



Lever man i et godt og kærligt parforhold, har man udsigt til at leve 4-8 år længere end ulykkelige parforhold, viser amerikansk forskning. Foto: Colourbox.

# Går I op i jeres helbred? Så hold parforholdet i god form

Et stærkt og lykkeligt parforhold styrker immunforsvaret, parterne bliver sjældnere syge, og de bliver hurtigere raske igen efter sygdom. Det viser over 40 internationalt anerkendte forskningsprojekter. Det er simpelthen livsforlængende at holde parforholdet i god form, fortæller parterapeut Nils Lind i denne måneds klumme.



## PARLIV

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

**KOLDING:** "Vi skal blive gamle sammen!" Ja, men har I tænkt på, at jeres helbred og dermed levetid bl.a. bestemmes af, hvordan I behandler hinanden i parforholdet.

Et forskningsprojekt fra University of Michigan sætter tal på. Et ulykkeligt ægteskab:

- Øger ens risiko for at blive syg med omkring 35 procent.

- Forkorter ens levetid med 4-8 år.

Særligt mænds helbred lider i parforhold med evindelige uløste konflikter og mangel på nærhed.

Omvendt henter begge køn masser af helbredsgevinster ved at holde parforholdet i mindst lige så god kondi som kroppens:

- Styrket immunforsvar. Harmoniske par har flere hvide blodlegemer og mere effektive "dræberceller" til kroppens bekæmpelse af sygdomme og infektioner. Skilsmisse er derimod en bombe for immunforsvaret.

- Lavere blodtryk og bedre hjertefunktion. På Heart Institute på Ottawa University i Canada bruger man direkte parterapi som led i behandlingen af hjertesygdomme. Selv en type patienter med stress-udløste hjerteanfald, og som typisk har modstand mod parterapi, får markant gavn af metoden.

- Mindre udsathed for afhængighed af alkohol eller andre stoffer (i særlig grad for mænd) og psykiske lidelser som depression og angst (i særlig grad for kvinder).

### Bedre end fitness

Professor John Gottman, som har forsket i parforhold i ca. 40 år, sammenfatter den voksende mængde forskning på området sådan her:

"Jeg tænker tit, at hvis fitness-entusiaster brugte bare en tiendedel af den tid om ugen, de afsætter til træning – lad os bare sige 20 minutter hver dag – på at styrke parforholdet i stedet for kroppen, ville det udløse den tredobbelte helbredsgevinster for dem."

### Børns helbred gavnnes også

Gevinsten går videre til børnene, viser forskning fra the Gottman Institute. Børns trivsel er nemlig dybt afhængig af stemningen i hjemmet.

Børn i familier med et højt konfliktniveau mellem forældrene har kronisk forhøjede koncentrationer af stresshormoner i blodet. Studiet fulgte børnene indtil 15-års alderen og viste en klart højere forekomst af fravær fra skolen, depression, social afvisning fra klassekammerater, adfærdsproblemer (særligt aggression) og dårligere indlæring. Budskabet er klart. Lever I i et konfliktfyldt eller kærlighedsløst parforhold, så gør noget ved det – om ikke for jeres egen skyld, så for børnenes.

### Blive sammen eller skilsmisse?

Der er to veje at gå:

**1. At arbejde på at få et bedre parforhold.** Som jeg har beskrevet i tidligere klummer om parforhold her i Ugeavisen, er der nogle klassiske konflikter, som opstår hos næsten alle par. Hvis de forbliver uløste, øges afstan-

## FAKTA

### LÆS MERE

På min hjemmeside linker jeg til de forskningsprojekter, som jeg her i klummen kun kan omtale kort og "i overskrifter." Se [www.nilsind.dk/redskaber/helbred](http://www.nilsind.dk/redskaber/helbred).

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

tilfælde er det de to elskendes forsvarsmekanismer, der skaber afstand og konflikt, ikke mangel på kærlighed.

**2. At gå fra hinanden.** Nogle parforhold er direkte nedbrydende, fx ved psykisk eller fysisk vold. Eller hvor kærligheden er slidt helt og aldeles ned. Hvis man helhjertet, men forgæves, har forsøgt at redde parforholdet, evt. med hjælp fra en professionel, kan skilsmisse være den rigtige løsning, også for børnenes skyld. Men husk, at børnene lider *dobbelt*, hvis også skilsmissen bliver brutal, konfliktfyldt og fjendtlig.

Den atmosfære, som børnene indånder derhjemme, har stor indflydelse på deres evne til som voksne at knytte sig trygt i parforhold og andre relationer. Og så er vi tilbage ved pointen for denne klumme: Styrk jeres eget og børnenes fysiske og psykiske sundhed ved at give kærligheden gode vilkår.

den, og der bliver skruet ned for den nærende, kærlige kontakt. Det kan skabe en følelse af håbløshed og en tanke om, at "vi er ikke de rigtige for hinanden." Men i mange