



Samliv

Å ta kroppen på alvor

I et brev til Eva og Henrik som ble trykt i denne spalten sist torsdag, skrev en kvinne vi kaller «rådvill» at mannen hennes gjør tjenester for mange andre, særlig sin mor, men forsømmer å hjelpe kona og barna.

Jeg har tryglet og truet, men ingenting hjelper. Jeg merker ubehag når han nærmer seg meg fysisk, og er redd det kan ende med brudd, skrev «rådvill». Nedenfor følger andre del av svarer fra Eva og Henrik.

Kjære «rådvill»!

Kroppen gjør motstand, avviser, forteller at dette er ubehagelig, sier NEI. Dette er tolkningene på en opplysnings i slutten av ditt brev, men slike tilsynelatende små opplysninger er det viktig å ta på alvor, på samme måte som kroppens signaler.

Kroppen kan gi uttrykk for følelser vi ikke har kontakt med, og den kan gi oss mulighet til å forstå oss selv bedre. Du forteller at du merker motstand når han berører deg. Du sier ikke mer enn det, men vi vil gjerne dele noen av våre tanke med deg.

Det er mange faktorer som virker inn når kroppen gjør motstand mot berøring og intimitet. Her vil vi fokusere mest på følelsesmessige aspekter. Da dere møtte hverandre, bar han deg på hendene. Det opplevdes som godt, men etter som tiden har gått, må du selv ordne opp. Dersom ønsket ditt fortsatt er å bli båret på hendene, er det et ønske om å vende tilbake til utgangspunktet.

Det er forståelig nok, forelskelsen og dens intense følelsesmessige tilstand opphever forskjeller og hindringer. Men i kroppens motvilje fins mer enn denne lengsel. Vi ser den også i sammenheng med frustrasjonen som du også nevner i brevet. Frustrasjon er jo mangel på behovstilfredsstillelse.

Hvilke behov kan det her være tale om? Umiddelbart tenker vi på nærbetennelse, og opplevelsen av grenser. Ofte reagerer vi på manglende nærbetennelse og opplevelse av avvisning ved å trekke oss tilbake, holde våre følelser for oss selv for å forhindre ny avvisning. Du er i den spesielle situasjonen at du får et ja når du ber om noe, men du får ikke det du ønsker, har behov for. Hos mange ville det vekke sinne, og du beskriver da også hvordan du har gitt uttrykk for en slik følelse.

Dette har du gjort uten å få samtales i gang.

“*Når vi reagerer med sinne i konflikter med ektefellen, og det fastlåses i en tilsynelatende uløselig form, kommer det ofte til uttrykk i manglende lyst til nærvær*”



Eva Handest.
Psykolog på poliklinikken på Rogaland psykiatriske sjukehus og driver i tillegg privat praksis. Utdannet psykolog, sexolog og sykepleier.



Henrik Bjørshol.
Klinisk sosionom på Psykiatrisk poliklinikk Sandnes. Utdannet sosionom og familie-terapeut.

Skriv til Eva og Henrik

Skriv til Eva og Henrik om samliv. Still spørsmål om forholdet mellom enslige, mellom partnere, mellom foreldre og barn, mellom svigerforeldre og svigerbarn, ja om mange former for samliv.

Vi vil også gjerne ha kommentarer fra leserne til det som har stått i denne spalten. Alle innlegg trykkes anonymt.

Postadresse:
Samliv, Heljå, Stavanger Aftenblad, postboks 229, 4001 Stavanger.
Telefaks:
51 50 19 42
E-post:
ludvig.lorentzen@stavanger-aftenblad.no

Eva og Henrik

Og nå beskriver du at kroppen reagerer. Det kan være uttrykk både for sinne ved avvisningen, eller fortvilelse. Men den gir et signal som det er viktig å ta alvorlig. Når vi reagerer med sinne i konflikter med ektefellen, og det fastlåses i en tilsynelatende uløselig form, kommer det ofte til uttrykk i manglende lyst til nærvær, manglende lyst til intimitet og seksualitet.

Dette kan lett gli inn i en spiral hvor konflikten dreier seg om manglende lyst, og ikke om de problemer som ligger bak. Det er også andre problemområder knyttet til nærbetennelse og intimitet. Det handler om avhengighet og grenser. Du beskriver at du søker å få kontakt og ordne opp på en måte som kan virke dominerende, mens han reagerer mer passivt og unnvikende.

Disse to måtene har en tendens til å forsterke hverandre, og gir lett en opplevelse av å sitte fast, ikke komme videre. Spørsmålet blir om det her er tale om avhengighet og hvordan det oppleves av deg og din mann. Hvis det handler om avhengighet, er det mulig å godta det, få snakket om det og utvikle forholdet slik at dere begge kan oppleve en avhengighet som er frikjørende og ikke bindende?

At det er viktig å ta dette opp, har din kropp gitt klare signaler om. Et godt samliv har nærbetennelse med et godt seksualliv. Men det omvendte er også tilfelle. Det er viktig i en endringsprosess å respektere hverandres grenser og også gjøre oppmerksom på dem og begynne både å si ja og nei.