

Kom ud af busken

"Et parforhold taber vitalitet hver gang, noget vigtigt fejes ind under gulvtæppet," siger psykoterapeut Jannik Bo Rasmussen, der har konsultation lige ved Nørreport i København. Hans erfaring er, at mange desværre for sent søger parterapi, og nogle kommer måske primært for at dulme samvittigheden ved at give forholdet en chance og søge professionel hjælp.

For dem, der kommer, før det hele brænder sammen, kan en hel del heldigvis hjælpes.

Sværest er det, når en tredje part er inde i billedet:

"Utroskab er jo et klart symptom på, at noget er galt og ikke har været taget op i tide. Det ideelle ville være en slags serviceeftersyn en gang i mellem, hvor vi kunne tage fat om problemerne i opløbet.

Hvad der typisk kan gå galt, er manglende kommunikation. For eksempel holder alt for mange mennesker negative følelser for sig selv for ikke at såre den anden. Følelser som forurettethed, vrede, tristhed er jo ikke det, man helst vil tale om. Det er nemmere at sige 'jeg elsker dig' end 'jeg føler ikke, at du tager mig alvorligt.' Men når de negative følelser gemmes væk, er der for meget, man ikke får talt om. Og hvis man ikke taler om vigtige ting, er det muligt, at man ikke taler om noget som helst. Så bliver det til overflade-konversation af den slags, man har med en borddame/herre.

Et andet hyppigt problem er, når den ene part garderer sig bag en facade. Eksempelvis husker jeg en kvinde, der for så vidt var venlig og omsorgsfuld, men også nedladende overfor sin mand ud fra den attitude, at det var ham, der skulle opdrages på. Ifølge hende selv gjorde hun altid kun det bedste og følte sig urørlig. Parret var faktisk langt ude i tovene, men glædeligt nok indså hun, hvad hun gjorde og ændrede attituden, så alt endte godt. Nok især fordi de havde tålmodighed til at hænge på en 6-7 gange. Normalt vil 3-4 sessioner være tilstrækkeligt. Enten med lykkelig udgang eller med erkendelse af, at det ikke gav nogen mening at fortsætte sammen."

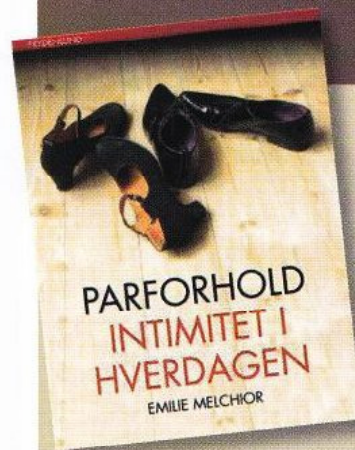
Sure smileys

Som et af de senest opdukkede problemer anfører Jannik mænds sure smileys, når konen/kæresten er blevet meget optaget af New Age-tanker og personlig udvikling og derfor i lovlig høj grad vil analysere, hvad der ligger bag mandens adfærd og stiller spørgsmål som 'Hvad føler du lige nu?'

"Det kan godt irritere manden, hvis han slet ikke rider med på samme bølge og bare gerne vil have det hyggeligt. Han kan også blive jaloux over, at hun har fundet nogle værdier, som ikke siger ham noget. I det hele taget sker det ofte, at den ene gerne vil tale om dybe ting, og det gider den anden ikke. Med andre ord forventninger der ikke passer sammen."

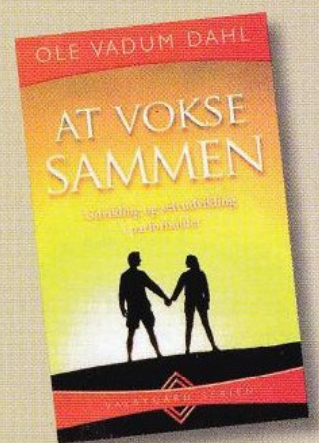
Selv når meget tyder på, at skilsmisse er uundgåelig, afholder Jannik sig fra at give råd om store beslutninger. Hans forslag går på, at begge parter arbejder på at nå til større selverkendelse og på, hvad der ellers kan gøres for at rette op på skaderne.

"Min opgave er primært at få alt på bordet, så der ikke er usagte ting mellem parterne og at hjælpe dem til at få talt ordentlig sammen om det, der er vigtigt for dem. Mange søger den perfekte partner, som de stolte kan vise frem, men den drøm kan stille sig i vejen for en rigtig god kontakt mellem to mennesker, som langt fra er perfekte. Høje forventninger er farligt, for de giver sig ofte udslag i, at vi hele tiden



Emilie Melchior PARFORHOLD. INTIMITET I HVERDAGEN

Mænd og kvinder oplever intimiteten i hverdagen forskelligt, men trods forskelle er oplevelsen lige vigtig for begge parter. Med talrige eksempler fra sin praksis beskriver den erfarne familierapeut Emilie Melchior, hvordan intimitetens øjeblikke kan bære igennem mange besværligheder i parforholdet, mens savnet af intimitet kan påvirke os i form af ensomhed, frustrationer og manglende sexlyst.



Ole Vadum Dahl AT VOKSE SAMMEN - udvikling og selvudvikling i parforholdet

De fleste af os drømmer om at få vores behov for kærlighed opfyldt. Vi forventer, at vores kæreste skal opfylde dette behov. Men kærligheden kommer ikke udefra. Den kommer inde fra os selv. Hvad vores kæreste gør eller ikke gør er ikke det, der tilfredsstiller vores kærlighedsbehov. Vores kærlighedslængsler kan kun tilfredsstilles, hvis vi genopdager, hvem vi dybest set er. Og her er kærlighedsforholdet en kæmpechance for at lære sig selv at kende.