

# Er jeres parforhold ramt af hensynsbetændelse?

Lytte eller hvile ørerne? Nusse hinanden i sofaen eller sidde med hver sin bog? Søge intens kontakt eller søge sit eget selskab? Være hjemme eller ude? Elske - eller bare sove? I parforholdet er det alt sammen vigtigt. Men det slider på forholdet, at vi generelt er dårlige til at sige til og fra og fortælle hinanden, hvad vi har brug for, hvornår. Det er emnet for denne måneds klumme fra parterapeut Nils Lind, Kolding.

## PARLIV

Nils Lind,  
parterapeut,  
www.nilsind.dk



**KOLDING:** Der er en fællesnævner for alle disse fire hverdags-historier:

**1** "Jeg har lyst til at tage en aften med gutterne, men hun vil gerne være sammen med mig hele tiden, så det ender næsten altid med, at jeg bliver hjemme."

**2** "Når jeg kommer hjem fra job, har jeg allermost brug for lidt fred og ro i mit hoved, men så snart jeg kommer inden for døren, begynder min partner bare at snakke og snakke om ting fra arbejdet og forventer, at jeg skal forholde mig til alt muligt. Enten lader jeg, som om jeg hører efter, eller også bliver jeg vildt irriteret og går min vej."

**3** "Jeg kunne egentlig godt tænke mig at sætte mig ovenpå for mig selv og læse lidt, men så bliver hun sikkert ked af det og tror, at der er noget i vejen. Så jeg bliver hængende nede i stuen."

**4** "Jeg elsker, når min kæreste kærtegner mig og holder om mig, men nogle gange glider jeg hurtigt ud af hans arme og går væk. For hvis han får lyst til sex, når han rører ved mig, bliver han såret, hvis jeg afviser ham."

Fællesnævneren er en oplevelse af, at det ikke er okay at sætte grænser for sin partner og sige fra over for en kontakt, man ikke ønsker lige nu. Mange par lever efter en slags idealforestilling om, at i et kærlighedsforhold skal man i princippet altid stå til rådighed for hinanden. Den forestilling fører til hensynsbetændelse, en virkelig farlig, snigende sygdom, som kan underminere kærligheden.

I både parterapi og i individuel terapi møder jeg mange mennesker, som i tætte relationer har svært ved at sætte grænser og stå ved deres behov. Det er bestemt også noget, jeg kender fra mig selv. Jeg lærte det ikke i min opvækst og har møjsommeligt og langsomt måttet lære det som voksen.

I min erfaring kan man sammenligne nærkontakt mellem to, der elsker hinanden, med mad. Det er livsnødvendigt, nærende og nydelsesfyldt. Men man sætter sig som regel først til bords,



Det er skønt og nærende at være i fuld kontakt med sin elskede. Men det er også vigtigt at kunne takke nej til fuld kontakt eller sige tak for nu, når man er mæt. Foto: Colourbox

når man er sulten. Og på et tidspunkt bliver man mæt. Så siger man fx: "Tak for dejlig mad, nu er jeg mæt og har brug for at gøre noget andet end at spise." Hvis man derimod af høflighed spiser videre, smager maden slet ikke godt mere.

### Kontaktcirklen

Kontaktcirklen (se illustrationen) er en model til at snakke åbent om, hvor man i et parforhold (eller andre tætte relationer) kommer til at mistolke eller gå fejl af hinanden. Der er særligt to steder i kontaktcirklen, der kan være minefelter:

**INTRO-KONTAKT:** Denne fase er vigtig, for hvis man springer den over og prøver at gå i fuld kontakt med det samme (som i eksempel to i begyndelsen af klummen), vil den anden føle sig overvældet og undgå at gå ind i fuld kontakt. Tjek fx på denne måde: "Jeg vil gerne fortælle dig om noget fra jobbet i dag, er det et godt tidspunkt nu?" Så er chancen for en god respons meget større, fx: "Det vil jeg gerne høre, men jeg skal lige lande først. Hvad med efter aftensma-

den?" Sex er et andet eksempel. Særligt kvinder kan føle sig overvældet og derfor trække sig, hvis manden går direkte i gang med seksuelle berøringer uden introkontakt.

### EFTERKONTAKT OG EXTRO-KONTAKT.

Her kan problemet være, at man ikke får lyttet til sin mæthedsfornemmelse og bliver for længe i en kontakt, som man egentlig ikke har lyst til længere, fx som i eksempel tre i begyndelsen af klummen. Det er jo helt naturligt, at den ene bliver mæt før den anden. Så er det bedre at melde ud: "Jeg kan mærke, jeg har brug for at være alene, så jeg går ovenpå og læser. Så kommer jeg ned igen senere."

Også i de to øvrige eksempler er der knas i kontaktcirklen.

I eksempel fire hopper kvinden brat ud af kontaktcirklen allerede i førkontakten, fordi hun ikke føler, at det er accepteret at sætte grænser og gå ind i extrokontakten, når hun er mæt. For at undgå ubehaget i efterkontakt og extrokontakt undgår hun helt den fulde



fysiske kontakt, som hun jo faktisk ønsker (bare uden den seksuelle del). Her skal parret snakke om, hvordan de på en god måde kan sige nej tak til en ekstra ret, selv om den anden måske er sulten efter mere.

I eksempel et undlader en mand at tage en aften med sine mandlige venner af misforstået hensyn til kvinden. Han giver afkald på et naturligt behov for også at hente nærende kontakt uden for parforholdet. Uden den næring har han mindre overskud og lyst til ægte fuldkon-

takt med sin partner. Og med tiden bliver han måske indebrændt og trækker sig følelsesmæssigt fra parforholdet.

### Frie til at sige til og fra

Det kan lyde meget firkantet og ego-centreret alt sammen, og selvfølgelig er virkeligheden meget mere nuanceret end beskrevet her. I et parforhold gør vi jo mange ting for hinanden, selv om det ikke er det, vi føler mest for lige nu - det er en del af at elske hinanden! Men når det er sagt, er det helt afgørende, at vi føler os frie til både at sige

## FAKTA

### FIRE SPØRGSMÅL OM GRÆNSER OG UNØDVENDIGE HENSYN

Spørg hinanden:

1. Føler vi os frie til at sige det, når vi får brug for at være alene eller gøre noget for os selv?
2. Sørger vi for at tjekke af, om den anden er klar til at lytte, inden vi snakker løs?
3. Føler vi os frie til at sige nej eller stop til hinanden?
4. Hvor i kontaktcirklen kan vi komme til at gå fejl af hinanden?

til og fra, så vi ikke overskrider vores egne og hinandens grænser igen og igen. Ellers slides kærligheden langsomt ned på grund af hensynsbetændelse.

Jeg kan godt lide denne sætning: "Man kan først for alvor sige JA, når man også føler friheden til at sige NEJ!"

Få flere tips og gode redskaber til kommunikationen i parforholdet på [www.nilsind.dk/redskaber](http://www.nilsind.dk/redskaber).