

Gør dit parforhold ondt? Måske har det vokseværk ...

Hver måned vil parterapeut Nils Lind skrive en klumme i ugeavisen, hvor han kommer med gode råd til at få tosomheden til at fungere. Denne gang kan du blive klogere på, hvorfor det kan være en god ting, når parforholdet gør ondt.

PARFORHOLD



Nils Lind,
parterapeut, nilslind.dk

KOLDING: Ja, et parforhold kan have følelsesmæssigt vokseværk – akkurat som børn i alderen ca. 3-12.

Skilsmisse-statistikken viser faktisk, at også ægteskabet oplever flest smerter i samme aldersspænd, for det er dér, de fleste bliver skilt. Betegnelsen 7-års krisen passer desværre fint, for kurven over skilsmisser topper på det tidspunkt.

Som parterapeut vurderer jeg, at det faktisk er et mindretal af de forliste parforhold, der skyldes, at parterne slet ikke vil det samme med parforholdet, når det kommer til stykket, eller at parforholdet bliver skueplads for misbrug, voldsomme svigt eller psykisk / fysisk vold.

I de tilfælde er der god grund til at gå, hvis der ikke er udsigt til forandring.

De fleste skilsmisser skyldes noget andet.

Konflikter er nødvendige og vigtige

Mange tror desværre, at når parforholdet ikke længere er så spændende, livligt, erotisk, varmt og farverigt, så er der noget grundlæggende galt. De tænker: "Vi passer nok alligevel ikke sammen," når konflikterne flytter ind i forholdet i form af perioder med kulde, skænderier, bebrejdelser, skuffelser, dårlig stemning og hverdagens krav.

"Vi kan slet ikke snakke sammen, når vi er uenige" lyder en typisk replik i den første parterapi-samtale.

Og her er vi ved kernen af problemet. For det er meningen, at vi skal have konflikter med den, vi elsker. Det er ét af de allervigtigste formål med parforholdet at håndtere og løse de konflikter. Forklaring følger lidt senere.

Skyggesiderne dukker frem

Når vi falder for vores partner, er det vores underbevidsthed, der er på spil. Den sørger nemlig på den mest snedige måde for at vælge et menneske med træk, som helt sikkert vil komme til at provokere os på de mest sårbare områder, når først forelskelsesfasen og dens rus af lykke og betagelse er fordampet!

Før eller senere kommer alle par ind i det, jeg kalder realitetsfasen, hvor vi får øje på hinandens skyggesider og forsvarsreaktioner: Han / hun viser ...

- Mindre opmærksomhed og beundring, mere ligestilling
- Mindre åbenhed og snakkesalighed, mere tavshed og lukkethed
- Mindre spontanitet, flere regler og mere kontrol
- Mindre hjælpsomhed, mere modvilje og tavs trodsighed
- Mindre aktiv lytning, flere afbrydelser og "det gider jeg ikke høre på..."



Konflikterne bliver ikke løst, hvis vi kun viser hinanden toppen af isbjerget. Det forværrer stemningen i parforholdet, hvis vi skjuler følelserne under overfladen for hinanden.
Illustration: Nils Lind

- Mindre initiativ til berøring, knus og kys, fordi de kan føre til forventning om sex, og afvisninger gør mere og mere ondt på begge parter. Mere kulde, afstand og undgåelse.
- Mindre overbærenhed og rummelighed, mere kritik og millimeterdemokrati.
- Mindre initiativ til tosomhed, mere tid brugt på arbejde eller fritidsinteresser.
- Mindre samarbejde og åben snak om forældre-rollen, mindre opbakning til partneren i børneopdragelsen og de praktiske opgaver hjemme.

Historien skal ende godt

Listen kunne være meget længere, men nu er det på tide at samle trådene. For hvorfor i alverden sørger vores underbevidsthed for at vælge en partner, som det kommer til at gøre ondt at leve sammen med på et tidspunkt? Fordi historien skal ende godt. Fordi parforholdet er det perfekte værksted, hvor vi kan ...

- **Vokse personligt.** Vi tjekker alle sammen ind i parforholdet med en bagage af både gode og dårlige erfaringer fra tætte relationer, fx fra opvæksten eller tidligere parforhold. Ved at vælge en partner, som har træk eller adfærd tilfælles med fx én eller begge forældre, sørger vi for, at vi i voksenlivet igen bliver konfronteret med den samme slags smerter og savn som dengang. Som voksne har vi mulighed for - sammen med partneren - at hele de gamle sår. Opnå forløsningen i, at det menneske, vi elsker, kan se, mærke og forstå vores skyggesider. Hvor det gør ondt og hvorfor. Og ændre adfærd ud fra den forståelse. Men for at det kan ske, skal vi sammen med partneren ...
- **Lære at løse konflikter** på en tryk og ikke-bebrejdende måde, så begge parter bliver hørt. Hvis ikke det sker, stopper forholdets vækst. Og det er præcis

kommunikationen, som de allerfleste par kommer i parterapi for at få hjælp til. Kig på illustrationen med isbjerget. Selv om vi måske er gode til at løse konflikter på jobbet, er det tit noget helt andet hjemme. Partnerens adfærd kan provokere negative følelser som dem under overfladen på isbjerget, fx ked af det, såret, ikke vigtig, magtesløs osv. Men fordi følelserne er så dybe og svære at åbne op for, er det ofte toppen af isbjerget, vi viser til partneren: Kulde, afstand, bebrejdelser, kritik eller flugt (at gå eller lukke af). For at løse konflikterne skal begge parter indse, at kun toppen af isbjerget er synligt for partneren. Derfor skal begge parter turde at dykke ned under overfladen og ...

- **Fortælle om følelser**, også de negative på bunden af isbjerget. Det er selvfølgelig sårbart og kan gøre ondt. Men det kan også bringe en masse godt

med sig - lige som smerten ved børns vokseværk. Det kan være en god idé at bruge en konkret metode med klare spilleregler, så dykkerturene under overfladen bliver trygge for begge parter. Når man fortæller om sårbare følelser, er det fx vigtigt, at lytter ikke afbryder, kommenterer eller overtager samtalen. Se evt. metoden "De gode færdselsregler" på nilslind.dk/parterapi.

- **Åbne helt op for kærligheden.** Jo mere vi knytter os til hinanden og forpligter os med børn, bolig osv., jo mere er der følelsesmæssigt på spil. Og hvis konflikterne opleves som farlige, bliver begge parter mere nærige med at vise kærlighed (og dermed sårbarhed). Når man derimod får erfaring for, at konflikterne i parforholdet faktisk kan løses og styrke parforholdet, er der ikke længere brug for at holde igen på kærligheden!