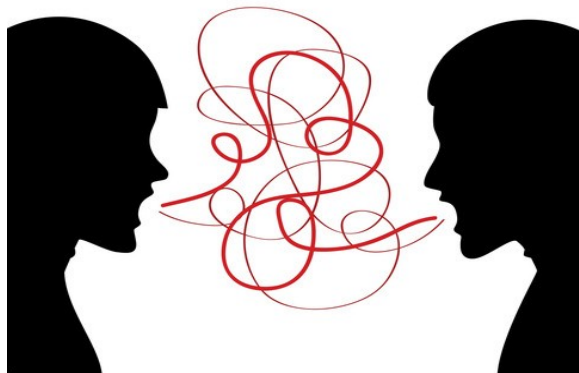


Problemer i dit parforhold?

Sådan gør du det mere sundt



- Jeg så det godt, du kiggede hele tiden på hende, du kunne ikke få øjnene fra hende!

- Hvad taler du om? Selvfølgelig kan jeg li' hende, det er min grandkusine.

- Og den måde i dansede på, alt for tæt og sensuelt.

- Jeg danser på den måde, jeg danser, der var ikke noget med Sabine, det garanterer jeg.

- Det siger du hver gang, og så viser det sig altid, at jeg har ret: Du ender i seng med dem!

Det her skænderi kan mange sikkert genkende sig selv og deres parforhold i, jalousi er et udbredt fænomen.

Ifølge forskning i parforhold og ægteskaber kan man ikke umiddelbart se på et par og deres adfærd, at det ikke kommer til at gå godt, eller at de er i risikozonen for at blive skilt.

Alle par skændes og har konflikter - også måske endda store konflikter, som jalousi ofte bliver til. De par, som bliver sammen og har det godt, er dem, der har udviklet strategier til at håndtere konflikterne, fx at man får sagt undskyld til hinanden bagefter.

Der er otte forhold, der ifølge forskningen skal til for at få et parforhold til at fungere sundt og klare sig udenom skilsmisse-skærene. Det er alle forhold, som man kan arbejde på at skabe i sit forhold - og ofte kan hjælp fra en parterapeut være en god idé.

Her kommer de:

1. Kendskab til hinandens verdener

Det er afgørende for et succesfuldt parforhold, at vi giver os tid til at sætte os ind i detaljer om hinandens verdener. Ved du fx hvad der går din partner på lige for tiden, hvad der gør ham eller hende stresset? Ved din partner hvad du går og bekymrer dig om ang. dit arbejde i netop disse dage?

2. At huske det positive

En afgørende forskel på parforhold, der lykkes, og parforhold, der ikke lykkes, er om de implicerede parter lægger mærke til og anerkender små positive ting i hverdagen. Fx giver komplimenter om en ny bluse man har på, eller siger tak fordi den anden hjalp én. Men også, at I som par husker, taler om og anerkender, hvis I har ændret jer i en positiv retning. Det kan fx være hvis I er blevet bedre til at finde kærestetid sammen i en ellers travl hverdag med småbørn og arbejde.

3. At række ud

I det gode parforhold sørger partnerne for at have hyppig kontakt med hinanden, og de er gode til at reagere på udspil fra partneren. Det handler om at give sig selv lov til at tage imod og give kærlighed. Når man ved små handlinger i dagligdagen giver udtryk for sin kærlighed, styrker man samtidig kærligheden mellem partnerne.

4. Vi-formen

Parforhold, der fungerer godt, planlægger det store billede i deres liv sammen, og begge støtter partnerens drømme. Det foregår undertiden ved større diskussioner og evt. skænderier, men der er en bestræbelse på at komme frem til et fælles perspektiv.

5. Den konstruktive diskussion

Alle par skændes og diskuterer, men kun de succesfulde par har konstruktive diskussioner. De kan beklage sig eller være utilfredse, men de undgår at vise foragt og være kritiske overfor den anden.

6. At acceptere indflydelse

Par, der har succes med deres forhold, vil når der opstår uenighed også kunne forstå og se rimeligheden i den anden parts synspunkt – også selvom man måske ikke altid kan se det i første omgang. Par, der kan give indrømmelser til hinanden, har et bedre forhold.

7. Effektiv genforening

Ifølge forskningen findes der kun én adfærdsform, som i sig selv er en tilstrækkelig stærk indikator til at forudsige skilsmisse. Og det er evnen til at løse konflikter, men også til at udbedre uoverensstemmelser eller genoprette kontakt – også selvom det ikke altid lykkes i første forsøg.

8. Undgå fastlåsthed

De allerfleste af de emner, som par har konflikter om, er nogle, som bliver ved med at være aktuelle i parforholdet. Det er fordi konflikterne baserer sig på helt grundlæggende forskelle mellem partnerne, både hvad angår deres personlighed og værdier i livet. Alle par har konflikter, men det er kun de par, som undgår fastlåsthed, når der er konflikt, som klarer sig. Det gør de ved, trods uenighed, at vise forståelse for partnerens drømme, forestillinger og værdier – hvor forskellige de end måtte være fra ens egne.

Kilde: *Imago – kærlighedens terapi* af Jette Sinkjær Simon, Dansk Psykologisk Forlag, 2005.

