



KYS

det smans samliv

Ta' en rask pudekamp, nus ham i nakken – og sig JA til hinanden, selv når I er allermost uenige. Så kan I gå hen og blive ligefrem lykkelige, fortæller psykoterapeut Gitte Sander Høgedal. Vi har spurgt hende, hvordan man får et godt kærlighedsforhold til at vare ved, og mødt par, der kan kunsten.

AF ANNETTE AGGERBECK. FOTO: LISBETH HOLTEN

● Hvilke ægteskaber bliver stærkere med årene?

Gitte Sander Høgedal: – Min erfaring er, at de ægteskaber, som bliver stærkere med årene, er dem, hvor parterne er rigtig gode til både at lave og opretholde et fællesskab – et „vi“ – og samtidig er i stand til at adskille sig som individer. Det er samtidig de ægteskaber, hvor man kender hinanden rigtig godt, er åbne og ærlige omkring følelser og behov. Et godt udgangspunkt er, at man lærer sig selv at kende og lærer at kommunikere godt. Og så er det væsentligt virkelig at kunne se hinanden og forstå baggrunden for hinandens finurligheder, også de mindre flatterende sider. De største udfordringer kommer tit i forbindelse med de kriser, der uvægerligt vil opstå i et parforhold. Kriser med konflikt, gråd og vrede er ikke i sig selv et dårligt tegn for parforholdet. Spørgsmålet



Et makkerpar – og kærestepar. Trine og Tura Wibrand sørger for at lave noget alene sammen uden børn hvert 14. dag.

er, hvordan parret er i stand til at komme igennem disse kriser og lære af dem. Jeg mener, at kriser er udviklingsveje, og parforholdet er kongevejen til personlig udvikling. Med kriser mener jeg ikke kun skænderi og tumult, men også almindelige større ændringer i livet. Børnefødsler, nære dødsfald, arbejdsskift, flytninger osv. er eksempler på almindelige livskriser.

– I det gode forhold føler man sig tryk sammen. Tvivlrådighed eller manglende evne til at sige „ja“ til parforholdet skaber utryghed hos partneren. Du må sige og vise dit „ja“ til den anden, også når krisen kradser, og der er grænser og uenigheder i spil. Par, der lykkes, formår at tale sig til enighed, også om detaljer og uoverensstemmelser – de finder en fælles vej, som begge kan trives på. De deler drømme og visioner, væsentlige følelser og behov med hihanden, og det er baggrunden for at kunne støtte hinanden som

individer. De væsentlige drømme og følelser handler tit om de små ting, som man nogle gange anser for banaliteter. Jeg er ked af at sige det, men vi er nødt til at gå ind i spørgsmålet som: Hvor skal vaskestativet stå? Hvem tager af bordet, når vi har spist?

● Kan man forudsige en skilsmisse?

Gitte Sander Høgedal: – Et meget sikkert pejlemærke på skilsmisse er løgn. Hvis der er løgn, fortællelse og uærlighed i et forhold, er det næsten dømt til at gå galt. Hvis det skjulte ikke kommer frem, så vil man ikke kunne mødes som par. Det er også meget sandsynligt, at man bliver skilt, hvis forholdet er præget af, at parterne går i forsvarsposition, når man diskuterer basale ting og ikke vil tage ansvar for sin egen andel i, hvad der foregår, men hele tiden skyder skylden og

ansvaret over på den anden. Hvis man aldrig når ned bag forsvaret og de vrede følelser, det negative kropssprog og foragten til den frygt og følsomhed, der gerne gemmer sig bag, så er risikoen for skilsmisse stor. Det er samtidig vigtigt at vise partneren sin vrede og sine grænser. Kunsten er at gøre det på en måde, så partneren ikke føler sig angrebet. Det er vigtigt at kende sin partners vrede og grænser og at kunne rumme det. At vide hvad det betyder, når partneren reagerer sådan. Hvor det kommer fra, hvordan det er opstået, hvad det er, partneren har brug for.

● Hvad betyder glade følelser for parforholdet?

Gitte Sander Høgedal: – De lykkeligste par fokuserer på de lyse sider af forholdet. De

Fortsættes næste side

Samlivsforskning viser, at par, der er lykkelige i deres ægteskab, bruger fem timer mere på hinanden om ugen.

Fortsat fra forrige side

har positive tanker om hinanden og går op i hinandens styrker. Hvordan får vi så positive tanker om hinanden? Det får vi ved at sørge for at have det godt med os selv, så vi er optimistiske omkring vores egen fremtid. Og så skal vi også bruge tid på virkelig at kunne forstå partneren og vise det. Alle mennesker kan gøres til skurke, hvis man hænger sig i uførtæffighederne, og omvendt kan alle mennesker ses i forståelsens og medfølelsens lys. Det afhænger af øjnene, der ser. Så læg godt mærke til din partners styrker og fortræffigheder – og udtryk dem. Del din glæde og de gode erindringer. Når vi snakker om glade følelser, gælder det om at huske, at det, der gør dig glad, ikke nødvendigvis gør mig glad. At kunne være sammen i det stemningsleje, hver enkelt bevæger sig i, er væsentligt for glæde og tilfredshed i forholdet. Det er også vigtigt at prioritere positive oplevelser sammen, hvad er det at spille golf, ride, gå på restaurant, sejle, gå i haven, bygge hus om eller rejse. Nogle gange er det godt at gøre ting, man egentlig ikke er så vild med for at glæde sin partner. Lad partneren influere på dit liv. Gå med til en fodboldkamp en gang imellem,

eller tag med på den kunstudstilling, han gerne vil se. Hver gang vi er nødt til at gå ud og vælge at gøre ting, vi ønsker, alene eller sammen med andre mennesker end vores partner, fjerner vi os jo en lille smule fra fællesskabet og båndene.

● De bedste tips til at gøre parforholdet sjovere?

Gitte Sander Høgedal: – Leg! Vi glemmer betydningen af at lege, især efter at nyforelskelsen har lagt sig. Det skal være noget, begge har lyst til at lege. Hvad, synes I, er sjovt? Slåskampe eller ordlege? Skal vi lege pudekamp i sengen eller korigen og droringen på restaurant og i operaen? Nogle gange kan den ene bestemme, nogle gange den anden, nogle gange begge. Hvad plejede I at lege, da I var nyforelskede? Nogle gange kan vi godt lide at blive trukket en lille smule ud over vores egne grænser, men ikke for meget. Læg mærke til, hvor din partners grænse går. Hvad er absolut ikke sjovt at lege? Brug kroppen – hvad har din krop brug for? Det bliver først rigtig sjovt, når man er grundlæggende tilfreds og føler velvære. Brug bare 20 minutter en gang imellem på at give din partner noget, han har brug for kropsligt – nakke-skuldermassage, fodmassage, en hånd på hovedet eller maveri eller bare ligge tæt. Stille øjenkontakt over en kop te og en kage? Find også på overraskelser, som du ved, at din partner vil synes om. Skriv ned, hvad du tidligere har lagt mærke til, gør ham glad. Du kan også prøve at give din partner en årskalender, hvor du har dedikeret en dag om måneden til en aktivitet, I skal gøre sammen. Det skal være noget, som du ved, at din partner gerne vil gøre sammen med dig.

Psykoterapeut Gitte Sander Høgedal kan kontaktes på tlf. 66 16 99 88. Eller klik ind på www.gittesander.dk

Find din partners styrker

Angiv de tre styrker, der passer

dem med en konkret situation for hver af dem. Lad din partner læse, hvad du skriver, og bed ham lave den samme

Kilde: „Lykkens Psykologi“ af Martin E. P. Seligman på forlaget Aschehoug.

Skilsmisse kan forudsiges på tre minutter

Ved Universitetet i Washington

i USA har man lavet en opsigts-

vækkende undersøgelse, der viser, at man med stor sikkerhed kan forudsige, hvem der bliver skilt inden for de næste seks år ved blot at iagttage tre minutters diskussion mellem nygifte ægtefæller.

I undersøgelsen deltog 124 næsten nygifte ægtepar, som selv havde valgt et konkret diskussionsemne som f.eks. fordeling af arbejdsopgaver i hjemmet. Under diskussionen blev de videofilmnet, og forskerne registrerede positive og negative følelsesmæssige ytringer, ansigtsudtryk, indholdet i det sagte, samt mådsn det blev sagt på. Seks år efter var 17 af de 124 ægtepar blevet skilt, og disse 17 ægtepar havde i gennemsnit udvist en meget høj grad af negativitet over for hinanden i undersøgelsen. Et negativt kropssprog, surhed, foragt og aggressive fjendtlige reaktioner kan altså ødelægge et ægteskab.

Kilde: „Forskningsnyt“.



Ture og Trine er enige om det meste i deres liv sammen, bl.a. børneopdragelse. Er de uenige om noget, diskuterer de sig frem til enighed og undgår at råbe ad hinanden.

Vi er stadig kærestes

Det lille uforløste „hverdagshad“ er noget af det mest ødelæggende for et forhold, mener Trine Wibrand, der har været sammen med Ture i 17 år. Parret har tre børn, og deres bånd er kun blevet stærkere med årene, synes de. Respekt er et af nøgleordene.

Trine og Ture Wibrand gjorde det i omvendt rækkefølge af de fleste par. Problemerne havde ikke hobet sig op i årevis, og de havde endnu ikke fået børn, da de valgte at gå i parterapi. Behovet for at gå i terapi meldte sig efter et fem år langt ophold i USA, hvor parret tog deres uddannelser.

– Vi havde været så tæt sammen i USA, for vi var hinandens eneste familie og besøgte kun Danmark én gang om året i den tid, vi boede der. Men da vi kom hjem, gled vi fra hinanden, fordi vi havde kendt hinanden så kort, før vi tog af sted, og derfor havde vi ikke nået at opbygge en lalles vennekreds, fortæller Trine.

– Hjemme igen i Danmark kunne jeg gå rundt og være sur, fordi jeg ubevidst havde uindfrieede forventninger om opmærksomhed fra Ture. Jeg forestillede mig, at han kunne læse mine

tanker, og hvis han ikke kunne regne dem ud, så kunne han rende og hoppe. Vi gik fejl at hinanden, og der opstod en dårlig stemning. Men vi ville hinanden og besluttede os for at opsoge en parterapeut.

– Undervejs i terapien lærte vi det, som ligger til grund for vores fælles liv i dag. Det var en aha-oplevelse for mig at opdage, at Ture ikke kan læse mine tanker, og at han ikke kan gætte, hvad jeg har brug for. Vi fik brudt nogle mønstre og lærte at kommunikere med hinanden. Vi lærte også at vælge vores kampe og at tænke os om en ekstra gang i stedet for hele tiden at sige, lige hvad der faldt os ind.

Det er nu ti år siden, Trine og Ture var i parterapi. I dag er de begge 39 år og har tre piger på 8, 9 og 1½ år. Familien går meget op i at spise aftensmad sammen hver dag, og Trine og Ture

snakker sammen flere gange i løbet af dagen. De råber ikke ad hinanden og siger ikke ting, der ikke skulle have været sagt, men taler sammen og diskuterer sig frem til enighed. De synes, at deres forhold er blevet stærkere med årene.

Kaffe på sengen

Trine mener, at det farlige for et parforhold er det lille uforløste „hverdagshad“, som hun kalder det, når irritation over partneren i det daglige får lov til at bygge sig op.

– Gør Ture noget, jeg ikke bryder mig om – f.eks. glemmer at trække gardinet foran vores walk-inskab for – så laver jeg enten sjov med det og får på den måde min pointe igennem, så han ikke bliver irriteret på mig. Ellers vælger jeg ikke at sige noget, fordi det ikke er vigtigt nok for mig. Igennem årene har Trine og Ture opbygget en stor loyalitet i

deres forhold og en stor respekt for hinandens personlighed. De udleverer ikke hinanden over for andre, uanset om den anden er til stede eller ej. De er meget enige om de grundlæggende ting i livet som f.eks. børneopdragelse. De vil de samme ting. Parret opfatter sig som et makkerpar, men også som kærestes.

– Hver 14. dag laver vi noget alene sammen uden børnene. Vi skiftes til at planlægge en tur i biografen, på café eller bare en cykeltur. Det behøver ikke at være så meget. Mange synes, det er all for uspontant, at vi har en fast dag, hvor vi er alene sammen, mens min mor passer vores børn. Men jeg synes ikke, at der er plads til at være spontan, når man har børn. Det er vigtigt at sætte det i system, så det ikke glider ud i sandet, siger Trine, der også går op i at gøre sin mand glad i det daglige.

– Om morgenen bringer jeg ham en kop kaffe på sengen. Det er ikke for at få noget igen, men jeg er altid først oppe, og så ved jeg, at han værdsætter at få lov til at vågne langsomt med en kop kaffe.

– Vi har en tro på, at hvis vi har det godt sammen, så vokser vores børn op et godt sted. Så parforholdet er det allervigtigste – også når man har børn, siger Trine.

Nr. 37
14. sept.
2006
Kr. 26,00

LENE ESPERSEN
og hendes mor
om politik og pæne piger

**IND
BLIK**

Når byboere flytter ud
– holder drømmen?

ERANN DRORI
En lykkelig mand
med en stor sorg

BOLIG
Luftig luksus
a la Long Island

Mode

- **LYST TIL
LILLA**
- **15 FEDE
FRAKKER**

22 FRISURER

Fire modeller: Mig og min frisør
• Op med håret! • Luksus til lokkerne
• Clips dig langhåret

UBD

