

Ulike oppfatninger av uttrykt negativitet i parforhold

Reidar Ommundsen

Det er gjort flere undersøkelser av hvordan nygifte par kommuniserer med hverandre, og hvordan det går med parforholdet senere. Undersøkelsene har avdekket to interessante sammenhenger: Dersom kommunikasjonen mellom ektefellene er preget av mangel på *positive* ytringer, for eksempel kjærlige, støttende og oppmuntrende bemerkninger, kan dette være et forvarsel om at ekteskapet blir kortvarig. Det kan neppe overraske at få uttrykk for positive følelsesmessige bånd mellom partene kan føre til ekteskapelig skipbrudd. Også når det gjelder mengden av *negative* ytringer, dvs. kritiske, sårende eller rett og slett fiendtlige bemerkninger, har man funnet at dette ikke bare påvirker varigheten av et forhold, men også den daglige ekteskapelige trivselen, uansett varighet av parforholdet forøvrig. Undersøkelsene peker rimelig entydig på at høy forekomst av fiendtlige bemerkninger i hverdagen er det viktigste tegnet på at et parforhold går en utrivelig og usikker fremtid i møte. Men hvorfor roter forelskede – må vi anta – par det til for seg på denne måten? Nå har fem psykologer fra USA økt vår kunnskap om dette ved å søke svar på to innlysende spørsmål om *hvem* som opplever *hvilke* ytringer som negative eller fiendtlige.

I de tidligere undersøkelsene var det som regel benyttet video-opptak av ektefeller som var blitt satt til å diskutere emner som forskerne i forkant hadde funnet at partene var sterkt uenige om. Disse samtalerne eller diskusjonene viste seg å gi god anledning til å bli sinte på ektefellen, og mengden av sinte og fiendtlige ytringer ble skåret etter at opptaket var avsluttet. I disse undersøkelsene var det godt trentede psykologer som registrerte og gjorde opptelling fra opptakene av hva *de* oppfattet som negative ytringer. Det interessante spørsmålet forskerne nå har tatt opp, er om ytringer som *psykologene* oppfatter som mer eller mindre åpenlyst fiendtlige, også ble oppfattet slik av mannen og hustruen. Det har man tidligere ikke visst noe om, og for å rette på dette har de fem psykologene gjentatt prosedyrene i de tidligere studiene der ektefeller ble satt til å diskutere emner de var sterkt uenige om. Men denne gangen ba man både mannen og kvinnen i hvert par – etter avsluttet diskusjon – om å krysse av på en skala i hvor stor grad de selv hadde vært sinte og fiendtlige overfor ektefellen, og i hvilken grad de følte at ektefellen hadde vært fiendtlig, i diskusjonen. I tillegg ble hver av ektefellenes atferd skåret av erfarne psykologer ut fra video-opptakene av diskusjonene. Skåringene ble gjort langs samme skala for grad av fiendtlighet som ektefellene selv hadde benyttet.

Man fikk altså i alt tre mål på negative eller fiendtlige ytringer for hver av ektefellene, dels deres egen opplevelse av egen atferd, dels av partnerens atferd, og endelig psykologenes skåring av atferden.

Hvordan samsvarte disse tre målene? Dårlig! For både mennene og kvinnene var det en klar tendens til at ektefellene oppfattet sin *egen* atferd som nesten fri for negativitet, mens ektefellene hadde opplevd dem som *noe* mer fiendtlig enn de selv synes de hadde vært. Hvem hadde rett? Her kunne en jo tenke at psykologene kunne fungere som «dommere», men det viste seg at psykologene gjennomgående hadde vært uenige med begge ektefellene. Psykologene hadde «sett» enda mer fiendtlighet i ektefellenes atferd enn ektefellene selv hadde opplevd både hos seg selv og hos hverandre!

Forskjellen mellom de tre bedømmelsene var særlig stor for kvinnenes vedkommende. De mente altså at de selv ikke hadde vært særlig negative, mens deres menn hadde opplevd dem som langt mer negative enn de selv syntes de hadde vært – og psykologene syntes til og med at kvinnene hadde vært enda mer negative enn mennene deres hadde ment at de var!

Denne undersøkelsen kan selvfølgelig ikke brukes til å avgjøre hvem av partene som har «rett» i absolutt forstand. Men den viser at det ofte ser ut til å være tre helt forskjellige oppfatninger av hvor fiendtlig en ektefelle – da særlig hustruen – har oppført seg i en diskusjon.

Nå må det imidlertid minnes om de tidligere undersøkelsene som har vist at det er en sterk sammenheng mellom negative ytringer i et parforhold og senere skilsmisses. Disse undersøkelsene bygger faktisk på *psykologers* vurdering av grad av fiendtlighet. Derfor kan denne lille undersøkelsen gi grunn til bekymring. Kanskje ekteparene roter det til for seg ved at ektefellene – og kanskje dette særlig gjelder kvinnen i parforholdet, dersom vi skal stole på denne undersøkelsen – ikke er klar over hvor negative deres ytringer kan oppfattes av den andre, skjønt de selv ikke oppfatter seg selv som fiendtlige.

I og med at man har gode erfaringer med å forbedre ekteskapelig trivsel gjennom kursing i «hensynsfull kommunikasjon» kan denne undersøkelsen bidra til å forklare den gode effekten av slike kurs ved at de kan hjelpe deltakerne til å bli mer oppmerksom på egne negative ytringer, og ikke bare legge merke til ektefellens fiendtlighet slik det tydeligvis er en tendens til. Dersom man vil redusere den samlede mengde negative ytringer i eget parforhold, hvem er det mer nærliggende å begynne med enn seg selv?

Referanser

Cui, M., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Melby, J. N., & Bryant, C. M. (2005). Observer, self, and partner reports of hostile behaviors in romantic relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 67, 1169–1181.