



94 procent af de par, der lykkes med at blive gamle sammen i et lykkeligt parforhold, har det til fælles, at de husker at bevare og dyrke minderne om alt det gode i parforholdets historie.

Brug en aften på at dyrke fotos og andre minder fra jeres første tid sammen. Det kan give energi og inspiration til et parforhold, der er ved at løbe surt i frustrationer og hverdagens hamsterhjul. Foto: Colourbox

# Kan du huske dengang...?

Alle parforhold kan hente ny inspiration og vitalitet ved at genbesøge rødderne: Hvordan mødtes vi? Hvad faldt vi for hos hinanden? Hvorfor valgte vi at flytte sammen og evt. få børn sammen? Det er emnet for denne måneds klumme ved parterapeut Nils Lind.

## PARLIV

Af Nils Lind,  
parterapeut,  
Kolding [www.nilsind.dk](http://www.nilsind.dk)



omverdenen: Vi er kærester.

Hvad kan man så bruge det til, når virkeligheden er en helt anden anno 2019?

En hel del.

Selvfølger handler vedligeholdelsen af et parforhold om at tale om fastlåste konflikter på en konstruktiv måde. Det er centralt i enhver parterapi.

Men fokus på problemerne må ikke stå alene.

Forskning udført af The Gottman Institute i USA konstaterer fx, at 94 procent af de par, der lykkes med at blive gamle sammen i et lykkeligt parforhold, har det til fælles, at de husker at bevare og dyrke minderne om alt det gode i parforholdets historie. Derimod er de parforhold, som negligerer eller direkte tilsværter de fælles søde minder, i stor risiko for at slutte ulykkeligt.

### Fokuserer på det negative

Er det så ikke bare fordi de "positive par" i forskningsprojektet passede sammen fra begyndelsen og var *meant-to-be*, mens de "negative par" nøgternt så deres elen-

## FAKTA

### REDSKABER TIL ET BEDRE PARFORHOLD

På [www.nilsind.dk/redskaber](http://www.nilsind.dk/redskaber) kan I finde inspiration til:

- Mere nærhed i parforholdet
- Metoder til at snakke konstruktivt sammen om frustrationer og uenigheder

dighed i øjnene, så de kunne skynde sig at blive skilt?

Nej.

Tværtimod viser psykologisk forskning, at vi som mennesker har indbygget det, som i fagsproget kaldes "negativ bias," dvs. en tilbøjelighed til at fokusere mere på det negative, end på det positive. Vi giver ubevidst større betydning og vægt til de negative minder, tanker, tolkninger og følelser, end til de positive.

Resultatet bliver nemt, at vi - uden at ville det - undertrykker og måske glemmer de positive træk ved parforholdet og partneren. Det sætter ofte gang i en negativ spiral (se evt. [www.nilsind.dk/](http://www.nilsind.dk/)

nyheder-og-artikler/dans).

Derfor kan vi lære af de 94 procent af forsøgspersonerne i Gottmans forskning, altså de, som husker og værner om det positive i parforholdets historie. Ikke som en nav dækhistorie over underliggende dårlighed, men som hverdagens fejring af kærligheden. En fejring, som giver styrke, mod og sammenhold til at tackle alt det svære.

Alle par kan arbejde med at genopdage, genbesøge og genfinde kernen i kærlighedsforholdet. På denne side giver jeg bud på spørgsmål, I kan stille hinanden for at stille skarpt på de bedste udgaver af jer selv i jeres kærlighedsforhold.

## GUIDE

### FORSLAG TIL EN KÆRESTEAFTEN OM BEGYNDELSEN AF JERES PARFORHOLD

Forberedelser hver især:

1. Find hver især fotos og andre minder frem fra begyndelsen af jeres forhold.
2. Kig spørgsmålene nedenunder igennem og notér evt. huskeord om, hvad du vil svare.

Jeg var tiltrukket af, at du var så ...

- Det gjorde mig... (én eller flere følelser)

Hvad var det skønneste ved vores første tid sammen?

- Det gjorde mig...

Hvad var vi særligt gode til at gøre sammen?

- Det gjorde mig...

Hvorfor valgte vi at flytte sammen eller få børn sammen?

- Det gjorde mig...

Et helt særligt øjeblik for mig i vores kærlighedsforhold var, da ...

- Det gjorde mig...

(Hvis I har børn): Hvad gjorde det ved vores kærlighedsforhold, da vi fik børn?

- Det gjorde mig...

Jeg føler mig heldig ved at du er min partner, fordi ...

- Det gør mig...