

# Bagasje

- Forventinger
  - o Til ekteskapet
  - o Til vår rolle i ekteskapet
- Må finne felles rytme i ekteskapet
  - o To som går med en fot hver knytt sammen
- Mye som skal stemme, mye man må jobbe med, ta hensyn til for å finne denne rytmen
- Alle har med seg bagasje inn i ekteskapet, i form av erfaringer og opplevelser som har formet oss, vår personlighet, vårt reaksjonsmønster
- Personlige forskjeller
  - o Introvert/ekstrovert
- Familiebakgrunn
  - o Tradisjoner
  - o Plassering i søskenflokk
  - o Roller i familien (sterke kjønnsroller, sterk likestilling)
  - o Hvordan viser din mor og din far kjærlighet
- Språk og kultur
  - o Hva betyr ordene?
    - Båttur
    - Tid sammen
- Økonomi
- For å finne felles rytme må vi ha kunnskap om mental og følelsesmessig bagasje
- Deles inn i fire kategorier:
  - o Sår og umøtete behov
    - F.eks. skilsmissebarn – frykt for å bli forlatt. Frykt for konfrontasjoner. Kan da bli kontrollerende.
    - Opplevd overgrep e.l. Mentalt eller fysisk
  - o Vårt tapte selv
    - Egenskaper og trekk som ikke fikk slippe til i oppveksten
      - Respons og erfaringer fra omgivelsene er med å fremelske noen sider ved oss, mens andre holdes nede
    - Faller ofte for personer med nettopp disse egenskapene
      - Man blir fascinert av mennesker som kan «leve ut» disse sidene
  - o Overlevelsesstrategier
    - Vi bruker ulike strategier for å mestre utfordringer i livet
      - Trekke seg tilbake, taushet (skilpadde)
        - o Farfar – gikk når farmor ville snakke om ting
      - Si i fra høyt og tydelig (sjimpanse)
        - o Ingen av disse er særlig konstruktive
  - o Imago
    - Et indre bilde av hvem vi lengter etter å dele livet med
    - Formet og «skapt» av omsorgspersoner i oppveksten
    - Den vi tiltrekkes av «repetere» det som var godt i oppveksten
      - Eksempel: min trygge far – så etter noen som var trygge, kunne beskytte meg. Likte ryggen til guttene – denne symboliserte trygghet
- Alle disse punktene må vi ha kunnskap om – for vår egen del og for vår ektefelle

- Tenke på, være bevisste
- Former oss, hvem vi er, hvordan vi reagerer.