

Kjærlighet ved andre blikk?

Når du blir sammen med eksen igjen er det lett å gå
i de samme fellene. Slik får du det til å fungere!

TEKST: Michéline Garcés

Når det blir slutt er du lettet over å bli kvitt det dårlige, samtidig som du føler en enorm sorg over det som var bra. Mange blir litt melankolske, og tenker bare på alt det gode. Men å starte på nytt med fokus bare på det gode går sjeldent bra, sier gestalt- og parterapeut Bianca Schmidt.

Hun påpeker at alle forhold har både positive og negative sider, og tror mange lar seg styre av melankoli. Jo raskere dere blir sammen igjen etter bruddet, jo mer sannsynlig er det at melankolien driver dere, ifølge Schmidt. Par som derimot har vært fra hverandre en stund, har et bedre utgangspunkt for å starte på nytt.

– Da har begge fått mer livserfaring, og kanskje brent seg i noen andre forhold. Det er lettere å se sine egne mønstre, og for ikke å havne i samme spor må man se på og ta tak i det som ikke fungerte, sier hun.

Tilbake til start

Det kan være fornuftig å tenke gjennom hvorfor det gikk galt sist, men graver dere altfor mye i fortiden kan det virke mot sin hensikt.

– Bevissthet om hva du gjorde, eller negative samspillsmønstre dere utviklet, kan hjelpe dere å ikke gå i den samme fella om igjen. Men når dere har kartlagt og klargjort er det lurt å gå inn i forholdet med blanke ark, og ikke holde gamle synder mot hverandre. Begge bør få lov

til å vurderes ut fra hva man gjør og hvordan man er, ikke hva man har vært eller gjort, sier psykolog og samlivsterapeut Frøydis Lilledalen.

Hun foreslår å reflektere både over hvorfor det gikk galt, og hvordan dere kan forhindre at de samme årsakene skaper et nytt brudd.

– Hvordan kan du være mot partneren din som hindrer dere å gå i de samme fellene, hvis samspillet var destruktivt sist? Hvilke varsel-lamper bør dere være oppmerksomme på, og hva gjør dere hvis de begynner å blinke?

Tillit tar tid

Hvis forholdet endte i tårer og raseri, kan det være spesielt utfordrende å legge fortiden bak



– Husk at du får hele pakka, med kranglingen, den dårlige sexen og alt som ikke fungerte sist, påpeker gestalt- og parterapeut Bianca Schmidt.



– Reflekter over hvorfor det gikk galt sist, råder psykolog og samlivsterapeut Frøydis Lilledalen.



Du velger partneren din igjen for den vedkommende er nå, ikke for den man håper at vedkommende skal utvikle seg til å bli.

Gestalt- og parterapeut Bianca Schmidt



Begge må vurderes ut fra hva man gjør og hvordan man er, ikke hva man har vært eller gjort.

Psykolog og samlivsterapeut Frøydis Lilledalen

Slik holder dere sammen denne gangen

1. Ikke bruk fortiden mot hverandre.
2. Hver rauser og tolker partneren i beste mening. Forsøk å ikke skape konflikter over kommentarer som var nøytrale, eller til og med hyggelig ment, men som kunne tolkes som kritikk eller hint om gamle hendelser.
3. Man husker en negativ kommentar bedre enn fem positive, så tren på å si flere hyggelige ting til hverandre.
4. Tenk på hvordan du selv kan hindre at dere går i samme fellen som sist.
5. Vis takknemlighet, vær oppmerksom, snakk sammen. Husk at small talk er lim i forholdet.
6. Vær en aktiv lytter. Prøv å ikke bare finne ut hva partneren føler, men også hvorfor.
7. Pass på å ikke utvikle tabutemaer. Er det mange ting man ikke kan snakke om, blir det som et minefelt. Prøv heller å snakke respektfullt og varmt til hverandre, også når temaene er vanskelige. Prøv å holde deg saklig, vennlig og rolig.
8. Mange trenger hjelp for å tilgi, starte på nytt, reparere og finne de underliggende mønstrene som skaper utfordringene. Søk hjelp hvis alarmklokkene begynner å ringe og dere beveger dere i samme mønstre som sist.

Kilde: Psykolog og samlivsterapeut Frøydis Lilledalen

seg. For tenk om han sårer deg på samme måte, og har han egentlig fortjent å få deg tilbake?

– Svik og grove tillitsbrudd gjør forferdelig vondt, enten det gjelder fysisk utroskap, økonomisk utroskap eller andre former for svik. Da må tilliten bygges opp igjen, og det gjøres med erfaring over tid. Den som har sveket må vise, over lengre tid, at «jeg står her, jeg er her for deg, og du kan stole på meg», sier Schmidt.

Hun forteller at mange forhold blir sterkere etter et tillitsbrudd, fordi det tvinger begge partene til å kommunisere på en annen måte. Men det krever at begge jobber mye med seg selv og forholdet.

– Den svekne har også et ansvar, det handler om å gi slipp og tilgi. Du kan være offer en

stund, men på et eller annet tidspunkt må du våge å stole på den andre. Det er en emosjonell prosess som tar tid. For hver gang de vonde følelsene av sorg og sinne kommer opp må man velge å akseptere det som skjedde og gi slipp på det, sier hun.

Hva har endret seg?

Før du går tilbake til eksen anbefaler Schmidt å tenke nøye gjennom hvordan dere skal forandre det som gikk galt sist.

– Tror du virkelig på dette forholdet? Husk at du får hele pakka, med kranglingen, den dårlige sexen og alt som ikke fungerte sist. En ting er å forstå at man ikke ga den andre nok oppmerksomhet, eller at du blir så rasende når

dere krangler at det kan være skremmende for den andre. Så lover du å ikke gjøre det igjen. Men hva slags redskap har du fått for å endre dette?

Lilledalen påpeker at folk som regel ikke endrer seg så mye og anbefaler å tenke seg nøye om hvis det var en mismatch i personlighetene som skapte bruddet.

– Har noe virkelig endret seg? Enten at man har modnet, forandret seg, eller at det som gjorde at det ikke gikk sist ikke føltes viktig lenger. Det er grenser for hvor mye noen kan forandre seg, så det er viktig å tenke at du velger partneren din igjen for den vedkommende er nå, ikke for den man håper at vedkommende skal utvikle seg til å bli, sier hun.





Lytt til hverandre, gi hverandre egentid og unn hverandre gode ting.

Emily Johannessen



Emily Johannessen (27)

Lærer (adjunkt)

Samboer med Bjørn Rune Åsen.
Har barna Patrick (9), Kristine (5)
og Kine (5).

– Vi møttes på en fest jeg var med
lillebroren hans på. Da var jeg var 16 og
han 26. Kjærligheten var der ved første
blikk. Vi var sammen i tre år, og da jeg
var 18 fikk vi en sønn. Så ble det slutt
i tre år, før vi ble sammen igjen da jeg
var 21. Nå har vi vært sammen i seks år.

Hva gjorde dere annerledes?

– Vi gikk i parterapi og lærte
å kommunisere bedre. Før kranglet vi
vi mye om økonomi. Nå snakker vi
ordentlig sammen, og alt går mye bedre.

Har du noen råd til andre som vurderer å bli sammen med eksen?

– Lær å kommunisere, søk hjelp hos
en parterapeut eller familierådgiver hvis
dere trenger det. Lytt til hverandre, gi
hverandre egentid og unn hverandre
gode ting. Sett pris på hverandre!



Sin Tove Valræmøen (36)

Barne- og ungdomsarbeider

Gift med Thomas Andre Aker (35).
Har barna Jesper (5) og Elias (1).

– Vi møttes da vi jobbet på Kiwi,
jeg var 20 og Thomas 19. Først var
vi sammen i fem år, og forlovet oss
i 2005. I 2007 ble det slutt i ca. ni
måneder før vi ble sammen igjen. Siden
har vi vært et par og giftet oss i 2011.

Hva gjorde dere annerledes?

– Vi snakket bedre sammen! Vi
skjønnte begge at vi må være åpne og
ærlige hvis det skal bli oss. Vi har hatt
både oppturer og nedturer, og begge
har blitt voksne. Vi tok forholdet vårt til
et nytt sted hvor vi har fokus framover,
og lar fortiden ligge. Begge har lært av
sine feil, og etter at vi fikk guttene har
kjærligheten vår blitt enda sterkere.

Har du noen råd til andre som vurderer å bli sammen med eksen?

– Ta en dag om gangen, følg
magefølelsen og bruk tid på å finne ut
av ting. Mange sier det blir slutt av en
grunn, men livet er ikke alltid svart/
hvitt. Bruk tid sammen, ta en tur et sted
hvis dere kan, eller gjør noe hyggelig
sammen. Vær ærlige og snakk med
hverandre!



Maria Elisabeth James (30)

Hjemmeværende

Gift med Clifford James (27).
Har barna Ruben Michael (3,5)
og Bella Christin (3,5).

– Vi møttes da jeg var 22 og gikk
på bibelskole i England. Han var 19
og gikk i samme menighet. Vi giftet oss
året etter og var sammen i sju år
før vi ble separert i ti måneder. Nå har vi
vært sammen igjen i åtte måneder.

Hva gjorde dere annerledes?

– Jeg konsulterte mye med ei venninne
som er sosionom og leste bøker, spesielt
«The love dare». Vi bestemte oss for å
elske hverandre, kommunisere og få ting
til å fungere, selv når vi ikke føler for
det. Nå forstår vi bedre hverandres vaner,
humør og måte å kommunisere på. Vi er
åpne og ærlige om følelser, har rom for
ulike meninger og felles økonomi. Det er
ikke noe mitt og ditt lenger, men vårt.

Har du noen råd til andre som vurderer å bli sammen med eksen?

– Snakk om fortiden, forklar, si unn-
skyld og tilgi. Si hva du vil, ønsker og
tenker, ikke forvent at han skjønner det.
Ikke press på sex og ikke nekt bestandig,
forklar gjerne hvorfor. Planlegg ting
sammen, som innredning, pengebruk og
om det passer at du besøker ei venninne
den kvelden. Dere er et team som skal
samarbeide, ikke motarbeide hverandre.