

**FAKTA****PAR, DER FØLGER MED I HINANDENS LIV, HAR ET FORSPRING**

Al forskning og erfaring viser, at ankomsten af det første barn er et parforholds største enkeltstående udfordring. Det er en enorm omvæltning at gå fra to til tre. Antallet af skilsmisser toppe i det første barns første leveår.

I en amerikansk undersøgelse af John Gottman og hans assistent Alyson Shapiro svarede to tredjedele af parrene, at deres tilfredshed med parforholdet faldt efter familieforøgelsen. Men det interessante er den resterende tredjedel – de par, som ikke blev mere utilfredse. Ifølge undersøgelsen bestod den gruppe af par, som hele vejen igennem havde vedligeholdt et rigtig godt kendskab til hinandens indre liv. Kendskab og venskab ser altså ud til gøre forholdet mere robust, så de to ikke taber hinanden af syne, selv om deres hverdag hvirvles rundt, og tiden til tosamheden bliver knap.

Fortæl og spørg jævnligt hinanden om jeres tanker, følelser, oplevelser, frustrationer, glæder og bekymringer. Det er den bedste vaccination mod parforholdsproblemer, viser forskningen. Foto: Colourbox

# Hvor godt kender I egentlig hinanden?

Par, som bliver ved med at vedligeholde et godt kendskab til hinandens indre verden (følelser, tanker, drømme, frustrationer) er mere glade sammen og er langt mindre udsat for skilsmisse. Denne måneds klumme fra parterapeut Nils Lind handler om, hvordan I kan lære hinanden endnu bedre at kende – også selv om I har været sammen i mange år.

**PARLIV**

Nils Lind, parterapeut,  
nilslind.dk

**KOLDING:** Hos nyforelskede par er der ingen ende på spørgelysten og nysgerrigheden. De vil vide ALT om hinanden og bliver igen og igen fascinerede over, hvor

forskellige - og ens - de er. Samtidig opstår oplevelsen af: "Jeg synes, jeg har kendt dig altid."

Når parforholdet bliver hverdag, bliver nysgerrigheden og åbenheden langsomt erstattet af en tryk vished om, at "vi kender da hinanden rigtig godt." Og så er der jo ingen grund til at spørge længere.

Men – det er tit en falsk vished.

Alt for mange gange, når et par kommer til mig i parterapi, har de gået i årevis og fejlet deres utilfredshed og negative følelser ind under gulvtæppet. Det er sådan en "bunke under gulvtæppet," der kan udløse en stor og pludselig krise i et parforhold. Fx utroskab eller at den ene pludselig vil skilles med begrundelser som "jeg kan ikke mærke kærligheden mere" eller "jeg synes, vi er vokset fra hinanden." For når de negative ting ikke kommer frem, bliver man også mere tilbageholdende med at fortælle hinanden om sit indre liv i det hele taget. Mange fastlåste parforhold skyldes, at de to for længe er holdt op med at følge levende og interesseret med i hinandens verdener.

**Landkortet**

Den amerikanske psykolog John Gottman er nok verdens førende forsker i, hvad der

får parforhold til at lykkes. Den viden sætter ham i stand til at forudsige med op til 96 procents nøjagtighed, om et par bliver skilt senere eller ej. Og én af de helt afgørende faktorer er, om parret dyrker og vedligeholder deres indbyrdes venskab og har et rimelig detaljeret og opdateret "landkort" over hinandens indre liv.

Her er nogle eksempler fra sådan et landkort:

- Jeg kan nævne din livret, yndlingsfilm og allerbedste ferieminder.
- Jeg ved, hvad der optager dig for tiden, både dine bekymringer og glæder.
- Jeg ved, hvem dine bedste venner / veninder er.

Og her er nogle eksempler om selve parforholdet:

- Jeg ved, hvad der tænder dig seksuelt. Og hvad der slukker dig.
- Jeg ved, hvad der får dig til at føle dig allermest elsket af mig.
- Jeg ved, hvordan jeg bedst kan støtte dig i forhold til dit arbejde.

Om fortiden:

- Jeg ved, hvad der påvirkede dig stærkt i din opvækst, på både godt og ondt.
- Jeg ved, hvilke personer der har betydet allermest for dig i dit liv.
- Jeg ved, hvornår du sidst græd sammen med et andet menneske.

Om fremtiden:

- Jeg ved, hvad dine drømme er, både de realistiske og de utopiske.
- Jeg ved, hvordan du forestiller dig vores liv om 5 eller 10 år.

- Jeg ved, hvad du tænker og føler om at blive gammel.

**Her begynder det spændende**

Det er nok meget få, der ville ramme plet på alle 12 spørgsmål. Og det er præcis her, det spændende begynder. For hvis I nu giver hinanden frit lejde til at spørge og spørge, så kommer der sikkert nogle interessante, sjove og givende snakke ud af det! Samtaler, som puster ekstra liv i parforholdet.

I kan fx arrangere det som en quiz: I skiftes til at trække et tilfældigt spørgsmål (se en samling af spørgsmål på [www.nilslind.dk/nyheder-og-artikler/kendskab](http://www.nilslind.dk/nyheder-og-artikler/kendskab)). Inden du svarer, så giv din partner mulighed for at gætte, hvad du vil svare. Det handler ikke om at svare perfekt. I har ikke gang i en konkurrence, men en sjov måde at blive klogere på for jer begge. Det er nemlig også spændende at høre, hvad den anden tror, man vil svare. Og særlig interessant bliver det, når man trækker et spørgsmål, som man ikke selv har tænkt over før!

En effektiv måde at øge udbyttet af spørgerrunden på, er at stille uddybende, nysgerrige spørgsmål. Her er nogle eksempler:

- Hvordan?
- Kan du sige noget mere om det – det vil jeg gerne høre mere om?
- Hvad er det værste / bedste / vigtigste ved det?
- Hvordan er det at snakke om det?

**Dukker der konflikter op? Fint!**

Hvis der kommer ting op i samtalen, som I har brug for at snakke mere om, fx frustrationer i parforholdet, så er det faktisk en positiv

**FAKTA****5 SPØRGSMÅL, I KAN STARTE MED**

1. Hvordan kunne du ønske dig, at dit liv om 5 år er forskelligt fra nu?
2. Hvad er dine mål for os som familie?
3. Er der noget, du synes mangler i dit liv? Hvis ja, hvad er det?
4. Hvordan synes du, vi har det sammen som par? Hvad længes du efter mere eller mindre af?
5. Hvilke udfordringer har du lige nu?

Find flere spørgsmål på [www.nilslind.dk/nyheder-og-artikler/kendskab](http://www.nilslind.dk/nyheder-og-artikler/kendskab).

ting. For det er kun når frustrationerne kommer op til overfladen, at I har mulighed for at snakke tingene igennem og løse konflikten.

Når et par skal håndtere konflikter og store livsomvæltninger, viser de pludselig hinanden nye og mindre hensigtsmæssige sider af sig selv. "Hov, hvad skete der lige dér? Hvad skete der inde i dig, hvad skete der inde i mig? De spørgsmål bliver desværre tit ikke besvaret på en god og kærlig måde, når episoden er drevet over. Det vil sige, at parret går glip af vigtig viden om hinanden, mister kærlig kontakt med hinanden og opfører uforløste frustrationer.

Når I skal snakke om konflikter, er det bedst at følge en "opskrift." Se fx [www.nilslind.dk/nyheder-og-artikler/faerdselsregler/](http://www.nilslind.dk/nyheder-og-artikler/faerdselsregler/)