

Er der en genvej til et bedre parforhold?

Version 1.8

Af Mikael Hoffmann

Behøver det at være svært at leve sammen med et andet menneske?

Hvorfor er der så mange, der giver op?

Er der en lettere vej at gå?

Alle har på et eller andet tidspunkt oplevet at blive forelsket. Måske allerede i børnehaven eller på et tidspunkt i skolen. En forelskelse sker i alle aldre – selv blandt modne mennesker på plejehjem.

Når forelskelsen vokser, vælger nogen par at leve sammen, nogle gifter sig, og nogle beslutter sig for at blive forældre.

Alt dette sker i den bedste hensigt og mening. Når de fleste gifter sig, er det oftest fordi de mener at have fundet den eneste ene, de ønsker at leve sammen med resten af deres dage. Det er de færreste, der engagerer sig i et forhold og samtidig tænker: ”Nu prøver jeg lige dette her en måneds tid eller et par år, men så vil jeg tilbage til min ”ungkarletid” eller opleve en ny forelskelse!” Når man har fået barn/børn, har man formentlig et ønske om at være **sammen** om at opfostre dette barn. Livet som alene-mor eller alene-far er anderledes strabadserende, end hvis to voksne sammen deler opdragelsesrollen og ansvaret for barnet.



Men hvorfor bliver omkring halvdelen af alle indgåede ægteskaber opløst? I Danmark siger statistikken, at ca. 15.000 par går fra hinanden hvert år. Det reelle tal er med stor sandsynlighed betydeligt større.

Hvorfor lever så mange mennesker alene, alene sammen med deres børn, eller lever i sammenbragte familier – igen og igen og igen? Er det et tidsfænomen, det vil sige en kulturforandring som sker uden at vi standser op og overvejer alternativer?

Giver man for let op, og glemmer at pleje parforholdet, fordi ”livet kommer i vejen”? Kan man forberede sig bedre på de udfordringer, der helt sikkert vil komme? Med min bedste overbevisning går alle ind i et forhold for at få det til at fungere. Det kræver både opmærksomhed, vilje og at man er parat til at sluge nogle kameler, hvilket godt kan gøre ondt. Der er selvfølgelig også tilfælde, hvor det af nogle årsager er ”sundest” for alle, at det ophører, fx hvis der er vold indblandet.

Udviklingen vendes

Hvis der er et reelt problem, og vi ønsker at vende udviklingen i antallet af opløste parforhold, må vi gøre noget andet, end vi hidtil har gjort. Hvad kan forhindre skuffede forventninger og skilsmisser?

Lad mig illustrere det med en analogi fra den tekniske verden:

For omkring 100 år siden var benzinbiler meget sjældne, men det var på dette tidspunkt, at den første køreskole blev etableret. Efter 25 undervisningstimer skulle køreprøven vise, om eleven var i stand til at køre bilen. Hvis han (det var oftest mænd, der fik kørekort) kunne følge med den motorsagkyndige efter dennes bil, havde han bestået. Der var dengang større risiko for at bilen gik i stykker, end at man kørte ind i hinanden.



Efterfølgende kom der flere biler på vejene, og kravene til køreprøven blev skærpet.

I dag har vi rigtigt mange biler, og hastigheden er høj – både på motorvejene og i bymæssig bebyggelse. Sammenhængen med parforhold er at livet i ”gamle dage” gik langsommere, og der var større risiko for dødsfald end skilsmisser. I dag går alting hurtigere, og det kræver behændighed at navigere rundt mellem karriere, fritidsinteresser, ægtefælle, børn, underholdning, stress, helbredsmæssige udfordringer og lignende.

Køreprøven til bilen skal forhindre, at man kommer til skade, hvilket gælder både bilisten og alle andre. Hvis vi forestiller os, at der ikke var krav om teori- og køreprøve, ville vi med stor sandsynlighed se mange flere dødsfald i forbindelse med trafik, end de 3-400, vi har om året i Danmark. Samtidig er der cirka 6.000 tilskadekomne i trafikken.

Lovpligtigt

Så kørekort til bil er lovpligtigt! Det store spørgsmål er, hvorfor ”kørekort” til ægteskab og børn så ikke er lovpligtigt på samme måde. Der er selvfølgelig ikke så mange dødsfald (mord), men der er betydeligt flere tilskadekomne end i trafikken. For eksempel kan smerte, følelsesmæssig armod og svigtede børn give frustrationer, depressioner og psykiske udfordringer, som kan være behandlingskrævende.

Frygt

Jeg tror, at **frygt** er grunden til, at der ikke er flere, der ønsker at tage kørekort i ”livets regler”, inden de bliver forelskede, gifter sig og får børn.

Der er tre typer frygt:

- 1) Den reelle frygt, hvilket er den mest sjældne. Det er både emotionelt og fysisk, fx frygten for at blive spist af vilde dyr, eller falde ud over en klippe – altså frygten for at miste livet.
- 2) En anden frygt er frygten for tab. Det kan være tab af kærlighed, job, karriere, relationer, status eller penge.
- 3) Den tredje frygt er den mest udbredte. Det er frygten for at blive gennemskuet. Mange føler, at det at holde tale i en forsamling er værre end alt andet – selv døden. Det er selve egoet, der bliver udfordret og truet. Mange mennesker med udfordringer af forskellig art tror, at hvis de begynder på en eller anden form for personlig udvikling, vil coachen eller terapeuten ”finde ud af dem”, og det afholder de fleste fra at ændre noget som helst på status quo – til trods for at de sidder i en forfærdelig situation, der **kunne** (op)løses.



Vedligeholdelse

Nogen mennesker vedligeholder deres bil bedre, end de vedligeholder deres parforhold. Bilen kommer til service for hver 5.000 km – men parforholdet får lov til at passe sig selv i årevis. Bilen får checket olie og vand, og hvis der mangler, bliver der fyldt mere på. Efter et bestemt antal kilometer bliver olien udskiftet med frisk olie. Bilen bliver støvsuget og vasket, så den ser pæn ud, og ind imellem bliver undervognen rustbehandlet, så den kan holde længere.

Du og din partner kan **vælge** at få forholdet til at fungere meget bedre for jer begge. For mange er skilsmissemis en ”kattelerm”, der skal forhindre smerten. Hvis du **vælger** at få forholdet til at fungere, kan det med stor sandsynlighed give dig og jer ekstra ressourcer og også en tryghed. Når man sammen *gør* noget for hinanden og *vil* forholdet, kan det gøre en **lykkelig**.

Sandheden er, at den person, man vælger at leve sammen med og måske gifte sig med, er den person, man har valgt at have sine problemer med. **Ingen sunde relationer er problemfrie.**

Krisetegn i parforholdet:

- ❖ Kritik, beskyldninger og nedgøring (de tre udtryk ”du”, ”altid” og ”aldrig” i flæng)
- ❖ Foragt for den anden, afsky, kynisme, sarkasme, skældsord, latterliggørelse, snerren, vrissen
- ❖ Forsvar (”Det er ikke min skyld, men DIN skyld”)
- ❖ Stenmur, det vil sige kontakten afbrydes (sandsynligvis fordi den ene føler sig overvældet, og det fysiske alarmberedskab er ved at kvæle vedkommende)
- ❖ Det hvide flag ignoreres af den ene part (når brodden tages ud, og der bliver sagt undskyld)
- ❖ Fortiden ses i et negativt skær
- ❖ Børnene har problemer, fx kolikbørn, spiseforstyrrelser, hyperaktive, kriminalitet eller misbrug
- ❖ Et symbiotisk forhold, hvor den ene eller begge drukner i den anden
- ❖ Der leves parallelle liv uden kommunikation med hinanden



Vi oplever alle udfordringer med det, vi beskæftiger os med. Når vi har valgt at leve sammen med et andet menneske, er der forskelligheder, som i begyndelsen virkede charmerende, men som på sigt kan ændre sig til irritationsmomenter. Vi kan risikere at vokse fra hinanden, det vil sige at den ene udvikler og forandrer sig, mens den anden ”står stille” eller ”sidder fast”.

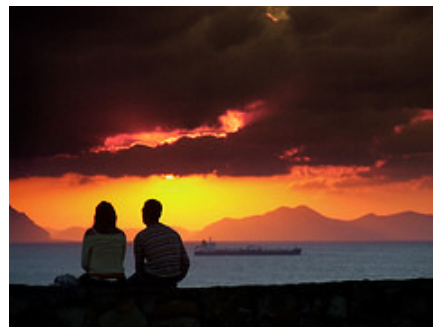
Vi kan også risikere at finde ud af, at vi i bund og grund er dybt uenige om grundlæggende livsværdier. Det sker, hvis vi ikke har forberedt os grundigt nok på parforholdet, med fx værdiafklaring med hinanden.

Hvis børnene har problemer, vælger nogen at give dem medicin eller sende dem til fx psykolog.

Når et parforhold begynder at gå rigtigt galt, er valgmulighederne om man vil betale sig ud af problemerne til en skilsmisseadvokat eller til en parterapeut. Det kommer helt an på, hvad man kan blive enige om og ønsker. Vælger man skilsmisse, bør man nok være opmærksom på, at ”nissen kan flytte med”, hvilket vil sige at det er symptombehandling. Vælger man derimod at ville gøre noget ved problemerne for at få dem løst, er det en parterapeut man skal kontakte.

Min egen erfaring

Jeg selv har haft adskillige skiftende parforhold siden jeg var 20 år, med ikke færre end ni hjemmeboende bonusbørn i alderen ét til 18 år. Jeg har arbejdet som medhjælper i en børnehave, som fuldtids skolelærer, og da jeg blandt andet er uddannet psykoterapeut, jeg har en hel del praktisk erfaring med parforhold og børn. Jeg var 50 år før jeg blev gift og samme år fik vi en dejlig datter.



Min kone og jeg har fra starten af vores forhold (to år før vi blev gift) gået i vedligeholdende parterapi. Grunden var, at ingen af os hverken ønskede flere skilsmisser, stilstand, store uoverskuelige problemer, magtkampe eller kedsomhed i parforholdet.

Fra vores datter var 1½ måned gammel, sov hun igennem om natten. Senere kunne hun meget sjældent vågne flere nætter i træk i sin seng ved siden af vores, og så spurgte vi os selv og hinanden, om der var noget, vi ikke havde fået snakket om...

Værdiafklaringskema

En rent praktisk ting, man kan gøre, er at afstemme forventningerne med hinanden. Hver eneste nytår har min kone og jeg nogen bestemte ritualer med hinanden i forbindelse med året der er gået, og året der skal komme, blandt andet nedenstående værdiafklaring.

Værdiafklaringen i syv trin er fantastisk god i starten af et hvilket som helst parforhold – og undervejs, hvis man ønsker at det skal være lidt lettere og sjovere.

1. I tager hver et ark papir.

Derefter skriver I hver en række korte sætninger, der beskriver jeres syn på, hvad et tilfredsstillende kærlighedsforhold bør være. I skal medtage kvaliteter, som I allerede har i forholdet, men også alle de andre, som I kunne ønske jer.

Sætningerne skrives i nutid, som om de allerede var virkelighed.

F.eks. ”vi har det morsomt sammen”, ”vi har det godt sammen seksuelt”.

Alle sætninger skal udformes positivt.

2. I viser hinanden jeres sætninger.

Sæt en streg under dem, som I er fælles om. (Det spiller ingen rolle, at formuleringen er forskellig, hvis indholdet er nogenlunde det samme.)

Hvis din samlever har skrevet sætninger, som du er enig i, men ikke er kommet i tanker om, skriver du dem ned på din liste.

Indtil videre gør I ikke noget ved de sætninger, som I ikke er fælles om.

3. Nu ser du på din egen liste med tilføjelser og mærker hver sætning (også de sætninger, som I ikke begge to har skrevet) med et tal fra 1 til 5. 1 betyder ”meget vigtigt” og 5 betyder ”mindre vigtigt”

4. Tegn hver især en cirkel omkring de to sætninger, som betyder mest for jer.

5. Sæt et kryds ud for de sætninger, som du mener er sværest at gøre til virkelighed.

6. Tag et nyt stykke papir.

Nu skal I sammen forsøge at finde frem til et fælles parforholdssyn.

I begynder med de vigtigste punkter.

Sæt kryds ud for de kvaliteter, som I begge mener er sværest at gøre til virkelighed.

Nederst på listen skriver I de sætninger, som er mindre vigtige.

Hvis I er uenige om vurderingen af en sætnings betydning, skal I forsøge at finde frem til et kompromis, som I begge kan være tilfredse med.

I modsat fald skal de pågældende sætninger ikke tages med på listen.

7. Sæt denne liste op på et sted, hvor I kan se på den dagligt.

Dette kan om noget sætte tingene i perspektiv, og I kan gøre det uden hjælpe udefra.

Hvorfor går folk i parterapi?

Det gør de blandt andet på grund af:

- ❖ Utroskab
- ❖ Manglende kommunikation
- ❖ Manglende sex – eller for meget sex
- ❖ Utilfredsstillende magtforhold (ønske hos den ene om at lave om på den anden)
- ❖ Misbrugsproblematikker (alkohol, arbejde m.m.)
- ❖ Penge
- ❖ Skænderier
- ❖ Kedsomhed
- ❖ Børnene har problemer
- ❖ Ønske om et endnu bedre samliv med partneren

Egentlig er det ikke problemet, der er problemet.

Det er i stedet den måde, vi anskuer problemet, der er selve problemet.

Bortset fra de sidste to punkter er det alt sammen symptomer og ikke selve årsagen til problemerne.

Man kan risikere at ”udsulte” hinanden, uden at være klar over, om det var hønen eller ægget, der kom først. En lille historie kan illustrere dette:
”Hestefoderet var dyrt og besværligt at skaffe, så jeg trænede min hest i at spise mindre og mindre. Det blev den også rigtigt dygtig til, men da jeg endelig havde lært den ikke at spise noget som helst, døde den!”

Hvis man ikke giver hinanden berøring og kærtegn, eller fortæller at man elsker den anden, vil det på sigt



få nogle konsekvenser. Typisk er det kvinden, der ”elsker for meget”, men det kan bestemt også være omvendt. En stående vittighed er, at manden siger til sin kone: ”Hvorfor skal jeg blive ved med at fortælle dig, at jeg elsker dig. Det sagde jeg jo, da vi blev gift, og hvis der sker nogen ændring, skal jeg nok lade dig det vide...!”.

Essensen af et godt parforhold er, at man er gode til at lytte til hinanden. Virkelig at høre, hvad den anden siger, og ikke hvad man TROR vedkommende siger. Kommunikationen er livsnerven i alle former for relationer mellem mennesker. Det kræver en form for kørekort at kunne kommunikere ordentligt med andre mennesker. Det kommer ikke af sig selv, men skal læres.

Hvad er parterapi?

Formålet med parterapi er at bevidstgøre, hvad der foregår mellem de to parter. Det er ikke, hvad der foregår i hver især af dem. Der bliver ikke revet et gulvtæppe væk under den ene eller begge to.



Jeg er som parterapeut en slags kørelærer, der sidder ved siden af jer på turen. Jeg har mine egne sidespejle, og jeg kan koble ud og bremse på mine egne pedaler i bunden af bilen. Dermed undgår vi ulykker, indtil I selv er så fortrolige med ”vognen”, at I selvsikkert kører rundt alene.

En tredjedel af alle problemer i et parforhold kan godt løses. Det kan cirka to tredjedele af problemerne derimod ikke. Man skal i stedet lære at acceptere hinanden. Problemerne skal ventileres, og man skal lære at tale om dem på en hensigtsmæssig måde. Parterapi er ikke kun at løse konflikter. Det er også at skabe samhørighed, intensitet, nysgerrighed, og dyrke venskabet og den ligeværdige anerkendelse af hinanden.

Bilen som illustration

Parterapeuten reparerer i første omgang motoren, så den kan køre af sig selv igen. Så man ikke behøver at være hos mekaniker hele tiden. Man skal derefter lære selv at hælde olie på motoren og pumpe luft i dækkene. At lære signalerne at kende og gøre noget ved dem. Hvis olielampen på instrumentbrættet lyser, betyder det, at motorhjelm skal åbnes, et dæksel skal skrues af og olie skal hældes ned i hullet. Det ikke selve den blinkende lampe, der er problemet.



En bil og et parforhold skal vedligeholdes, for ikke at gå i stykker. Mangel på benzin kan svare til mangel på opmærksomhed. Mangel på smøring kan få motoren til at brænde sammen eller udløse sidespring.

Ret eller uret



Parterapeuten er ikke en dommer, men en uvildig facilitator/mediator, der stiller spørgsmål og derved sorterer virkeligheden fra overbevisningerne. Det handler ikke om at parterne har ret eller uret, men om at lytte og forstå hinandens forskelligheder.

Jeg vil som parterapeut hjælpe jer med at gøre jer bevidste om jeres relation, og finde ud af hvad som fungerer. Altså hvad der VIRKER. Tage udgangspunkt i det positive og dermed få det, der ikke virker optimalt, til at blive bedre.

Kommunikation

Måden, jeg arbejder som parterapeut på, er, at jeg vil få jer til at kommunikere klart, tydeligt og hensigtsmæssigt med hinanden. At I forstår, hvad den anden siger, og at I hver især bliver gode til at udtrykke, hvordan I har det, og hvad I ønsker jer. Først og fremmest er det kommunikationen gennem de tykke gardiner af følelser, misforståelser og forudindfattede meninger. Hvis man er i stand til at høre, hvad den anden siger – uden forvrængende filtre – og forholde sig udelukkende til det sagte og mente, er mange problemer ryddet af vejen. Men ofte hører vi det, som vi **tror** den anden siger, hvilket skaber problemerne og skænderierne.

Lykkeligere parforhold

Jeg vil her benytte lejligheden til at citere **David Schnarch** fra side 462 i hans bog ”Det passionerede ægteskab”:



Efterhånden som jeg udviklede mine metoder [..], begyndte mønsteret i mit arbejde med klienter at forandre sig. De ønskede mere behandling, som tiden gik, ikke mindre. Inden for de fleste konventionelle behandlingsmetoder får mennesker hyppige sessioner i begyndelsen, når de ”ikke kan klare den”, og holder gradvis op, efterhånden som de bliver mere kompetente til at håndtere deres eget liv. Jeg blev vidne til det modsatte mønster. Efterhånden som folk fik det bedre og blev mere kompetente, ønskede de mere terapi!



I begyndelsen frygtede jeg, at det afspejlede en usund ”overføring” eller følelsesmæssig afhængighed, men mine klienter fungerede mere selvstændigt og bedre end nogensinde før. De ville ikke have mere terapi, fordi de følte sig utilstrækkelige. Klienterne holdt op med at forsøge at komme ind og ud af konsultationen uden at blive set, sådan som de typisk gjorde i begyndelsen af terapien. De var ikke længere flove; de var stolte og glade. De gik ind til deres sessioner med ”raket fart”, på jagt efter deres eget potentiale i stedet for modstræbende at skulle finde ud af, hvad der var i vejen. De var nysgerrige efter, hvad de formåede at opnå, ikke hvad de skulle overvinde eller undgå. Det blev almindeligt, at parrene fortalte deres børn eller nære venner om deres oplevelser.

Det er det samme, jeg oplever, både med mine klienter og i mit eget parforhold.

Prioritering

Hvordan skal man prioritere i sit liv? Hvem skal man give mest opmærksomhed?

Det er som i alle andre sammenhænge et spørgsmål om valg – og konsekvenser. Kortsigtede eller langsigtede valg. Små eller store konsekvenser.

Hvis jeg vælger at have tid og kræfter til samtaler med mine kunder og ikke min kone, hvilket signal sender jeg så til hende (ubevidst)?

Hvis jeg vælger at have tid og kræfter til at massere mine børn, men ikke min mand, hvilket signal sender jeg så til ham (ubevidst)?





John Gray, der har skrevet ”Mænd er fra Mars og kvinder er fra Venus”, opdagede, at han brugte betydeligt flere kræfter på sine klienter end på sin kone, så han valgte at betragte sin kone som dagens sidste klient. Det vil sige at han havde en færre klienter sidst på eftermiddagen og gav hende fuld opmærksomhed, når han på den måde kom lidt tidligere hjem.

Hvis man bliver skilt efter et opslidende ægteskabeligt samvær, hvem er det så til gavn for? Børnene? Karrieren? Virksomheden? En selv? Eks'en?

Dette er grunden til, at det er vigtigt at prioritere sin ægtefælle FØR man prioriterer sin karriere/virksomhed og sine børn. Og før sin ægtefælle skal man prioritere sig selv – på en ikke-egoistisk måde.

Karriere og børn skal nok få. Det er let. Men at prioritere sig selv og sin ægtefælle kræver nogen gange et bevidst valg og en efterfølgende anstrengelse. Det gode er at hvis man gør, kan konsekvenserne være ufatteligt konstruktive og positive for alle parter.

Det ideelle parforhold

Forestil dig et øjeblik, at du er i stand til – uden frygt eller mistro – at kunne tale åbent og ærligt med din ægtefælle, at I har respekt for hinanden som mennesker, og at I genfinder den oprindelige gnist og glød mellem jer. Kort sagt, at I får et endnu bedre samliv og liv. Hvor meget ville det være værd for jer – og for jeres børn, som I er rollemodeller for? Ikke mindst for børnene er det vigtigt, at I har et godt samliv. Den primære opdragelsesparameter er, hvordan I **har** det indbyrdes. Det betyder faktisk væsentlig mere, end hvad I siger til børnene og gør med dem. Så hvis I vil undgå at jeres børn får problemer med deres egne ægteskaber, vil et godt sted at starte være at skabe et godt parforhold for jer selv.



Her er ti gode råd til samlivet:

1. Se parforholdet som noget, der skal plejes, for at det kan trives og gro.
2. Gode relationer koster tid og kræfter. Afsæt tid i kalenderen til hinanden.
3. Øv jer begge i at lytte til hinanden – og udtrykke jer klart og tydeligt.
4. Afstem forventninger til hinanden på vigtige områder i jeres hverdag og liv.
5. Mød udfordringerne som et team.
6. Vær opmærksom på faresignalerne: Kritik, beskyldninger, nedgøring, foragt, latterliggørelse, vrissen, forsvar, stenmur, ignorering, negativitet, problemer med børnene, symbiose eller ingen kommunikation.
7. Værn om de små glæder i hverdagen.
8. Kend dig selv. Giv din egen personlige udvikling fokus.
9. Sæt partneren højt og behandl ham eller hende som en ven.
10. Søg hjælp i tide.



Mikael Hoffmann er mentor-coach og har været selvstændig siden 1994. Mikael har en meget direkte, resultatorienteret og samtidig empatisk måde at hjælpe andre på.