Parterapi
- god kan blive bedre

Hvis du allerede lever i et godt parforhold, kan du få hjælp til at gøre det endnu bedre. Dét får flere og flere af os øjnene op for og går i parterapi, inden de første problemer og kriser opstår. Vi kræver nemlig at være lykkelige og vil ikke skilles for anden gang eller følge i vores skilte forældres fodspor.

Tekst Maria Louise Hamborg **Foto** LifeStylePhoto

Du er sikkert vant til at tage forhåndsregler og forebygge. For ikke at blive for tyk og komme til at lide af forskellige livsstilssygdomme begynder du at spise sundere, og for ikke at få lungekræft stopper du med at ryge. Måske er det også blevet tid til at hanke op i din partner og forebygge problemer i parforholdet. Flere og flere danskere opsøger i dag hjælp, længe inden kuglepennen til at underskrive skilsmissepapirerne er fundet frem. Og det er en rigtig god idé. Parterapi er nemlig ikke forbeholdt ægtefæller og kærestepar i dyb krise. Det behøver faktisk overhovedet ikke at gå dårligt, før vi opsøger hjælp. Tværtimod er det et stort plus at være på forkant og tage problemerne i opløbet. Terapien kan hjælpe os med at udvikle et allerede godt parforhold og gøre os bedre til at håndtere eventuelle kriser og konflikter.

Mange af os har fået øjnene op for, at der skal investeres tid og energi i parforholdet. Kærligheden bliver ikke bare ved med at være der af sig selv, når den første forelskelse har lagt sig, og det er blevet hverdag igen. For at få hjælp til at videreudvikle parforholdet søger mange professionel hjælp, og det er ikke længere et nederlag. "Der er stor prestige i at være en kernefamilie eller en velfungerende sammenbragt familie. Parforholdet skal være både lykkeligt og kærligt, og hvis man ikke selv kan sørge for dette, beder man om hjælp", forklarer parterapeut Tomas Friis.

FOREBYGGELSE FREM FOR BEHANDLING

Hvis du har lyst til at få professionel hjælp til at videreudvikle dit forhold, kan du vælge mellem kurser eller samtaleterapi, som tilbydes af psykologer, psykoterapeuter, coaches og flere andre. Ifølge Tomas Friis er der større grobund for et vellykket forløb, hvis parterapien bruges som forebyggelse i stedet for behandling. "De folk, der kommer forebyggende, er meget selvansvarlige. Der er noget, de gerne vil have lavet om hos dem selv. Men når de kommer pga. en krise i parforholdet, er det typisk den andens skyld. Det helt klassiske eksempel er en kvinde, der kommer med en mand, som lige skal fikses", siger Tomas og påpeger samtidig, at der er en langt bedre stemning, når terapien finder sted, inden store konflikter og uoverensstemmelser er opstået. Samtidig er det meget lettere at arbejde ▸

VIDSTE DU AT ...

... de fleste af de danske par, der blev skilt i 2007, havde været gift i seks år.

Kilde: Danmarks Statistik

PARTERAPEUT TOMAS FRIIS' 3 GODE RÅD TIL DIG, DER SKAL I PARTERAPI

1. Udvælg parterapeut omhyggeligt. Gå på nettet og søg på forskellige muligheder. Læs, hvad de forskellige behandlere tænker og skriver. Overvej, om det giver mening for dig. Husk at målrette dit valg af terapeut. Hvis I fx gerne vil arbejde med jeres sexliv, skal I ikke opsøge en psykolog, men en sexolog.
2. Tænk for dig selv og sammen med din partner over, hvad I skal have med hjem fra terapien, før det har været godt. Sæt jer et klart mål. Det kan fx være, at I skal lære at kunne give mere nærhed eller at blive bedre til at tale sammen.
3. Hvis I ikke får det ønskede ud af konsultationen, skal I finde en anden terapeut.

Gå i forebyggende terapi for at arbejde med dit allerede gode parforhold, og bliv bedre til at håndtere eventuelle kriser og konflikter.

HJEMMEØVELSE I KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION

I kan øve jer i konstruktiv kommunikation ved at sætte jer med front mod hinanden, være åbne i jeres kropssprog og se hinanden i øjnene. Lad den ene af jer tale om et specifikt emne, mens den anden lytter aktivt. Bliv ved med at holde øjenkontakten, og sørg for, at den, der taler, får lov til at udtømme emnet/følelserne helt. Sørg også for, at den, der taler, gør det ud fra sig selv, dvs. ikke angriber den anden, men fortæller om sine følelser. Lad herefter den, der har lyttet, fortælle, hvordan han eller hun forestiller sig, at det må føles for den, der har fortalt. Bagefter kan den, der har fortalt, be- eller afkræfte, om det er korrekt forstået. Diskuter ikke indholdet. Sørg for på forhånd at aftale, hvor meget tid I skal bruge på øvelsen (fx 20-30 min). Øvelsen kan også udvides, sådan at I begge får lov at tale, men så skal den anden taler være opmærksom på ikke at tale ud fra det, som den første sagde, men ud fra det, der virkelig fylder.
Kilde: Parforhold og livet med børn af Kisser Paludan (Lindhardt og Ringhof)

med forholdet, inden problemerne bliver alt for store. Det bliver først rigtigt svært at genetablere et godt forhold, når det er præget af usikkerhed, vrede og evt. utroskab. Tomas Friis ville ønske, at endnu flere af os var bedre til at søge hjælp tidligt i forløbet. Han undrer sig også over, at der stadig er mange, som er sent ude, når det gælder parforholdet: "Hvis vores gamle Volvo siger lyde, ryger den på værksted med det samme. Hvorfor ikke gøre det samme med parforholdet?"

KOMMUNIKATIONEN I HØJSÆDET

Der er mange gevinster ved at arbejde med vores forhold. Først og fremmest kan vi få styrket kommunikationen med vores partner. Ifølge Annette Due Madsen, som er centerleder på Center for Familieudvikling, er kommunikationen afgørende for et godt forhold. Centeret tilbyder parkurser, hvor der meget konkret bliver undervist i, hvordan par ofte har destruktiv kommunikation. Samtidig trænes der i at bytte de destruktive samtaler ud med mere positive og konstruktive. "Det er godt at lære, hvordan man får meddelt sine ønsker på en konstruktiv måde", fortæller Annette og understreger samtidig, at det er vigtigt at afdække sin egen og partnerens forventninger: "Vi regner med, at den anden kan gætte, hvad vi gerne vil have. Men sådan er det jo ikke. Vi må arbejde for at bevare glæden og venskabet. For at høste det gode bliver vi nødt til at investere noget."

Når du og din partner bliver bedre til at tale sammen og bedre til at lytte til hinanden, vil jeres dialoger blive præget af tillid og respekt. I lærer også at rumme meget mere af hinanden, også de svære sider. Hvis I har børn, gør I også noget godt for dem. Der er nemlig stor sammenhæng mellem forældrenes parforhold og børnenes trivsel. Hvis mor og far kommunikerer godt, får jeres børn nemmere en opvækst under sunde og trygge kår.

AF SKADE BLIVER MAN KLOG

Fordelene ved at opsøge forebyggende hjælp er indlysende. Men hvorfor er det netop nu, at flere og flere af os opsøger hjælp, længe før vi skal have reddet stumperne af et kuldsejlet parforhold? Ifølge sociolog Hanne Warming skyldes det to ting. For det første er der en generel samfundsmæssig tendens til at forebygge. Vi tager i højere og højere grad ansvar for vores liv og lykke, fordi vi føler, at lykken er inden for rækkevidde, hvis vi selv gør noget. For det andet har mange af os en række erfaringer, der gør, at vi ved, at romantikken og parforholdet ikke fungerer af sig selv. "Måske har vi lært af vores tidligere mislykkede parforhold. Eller også er vi børn af skilsmisseforældre. Det vil vi ikke udsætte os selv for. Vi har set, hvor galt det kan gå, og det er vi villige til at investere tid og kræfter i at undgå", forklarer Hanne Warming.

Tomas Friis mener også, at vi søger hjælp, fordi vi gør krav på at være lykkelige, og at det er en skam ikke at være det. "Vi vil ikke nøjes. Derfor vil vi gøre noget aktivt for at blive ved med at være lykkelige. Hvis vi ikke selv kan klare det, søger vi hjælp hos en ekspert", siger Tomas. De par, der opsøger Tomas for forebyggende terapi, har typisk en forhistorie med skilsmisse eller brud på seriøse forhold. De ved, at det let kan gå galt, og vil derfor bryde de gamle parforholdsmønstre. "Når de kommer til mig, er de stadig dybt forelskede og fascinerede af hinanden. Det er mennesker, der har prøvet det værste med tidligere partnere, og det vil de ikke prøve igen", forklarer Tomas. Han er sikker på, at flere og flere par vil komme tidligere fra nu af: "Vi ser nu resultatet af skilsmisseboomet i 60'erne. I dag er mange 2. generationsskilsmissebørn med både skilte forældre og bedsteforældre. Der er også mange, der selv har prøvet at blive skilt. Nu skal det altså lykkes med parforholdet." ■

LÆS MERE OM...

... Tomas Friis' parterapi på www.tomasfriis.dk eller ring på tlf. 40 31 40 14.
... Center for Familieudviklings kurser på www.famileudvikling.dk eller ring på tlf. 35 12 16 17. Kursusprogrammet hedder PREP, som står for Prevention and Relationship Enhancement Program. PREP er baseret på omfattende forskning i, hvad der fremmer, og hvad der hæmmer, parforholdet.