

# De 10 ægteskabsbud

Parterapeut Gitte Sander giver dig 10 regler, der er gode at indføre i et parforhold.



**Gitte Sander**  
Certificeret imago-  
parterapeut, psyko-  
terapeut og forfatter til  
bogen *Grib kærligheden*  
– parforholdets psykologi  
i praksis, Forlaget Duo.  
gittesander.dk.

**1 I skal bruge tid sammen**  
"Vi vedligeholder tilknytning til vores partner, når vi gør ting sammen, og det må gerne være kropslige ting med øjenkontakt, berøring og grin. Husk at give et kys og et kram og bruge tid på sex, massage eller et fælles bad. Tag en pudekamp, gå en tur sammen, meld jer til tango, begynd at vinterbade. Lav en liste over ting, I hver især synes, det kunne være sjovt at lave sammen. Men nogle gange kan det faktisk også bare være det at holde hinanden i hånden og se den samme tv-udsendelse eller at drikke en daglig kop kaffe, når man kommer hjem."

**2 I skal rose hinanden**  
"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, det kan blot være små hverdagsting, som du husker at nævne. Det kan være, at du er glad for, at din partner har lavet kaffe til dig om morgenen, du er vild med hans tøjstil eller synes, han er god til at putte børnene om aftenen. Måske er han der altid, når det virkelig brænder på. Gå gerne i detaljer, så partneren forstår, hvad det er for en adfærd, du værdsætter."

**3 I skal formulere jer konstruktivt**  
"Hver gang vi begynder vores sætninger med: 'Du er ...', 'Du gør ...' og siger altid og aldrig, stempler vi partneren, som straks går i forsvar. Husk, at vi alle sammen gør vores bedste, og ofte er de ting, vi kritiserer hinanden for de samme ting, som vi i sin tid forelskede os i. Sig i stedet: 'Jeg ...' eller 'Vi ...' og 'Nogle gange ...'. Sæt ord på dine følelser, og vær specifik, når du omtaler din partners adfærd. I stedet for at sige: 'Du kommer altid for sent hjem og viser aldrig, at du elsker mig mere', kan det lyde: 'Nogle gange, når du kommer for sent hjem som i går, føler jeg mig uelsket og ligegyldig.'"

**4 I skal kun tage de betydningsfulde kampe**  
"64 procent af det, partnere er uenige om, fortsætter de med at være uenige om. Derfor er det essentielt at skelne mellem, hvad der virkelig betyder noget. Mærk efter, om det emne, du har lyst til at tage op, er essentielt for dig. Afsæt god tid til at tale om de betydningsfulde uenigheder og frustrationer, så I kan høre hinandens synspunkter til ende. Hav nær kontakt, når I taler om noget, der er vigtigt og svært. Få hjælp, hvis det går i hårdknude, før det tårner sig op."

**5 I skal lytte**  
"Lær at lytte til og anerkende hinandens forskellige oplevelser af verden. 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 I skal ændre det, I kan – og lade resten ligge**  
"Kom i dybden med kernekonfliktområder, og få konstruktive samtaler, som skaber løsninger – eventuelt med hjælp fra en terapeut. Lav om på det, der kan ændres, og lad en gang for alle emner ligge, som der ikke kan laves om på, eller som dybest set ikke betyder noget."

**7 I skal reparere**  
"Ingen par undgår konflikter. For at noget i en gentagen konflikt kan forandre sig, må en af parterne skifte spor. Hvis du eksempelvis har for vane straks at forsvare og forklare dig, så prøv i stedet at læne dig tilbage, lytte og forstå den andens perspektiv. Har du det med at forlade situationen eller at gemme dig selv, så åbn mere op, og fortæl, hvad der foregår i dig. Tag initiativ til samvær på en anderledes måde, eller tænk på, hvordan I plejede at komme jer over konflikter, dengang I var nyforelskede. Hvad skulle der til dengang?"

**8 I skal gøre sengen til et helle**  
"Vis 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 fredshellig og kærlig zone. Det er ikke der, konflikter skal løses, heller ikke seksuelle."

**9 I skal have fælles mål**  
"Det at drømme, håbe og arbejde sammen kan give masser af energi, blot man husker også at have tålmodighed. Sæt jer ned, og lav en liste over de drømme og visioner, I hver især har for fremtiden sammen. Det kan være måder at bo på, børn, rejser. Men husk også visioner om, hvordan jeres samliv er og skal være. Drømmer du for eksempel om, at I er hinandens bedste venner og taler følelser ærligt med hinanden? Eller om, at I kan overraske hinanden eller fortsætte med at have et lidenskabeligt sexliv."

**10 I skal tænke '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 indgå kompromiser. De kender hinandens verdener indgående og bruger tid på at skabe fælles beslutninger og aftaler, hvor partnerne kan regne med hinanden." **liv**

## Vidste du, at...

... fra 2007 til 2010 var der 63.500 separationer, men kun godt 49.000 endte i skilsmisse. Omkring hvert femte par besluttede sig for at blive sammen.

Kilde: Politiken, 6. marts 2012.