

Par og parterapi



Parterapi

Vi søger alle kærligheden og de fleste af os ønsker at leve i et lykkeligt parforhold. Samtidig kan vi konstatere flere og flere tilfælde af utroskab og skilsmisser. Derfor opstår der også en stigende interesse for kærlighed, parforhold og parterapi. Nedenfor kan du læse om en række forhold og elementer, der er interessante at have fokus på, hvis du ønsker et godt parforhold. Det er samtidig vigtige elementer, der kan komme i fokus under parterapi. Og skulle I være kommet til et sted hvor I overvejer parterapi, kan I til sidst læse om nogle betragtninger for hvad, der kendetegner god praksis for parterapi. Samt hvordan parterapi kan bruges og hvad parterapi kan gøre for parret.

Parforhold og kærlighed

Parforholdet er som et *team*. Fungerer teamet ikke, så fungerer parforholdet heller ikke. Vigtige fællesnævnerer er for det første kærligheden og relationen. Kærligheden til sig selv, den anden og relationen samt, det at vide hvad man egentligt ønsker sig af relationen. Dernæst kommunikation, forhandling og samarbejde i hverdagen. Endvidere, ledelse – selvledelse, lederskab og følgeskab – at kunne lede sig selv samt at kunne tage lederskab såvel som følgeskab i relationen. Og endeligt, forhold som identitet, roller, kontakt, grænser, ritualer, kultur m.v.

På mange måder er et par dog ikke som et almindeligt team. Et team samles om en fælles opgave og stræber mod et fælles mål – gøren. Denne tankegang er der mange par, der ikke desto mindre også kan have glæde af. Et *parforhold* samles primært om kærligheden og relationen – væren. Og denne tankegang kan mange teams, så til gengæld, også have glæde af. Parforholdet udmærker sig yderligere ved bl.a. betagelse, forelskelse og seksuel tiltrækning. Senere og i højere grad af interesse, accept, medfølelse og venskab.

Kærlighed er et spørgsmål om at være samt at være den vi er. Vi kan ikke gøre noget for at få andre til at elske os. Det er noget de gør, fordi vi er som vi er. Og

”Fungerer teamet ikke, så fungerer parforholdet heller ikke.”

»

- jo mere vi accepterer og bliver os selv, jo nemmere bliver vi også at elske. Ligesom teamet, kan parret, kærligheden og medfølelsen dog også være aktiv – og involvere en gøren.

Kærlighed handler således både om at være, modtage og give. Om *udveksling* – at gøre noget godt for hinanden. Om intimitet – at kunne dele sit inderste. At få kendskab til hinandens særlige væsen, følelser og behov, gennem kommunikation og handling. Kærlighed er i øvrigt det eneste du kan blive ved med at give ud af, uden at der bliver mindre af det. Og jo mere du giver ud, jo mere får du igen. Det at give, gaven, giveren og modtageren er kollektivt.

Således *indeholder* parforholdet både en gøren og værensdel – hver for sig og sammen.

Kærligheden har sit eget *sprog* og når forelskelsen er overstået glemmer vi måske at sende og lytte på de rigtige frekvenser. Nogle siger at der er fem måder at kommunikere kærlighed på. Nogle gør det med ord og tale, andre med berøring eller gaver. Andre igen ved at gøre tjenester eller ved blot være der for den anden og give sin tid samt at lytte.

I forhold til *kommunikation* er tillid, tryghed og åbenhed meget vigtigt. Der skal skabes et rum, hvor der ærligt kan tales om både det faktuelle, følelsesmæssige og behovsmæssige. Jo mere vi taler om følelser og behov, jo mere autentisk bliver kontakten, og jo større bliver sandsynligheden for udvekslingen i kontakten. Vi kender det allerede selv. De små magiske øjeblikke, hvor det lykkedes. Andre gange sker det bare ikke. Vi tror eller håber på, at modparten ved eller kan gætte hvad vi ønsker, og bliver skuffet når modparten så ikke giver os det. Vi tager ting for givet eller indforstået. Vi ønsker at blive fundet eller lukket op med en særlig hemmelig og magisk nøgle. For andre handler det måske mere om at vinde tilliden til sig selv og slippe kontrollen. Og måske er vi slet ikke vant til at bede om noget eller i det hele taget at bede om hjælp. Når vi så får det, kan det være svært at modtage og glædes over det. Så ved at blive bedre til at mærke os selv samt at tale om det vi føler og behøver, øger vi sandsynligheden for at udvekslingen rent faktisk også kommer til at ske i relationen, med den vi reelt set ønsker at have kontakt med.

Det at vi agerer i et bestemt *mønster* i parforholdet er dels påvirket af hvad den anden part bringer ind i forholdet og dels hvordan vi selv reagerer på det – og omvendt. Det er det, som er medvirkende til hvilke strenge eller temaer der slås an i parforholdet. Hvordan vi så reagerer, afhænger af vores egen baggrund samt udviklingspsykologi/-dilemmaer. I forhold til dette, er der primært tre udviklingsdilemmaer (iflg. Hanne Hostrup), som viser sig. Det første har at gøre med, hvordan vi har det med afhængighed og selvstændighed. Det andet har at gøre med, intimitet og isolation. Det tredje har at gøre, med idealer og realiteter. Det vil være temmelig omfattende at gennemgå disse tre områder og seks poler i denne artikel. Det er heller ikke nødvendigt at forstå det til bunds. Du kan blot



- spørge dig selv og reflektere over, hvordan du selv har det i forhold til de seks ord. Og hvis du selv har et tema omkring f.eks. intimitet, kan du forholde dig åbent og nysgerrigt til det. Ofte viser det sig at den anden part har et tema omkring det modsatte. Her isolation. Men her er det vigtigt og god skik i parforholdet, at blive på sig egen banehalvdel samt ikke at begynde at agere som coach, terapeut, hjælper eller redder for din partner. Som udgangspunkt bør du holde dig til at tale om hvad du oplever samt hvad du mærker, føler og ønsker.

Ærlighed er således også kærlighed. Jo mere vi udtrykker, jo mindre er der overladt til fantasien. Og jo mere åbne og ærlige vi selv er, jo mere åbne og ærlige tillader og viser vi at den anden kan være. Det pinlige bliver blot pinefuldt. Fantasien og ønsket bliver bearbejdeligt.

Det er måske ikke nødvendigt at tale om alt og hele tiden, men det er vigtigt at der er en *forbindelse* (bærebølge), så kommunikation og evt. forhandling kan (gen)optages samt forløbe uanstrengt. Kommunikationen er broen over hvilken udvekslingen løber. Og grænserne er stedet, hvor kontakten opstår. Det handler således ikke nødvendigvis om at smelte helt sammen, men at bevare sig selv og sine grænser i den fulde kontakt med den anden. Heller ikke om at bevare grænserne for enhver pris, således at smidighed og fleksibilitet mistes. Men så tilpas, at vi ikke mister muligheden for at mærke, regulere og give os selv det vi ønsker.

Det moderne parforhold skabes ud af viljen og evnen til at opbygge et *fællesskab* og en helhed, der er mere end to mennesker og som giver plads til den enkeltes egenart og udfoldelse. Grobunden er en dyb interesse for hinandens ve og vel, og helheden skal give mening for begge parter.

Forholdet etableres efterhånden og ud af et godt kendskab til sig selv og hinanden samt evnen til at forhandle og gå på kompromis. Samt egenskaber som tålmodighed og loyalitet. Det kræver at der er et Jeg, et Du og et fælles Vi, hvor noget af og til må opgives samtidig med at grænser må respekteres. Det er det fælles Vi (parforholdet) som udgør den helhed, der er mere end de enkelte dele (Jeg og Du). Og når vi formår at bevare vores Jeg i Vi'et, formår vi at være i kontakten uden at miste os selv.

Vi oplever alle at parforholdet gennemløber forskellige *faser*. En fase med førkontakt, hvor vi mødes, ser hinanden an, får sympati og fascineres. Så bliver vi måske forelsket og kærester. Senere, i fuld kontakt, går vi sammen og danner par. Stifter bolig, bliver gift og får børn. På et tidspunkt daler forelskelsen samtidig med at venskabet vokser. Det bliver hverdag og rutiner opstår. Vi får travlt og det kan pludselig blive svært at finde tid og energi til romantik og erotik, hvilket der igen påvirker kontakten og relationen. Vores øvrige relationer kommer igen til at fylde mere i forhold til Jeg-Du relationen. Vi skal til at se og acceptere at den anden også rummer mindre prisværdige sider. Samt at skille drøm fra virkelighed. Vi skal til at falde tilrette i vores procedurer, vaner, roller, grænser m.v.

”Jo mere vi udtrykker, jo mindre er der overladt til fantasien.”



Undervejs vil der opstå in- og eksterne problemer. Det vil kræve at vi både kan forhandle, skændes og gå på kompromis. Siden hen opdager vi måske, at det er med kærligheden, som med en have. Der kommer et tidspunkt, hvor vi ikke bare kan blive ved med at plukke blomsterne. Vi kommer også til at vande og gøde samt at luge ud, så nyt, beskære og slå græs. Nogle gange skal haven måske lægges om! Længden og formen af fasernes forløb, afhænger af vores bevidsthed, behov og handlinger. Andre gange skilles parternes veje. Den fulde kontakt brydes og i bedste fald tages der afsked på måde så situationen afsluttes. De løse ender lukkes og der tages afsked, så energien kan gå med over i respektives nye aktiviteter og relationer.

Nogle par bliver forvirrede over, at balancen mellem *venskab* og *kærlighed* svinger. Så kan det være en hjælp at have en idé om hvad der er hvad samt, at kunne mærke hvad man ønsker og handle derefter. Ifølge Keith Davis består et venskab af syv psykologiske oplevelser: Nydelse af hinandens selskab. Accept af hinanden, uden at have et ønske om at lave hinanden om. Tillid til at ville hinanden det bedste. Respekt for hinandens meninger. Gensidig hjælp i nødsituationer. Personlig fortrolighed. Og en følelse af spontanitet, frihed samt at kunne være den man er. Et kærlighedsforhold indeholder alle ovenstående syv oplevelser plus tre mere: Fascination, eksklusivitet og erotik. En fascination, optagethed eller næsten besættelse af den anden. En glæde ved den andens nærvær, hvad enten man foretager sig noget eller ej. Og en optagethed af den anden, selv når denne ikke er tilstede. Eksklusiviteten handler om at de fleste af os har svært ved at have stærke kærlighedsfølelser for flere, på samme tid. Kærligheden er som regel rettet mod en bestemt, hvorimod venskabet kan opleves hos mange mennesker på samme tid. Til sidst, de seksuelle og erotiske følelser for den anden. Det seksuelle kan sagtens stå i forgrund, men de erotiske rækker ofte langt udover de seksuelle, og omfatter den sanselige kontakt og oplevelse. Disse behov kan stå i henholdsvis for- eller baggrund på forskellige tidspunkter, hos de to parter.

Parforholdet lever ofte i en fortravlet *hverdag* med en stigende trend mod selvrealisering og sammenflydning med arbejdskrav. Derfor kalder hverdagen også på en vis portion vilje, samarbejde, effektivitet og grænsesætning. Her er det vigtigt, at der er plads til og samordning mellem individuelle og fælles værdier og mål. Det er vigtigt at der i en eller anden grad er en hensynsfuld fordeling af roller og opgaver samt en nogenlunde forudsigelige måder at gøre tingene på. Nogle procedurer, normer og ritualer. Det kræver en balance, hvor der på samme tid er plads til spontanitet, frihed og nærhed. For lidt eller for meget struktur eller fleksibilitet opleves som generende og stressende. Og for meget eller for lidt nærhed kan være generende. Der skal være plads til grænser og frihed, til bl.a. at bevæge sig ind og ud af kontakten. Følelsesmæssigt kan det være stort og skræmmende at være og navigere i noget så personligt og intenst, som den fulde kontakt i et parforhold. Den fulde kontakt kan opleves, som en ustruktureret sky med få eller ingen færdselsregler. At gå ind i skyen kan til tider være, som at miste orientering og fodfæste. En orientering der måske først genfindes, efter



- › at man er kommet ud af skyen. Roller og normer kan både gøre hverdagen nemmere samtidig med at de kan dæmpe evt. angst og frustration. Men vi skal hele tiden være opmærksomme på, at det også kan fjerne os fra nærheden og spontaniteten i parforholdet.

Fra barns ben, har vi i vores første kærlighedsforhold (til far og mor), tillært os særlige måder for hvordan vi netop opnår, er i og afbryder kontakt. Disse *kontaktmønstre* og eventuelle kontaktforstyrrelser bringer vi med ind i forholdet. Samlet skaber de forholdets særegne grundlag og dynamik for, hvordan parterne bevæger sig ind og ud af kontakten. Nogle gange er disse kontaktmønstre mere eller mindre bevidste og hensigtsmæssige.

På et tidspunkt får parret måske også et *barn*. Før var der et Jeg og et Du. Nu er der så også et Den. Figuren, med de to punkter, får nu et punkt mere og der opstår en trekant – en relation mellem tre. Et nyt Vi, der skabes, udvikles og dynamisk påvirker både hverdagen samt kontakten, nærheden og energien i relationen (relationerne).

Praktiske *færdigheder* som problemløsning og forhandling er vigtige, når der opstår udfordringer. Problemløsning handler om hvordan vi, hver for sig og sammen, møder verdenen. Om vi proaktivt og praktisk tager fat om udfordringerne samt bruger vores kreativitet og ressourcer på at løse og lære af dem.

Angående *forhandling*, så er der nogle der siger at parforholdet er en lang forhandling. Hvor det for de to parter gælder om at finde sig selv, indfinde sig og finde sig tilrette i forholdet – i respekt for sig selv og hinanden. I starten hvor forelskelsen fylder meget, tolerancen er høj og mange ting tages for givet, er der ikke så meget fokus på forhandling. Hvis den udskydes, dukker behovet for forhandling imidlertid bare op på et senere tidspunkt. Forhandlingen hjælper parret tilrette i forholdet, i relation til indhold (hvad der skal foregå) og struktur (hvordan det skal foregå). Ifølge Hanne Hostrup er de vigtige forhandlingsteemaer: Penge, børn, bolig, jura, huslige forpligtelser, anvendelse og fordeling af tid, højtider, familie, venner og, til sidst, selve kærligheden.

Forelskede er ofte enige om, at parforholdets indhold er den romantiske kærlighed. Det står sjældent til forhandling, på det tidspunkt. Men for det etablerede par med problemer, er det vigtigt at afklare om de *stadig elsker hinanden* og om de stadig har lyst til at elske med hinanden. Et 'ja' er et 'ja' og et 'nej' er et 'nej'. Og et 'måske' kan enten være et 'nej' eller 'jeg ønsker ikke at svare'. Det kan være svært at spørge samt at høre svaret, men det er vigtigt at vide at svaret kommer ud af ærlighed og at det ikke tilstræber at såre den anden. Et ærligt svar giver muligheder. Parret kan tage stilling til om de vil leve sammen med et nyt indhold eller om de vil ophæve forholdet. Men ofte sker der det, i det øjensynlige brutale moment hvor spørgsmålet stilles, at parret får lysten og kærligheden tilbage. Måske fordi den hudløse ærlighed medfører den åbenhed, der er forudsætningen for at kunne elske og betages.

”Et ærligt svar giver muligheder.”



> I forhold til de *roller* vi gennemgående og skiftevis indtager, er det vigtigt at være opmærksom på at der både skal være plads til en givende og modtagende part. En der yder og en der nyder. En der byder og en der lyder. En der tager lederskab og en der tager følgeskab. Ikke at det altid skal være på en bestemt måde, men at der er enighed, balance og tilfredshed omkring det. Der kan være mange andre roller og disse samt deres spilleregler og eventuelle skjulte budskaber kan være nyttige at bevidstgøre.

Da vi skaber os selv i relationen, er det i kontakten vi bliver til. I mødet og kontakten mellem Jeg og Du. På den måde påvirker parforholdet også vores *identitet*. Den feedback vi får i parforholdet er derfor med til at be- eller afkræfte hvem vi er og hvordan vi opleves. Samtidig skaber parforholdet også sin egen og fælles identitet. Ikke to parforhold er ens og alle har deres egen kultur.

Om parterapi

Parterapi kan ikke trylle et dårligt forhold til at blive til et godt forhold, afskaffe al fortvivlelse, få dem der ikke elsker til at elske eller partneren til at makke ret. Parterapeuten kan kun hjælpe parterne til klarhed over sig selv og deres situation. Til at genopnå den forstands- og følelsesmæssige klarhed, der ofte er druknet i drømme, fortvivlelse, skænderier og bebrejdelse.

Klarheden opstår når illusioner og håb bliver til opdagelse af de ydre og indre realiteter. Det er ikke forklaringer og råd der hjælper et par i vanskeligheder, men opdagelse og beskrivelse af den måde den enkelte behandler situationen, relationen, parten og sig selv på. Når parterne opdager, hvad de selv gør i og ved forholdet samt hvad det bagvedliggende motiv er, får de et valg. De kan vælge om de vil fortsætte eller ændre adfærden. Eller om de vil opløse forholdet. Kun når problemet beskrives og erkendes, kan det ændres eller opgives.

Parterapi på et *gestaltterapeutisk* grundlag er en proces og et frivilligt arbejde mellem terapeut og klient – i parterapi er det først og fremmest parret, der er klienten. Det hænger sammen med at 'helhed' er et centralt begreb i gestaltterapien. Her ses der på parret som en helhed samt, de udfordringer parret netop har i den organiseringsproces, der skulle føre til at parret danner en helhed, team og par.

Da vi, som tidligere nævnt, *skaber* os og hinanden i relationen og kontakten, fokuseres der både på det der sker mellem parterne og i hver af parterne. Ved at foretage en midlertidig mental adskillelse mellem parterne, bliver det muligt at opdage og undersøge helheden og dens egenart samt de enkelte dele, grænserne og den udveksling der foregår mellem parterne. Denne klarhed giver mulighed for en nyorganisering eller opløsning. Beslutter parret sig for en opløsning, kan parterapeuten støtte parret i at tage en hensigtsmæssig efterkontakt og afsked.

Det er altså kontakten og det der sker i *nuet* der er vigtig, og ikke parternes evt.



- › individuelle 'traumer' fra fortiden, der arbejdes med. Parterapien foregår på en upartisk, respektfuld, tillidsfuld og kærlig måde. Således, kan det der hos den enkelte har skabt de individuelle mønstre berøres, men der bores ikke i dette eller dennes fortid. Når vi danner par kan det netop hænde at strenge til dybere liggende temaer slås an hos parterne. I disse tilfælde kan parten selv vælge at fortsætte i eller supplere med individuel terapi.

I parterapien undersøges parternes *kontaktmønstre* eller –forstyrrelser og deres fælles dynamik for at hjælpe parret til at opdage, hvordan de undgår eller afbryder elementer af den kontakt, der er nødvendig for kommunikation, forhandling og udveksling.

Processen sigter således mod at skabe indsigt i *det der er*, frem for det man kunne ønske der var. Det er vigtigt at erkende og være den man er samt at være der hvor man er. Det giver fast grund under fødderne samt mulighed for at orientere sig og vælge relevante handlinger i forhold til omgivelserne. Det giver mulighed for at vælge et godt liv med engagement og meningsfuldhed.

Terapien er derfor en *proces*, hvor der skabes opmærksomhed på hvem vi selv og parterne er, samt hvilke vilkår parforholdet fungerer på. De fleste vil nok mene at de allerede kan se og erkende hvordan virkeligheden er, men ofte indeholder virkeligheden noget smertefuldt eller uønskeligt. Eller også er vores syn på parforholdet farvet af en drøm om, hvordan det skulle være. Derfor kan der være noget vi lukker øjnene for eller noget vi gør for at virkeliggøre en urealistisk drøm.

Hvis vi opdager at *drømmen* er urealistisk er der fornuft i at tage stilling til, om vi vil acceptere forholdet som det er, om vi selv kan gøre noget på en måde der kan virkeliggøre drømmen, eller om vi må finde en anden partner og situation, der kan få drømme til at gå i opfyldelse. Hvis vi ikke vil dette, så er det kun fantasier, manipulation og undertrykkelse, der kan fastholde drømmen.

Vi kan ikke nære håb om at ændre på den anden, kun om at ændre vores egen adfærd. Og forandringen sker når vi accepterer os selv. Dette er *forandringens paradoks*. Se under Links på www.ErhvervsTerapeut.com. ■

”... at skabe
indsigt i *det der er*,
frem for det
man kunne ønske
der var.”