

# PARTERAPI IKKE KUN TIL KRISER

*Hvis vores gamle VOLVO siger lyde, ryger den på værksted med det samme. Hvorfor ikke gøre det samme med PARFORHOLDET? Flere og flere danskere går i parterapi, inden de første problemer og kriser opstår. Vi kræver nemlig at være lykkelige.*

TEKST MARIA LOUISE HAMBORG ILLUSTRATION KARINA MARCUSLUND

**V**i er vant til at tage forhåndsregler og forebygge. For ikke at blive for tykke og komme til at lide af forskellige livsstilssygdomme begynder vi at spise sundere, og for ikke at få lungekræft stopper vi med at ryge. Nu er vi også begyndt at forebygge, når det gælder vores parforhold. 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 i parforholdet. Tværtimod er det et stort plus at være på forkant og tage problemerne i opløbet. Når vi søger professionel hjælp til at arbejde med vores forhold, mens vi stadig er dybt forelskede, kan terapien hjælpe os med at udvikle et allerede godt parforhold og gøre os bedre til at håndtere eventuelle kriser og konflikter.

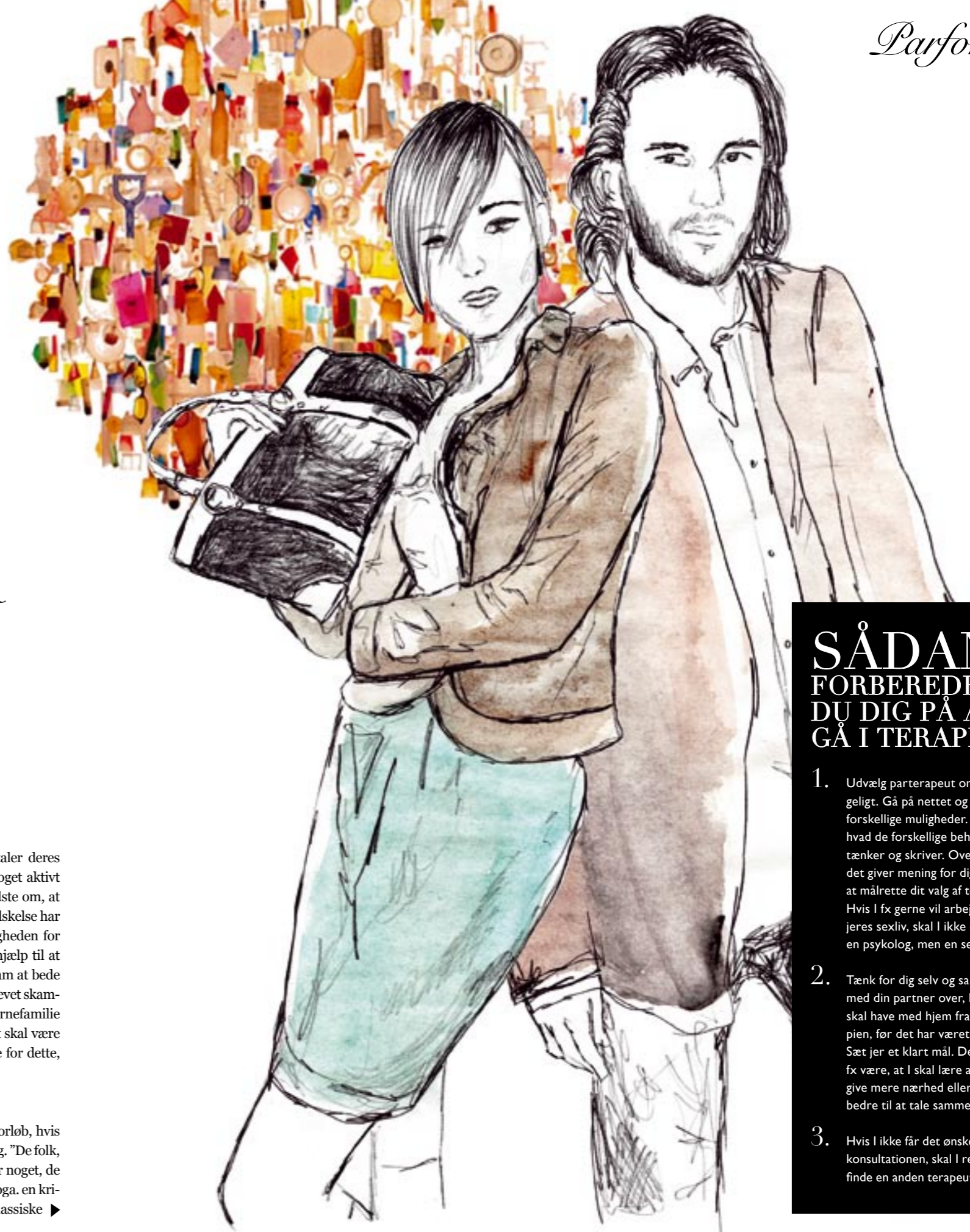
#### EKSPERTISE EFTERSPØRGES

En tredjedel af alle danske børn oplever, at deres forældre bliver skilt. Det er en kedelig statistik, der placerer Danmark blandt lan-

dene med den højeste skilsmisserate i verden. Tallene taler deres tydelige sprog, og flere danskere er nu begyndt at gøre noget aktivt for at knække den negative kurve. Vi er blevet mere bevidste om, at kærligheden ikke automatisk varer ved, når den første forelskelse har lagt sig, og hverdagen indfinder sig. Først dér skal kærligheden for alvor stå sin prøve. Flere og flere par søger professionel hjælp til at videreudvikle deres parforhold. Det er ikke længere en skam at bede om hjælp. Ifølge parterapeut Tomas Friis er det derimod blevet skamfuldt ikke at gøre det. "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 Tomas.

#### FOREBYGGELSE FREM FOR BEHANDLING

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 ►



## SÅDAN FORBEREDER DU DIG PÅ AT GÅ I TERAPI

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 ret hurtigt finde en anden terapeut.

eksempel er en kvinde, der kommer med en mand, som lige skal fikses," siger Tomas. Der er en langt bedre stemning, når terapien finder sted, inden store konflikter og uoverensstemmelser er opstået. Det bliver først rigtig svært at genetablere et godt forhold, når det er præget af usikkerhed, vrede og evt. utroskab. Tomas Friis vil 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 styrke kommunikationen med vores partner. Ifølge Annette Due Madsen, som er leder på Center for Familieudvikling, er kommunikationen afgørende for et godt forhold. Centeret tilbyder parkurser, hvor deltagerne bl.a. trænes i, hvordan destruktive samtaler kan erstattes 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 vi bliver bedre til at tale sammen og bedre til at lytte til hinanden, vil vores dialoger blive præget af tillid og respekt. Vi lærer også at rumme meget mere af hinanden, også de svære sider. Hvis man har børn, gør man også noget godt for dem. Der er nemlig stor sammenhæng mellem forældrenes parforhold og børnenes trivsel. Hvis mor og far kommunikerer godt, får deres børn nemmere en opvækst under sunde og trygge kår.

## AF SKADE BLIVER MAN KLOG

Fordelene ved at opsøge forebyggende hjælp er indlysende, og når flere og flere par rent faktisk søger hjælp, længe før der er tale om at redde stumperne fra et kuldsejlet parforhold, skyldes det ifølge sociolog Hanne Warming 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. De par, der opsøger Tomas for forebyggende terapi, har typisk en forhistorie med skilsmisse eller brud på seriøse forhold.

"Vi har set, hvor galt det kan gå, og det er vi villige til at investere tid og kræfter i for at undgå"

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 skilsmisseboommet i 60'erne. I dag er der mange andengenerations-skilsmissebørn 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](http://www.tomasfriis.dk)

... Center for Familieudviklings kurser på [www.familieudvikling.dk](http://www.familieudvikling.dk)

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.

... at kæmpe for kærligheden i bogen "Kæmp for kærligheden. Bogen om at leve sammen", Høst & Søn.