

# Parterapi eller ej

I kan blive klogere på jeres kærlighed, inden det går galt. Prøv parterapi mens alt er lykkeligt.



**Af Lone Carmel**  
familierådgiver og  
terapeut. Kandidat i  
pædagogisk psykologi,  
er familierådgiver,  
terapeut og tilbyder  
virksomhedsrådgivning,  
familierådgivning  
og terapi.  
[www.relazion.dk](http://www.relazion.dk)

Når vi bliver forelsket, kan alt lade sig gøre. Det hele er skønt. Vi er spontane, fjollete, ligeglade med tiden og synes den anden er fantastisk. Tiden går i stå, eller flyver af sted. Vi falder for barken i træet. Kærligheden derimod er årene indeni træet. Kærligheden er af en anden karakter end forelskelse. Den handler mere om commitment, udfordringer, dybere venskab og lidenskab.

Hvorfor går kærligheden så i stykker? Kærligheden forsvinder for nogen. Danmark har et højt skilsmissetal. Mange forhold kan reddes ved at gå til parterapi og få nogle forebyggende redskaber til kommunikation. Oftest tænkes parterapi ind, hvor forholdet har skrantet over længere tid, og hvor kærligheden hænger i en tynd tråd. Det er en god ide at forbygge frem for at helbrede. Sæt det højt på huskesedlen, frem for sidst i bunken af vigtige ting. Hvorfor gå i parterapi, hvis alt er i den skønneste orden? Fordi I kan komme rigtig langt i jeres parforhold, ved at få nogen redskaber til den gode kommunikation, mens I har det godt.

I mit arbejde med parterapi ser jeg mange af de samme tendenser. Mange par ender med at blive ensomme under samme tag. Parterapi er en form, hvor en tredje person går ind og faciliterer det gode, I har sammen, men som I kan have glemt. Ligesom man har en mentor på jobbet. Vi skal væk fra den tanke og tradition om at det er et tabu at bede om hjælp. Det er godt at have nogen udefra, nogen neutrale, til at give os ideer og inspiration, uden det nødvendigvis betyder, at vi er ved at gå fra hinanden. Der er ligeså mange former og retninger i parterapi, som der er terapeuter. Led efter det, der passer til jer.

Jeg har i min praksis, relazion, rigtig mange par i terapi og rådgivning. Par som ønsker at få redskaber til at forbedre deres relation. Gennem mine erfaringer, kan jeg samle nogle fællestræk, som ikke gælder alle, men mange. Herunder vil jeg komme med nogle bud ud fra det, som jeg håber, I kan bruge hjemme hos jer. Da alle er unikke og forskellige steder i deres parrelation, kan I tage og plukke i det der giver mening for jer.



## Fastsæt tid til jer som par

Det kan være en rigtig god ide at sætte tid af til parforholdet. Lav en skemalagt time eller to om ugen, som er jeres fælles tid. Sluk mobilen og tv'et. Tal om hvordan I har det. I kan lave emner på sådan en time. F.eks. hvad blev du tændt af hos mig? Er det stadig det samme, som tænder dig? Eller forventninger. Prøv at tænke over, hvad du forventer, og hvordan du og din partner, kan eller ikke kan opfylde forventningerne. En anden måde I kan bruge timen på, er ved at lave nogle spørgsmål fra ugens forløb.

a) Hvad var dejligt for mig i denne uge? (i forhold til vores relation)? F.eks. det var skønt for mig, at du fik ringet til mine forældre. Det er vigtigt men svært for mange at huske de anerkendende ting.

b) Det næste kan være: Hvad var svært for mig i den her uge? F.eks.: Jeg savnede dig ved aftensmaden forleden. Jeg blev irriteret over jeg ikke havde forstået, du kom senere hjem. Kan vi lave en aftaleform som forbedrer vores aftaler? .

Når du skal tale om de svære ting, er det altid godt at starte med JEG. Dernæst hvad "det" gjorde ved dig, eller har af betydning, og til sidst den aktive del, som er hvad du godt kunne tænke dig. Det kan være udfordrende at sige, hvad vi gerne vil have.

## Date med hinanden

Mange par dater kun med hinanden i starten af forholdet. Husk ikke at tage hinanden for givet, men tænk over hvad

den anden kan lide. En date kan være tre retters menu på restaurant, men kan også være en tur i skoven. Det er ofte ikke indholdet, men mere det at den anden har sat tid af og tænkt nogen tanker. I kan med fordel skiftes til at aftale en eftermiddag, fridag eller aften sammen. Måske en gang om måneden.

## Lyt dobbelt så meget

Mange par glemmer at lytte til hinanden. De taler om deres eget, får efterhånden bygget deres egen dagsordner op og glemmer at lytte. Prøv at tænke på, at vi har to ører og en mund. Så hvis du starter med at lytte dobbelt så meget som du taler, vil der sikkert ske noget med jer. Mange mænd har brug for mere tænke og pausetid, når de skal sige noget om følelse. Derfor kan det være en fordel med stilhed et øjeblik.

## Uenige uden at være uvenner

Tal om, hvordan I kan være enige om at være uenige. Der er ting vi ikke kan, og vil gå på kompromis med. Find ud af det og tal åbent om, hvad I hver især kan være uenige om uden at være uvenner.

Ovenstående kan hjælpe jer en del af vejen. Men brug nogen gange andre udefra til at komme med de gode reflekterende spørgsmål, som kan give jer bedre dialog og nærvær i forholdet. Er det for svært hos jer eller I er kørt fast, kan I med fordel kontakte en parterapeut. Særligt inden det bliver for vanskeligt.