

Har du talt ordentligt med din partner i dag?

Næsten alle diskussioner i parforhold handler om de samme få emner: Fordeling af husarbejde, økonomi, børneopdragelse og svigerfamilie. Selv om vi ved, hvor konfliktzonerne er, ender vi alligevel gang på gang med at råbe efter hinanden om det samme. I de værste tilfælde udvikler diskussionerne sig til skænderier, opgør og til sidst et forlist parforhold eller ægteskab. Men ved at vide lidt om hvordan de typiske kriseområder tackles bedst, kan mange af problemerne tages i opløbet. Psykolog Mette Holm kommer her med sine bud på, hvordan du bevarer gnisten i dit parforhold.

Et godt parforhold kommer ikke af sig selv

Virkelige gode relationer kommer ikke af sig selv - de skabes. Det kræver en indsats at få tingene til at fungere. I og med vi som køn har meget forskellige værdier, er det en naturlig reaktion, at vi undres og irriteres over hinanden. Derfor opstår der med sikkerhed forhindringer i et hvert parforhold. Det er til tider hårdt arbejde at få et forhold til at fungere, og som alt andet gror og vokser levende organismer ved at få opmærksomhed.

Klæbekraften

Jeg plejer at sammenligne det, der holder et parforhold sammen med et velcrobånd. Velcrobånd har to forskellige sider, og det er rent faktisk det, der får båndet til at hænge sammen. Var begge sider ens, ville de ikke kunne hænge sammen. Overfører du det til dit parforhold, betyder det, at du reelt ville miste gnisten, fascinationen og nysgerrigheden i forhold til din partner, hvis I bliver for ens. I og med vi er forskellige som køn, har vi forskellige værdier.

Sæt i banken

Velvilje er en stor styrke i et parforhold. Hver gang du viser velvilje, sparrer du op på kontoen ved, at du viser din partner, at du rummer jeres forskellige værdier (selvom du måske ikke forstår din partners valg). I forhold til de forskelle I oplever, er det vigtigt at kunne tilpasse sig den anden. Det er her bevidstheden og velviljen kommer på prøve. Det kan være svært at tilpasse sig noget, du dybest set ikke forstår. Jeg lover dig dog, det er forsøget værd, hvis du oplever, at den lille forskel er ved at tage energien, engagementet og lysten ud at dit parforhold.

FAKTABOX 1

4 symptomer, I skal tage alvorligt straks

Skænderier begynder fjendtligt. Sådan en diskussion ender med uvenskab, og I når ikke en løsning. Rådet er: Tag en dyb indånding, og begynd med begyndelsen, nu på en blødere måde.

Følelsesmæssig terror. Hans vrede eller foragt får dig til at føle dig løbet over ende, så du forsværer dig. Men det bliver ofte opfattet som en anklage, så han blot angriber endnu mere, og konflikten optrappes. Bed om en pause, og diskuter emnet senere.

Forsoningssnak for døve ører. Som fx at trække sig lidt, foreslå et kompromis, forsøge med en joke - uden at partneren bider på. Synd, for det er en af hemmelighederne bag de gode parforhold. Løsningen er helt enkelt at slække på prestigen og komme partneren i møde.

I glemmer alt det gode. I har brug for at opfriske gamle minder, kig fx i fotoalbum, eller vær sammen et sted, som I har dejlige minder fra. Tænk efter: Hvad var det ved hinanden, I faldt for?

Copyright © 2010 METTE HOLM PSYKOLOGERNE - Må ikke kopieres eller distribieres

MINDinstitute
Bushøjvænget 131
8270 Højbjerg
CVR nr.: 28057601

telefon: 6092 4345
web: www.metteholm.dk
mail: info@psykolog-metteholm.dk
bankkonto: 9838 0002902435

FAKTABOX 2

Dårlig omgangstone skaber konflikter

En undersøgelse lavet af Børns Vilkår viser at danske familier har svært ved at tale ordentligt sammen. I undersøgelsen, hvor mere end 3000 forældre har deltaget via internettet, nævnes omgangstone i familien således som problem nummer et. Mere end 55 procent af familierne peger på omgangstone, som det mest konfliktskabende element.

Faktaboks 3:

Psykolog Mette Holm er privatpraktiserende psykolog i Århus. Hun arbejder med individuel terapi, parterapi, rådgivning og coaching. Kontakt Mette Holm via hjemmesiden www.psykolog-metteholm.dk eller på tlf.: 60 92 43 45