

Giv hinanden 6-sekunders kys og lidt mikro-romantik hver dag

Parterapeut Nils Lind, Kolding, fortæller denne gang i sin klumme om små ting, som ifølge forskere styrker parforholdet.

PARFORHOLD



Nils Lind,
parterapeut,
nilslind.dk

KOLDING: Vidste du, at et kys på mindst seks sekunder hver dag, når I kommer hjem, gør en kæmpe positiv forskel for parforholdet. Det er ikke noget, jeg påstår, men derimod den amerikanske forsker, psykolog John Gottman. Og han har et kæmpe datagrundlag for sin forskning. Så meget, at han med op til 96 procents sandsynlighed kan afgøre, om et par ender med at blive skilt eller ej, blot ud fra få minutters video af den måde parret er sammen på og snakker sammen på.

Nå, men hans forskning handler slet ikke om skilsmisse, men derimod om hvordan vi alle sammen kan gøre parforholdet så kærligt, robust og givende, at det kan klare rigtig, rigtig store belastninger uden at knække.

Jeg kan godt lide den måde at se det på, for som parterapeut møder jeg hver dag par, som er helt opslugte af alle deres problemer, fastlåste konflikter og alt det, der går skævt. Særligt alt det, som *partnere* gør forkert! Der er sjældent fokus på at gøre mere af det, der fungerer godt, og som holder to ægtefæller eller kæresten sammen hele livet.

Så min klumme handler denne gang om en smule af det, som forskningen siger om, hvordan man vander parforholdets græsplæne, så der ikke ser grønnere ud andre steder.

Hverdagen er altafgørende

Ikke overraskende, så skal indsatsen lægges i hverdagen, for det er dér vi tilbringer langt størstedelen af samlevet. Man kan ikke kompensere for en forgiftet stemning i parforholdet med en romantisk ferie en gang imellem. Man skal praktisere det, jeg kalder mikro-romantik hver eneste dag.

Der er særligt tre tidspunkter på døgnet, som er afgørende for at vedligeholde forholdet i hverdagen:

MORGEN: Inden du tager af sted på job eller andet, så vær sikker på, at du ved mindst én ting om, hvad der skal ske for din partner den dag. Og rør ved hinanden hver morgen. Tag jer tid til et kram og et kys, der kan mærkes. Uanset om der er dårlig morgenstemning, stress og unger, der råber. Vis din part-



Et kys på seks sekunder kan gøre alverdens forskel for parforholdet. Foto: Colourbox

FAKTA

EN DAGLIG SNAK PÅ 10 MINUTTER SOM LØFTER PARFORHOLDET

Fortæl hinanden:

Min bedste oplevelse siden sidst, vi snakkede. Det gjorde mig (en følelse, fx glad, varm, taknemmelig, stolt).

Min indre "vejrmelding" lige nu: Sådan har jeg det... sådan føles det at være mig i dag.

Dagens værdsættelse: Jeg sætter pris på, at du (fx kyssede mig, lavede mad til mig, tog min opvask i aftes...) Det gør mig (en følelse).

Er der noget, vi skal orientere hinanden om af stort og småt? Nye aftaler til kalenderen? Hvad skal vi i den kommende uge? Hvordan får vi tingene til at hænge sammen – SAMMEN?

Aftal tidspunkt for næste 10-minutters snak.

ner - og børnene - at I to er vigtige for hinanden.

NÅR I MØDES IGEN EFTER DAGENS AKTIVITETER: Mød hinanden med en omfavelse og et kys på mindst seks sekunder, gerne mere. Hvorfor lige seks sekunder? Det må have været fornøjelig forskning for de par, der var Gottmans forsøgspersoner. Gottman skriver selv, at

det "er længe nok til at føles romantisk." Også selv om børnene råber "...aaaaadr, far og mor kysser!" og lader, som om de synes, det er ulækkert, mens der i virkeligheden drysser glæde ned i det hjertedyb, de skal bruge, når de selv skal bygge et parforhold op som voksne.

Sørg for hver dag at få bare 10 minutter for jer selv uden forstyrrelse fra telefon,

tv, sociale medier eller børnebehov, som godt kan vente. Det er her, I lige lander med hinanden, får lidt rolig kontakt og holder hinanden ajour. 10 minutter er nok. I har måske jeres egen måde at koble sammen på. Ellers kan I hente inspiration i boksen på denne side.

VEDSENGETID: Uanset om I går i seng på samme tid eller ej, så giv hinanden en omfavelse, et kys og en godnat-hilsen, som bare kan være: "Sov godt, min skat!" Lidt berøring, ømhed og nærhed gør søvnen langt bedre for begge parter.

Berøring udløser overskudshormon

Rør ved hinanden – gerne lang tid ad gangen.

Det er ikke tilfældigt, at det råd er en fællesnævner for mange af de forskningsbaserede råd om at styrke parforholdet.

Når vi bliver berørt af en elsket person, udløses hormonet oxytocin, som populært går under navnet "krammehormonet." Men et bedre ord ville efter min mening være "overskudshormonet," fordi oxytocin mindsker stress, skaber samhørighedsfølelse, mere følelsesmæssig

åbenhed, større gavmildhed, bedre søvn, større smertetolerance, højere stofskifte, bedre forplantningsevne og mere sexlyst. Samt en hel del mere, for at det ikke skal være løgn.

Og så lige et tip til mændene: Mænd har generelt mindre oxytocin i kroppen, og det varer længere, før de mærker virkningen af fx omfavnelser og andre slags kærlig berøring.

Men længe før du selv oplever oxytocinens virkning (afslappethed, varme, følelsen af forbundethed) er din kvinde begyndt at mærke den positive overskylning. Så bliv ved med at holde om hende, selv om du tror, I har fået nok, og at det ikke rigtig giver jer noget at blive ved at kramme. Bliv i hinandens arme, slap af og bare nyd det.

Hvad så med konflikterne?

Måske tænker du nu: Ja ja, det er meget godt med al den snak om nærhed, kys og kram. Men hvad ved sådan en parterapeut om, hvor svært det er at give, når man bare er så træt af alle problemerne i parforholdet? Så er det da ikke knus og kram, der ligger lige for.

Nej, det er sandt. Men det er også sandt, at de fleste par

først kommer i parterapi, når fastlåste konflikter har fået lov at skabe afstand og kulde mellem parterne i alt for lang tid. Eller når fx utroskab har vækket parret til at gøre noget for deres tyndslidte kærlighedsforhold.

Og hvorfra skal parret så hente overskud til at håndtere krisen og konflikterne, hvis de ikke har gode kærlighedsvaner med i bagagen eller er villige til at opbygge sådanne vaner og vise kærlige handlinger midt i al smerten?

Jeg siger nogle gange, at det aldrig er for sent at opøve gode kærlighedsvaner i et parforhold. Selvfølgelig er der undtagelser, men min indstilling vil altid være at lade tvivlen komme kærligheden til gode!

Og så er det ikke så tosset at vide noget om, hvad der puster liv ind i en kærlighedsrelation, og hvad der med op til 96 procents sandsynlighed fører til skilsmisse, medmindre parret beslutter sig for at gribe roret og styre væk fra katastrofekursen.

Læs meget mere om både pleje af parforholdet og metoder til at håndtere konflikter i parforholdet: www.nilslind.dk/redskaber