

Klimakteriet och parrelationen

Går både mannen och kvinnan igenom ett klimakterium? Det skulle ju kännas på något sätt rättvist om det var så, men kvinnans hormonförändringar är mångdubbelt starkare än mannens. Det vi har gemensamt är åtminstone att kroppen och också sinnet förändras i takt med att vi blir äldre. Den idealisering av ungdomen och den ungdomliga kroppen som härskar i vår kultur gör att vi förleds att tro att det är något onormalt i att bli äldre. Att åldrandet är normalt betyder å andra sidan inte att problemen försvinner av sig själv. Men insikten frigör vår energi till att anpassa oss och söka kreativa lösningar.

De här förändringarna i vårt mående kan vara utmanande för parrelationen, särskilt som vi ofta inte själva märker när vårt eget beteende förändras. Att kännas vid förändringen och de känslor som förändringen väcker är första steget till att ta ansvar. Och det är som känt alltid mycket lättare att stöda en människa som tar ansvar för sig själv. Det här har vi svårt att komma ihåg i relation till människor som står oss nära. Vi tycker kanske att det är den andra som är orsak till problemet. Men vårt gemensamma uppdrag är att se hur vi tillsammans kan göra livet lättare att leva.

I det uppdraget är kommunikationen oerhört viktig. Det handlar om att både kunna tala och lyssna. Vår första utmaning är att lyssna till oss själva, så att vi förstår oss själva. I den inre reflektionen låter vi vår uppmärksamhet vandra i vårt sinne. Vi lägger märke till våra iakttagelser, våra tankar om iakttagelserna och de känslor som tankarna väcker. När vi ser skillnaden mellan iakttagelser och de tolkningar som vi gör med tanken, är det lättare att förstå våra egna behov. Då kan vi uttrycka våra önskningsar och handla klokt. Ja det blir också lättare att lyssna till den andra när man har lyssnat på sig själv.

När vi talar med varandra använder vi de insikter som den inre dialogen ger, vi talar jag-språk. Om vi börjar med iakttagelserna är det mycket lättare för den andra att följa med hur vi tänker och känner. Det är också till hjälp om vi kommer överens om talturer, så att den ena talar och den andra lyssnar. Då undviker vi ordstrider. **Den som lyssnar behöver inte hålla med, men behöver vara intresserad av det som den andra berättar och ta det till sig.** Det här kan man träna på när som helst i livet, börja gärna med några lätta ämnen. Sedan är det lättare att prata om problem som t.ex. humörsvängningar eller bristande sexlust. Om man tänker sig att man har en korg för sin egen upplevelse och en annan korg för den andras blir det lättare att hantera att vi uppfattar saker olika. Genom att upprepa det som den andra säger, utan att erbjuda egna tolkningar och lösningar, visar man respekt mot den andra och skyddar dessutom sin egen korg.

Jag måste inte hålla med dig för att respektera dig. Lägg märke till hur ni med övning blir bättre på att lyssna, och bättre på att tala så den andra förstår. Då är ni igång med att göra förändringen till något positivt och livsbejakande. Resan tillsammans kan fortsätta. Lycka till!

Jan-Erik Nyberg

Psykoterapeut, sexualterapeut