



## Et vanskelig forhold

**Spørsmål:** Jeg er en mann i førtiårene som i mai traff en flott dame. De første fire ukene var helt fantastiske og jeg følte at jeg hadde truffet damen i mitt liv.

Hun var superpositiv, glad i trening, smart og god mot barna. Det var masse positivt uten ende. Så i begynnelsen av juli siden endret dette seg drastisk. Hele personligheten endret seg totalt. Hun ble veldig sjalu og alt ble feil uansett hva godt jeg forsøkte å gjøre. Jeg tok meg av huset og barna hennes, lagde mat viste masse omsorg men fikk bare kritikk og kraftige beskyldninger tilbake. Hun forsøker bevisst å gjøre meg sjalu og truer med å avbryte forholdet hvis jeg ikke innrømmer at det er jeg som er årsak til hennes dårlige humør. Når jeg rolig sier at da avviker vi forholdet endrer hun strategi og vil da få det til å fungere igjen. Jeg fikk 20-30 tekstmeldinger fra henne hver dag og innholdet var utrolig kjærlig og romantisk. De siste to ukene sendte hun nesten ingen og med svært varierende innhold. I går fikk jeg beskjed om at jeg ikke måtte skape slike konflikter som jeg hadde gjort siste uker. Hun sier at hun alltid er kjempeblid og positiv og det må være jeg som endrer henne. Jeg har skjønnet at det er psykisk sykdom i hennes familie. Det jeg har opplevd de siste ukene har vært skremmende og jeg kjenner at mange slike perioder i året vil være svært ødeleggende for meg. Jeg vil gjerne hjelpe henne, men hun forneker at hun har noen problemer. Kan du gi meg noen råd?

**Svar:** Jeg skjønner at denne situasjonen er vanskelig for deg og dere. Du skriver at du opplevde å bli møtt med kritikk selv om du gjorde hva du kunne for å hjelpe. Du forteller om en person som endrer personligheten brått, og at dette har vært uforutsigbart og kaotisk. Du bruker sterke ord for å gjengi hvordan du har erfart disse svingningene. Kvinne du møtte var «damen i ditt liv». Det var «masse positivt uten ende», men så «forandret dette seg drastisk». Du nevner

at «hele personligheten endret seg totalt». Til tross for at du mente å bare gjøre alt godt, ble du møtt med kritikk. Jeg ser av ordlyden din at du har opplevd de siste månedene som meget vanskelige.

Dere har nylig møtt hverandre. De første månedene i et parforhold er normalt preget av forelskelse, intensivitet og et positivt syn på den andre. Dere havnet likevel relativt tidlig i en sterk konflikt som for dere begge har vært svært oppskakende. Du har opplevd forholdet til henne som skremmende og potensielt ødeleggende for deg. Det ser for meg ut som om dere står langt fra hverandre i deres forståelse av hva og hvem som er årsaken til problemene. Det kan gjøre det vanskelig å finne en løsning på denne konflikten. Jeg støtter deg derfor i at ditt forslag om å avslutte forholdet, slik du foreslo for henne. Ved å runde av i tide kan dere forhindre ytterligere sterke konflikter som kan gjøre det mer krevende å siden gå hver til sitt.

En konkret råd ved problemer i parforhold er å oppsøke en psykolog eller en annen terapeut for å utforske problemstillingen og for å få råd om hvordan man kan snakke bedre sammen og øke forståelsen for hverandre. Du sier at kjæresten din ikke opplever at hun har noen problemer. Det er mulig at hun derfor ikke vil ønske å gå i samtalerapi. En utfordring som parterapeuter ofte møter er at begge i et par mener at det kun er den andre som har et problem. Dette vanskeliggjør terapien.