

ÆGTESKABETS 10 BUD (TIL DET GODE ÆGTESKAB)

1. I skal bruge tid sammen.

Vi vedligeholder tilknytning til vores partner, når vi bruger tid sammen, ikke mindst på omsorgsfulde, hyggelige og sjove ting. Det må gerne være kropslige ting med øjenkontakt, berøring og et godt grin. Men det kan faktisk også være bare det at holde hinanden i hånden og se den samme TV-udsendelse, at drikke en daglig kop kaffe, når man kommer hjem, eller gå en tur sammen.

2. Huske det positive.

Fortæl dagligt om de ting, du værdsætter hos din partner – små som store. Par, der lykkes, dyrker beundring og glæde ved hinanden. Det behøver ikke altid være med de store armbevægelser, men blot små hverdagsting, som du sætter pris på, du husker at nævne.

3. Du skal ikke kritisere og bebrejde din partner.

Hver gang vi starter vores sætninger med "Du er...", "Du gør..." og siger "altid" og "aldrig" stempler vi partneren, som straks går i forsvar. Husk at vi gør alle sammen vores bedste, og ofte er de ting, partnere kritiserer hinanden for, faktisk de samme ting, som de i sin tid forelskede sig i.

Sig i stedet "Jeg ..." eller "Vi..." og "Nogle gange..."

Fortæl om dine dybeste følelser og vær specifik når du omtaler partnerens adfærd.

4. Vælg dine kampe og tag de vigtigste frustrationer alvorligt.

64% af det partnere er uenige om, fortsætter de med at være uenige om. Derfor er det vigtigt at skelne imellem hvad der virkelig betyder noget. Betydningsfulde uenigheder og frustrationer er det godt at tilrettelægge tid til. Timing er vigtig og at der er et tidsrum til at høre begges synspunkter og oplevelser til ende. Hav nær kontakt når I taler

sammen om noget, der er vigtigt og svært. Få hjælp, hvis det går i hårdknude, før det tårner sig op.

5. Lyt til hinanden

Lær virkelig at lytte til og anerkende hinandens forskellige oplevelse af verden, også selvom din partners virkelighedsopfattelse er helt forskellig fra din egen. Erkend, at din partner er forskellig fra dig og oplever verden ud fra sit eget perspektiv, som også har sin baggrund og giver mening, og at du ved at lytte og samtale kan komme til at forstå din partners indre verden bedre.

6. Lad din partner have indflydelse på dig

Kom i dybden med kernekonfliktområder – få konstruktive samtaler, der skaber løsninger – eventuelt med hjælp af en facilitator. Lav om på det der kan ændres og lad én gang for alle emner ligge, der ikke kan laves om på eller som dybest set ikke betyder noget.

7. Lær reparation

Ingen par undgår konflikter, al den stund vi alle er forskellige. Det vigtige er, hvordan vi takler og agerer i vores konflikter, og om vi er i stand til at reparere kontakten, når det går galt og skrider af sporet, om vi kan finde tilbage på sporet igen på en helende og respektfuld måde. For at noget i en gentagen konflikt kan forandre sig, må en af parterne forandre sig og/ eller skifte spor – undgå fastlåsthed.

8. Husk den kærlige og omsorgsfulde opmærksomhed.

Vis opmærksomhed, kærlighed og omsorg når I vågner, når I tager på arbejde, kommer hjem fra arbejde og når I går i seng. Hold konflikterne ude af sengen – gør sengen til en fredhellig og kærlig zone, det er ikke der, konflikter skal løses, heller ikke seksuelle. Lær hvilke ting, der får din partner til at føle sig elsket og draget omsorg for.

9. Lav fælles visioner for forholdet og jeres liv sammen

Det at drømme og håbe og sammen arbejde på, kan give masser af energi, blot man husker også at have tålmodighed overfor tempoet i

eventuelle forandringer. For hver ny livsfase og fase i et samliv er det væsentligt at vide 'hvor er vi på vej hen', vide hvad der er omsorg og kærlighed for den anden og hvordan vi kan hjælpe og støtte hinanden til at nå derhen vi gerne vil.

10. Tænk i 'vi'.

De par, der lykkes, tænker i 'vi-form', de planlægger livet sammen, gør noget ud af at skabe en fælles verden og de taler sig til enighed også om 'banaliteter'. De lærer tolerance og at lave kompromisser. De kender hinandens verdener indgående og bruger tid og energi på at skabe fælles beslutninger og aftaler, hvor partnerne kan regne med hinanden.

5 gode spørgsmål man bør stille sig selv, hvis man har ægteskabsproblemer:

1. Hvordan kan jeg skabe mere tryghed for min partner?

Jo mere tryghed, du kan skabe for din partner, jo bedre vil han/hun kunne vise de bedste sider af sig selv.

2. Hvad kan jeg bidrage med til vores relation, som vi har brug for?

Når du flytter fokus fra, hvad du selv har brug for til hvad din partner og jeres forhold har brug for, er du positivt med til at forandre situationen.

3. Hvad er det, jeg nogle gange gør, som frustrerer min partner, og hvordan kan jeg forandre den adfærd?

Husk, at du kan dybest set ikke kræve eller forvente, at et andet menneske forandre sig, men hvis du selv forandrer din måde at tilgå jeres problemer, kan det måske forandre noget.

4. Hvordan kan jeg vise, at min partner kan regne med mig og at jeg vil være der for ham/hende?

Når vi har problemer i vores forhold kan der opstå meget tvivl og usikkerhed, begge parter kan blive bange for om båndene brister. Det er så vigtigt, at vi ved, at vi er der for hinanden, også selvom og efter at der har været problemer i forholdet.

5. Er der noget, jeg kan gøre for at tage bedre vare på mig selv?

Ofte søger vi efter, at partneren tager vare på os og ønsker at blive set, hørt og accepteret lige som vi er. Når vi bliver bedre i stand til at drage omsorg for os selv, kan vi bedre bidrage positivt og imødekomme den anden, fremfor at søge omsorg fra den anden.