

Julegaveønske: Et bedre parforhold - tak!

Du kender det måske fra dit eget liv eller fra din omgangskreds. Parforhold går i stykker - og to, som ellers havde bestemt sig for at tilbringe livet sammen, går hver til sit. I min praksis har jeg mange par i terapi. Et generelt billede af konflikterne er umuligt at tegne, men grundlæggende er der ofte koks i kommunikationen, når et par kommer til mig for at få hjælp. De er simpelthen holdt op med at lytte til hinanden, men hører i stedet det, de tror, den anden siger. Snakken, diskussionerne og skænderierne ender i håbløse meningsudvekslinger. En strategi, der ikke bringer parret et skridt tættere på forståelsen af hinandens grundlæggende behov.

Det er altså også hans skyld!

Når dit parforhold mangler liv, forståelse og ikke mindst nærhed, forsvinder gnisten og glæden. Det, der ofte sker, er, at I begge begynder at placere skylden og årsagen til smerten hos hinanden. Når vi som mennesker oplever negative følelser, er vi nemlig i den grad tilbøjelige til at synes, at det er partneren, der skal forandre sig. Sandheden er, at du grundlæggende kun kan tage ansvaret for dig selv - og dermed

den måde, du er på. Ønsker du en forandring i dit parforhold, kan du derfor kun ændre på din egen måde at være i forholdet. Ellers kan I som par bruge år på at ændre hinanden uden at komme nogen vegne.

Hvordan lytter du til din partner?

Hvis du ønsker forandring i dit parforhold, er kommunikationen med din partner et af de vigtigste steder, du kan sætte ind. Tænk over, hvordan du kommunikerer. Hvordan taler du? Hvordan fremlægger du problemet? Og ikke mindst, hvordan lytter du? Hvis ikke du lytter til din partner, men i stedet bruger din energi på at overbevise og forklare, så er du på forkert kurs.

Du kan lytte på to måder:

- Enten lytter du for at få bekræftet det, du allerede tænker om din partner.
- + Eller også kan du vælge at lytte til, hvad din partner i virkeligheden siger.

Forandring kræver mod

Vælger du den første strategi, vil du opleve, at jeres kommunikation ender, hvor den plejer. Vælger du derimod strategi nummer to, viser du en parathed til at forstå modparten, og dermed er der basis for foran-

dring. Forandring kræver mod. Du vil sikkert opleve, at det er ubehageligt i starten at gøre noget andet end det, du plejer. Men jeg lover dig, det er forsøget værd!

Knæk koden

Når du vælger et menneske som livsledsager, er du nødt til at finde dig i mange af vedkommendes særheder. Det betyder ikke, at du skal bide tingene i dig, tværtimod. Gør du det, eksploderer det alligevel en dag. Det er vigtigt at give udtryk for frustrationer, men gør det konstruktivt. Er du uenig, så lad være

med at præsentere det på en aggressiv eller fordømmende måde. Fortæl, hvad du synes. Lad din kæreste/mand/kone kommentere det, og kom selv med forslag til kompromiser. Kodeordene er tolerance og kommunikation.



Psykolog Mette Holm er privatpraktiserende psykolog. 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.