

A close-up photograph of a young man and woman smiling and looking at each other. The man is on the left, with dark hair and a light beard, and the woman is on the right, with blonde hair. They are both smiling warmly, and their faces are close together, suggesting a romantic relationship. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through.

Hvor **stærkt** er
jeres forhold?



Det er typisk efter en ferie, at vi vil skilles. Og sommerferien er ingen undtagelse. En skilsmisse er en stor beslutning og en livsomvæltning. Så hvad gør man, hvis man overvejer skilsmisse? Hvornår skal vi kæmpe for at redde ægteskabet, og hvornår skal vi give slip og lade os skille? Her får du to parterapeuters bedste bud på, hvordan du finder ud af, om der er nok at bygge på til at redde dit ægteskab.

AF ANNETTE AGGERBECK
FOTO: MIKE HAMMER & PANTHERMEDIA

— n sommerferie, hvor man pludselig er meget sammen med sin partner, kan nogle gange sætte tingene på spidsen. Man har måske igennem længere tid været utilfreds med sin partner. Nu begynder man at føle sig rastløs og synes, partneren er kedelig. Måske har man også en oplevelse af ikke at have noget tilfælles med ham, og man lægger mærke til, at man ser forskelligt på børneopdragelse, økonomi eller andet. Nogle gange kan det udvikle sig til en foruroligende tomhedsfølelse, og man bliver mere og mere ked af det. Dette er blot ét ud af mange eksempler på, at vi ikke trives og begynder at overveje skilsmisse. Der kan nemlig være mange årsager til, at vi overvejer at bryde ud af parforholdet. Og vi bliver skilt som aldrig før.

KÆMPER VI FOR LIDT?

Det er ikke parterapeut Vibeke Dyhrcrones opfattelse baseret på mange års erfaring som terapeut med egen praksis i København, at vi giver for hurtigt op. Hendes klienter kæmper ofte meget længe for at redde deres parforhold. Stine Zink er parterapeut med praksis i Århus. Hun mener heller ikke, vi kæmper for lidt for at redde vores parforhold, men derimod at vi kæmper forkert.

– Vi er for gode til at se, hvad partneren kunne gøre, frem for at bringe os selv på banen. Vi snakker med veninderne og indvier ikke partneren i, hvordan vi dybest set har det. Ofte synes vi, vi har sagt det, men når det kommer til stykket, har vi ikke udtrykt os klart nok og sikret os, at partneren har forstået os. Og så føler vi os endnu mere alene. Så vi kæmper, men ofte ikke sammen med partneren, siger Stine Zink.

INVOLVÉR DIN PARTNER

Hvis man oplever, at der er gensidig respekt og venskab, og også kan få hverdagen til at fungere, har man et godt fundament at arbejde videre på. Stine Zinks erfaring er, at kærlighed, forelskelse og seksuel energi hurtigt kan drukne i hverdagens mange gøremål. Hun plejer at anbefale par i terapi, at de sætter deres parforhold øverst på dagsordenen i to måneder, fordi det kan gøre underværker.

– Find ud af, hvordan I kan prioritere hinanden, og lad være med at sige ja til midt-dagsinvitationer eller andet, der fjerner fokus fra parforholdet. Det er også vigtigt at lære at kommunikere for at undgå skænderier, der ikke gavner jer. Bliv i dit eget blomsterbed – det vil sige, øv dig i at tale om dig selv og ud fra dig selv. Vi tror ofte, vi er tankeløse, og tror også, partneren er det. Men han ved ikke nødvendigvis, at du har brug for et kram, så du må sige det til ham, siger Stine Zink og →

→ understreger, at det ofte kan være svært at begynde at gøre noget andet, end man plejer. Men har man viljen, kan man øve sig i at vise den anden mere kærlighed og fortælle, hvordan man selv har det.

Vi bliver ofte døde for, hvad den anden egentlig siger – især når vi har været sammen som par i mange år. Vi er så vant til hinandens roller, og at vi er på en bestemt måde, at



Det er vigtigt, du ikke går alene med dine tanker og følelser, men involverer partneren

det kan være svært at lave om på. Hvis vi så begynder at opføre os anderledes, opdager partneren det måske ikke engang, fordi han er så vant til, at vi er den, vi plejer at være. Det kan føles meget begrænsende, når partneren hele tiden tror, han véd, hvad vi vil sige og gøre.

Det er typisk kvinden, der går meget længe med sin utilfredshed med parforholdet, før hun siger noget. Og så er hendes tillid og kærligheden til partneren måske efterhånden så lille, at det kan være svært for hende at blive i forholdet. Hvis man skal finde ud af, om der er noget at bygge på, eller om man vil skilles, er første skridt at tale med sin partner.

– Det er vigtigt, man ikke går alene med sine tanker og følelser, men involverer partneren. Sæt ord på dine længsler og måske sorg over ikke at føle dig livfuld i parforholdet. Man kan på den måde kaste bolden op til en mere fordybende relation, hvor man i højere grad åbner sig for hinanden og fortæller om, hvad relationen gør ved én følelsesmæssigt. Kunsten er at lytte til hinanden uden at anklage hinanden, siger Vibeke Dyhrchrone.

Stine Zink anbefaler, at man øver sig i det ved at tale i et på forhånd bestemt antal minutter hver især, hvor den anden ikke må afbryde. Man gentager så, hvad man har hørt den anden sige, for at undgå misforståelser, og sikrer sig, man har hørt hinanden. Hun mener også, det er vigtigt at forsøge at være mere nysgerrig på sin partner.

– Hver gang du synes, din mand er en idiot, så find nysgerrigheden frem og undersøg, hvad der kan få ham til at reagere sådan. Det kan bringe jer tættere på hinanden, når du spørger ind til ham i stedet for at afvise ham, siger Stine Zink.

HVAD HANDLER DET I VIRKELIGHEDEN OM?

Hvis du vil finde ud af, om der er noget at bygge videre på i dit parforhold, er det vigtigt at vide noget om, hvordan vi fungerer som par. Mange mennesker tror, de bliver skilt, fordi de er for uenige om børneopdragelse, økonomi, praktiske gøremål osv. Så hvis vi bare er enige på nogle af områderne, har vi noget at bygge

på, tænker du måske, når du læser dette. Men så simpelt er det ikke, ifølge Vibeke Dyhrchrone.

– Hvis der grundlæggende er en følelsesmæssig ubalance, kan det være meget utydeligt for parret, hvad der egentlig foregår. Så kan de skændes om børneopdragelse, økonomi og så videre og tro, det er deres problem. Inden for emotionsfokuseret parterapi taler

man om, at det er graden af parrets følelsesmæssige tilknytning, der er altafgørende for, om der er noget at bygge på. Uoverensstemmelser om for eksempel økonomi er ofte udtryk for nogle dybereliggende umødte behov, siger Vibeke Dyhrchrone.

– Mange kvinder føler eksempelvis, de har prøvet at råbe deres mand op i årevis, uden at der sker noget. Kvinden bebrejder måske manden for aldrig at tage ansvar, at han aldrig er der, osv. Manden reagerer måske med at trække sig og blive tavs. Den adfærd forstærker blot kvindens angreb, og manden reagerer ofte med at gøre sig endnu mere utilgængelig. Hvis man undersøger, hvad der rent faktisk foregår imellem dem, vil man måske opdage, at kvinden ikke føler sig set af sin mand og er i tvivl om, hvorvidt hun overhovedet er værdifuld for ham. Hun føler ikke, han viser hende interesse, og hun er usikker på, om han



Hvis du strækker dig for langt, kan du ende med at føle dig udvisket som person

er der for hende. Hun får ikke udtrykt disse følelser af at føle sig uelsket og taget for givet, men viser i stedet vrede, som vi ofte gør, når vi ubevidst forsøger at beskytte det sårbare i os selv. Manden oplever kun vrede og bebrejdelse, og det får ham til at føle sig utilstrækkelig. Han tænker, at han hellere må holde sig væk, når han nu ikke magter at gøre hende glad og tilfreds. Det får kvinden til at føle sig endnu mere usikker og overladt til sig selv: En ond spiral er i gang. Ofte forstår parret ikke disse underliggende følelser, der er i spil, og derfor får de ikke taget hånd om dem og om hinanden.

– Hvis man efter en sommerferie konkluderer, at man er træt af sin partner, og alvorligt overvejer skilsmisse, er det en god idé først at undersøge, hvad det er for dybereliggende følelser, der giver benzin til utilfredsheden, vreden og frustrationen. Hvad er det for behov, man på et dybere plan ikke oplever bliver

mødt? Og hvad er det mon, der ligger bag ved partnerens sårende adfærd? Det er her, man kan få brug for en parterapeut, siger Vibeke Dyhrchrone.

GRÆSSET ER IKKE ALTID GRØNNERE ...

Når vi er utilfredse i vores parforhold, tror vi ofte, alt det gode i livet findes uden for parforholdet. Vi tænker ikke over, at vi kommer til at stå alene med alt ansvar, hvis vi bliver skilt, at vi kan blive ensomme og så videre.


– Det er ikke sikkert, det bliver bedre, hvis man lader sig skille – heller ikke hvis man gør det for at finde den perfekte mand, for hvis man har noget følelsesmæssigt uforløst i sig, så er man på samme måde i et nyt parforhold. Nissen flytter med. Så det er vigtigt at give det nuværende parforhold opmærksomhed og forstå, hvad der dybest set foregår. Det kan betyde, at man ikke kun undgår at blive skilt, men at man rykker nærmere hinanden og styrker tilknytningen, siger Vibeke Dyhrchrone.

Stine Zink, der har mange fraskilte i sin praksis, er enig med hende i, at græsset ikke nødvendigvis er grønnere på den anden side af en skilsmisse.

– At blive skilt er en livsomvæltning, som påvirker dig på alle livets områder: Forholdet til dine børn, vennekredsen, familien, din status, økonomi – endda din selvopfattelse ændres. Du mister et livsvidne, en partner, som har fulgt dig gennem livet, og som kender detaljer, ingen andre kender. Man kan ikke forestille sig livet efter en skilsmisse, før man har prøvet det. Det kræver hårdt arbejde at lande godt.

HVOR LANGT SKAL JEG STRÆKKE MIG?

Der er noget at bygge videre på, hvis der er vilje fra begge sider til at lytte til hinanden og finde ud af, hvad der foregår i den anden. I skal begge være villige til at være ærlige også på et dybere følelsesmæssigt plan. Der er derimod ikke så meget at bygge på, ifølge parterapeuterne, hvis der er sket store skader i tilliden, som er vanskelige at gøre noget ved, som for eksempel gentagne gange med utroskab, misbrug, vold. Der er heller ikke så meget at bygge på, hvis I som par holder op med at interessere jer for hinanden.



Her er kærligheden ved at blive nedbrudt. Herudover er det meget ødelæggende for forholdet, hvis den ene af jer ikke indser, at det er et fælles problem, når den anden oplever et problem i parforholdet. Det samme gælder, hvis din partner ikke vil indrømme, at han har såret dig, så du ikke får hans forståelse, empati og trøst. Det sætter dybe sår i jeres tilknytning. Nogle gange er vi nødt til at gå, fordi vi har mistet os selv i parforholdet.

– Hvis du strækker dig for langt, kan du ende med at føle dig udvisket som person. Du ved ikke, hvem du er længere, og har en følelse af, at hvis du ikke går, så bliver du tilintetgjort. Du skal også gå, hvis du føler dig frastødt af din partner, oplever ham som grænseløs og manipulerende, siger Vibeke Dyhrchrone.

HVIS DU IKKE LÆNGERE KAN MÆRKE DIG SELV

Nogle gange har vi strakt os så langt, at vi ikke længere er klar over, at en skilsmisse er nødvendig. Så hvis du ikke længere kan mærke dig selv, så prøv følgende:

- Læg mærke til, om du kun brokker dig over din mand, når du er sammen med veninderne, og om de er begyndt at undgå dig.
- Hold øje med, hvordan det går mellem dig og din partner. Skriv det ned – sæt f.eks. et tal på, hvordan du har det i dit parforhold fra 1 til 10. Så er det også lettere at se, om tingene forandrer sig over tid.
- Se på jeres børn. Viser de tegn på mistro? Sover de dårligt, har de ofte ondt i maven, hovedpine, dårlig appetit, kan det hænge sammen med, at deres mor og far ikke har det godt sammen.

KILDE: PARTERAPEUT STINE ZINK

HVILER FORHOLDET PÅ ET SOLIDT FUNDAMENT?



Det kræver vilje

Der er noget at bygge videre på, hvis der er vilje fra begge til at lytte til hinanden og finde ud af, hvad der foregår i den anden. Det kræver en vilje til at være ærlige også på et dybere følelsesmæssigt plan, siger Vibeke Dyhrchrone

Vibeke Dyhrchrone er emotionsfokuseret parterapeut. Læs mere på Dyhrchrone.dk



Hverdagen skal fungere

Det er meget individuelt, hvornår vi skal blive, og hvornår vi skal forlade parforholdet. Det, der er acceptabelt for den ene, er det ikke nødvendigvis for den anden. Men hvis der er gensidig respekt og venskab, og I kan få hverdagen til at fungere, har I godt fundament at bygge på, siger Stine Zink.

Stine Zink er psyko- og parterapeut. Læs mere på Stinezink.dk

SKAL JEG BLIVE ELLER GÅ?

5 TEGN PÅ, AT DET KAN VÆRE BEDST AT BLIVE

1. I har et godt venskab og arbejdsfællesskab og er gode til at få hverdagen til at fungere.
2. I har respekt for hinanden og kan lide den person, den anden er.
3. Jeres problemer bunder i travlhed med andre ting: Arbejde, børn, hus, omgangskreds – I har overset, at et parforhold kræver vedligeholdelse.
4. Både du og din partner er indstillede på at opprioritere parforholdet og tage jer tid til at komme hinanden nærmere.
5. Du går alene med tankerne om skilsmisse og har ikke givet din partner chancen for at være med i arbejdet for at redde forholdet. Selv om du synes, det kan se sort ud, kan du blive glædeligt overrasket over, hvad din partner kan bidrage med.

5 TEGN PÅ, AT DET KAN VÆRE BEDST AT GÅ

1. Der er vold eller misbrug i forholdet.
2. Du føler dig mere ensom sammen med din ægtefælle end uden, og parterapi og andre forsøg på at komme tættere på hinanden har ikke båret frugt.
3. Din partner er ikke støttende i forhold til det, der er vigtigt for dig. Du oplever at skulle være en ganske bestemt udgave af dig selv for at blive accepteret og elsket.
4. Tilliden mellem jer er brudt og det er ikke lykkedes at genoprette den.
5. Din partner er aldrig blevet voksen, og I har et mor-barn-forhold snarere end et ligeværdigt forhold mellem to voksne. ●

KILDE: PARTERAPEUT STINE ZINK