



Hvordan stoppe kranglingen?

I starten av forholdet er alt rosenrødt, og krangling med den utkårede virker helt utenkelig. Men realiteten er at uenigheter oppstår i hvert eneste parforhold. Alle par krangler, men de krangler på forskjellige måter. Og det er ofte dette som avgjør om en krangel er "sunn" eller ei. Hvis dere klarer å finne tonen og kjærligheten igjen etter å ha kranglet så fillene føk, da har i alle fall ikke krangelen gjort noen alvorlig skade. Kanskje det til og med var godt å få luftet tankene litt på denne måten?

Men hvis det stadig ender med frustrasjon, bitterhet og sinne hos begge to, da bør dere ta en nærmere titt på kranglevanene deres. Det beste er selvsagt om dere klarer å krangle sjeldnere. Hvis ikke det går kan dere i det minste sørge for at disputtene ikke går så langt at de blir ødeleggende for dere. Her er noen "spilleregler" som kan være verdt et forsøk:

Sov på det

Et vanlig tips er å aldri gå sint til sengs. Både samlivsekspertene og venner råder som oftest at dere må løse problemet før dere sovner. Men noen ganger kan det faktisk være bedre å ta kveld, sove på det som er blitt sagt, og gjenoppta diskusjonen neste dag. Den ene av dere får heller sove på gjesterommet eller sofaen, om dere ikke klarer å dele seng. I kampens hete kan alt virke mye mer håpløst og alvorstungt enn hva det egentlig er. Man blir påståelig og nekter å se den andres synspunkter. Faren er også stor for at man sier ting som man ikke mener, noe man kan angre dyrt på i ettertid. Tar man en nattlig time out, får begge parter sjansen til å puste ut, roe seg ned og tenke skikkelig gjennom hva de mener. Neste dag ser ting sannsynligvis mye lysere og lettere ut.

Ta en pause

Selv om det ikke er sengetid, kan en time out likevel være på sin plass. Selv 30 sekunder kan gjøre nytten. Når dere merker at kranglingen begynner å bli litt vel intens (og kanskje en smule usaklig), da bør dere stoppe opp og gå hver deres vei, enten det er en tur ut eller til hvert deres rom. Når temperaturen har senket seg, kan dere heller ta opp tråden igjen.

Innrøm feilene dine

Det er særlig to metoder som fungerer svært godt for å avslutte heftige krangler: å innrømme at du har tatt feil, og å vise empati og enighet med partneren din. Gjør du dette, vil din bedre halvdel bli totalt vippet av pinnen.

Det er sjeldent lett eller morsomt å innrømme egne feil, men det er svært virkningsfullt. Hvis du vet at du har rett og nekter å vike fra ditt ståsted, kan det være en ide å tenke over hva du er så sta for. Kanskje det er verdt det å la den andre parten vinne dette slaget?...

Vær humoristiske

Humor og latter er en viktig del av et forhold – også når dere krangler. Latter er på mange måter den beste avvæpningsmetoden. Trykket lettes og ordene blir ikke fullt så kvasse og seriøse. Å flette inn noen spøker i kranglingen fungerer på samme måte som en time out. Kranglingen brytes opp og dere får tid til å roe dere ned, samtidig som dere får dere en latter. Krangelen blir også mer lystbetont, og det er mindre fare for at den går utover proporsjoner. Alle mennesker og par har ulik humor, så her må man prøve seg frem for å finne ut hva som fungerer.

Ta på hverandre

Noen ganger kommer det til et punkt der det ikke nytter å snakke mer – alt er blitt sagt. Da kan en god klem være det beste, eller å kripe inn i den andres armkrok. Etter hissige diskusjoner er beføling både viktig og effektivt for å finne tilbake til hverandre. Et kyss eller et stryk på kinnet kan si mer enn tusen ord; og dere er jo glade i hverandre, tross alt.

Bannlys ordet "men"

Å først si seg enig med den andre parten, for så å smette inn et "men" og gjeninnta sin egen posisjon, er ingen god ide. For eksempel: "jeg skjønner at du ikke hadde tid til å rydde etter deg på kjøkkenet i morges, men hvorfor tror du alltid at det er jeg som er hushjelpen her?". Avsporinger som dette fører dere kun tilbake til startpunktet, hvilket bare er med på å forlenge krangelen.

Husk hva som er viktig

Når dere skriker til hverandre om hvem sin tur det er til å gå ut med søppelet, så ta et steg tilbake og tenk over hva dere faktisk krangler om. Noen ganger er det en nødvendig diskusjon som må bli tatt, mens i andre tilfeller er det småtteri og ubetydelige ting, sett i et større bilde. Uansett hva dere krangler om må dere alltid tenke på det som er viktig – nemlig ekteskapet eller forholdet deres. Hva tjener forholdet best? Langvarige forhold gir seg ikke selv, det er noe man må jobbe for. Så når ordkastingen er på sitt verste, bør dere tenke på alt det gode dere har og hva dere må gjøre for å bevare dette. Evnen til å gi seg, samt inngå kompromiss, er viktige egenskaper for et langt og lykkelig liv sammen med partneren.

Kilde: "How to stop fighting: tips for married couples", Webmd.com, 29. Januar 2009