kan vi medvirke, at en relasjon forandrer seg, nemlig ved å se på oss selv og vårt bidrag. (165) Og kun ved å endre oss selv, vil partneren endre seg.

### **En ond sirkel**

Når vi snakker for lite vesentlig med hverandre, har vi liten sjanse til å samordne våre behov, noe som fører til skuffelse; skuffelse fører til dårlig stemning, som i sin tur fører til at vi snakker enda mindre med hverandre. Og slik forsetter det og gjør paret målløs. Når våre behov ikke blir tilfredsstilt vil parlivet oppleves som et fengsel, fordi selvrealisering ikke er mulig. Det gjelder å bryte denne onde sirkelen og i neste kapitlet beskriver jeg nettopp kjennetegnene ved de vesentlige samtaler, hvor paret lærer å snakke sammen igjen.

## **Kjennetegn ved vesentlige samtaler**

Det er ingen ny viten, at det å snakke sammen gjør godt, og vi kjenner alle til slike gode samtaler, hvor vi merker at vi kommer hverandre nærmere. Dessverre finner de sted i hytt og vær, alt ettersom stemningen er og tiden tillater det, for eksempel ved spesielle anledninger, på ferie eller etter en krangel. På denne måten oppstår det imidlertid ingen utvikling. Det MLM ville frem til med hans modell av vesentlige samtaler er forståelse, ja, *voksende* forståelse for hverandre. Gjennom dette etableres den gode relasjonen. Forutsigbarheten av samtaler er en av hemmelighetene til en vellykket relasjon. Denne forutsigbarheten baserer på samtalenes bestandighet og kontinuitet og har tre rammer:

*TID: Samtalen skal finne sted en gang i uka og vare i en og en halv time. Tiden bør avtales fast og ha gjerne et alternativ, i tilfelle noe skulle komme imellom. Begge skal lage denne forbindtlige avtalen i lag.*

*KONSENTRASJON: Samtalen må være helt uforstyrret. Ingen telefon, ingen barn, ikke noe spising eller musikk. 100% oppmerksomhet rettes mot partneren, sitt overfor hverandre og se hverandre i øyne. Det er viktig at heller ingen forstyrrelser kan ventes.*

*SELVPORTRETT: Hver og en skal utelukkende snakke om seg selv. Det skal ikke stilles spørsmål. Det skal ikke gis råd. Det er ikke lov å avbryte den andre. Tiden som går til å snakke og lytte bør være noenlunde likt fordelt, sett over flere samtaler. Det er en åpen samtale, hvor hver og en forteller om det som beveger han: hvordan han ser på seg selv, den andre, relasjonen og sitt liv. Samtalen har ikke noe annet tema. Det er greit å være taus og tillate taushet, når det passer seg. Utelukket er følgende: påtrengende spørsmål, mas og press; samtalen er ingen åpenbaringstvang. Hver og en avgjør for seg selv hva og hvor mye han vil si. Begge lærer av erfaring, at størst mulig åpenhet fører lengst frem. Poenget er å vekselvis gjøre seg medfølbare for den andre.*

Parsamtalene gir utviklingen fritt rom. Denne friheten har et fundament: grunnordningen. Det er viktig at paret kjenner til og forstår samtalenes ramme, slik at paret i fellesskap overtar ansvaret for å ivareta den. Betingelsene er essensielle for at samtaler lykkes. Rammen synes så enkel, at den fort kan vies for lite betydning. Men hver og en av elementene er avgjørende for at samtaler skal ha den ønskede virkningen. (121) Når grunnordningen såres, reagerer ubevisstheten som et barn som har blitt forlatt: med tilbaketrekning; det oppstår ulyst mot å snakke med hverandre. (131) Dersom rammen imidlertid ivaretas, oppstår det en rød tråd som blir synlig: det felles ubevisste. Resten av kapittelet vies til å beskrive grunnordningen ytterligere og til å gi en nærmere begrunnelse for hvorfor ordningen er slik den er.

## **Tid og konsentrasjon**

Alt rundt samtalen skal gjøres i fellesskap. Det kan være nyttig å ha forsamtaler, hvor paret diskuterer hensikten med samtaler, rammene rundt det, slik at begge blir klare hver for seg, men likevel i fellesskap, til å ta ansvar for samtaler og forplikte seg tilsvarende. Ved at paret

på denne måten gjør en felles beslutning om å snakke sammen, vil forventningen til samtalen være helt annerledes, enn om en overtaler den andre.

Det har vist seg at et møte en gang i uka er det som behøves for at den røde tråden skal opprettholdes. Et møte annenhver uke fører til at denne tråden rives, slik at nytten av samtalen blir borte. For å få til en god sjelelig utvikling behøves det en viss intensitet i møtet mellom det bevisste og det ubevisste, og det er det som skjer i disse samtaler. Paret møter seg selv og sitt felles ubevisste ved å oppdage sitt ubevisste samspill (jeg er slik fordi du er slik og omvendt). (123) To ganger i uka kan evt. anbefales par med stort utviklingsbehov, for eksempel i starten av et forhold, eller par i krise, eller om det av en eller annen grunn ble bortfall av samtalen uka i forveien. For hyppige samtaler eller samtaler som varer over en og en halv time vil slite ut paret, noe som vil ha en negativ innflytelse på samtaler.

Å inngå en fast terminavtale er viktig, fordi erfaringen tilsier at det i dagens samfunn ikke er mulig å opprettholde spontane samtaler i og med at tidspresset er så stort, og et moderne par har lite tid til seg selv. Det å inngå en fast, regelmessig avtale vil derfor lette på trykket om å måtte finne en passende tid midt opp i alt annet og resultatet blir – mot forventning – en opplevd frihet i samtaler. Dessuten viser det seg at samtaler uten avtale vil legges til tider som passer til stemningen, hvor det for eksempel sies ”vi bør snakke om dette.” Og altfor ofte forblir det ved hensikten om å snakke en gang, men uten at det blir gjort. Det er fordi det ubevisste er mye raskere enn det bevisste, og det som er mest spontan er motstanden. Slik overlever ikke gode parsamtaler. Det hender derfor at par saboterer samtaler allerede før de har kommet skikkelig i gang, fordi den indre motstanden er så stor. Igjen vil altså faste avtaler motarbeide makten den ubevisste motstanden har.

Tiden etter en krangel er ofte utgangspunkt for en samtale, noe som er den meste ugunstige tiden, fordi vi da er minst beredt til å forandre oss selv. Etter en krangel er vi mest villige til å si vår mening, overbevise den andre, tvinge ham inn i vårt verdensbilde og nedvurdere ham. (128) Dette igjen viser motstanden mot å se, hva det hele virkelig dreier seg om, og derfor er slike samtaler lite fruktbare. Andre par igjen velger kun de hyggelige, harmoniske stundene til samtale. På denne måten unngår paret ubevisst konflikter og opprettholder det idylliske bildet det har om sin relasjon. Heller ikke det er den reale verden. En nøytral ramme er derfor viktig, slik at vi unngår å legge rammene for samtalen ut fra den aktuelle forfatningen.

Tidsrammen på en og en halv time kommer av begrensningen i vår gjennomsnittlige evne til å konsentrere oss sammenhengende relativt uanstrengt. Holder vi på lengre blir vi slitne og irritert, noe som fører til at vi ubevisst velger aggressive tema for å takle vår egen irritasjon, istedenfor tema som opptar oss i livet. (124) Det viktigste ved det hele er imidlertid at paret blir enig om en tidsramme på forhånd, fordi vårt ubevisste gjerne benytter seg av, manipulerer og misbruker grensene rammen setter for oss. Ved å ha fastlagte rammer er det lettere å gjenkjenne slik manipulasjon og motstanden i oss det representerer, for eksempel ved å ta opp et viktig tema tre minutt før samtalslutt. Det anbefales dessuten å holde fast på en og en halv time, fordi relasjonen og det ubevisste behøver tid, rom og ro for å utvikle seg i dybden. Det er også dette som er grunnen til at samtalen må være helt uforstyrret. Forøvrig er det nokså vanlig at par blir enige om en kortere tid, som for eksempel en time. Det er nesten bestandig et symptom på ubehag, ubehaget i å møte seg selv.

I følge MLM treffer man på den vanligste motstanden allerede i starten, nemlig argumentet at slike planlagte samtaler er kunstlige, noe man jo aldri ville si om en avtale for teater, filmkveld eller vennebesøk. Ulysten til å føre vesentlige samtaler er et symptom av det felles ubevisste. Oppstår den, burde dette bli hovedtemaet istedenfor et argument for å slutte med samtalen. Vi avviser samtalen, fordi de har en så sterk virkning på oss, sterkere enn vi kanskje skulle ønske, de har enorm innflytelse på oss. (69) Kortfattet kan vi si at grunnen til tidsrammen ligger i det å ha respekt for sin egen motstand, som er sterk og kan kle seg i fine argumenter.

Det er avgjørende for å opprettholde konsentrasjonen, at det ikke finner sted eller kan forventes noe form for forstyrrelser, ellers holder samtalen seg ved overflaten. For å trenge inn i det ubevisste, kreves tid og ro, og det er det felles ubevisste som skal frem og tydeliggjøres i de vesentlige samtalen. Forventningen om at det skal finne sted en slik samtale gjør at vi finner lettere tilgang til vår sjel. Den gode forventningen skapes også av det faktum, at begge to har bestemt seg for å ta tid til deres relasjon, og det blir en annen type forpliktelse og årvåkenhet over samtalen, enn ved de tilfeldige samtalen som finner sted innimellom alt annet.

## **Selvportrett**

Når vi forholder oss til hverandre, holder vi liv i vår relasjon. (13) Men hvordan gjør vi det? Ofte snakker vi kun om hverdagslige ting med hverandre, slik som oppdragelse, jobberelaterte emner, temaer omkring felles økonomi, ja selv ferieplaner, alt sammen hører til det rent

organisatoriske. I de vesentlige samtaler derimot dreier det seg om ønsker, engster og opplevelser som vi beskriver for vår partner, slik at han eller hun blir i stand til å utvikle forståelse for hvordan og hvorfor vi ser, føler og tenker slik vi gjør. Vi gir vår partner mulighet til å delta i våre selvobservasjoner, slik at han eller hun kan leve seg inn i oss. Vi gir ham et bilde av oss selv og på denne måten ser også vi oss selv på en ny måte og blir bedre kjent med vårt eget jeg. Samtidig lærer vi å sette oss inn i hvordan vår partner har det, uten kritikk, uten bedrevitenhet, men istedenfor med nysgjerrighet og åpenhet.

Vi gir hverandre et selvportrett, slik at vi kan bli kjent med hverandre. På denne måten unngår vi den altfor vanlige fellen og tro og mene noe om den andre, uten å sjekke ut. Jo mer vi får vite om hverandre jo mer hengivenhet føler vi for hverandre. (30) Dessverre tror mange det motsatte og vedkjenner seg ikke sine egne svakheter og usikkerheter og engster skules for sin partner. Men sympati, som direkte oversatt betyr ”medfølelse”, oppstår kun, hvis vi meddeler oss selv til vår partner. Det er viktig å huske på følgende: alt vi kan fortelle om oss selv er det som til enhver tid er oss bevisst. Det som skjer ubevisst er imidlertid mer omfattende og varer lengre, og vil komme frem under samtalene etter hvert. (69)

Selvhjelpsgrupper bruker disse tre betingelsene: ingen spørsmål, ingen råd, hver og en forteller om seg selv. Dette gjelder også de vesentlige samtalene, som i grunn kan kalles en selvhjelpsgruppe bestående av to mennesker. Dette kan oppfattes som radikalt, rett og slett fordi vi ikke lenger kan flykte unna oss selv. Så ofte er nemlig vårt tyngdepunkt hos den andre: vi lurar på hvorfor han gjør slik og ikke slik og hva han egentlig bør gjøre, vi oppdrar vår partner, vi bygger han opp eller ned, vi attakkerer, krenker, hindrer eller bryter ned. (133) Uansett om det er gode eller mindre gode eller til og med onde hensikter, hva vi egentlig gjør er følgende: vi ser bort fra oss selv, vi tenker mindre på oss selv, og det er en av grunnene mange av oss på et ubevisst plan overhodet ønsker et parforhold: vi slipper å konfrontere vårt eget skadede jeg og konsentrerer oss istedenfor om partneren. Dette fører imidlertid til stillstand i egenutvikling og i parforholdet, noe som karakteriserer de samtalene vi da fører med vår partner, spesielt etter en krangel: de går i uendelige sirkler; de fører ingen vei. Det er nettopp dette vi endrer ved å bli tvunget til å lage et selvportrett, noe som kan og vil gi mye motstand i starten. Igjen og igjen vil vi oppdage, at vi prøver å snu retningen mot vår partner.

Det er altså slik at begge utvikler seg selv, men på denne måten, og faktisk kun på denne måten, kan vi hjelpe vår partner i å utvikle seg selv og påvirke endring i relasjonen: den ene er

modellen til den andre. (135) Et par kommer videre ved at hver og en tørr å se på seg selv, slik at det blir synlig hva som skjer i forholdet. Det som skjer i den ene skjer også i den andre. Ved at en av dem begynner å snakke, vil også den andre få innsikt i forholdet.

Det hender, at vi i samtalen ønsker å stille spørsmål, og spørsmål som har til hensikt å klare opp i noe er tillatt. Det viser seg imidlertid, at de fleste såkalte ”oppklarende” spørsmål er et ubevisst forsøk på å endre kursen til samtalen eller annen form for manipulasjon. Det anbefales derfor å avvente, fordi som regel vil spørsmålene besvares av seg selv i de følgende samtalene. Ulempen med et spørsmål er at fokuset rettes på ett bestemt punkt, følgelig avleder det fra den flytende utviklingsstrømmen, som kunne ha gitt bedre innsikt, dersom man rett og slett fortsatte å lytte. (228) En enda bedre måte å takle lysten til å stille partneren et spørsmål, er å rette spørsmålet til seg selv istedenfor og gi seg selv et svar på det. Det er faktisk det man egentlig trenger å vite og denne fremgangsmåten viser seg å fungere 100%. (95)

### **Kolonisering**

Forlater vi selvportrett-prinsippet så skjer gjerne følgende: vi avbryter og bebreider partneren, vi mener og ønsker å ha rett, vi mener å kjenne til sannheten. Alt dette har bare ett mål: å endre den andre. Dette er hva MLM kaller kolonisering og fører ingen steder; utviklingen går i stå. En form for kolonisering er nedvurdering av sin partner, noe som skjer når vi selv føler oss mindreverdige. MLM betegner denne handlingen som par-rasisme. Det vi overser er projeksjonen: jeg forakter deg istedenfor meg. (136) Også når vi plages av skyldfølelser eller dårlig samvittighet, spesielt når disse er ubevisste, bruker vi kolonisering som forsvar. Vanligvis vil en bebreidelse føre til motanklager, og man kan ofte observere slik et pingpong spill mellom to mennesker. I de vesentlige samtalene blir vi bevisste dette spillet og vi lærer etter hvert å stoppe opp og stille oss selv dette spørsmålet med hensyn til en anklage jeg retter mot min partner: hva er det i meg som forårsaker slike skyldfølelser og tilsvarende denne anklagen? (139) Eller: hvordan har jeg bidratt til dette?

Det er enda en grunn til at vi tyr til bebreidelsesspillet: vårt ubevisste ønske om å straffe oss selv og kjenne smerte, som merkelig nok kan oppleves som tilfredstillende og riktig, noe som blant annet har å gjøre med våre relasjoner når vi var barn. Selv sterke skyldfølelser vi føler her og nå kan ha en annen opprinnelse enn der hvor vi opplever dem i dag. Da er det godt å vite at i et parforhold finnes de skyldfølelsene den ene kjenner på også hos den andre, fordi alt som

skjer i parlivet utspringer fra et felles ubevisste. Det er dette et par kan arbeide fram og bearbeide i fellesskap: ved å snakke vesentlig sammen.

Det er en fin grense mellom selvportrett og kolonisering: overgangen fra følelsesuttrykk til adferdsforskrift. Den som kommer med en adferdsforskrift legger sjelden merke til det selv, derimot vil den det gjelder merke det svært tydelig. (145). Det er forskjell mellom å si at man er irritert og det å fortelle partneren hva han bør gjøre. Dessverre er det ofte slik at noen gjerne reagerer på en forskrift ved å rette seg etter den, uten å si hvordan han egentlig føler seg. Bakgrunn for dette er igjen egne skyldfølelser, som ikke behøver å ha noe med saken å gjøre, men ved å gjøre bot i noen form, avlastes det indre trykket. Dette kan holde forholdet i balanse i lang tid, fordi begge unngår seg selv og dermed den andre, men det er ingen utviklingen. Skal altså ekte utvikling og selvrealisering til, så er åpne, ærlige samtaler avgjørende.

Det finnes former for kolonisering som er ganske utydelig, men som likevel er overtramp av grenser: generaliseringer, påstander, antagelser, for eksempel å bruke ordet ”du”, ”vi” eller ”man” istedenfor ”jeg”. Kolonisering er et angstsymptom og kommer når vi er usikre, når vi ønsker makt, fordi vi føler avmakt, når vi ønsker å snu passivitet i aktivitet, alt er et forsøk på å oppnå kontroll. Men også fordi vi ubevisst ønsker å ta vare på vårt illusjonsbilde om den andre og vår relasjon. Det kjennes tryggest og vi stoler heller ikke på at partnerens realistiske bilde faktisk er enda bedre enn det vi mener å kjenne til. Derfor er vår motivasjon ikke å virkelig bli kjent med vår partner og forstå ham, men å elske ham for det vi tror han er. (53) Et meget godt eksempel for dette: jeg anbefalte boken til en god tysk venninne, fordi hun fortalte om begynnende konflikter i hennes nye forhold. Hun leste boken i rekordfart og skrev til meg: ”Tusen takk for denne fantastiske boken. Dessverre tror jeg ikke at min partner synes noe særlig om sånt noe, så jeg snakket ikke om det med han, men jeg brukte noen tips selv, og det ser ut til å funke.” Sistnevnte er selvsagt hyggelig, men her kan vi gjenkjenne kolonisering: min venninne koloniserer sin kjæreste ved å anta at hennes vurdering av han er sannhet. Men sannheten er: hun kan ikke vite det, fordi hun har ikke spurt ham, noe som er veldig synd, fordi hun frarøver forholdet en sjanse til utvikling, og til å bli kjent med kjæresten sin på en ny måte, ja, hun kunne bli positivt overrasket. Han får heller ikke ta del i hennes utvikling på dette området. Og det som nå skjer mellom henne og kjæresten er begynnende klassisk fremmedgjørelse. Slik kommer vi til opprinnelsen av bokens tittel: det var Friedrich Nietzsche som i 1956 uttrykte det slik: ”Én er alltid i urett: men parvis begynner sannheten.”

I de vesentlige parsamtalene blir vi etter hvert mer angstrobust, vi hilser utvikling og det uventete, nye velkommen, istedenfor å ubevisst forhindre det, fordi vi er redde. Men dette er altså en læreprosess, og først vil vi måtte gjennom mange aha-opplevelser om oss selv, noe partneren vil hjelpe oss med ved at også han snakker om seg selv, og dermed om paret i det hele: to ser bedre enn en alene.

Kolonisering betyr nedvurdering. Jeg nedvurderer et annet menneske kun når jeg selv føler meg nedvurdert. I vesentlige samtaler kan vi øve oss på å tåle å bli nedvurdert, fordi vi lærer å forstå at det er en menneskelig side ved oss som ikke betyr noe annet enn at det nedvurderende menneske føler seg selv nedvurdert. Da behøver vi ikke lenger å ta det personlig og gå i selvforsvarfellen og slenge ukritiske bemerkninger tilbake, fordi vi føler oss angrepet. Vi kan lære oss å reagere mer forståelsesful.

Kolonisering skjer, når vi mener å kjenne til sannheten. Samtalen dreier seg i så fall ikke om noe objektiv sannhet, men om å få den andre til å ta over ens egen realitet, slik man ser den selv, fordi den andre jo tar helt feil. Dette kan være endeløs, men selv om man skulle kunne finne en slags sannhet, så glemmer man det som er vesentlig, nemlig hver sin opplevelse av sin egen realitet. Med disse to bildene må paret kunne arrangere seg, hvis det skal ha mulighet til en god utvikling. (146)

Kolonisering betyr til syvende og sist å viske ut den andre, fordi vi greier ikke bevisst å gi plass til den andre i forholdet. Dette er så vanskelig, fordi vi fra før har med oss et knekt selvbilde og gjerne skadede relasjoner til viktige mennesker fra barndommen. Det er her de vesentlige samtalene igjen tilbyr en løsningsarena: å bli seg bevisst dette samspeillet og bli bedre kjent med og tryggere på seg selv.

## **Personlige opplevelser**

Jeg husker så klart den første samtalen. Til min overraskelse sa min kjæreste, at han ville begynne. Og han forklarte blant annet hvordan han syntes det var vanskelig å snakke, hemningene han følte på og at det falt ham svært unaturlig og meddele seg selv, men at det hadde vært slik bestandig og at det ikke hadde noe som helst med meg å gjøre. Aldri hadde jeg hørt ham snakke så direkte, eller kanskje det var heller det at jeg aldri hadde kunnet lytte så

godt som da, fordi jeg visste at jeg ikke behøvde å si noe i retur eller kommentere det, jeg kunne bare høre på ham. Så var det kommet til min tur. Og igjen skjedde noe svært overraskende: opprinnelig var det meg som initierte ideen om slike samtaler, og nå var jeg blitt helt stum. Jeg ble vanvittig redd, følte enormt ubehag og ønsket å løpe derfra. Jeg begynte å gråte, fullstendig overveldet av hans oppmerksomhet og interesse. Til slutt fikk jeg frem noen ord og vi fortsatte, til han plutselig ønsket å slutte, før tiden var omme. Det var jo helt klart et brudd på reglen. Han sa han var sliten, og det var i grunn jeg også. Ikke fordi vi pratet om uhyggelige ting eller vanskelige ting mellom oss, men fordi vi var så åpne for hverandre og for oss selv, så sårbare.

Det var en tid jeg opplevde en voksende uro i meg, et slags voksende sinne rettet mot min kjæreste. Det gjaldt en avgjørelse jeg syntes at han endelig skulle ta og det ble så stort at jeg til slutt ikke kunne tenke på noe annet. Jeg beskyldte han for å trekke dette ut i tid, og det gikk så langt at jeg nærmest ønsket å presse meg inn i hodet hans for å finne ut hva som foregikk der. Frem til vi hadde en av våre vesentlige samtaler: plutselig fant jeg ut, at jeg ikke kunne si noe av det jeg hadde mast om i lengre tid, fordi hvis jeg gjentok meg selv ville jeg bryte med samtlige regler som fantes. Jeg oppdaget at mitt tyngdepunkt var blitt forskjøvet over på ham. Det gjorde så uendelig vondt, fordi istedenfor å laste ham for alt sammen måtte jeg gå dypere inn i meg å benevne alt det vonde som skjedde i meg på grunn av at en avgjørelse ikke hadde funnet sted. Så fulgte ingen ”du skulle ha gjort...” eller ”du må da skjønne at...” eller ”hvorfor har du ikke...”, det fulgte istedenfor en beskrivelse av hvordan jeg hadde det, min fortvilelse, men nå som min eiendom ikke som hans skyld, og det jeg fant til slutt var forbausende: det var ikke han som måtte ta en avgjørelse, det var meg! Det jeg tror hadde skjedd var at jeg var så ambivalent i forhold til den saken det gjaldt, at jeg ubevisst hadde overført alle negative følelser på ham og forventet at han skulle ordne opp og avgjøre dette, fordi jeg ikke var i stand til det selv: en typisk polarisering. Her kommer det også frem et tilsynelatende paradoks med hensyn til vesentlige samtaler: fordi ingen vil presse den andre, blir relasjonen gjennomsiktig. (25) Jeg sluttet å presse ham, og så ble alt tydelig for meg og for han også, fordi han nå kunne enklere forstå hva som hadde plaget meg. Mitt tyngdepunkt i praten var ikke lenger min partner, men den lå igjen hos meg. I denne samtalen erkjennte min partner, at han var redd for å bestemme seg, fordi han da kanskje kunne miste meg.

Som forklart i forrige kapittelet er det en fin grense mellom selvportrett og kolonisering. Et godt eksempel er følgende: jeg har opplevd sjalusi og beskrev for min partner min opplevelse

av en gitt situasjon. I starten fikk jeg dårlig samvittighet for å være sjalu og syntes den var dum, men jeg fortsatte. Min partner hørte på uten å avbryte meg og beskrev deretter sine tanker, bakgrunn for sine handlinger og sin opplevelse av det hele. Det ble fort klar for meg at det jeg møtte var min usikkerhet og angsten for å bli forlatt. Han tok den alvorlig og sa at han da rett og slett ville prøve å unngå slike situasjoner, fordi han ikke ville at jeg skulle tvile på hans oppriktige kjærlighet og lide unødvendig. Mot forventning gjorde hans reaksjon meg veldig usikker istedenfor glad: jeg var redd for å begrense hans handlingsrom, fortelle ham hva han hadde lov til og ikke, noe som vil kunne virke negativt inn på vår relasjon i det lange løpet. Også det ga jeg uttrykk for, men slik følte ikke han det. Han observerte helt riktig, at jeg jo ikke hadde sagt til ham: ”Du får ikke gjøre slik mer, fordi det sårer meg”. Det nemlig hadde vært en adferdsforskrift han liksom måtte rette seg etter, et ekte koloniseringsforsøk. Det forsto jeg forskjellen på. Så klart vil min beskrivelse av min smerte ha innflytelse på ham og hva han velger å gjøre, men han kunne fritt bestemme hvordan han ville handle. For meg blir forskjellen mellom å snakke om meg selv og å snakke om min partner her svært tydelig: det er helt greitt og bra å fortelle om sin egen opplevelse, så lenge jeg ikke snur det til noen forskrift eller bebreidelse overfor min partner. Å lære å snakke på denne måten opplever jeg som frigjørende. Men det betyr også at jeg lærer å ta meg selv, mine følelser og ønsker alvorlig og formidle de og det er svært uvant. Men nå vet jeg hvordan jeg kan formulere de og meddele de på en god måte, og det er svært givende.

Jeg har forøvrig god erfaring med utsettelsen av samtalene. Det er utrolig lett å rokke på regelmessigheten av tilsynelatende ulike grunner. Men det finnes kun en grunn: den indre motstanden mot å åpne seg eller snakke om vesentlige ting. Den kan være så stor, og da kan den komme i så mange ulike former. Jeg kjente på disse: hodepine, tretthet, generelt uopplagthet, tanken ”vi har det så bra nå, at jeg ikke vil forstyrre dette med snakk”, ”la oss heller finne på noe gøy”, ”må jobbe” eller rett og slett ”har ikke lyst” og ”orker ikke”. Jeg har merket at resultatet av å la være å snakke sammen regelmessig på en vesentlig måte er at man raskt går inn i gamle spor og mister nærheten man har opparbeidet seg, ofte uten å legge merke til det med det første. Lærdommen er altså: under alle omstendigheter, hold fast ved grunnordningen.

## Selvkontroll mot å mislykkes

De første ti samtaler er orienteringsfasen, etter denne vil mye av usikkerheten forsvinne, fordi paret opparbeider seg erfaring. Det er viktig at paret gir seg selv rom for feil, tar denne lærerprosessen rolig og gir seg selv tid til å samle erfaring og bli bedre med hver samtale. De vesentlige parsamtalene forbedrer seg selv litt etter litt. Alt vi erfarer fører oss videre, selv samtaler som synes mislykket. Det er ikke mulig å ikke erfare noe. Alt som taes opp i samtaler har noe med relasjonen å gjøre, selv det som synes uviktig og smått. Det er bestandig den indre posisjonen vi forhandler. Etter hvert vil utviklingen i samtaler øke vårt behov og vår motivasjon for å fortsette med samtaler. (253) Men ofte så strander samtaler. Mislykkes de vesentlige samtaler så er grunnen alltid at en viktig bestanddel av grunnordningen ikke ble tatt hensyn til. Som regel skjer dette ubevisst, derfor kan følgende sjekkliste med spørsmål omkring de seks vanligste feilene tjene til å bearbeide og gjøre samtaler bedre:

1. *Har samtaler funnet sted regelmessig en gang i uka (hhv. med det antallet som tilsvarer det antallet som skulle ha funnet sted de siste ukene)?* Hvis ikke, så har den røde tråden revnet.
2. *Varte samtaler over den avtalte lengden på en og en halv time?* Var de for korte, så ble samtaler for overfladiske, uten nytte, noe som fører til skuffelse. Varte de for lenge, har paret overbelastet seg selv.
3. *Snakket begge om seg selv, har begge gjenkjent de ulike formene av kolonisering?* Ofte vil par ubevisst bli kvitt sine skyldfølelser ved å ha fokus på partneren istedenfor seg selv, slik at det oppstår ufruktbar krangling med bebreidelser frem og tilbake.
4. *Forble samtaler uten noe forstyrrelser utenfra?* Hver avledning, ja til og med forventningen om en forstyrrelse, hindrer vår ubevisste oppfattelsesevne og vår konsentrasjon. Dette fører til tap av utveksling.
5. *Har begge bestemt seg for å føre vesentlige samtaler, har begge blitt enige om terminene?* Det er utrolig hvor mange som blir med på dette, kun fordi partneren ønsker det, og ikke fordi de vil dette selv. Den som er med på en vesentlig samtale for den andre og ikke for seg selv, er seg enda ikke bevisst det ubevisste samspillet.

6. *Er samtaletiden, sett over flere samtaler, omtrent likt fordelt?* Den som tier samler ofte på alt det som paret ønsker å holde utenfor bevisstheten. Nettopp derfor er hans ord vesentlige. Mange par bruker lang tid på å balansere dette, fordi en har lett for å prate mens den andre ikke har det. Fortsett å prøv å fordele tiden likt, til og med om det betyr at den som har lett for å snakke rett og slett tier stilt. Det gjelder i alle fall å unngå at polariseringen forsterkes ytterligere. (251-252)

Det er også mulig å ta opp samtalen på lydbånd og lytte til den etterpå. Man erfarer seg selv fra en annen posisjon og får avstand. Dette gjør det mulig å erkjenne ting, som ellers er vanskelig å legge merke til.

## **Den gode relasjonen har fem betingelser**

MLM har gjennom sitt arbeid funnet frem til fem innsikter i parlivet som betinger den gode relasjonen mellom to mennesker. Håpet om at den gode relasjonen kan utvikles, oppmuntrer oss til å tillate og opparbeide selv de oss ubehaglige, truende og begrensende andelene i forholdet. Det å etablere den gode relasjonen før man kan ta opp angst- og konfliktfulle tema er i og for seg en vanlig psykoterapeutisk utvikling. Har man kommet seg gjennom den, kan vi ta oss av neste skikt med de dypere liggende engster, og slik går utviklingsspiralen videre. (151)

De fem betingelsene kan bare forstås sett under ett og er utviklingsmål, ikke fullendte fakta. De ligner mer språket i relasjonen, et språk vi med tid kan lære oss. Et språk vi best lærer oss gjennom de vesentlige samtale.

1. Vi kan lære å gå ut i fra gjensidig uviten istedenfor en felles bølgelengde: *Jeg er ikke du og vet ikke deg.*
2. Vi kan lære å fornemme vårt felles ubevisste samspill, istedenfor å oppfatte oss som to uavhengige individer: *Vi er to ansikter av en relasjon og ser ikke det.*
3. Vi kan lære å forstå regelmessige vesentlige samtaler som syklusen til en levende relasjon, istedenfor å utelukkende forvalte vårt forhold med ord. *Det at vi snakker sammen gjør oss til mennesker.*
4. Vi kan lære å si hva vi mener gjennom å beskrive konkrete opplevelser istedenfor å bruke følelsesbegrep: *Snakk i bilder istedenfor i begrep.*

5. Vi kan lære å forstå at våre følelser er ubevisste handlinger med en hemmelig hensikt, istedenfor å anta at de overvelder oss innenfra – som angst og depresjon – eller at de kommer utenfra – som krenkelser og skyld: *Jeg er selv ansvarlig for mine følelser.*

## Konklusjon

De vesentlige parsamtaler som det var fokus på i denne oppgaven er forskjellige fra andre parsamtaler i det at de har en grunnordning, en gitt ramme, både i tid, hyppighet og hva det er lov å snakke om, nemlig kun seg selv. Når denne grunnordningen respekteres og følges vil samtalerne bidra til selvutvikling og i følge av det parutviklingen. Dersom grunnreglene imidlertid ikke gis nok anerkjennelse og reglene brytes, vil de vesentlige samtalerne mislykkes og føre til skuffelse. Som regel skjer dette ubevisst på grunn av indre motstand, noe som kan erkjennes og løses opp ved å gå tilbake til og ta hensyn til grunnordningen. Selv om grunnordningen synes rigid, så er det nettopp denne som fører til frihet og utvikling.

De vesentlige parsamtalerne fører en nærmere seg selv og nærmere partneren. Dette skjer, fordi innsikten en av partnerne får i samtalerne, har den andre del i. Selvutvikling og selvrealisering skjer altså hos begge samtidig. Gjennom vesentlige samtaler utvikles evner som å lytte, observere og ta hensyn til sine egne og partnerens grenser, syn og opplevelser, man lærer å håndtere kritikk, sinne og partnerens egenhet og man blir bevisst at det finnes mye ubevisst mellom to mennesker som påvirker oss og hvordan dette kan synlig- og nyttiggjøres. De samme evnene kreves når man skal jobbe med mennesker på en god måte. Sist men ikke minst bidrar sjelelig likevekt, som kan oppnåes gjennom slike samtaler, til god helse. Derfor anbefaler jeg vesentlige samtaler på det sterkeste i forbindelse med MB-utdanningen.