

Forkæl jer selv til hverdag

Det er hårdt arbejde at holde parforholdet ved lige – det vigtigste er dog at være bevidst om, at du er nødt til at gøre noget for at holde gnisten i live. Opmærksomhed og forkælelse er kodeordene, og det behøver ikke at kræve dyre middage og weekendture til Rom for at blive ved at holde af hinanden.

Alt for mange par ender som to mennesker på hver sin øde ø, selvom de bor under samme tag. Og som regel går det galt, fordi de har glemt nøgleordene åbenhed, nærhed og ærlighed. At være i et parforhold kræver nemlig opmærksomhed, hvis I ikke vil glide fra hinanden.

– Mange bliver optagede af at lave en masse ting sammen og søsætte store projekter, og det kan være en stor fejl. Hvis I i forvejen har travlt, hvordan skal I så finde tid til helhjertet at kaste jer ud i nye projekter? Hvis du vil have et godt parforhold handler det først og fremmest om hverdagen og jeres måde at være sammen på. Her er der virkelig grobund for mange forbedringer i langt de fleste parforhold, siger familietерапевт Kirsten Lundsgaard, der har stor erfaring med at rådgive par om at få det bedre med hinanden.

Nogle perioder i forholdet er mere udsatte og sårbare end andre tider. Når I får barn, er det f.eks. vigtigt at holde fokus på hinanden og sammen finde ud af, hvad det betyder for jeres parforhold, at I nu er tre. På samme måde er det vigtigt at være opmærksom på parforholdet, når børnene flyver fra reden. Alle forandringer gør det nemlig muligt at lave om på rutinerne og ændre til det bedre.

Omvendt er det selvfølgelig også vigtigt ikke at tage hinanden for givet, når der kommer et nyt familiemedlem. Parforholdet skal også have opmærksomhed, anerkendelse og omsorg – præcis som det lille barn.

Men uanset hvor i livet, I befinder jer, er det vigtigste, at I er i stand til at rumme hele den anden. Altså være der for hinanden, både når I er kede af det, glade eller vrede.

– Jeg ser livet som et pendul, der svinger frem og tilbage. For at kunne være rigtig glad er det også nødvendigt, at pendulet svinger over på rigtig ked af det eller vred en gang imellem. Hvis pendulet ikke svingede og bare hang ned, ville livet jo være ligegyldigt og kedeligt, siger Kirsten Lundsgaard og understreger, at I skal acceptere alle de følelser, I hver især har.

– I skal først og fremmest acceptere, at I er to forskellige mennesker. Sammen kan I nå langt med kontakt og nærvær. I behøver ikke at være sammen om alt. Det vigtigste er, at I giver og tager plads til at udvikle jer og trives hver især i jeres liv sammen, siger Kirsten Lundsgaard. ○



5 GODE MÅDER AT FORKÆLE

Ifølge Kirsten Lundsgaard er den bedste måde at forkæle at gøre hverdagen lettere for både dig selv og den, du elsker. Her er 5 måder at gøre det på.

Tag ansvar for din livskvalitet

Det nytter ikke noget at gå og sukke efter, at I skal gå til dans sammen, hvis din mand hader at danse. Befri ham for den dårlige samvittighed, og giv dig selv en god oplevelse ved at tage en anden med til dans. Hvis du synes, at I aldrig laver noget sammen, må I sætte jer ned og i fællesskab finde på noget, I kan lave. Måske handler det om at gå på anemonejagt i skoven eller grave haven igennem, når den tid kommer.

Lyt til din partner, og vær sammen

Har din partner noget på hjerte, skal du lytte uden at afbryde, uden at forsvare dig, uden at komme med løsninger inden han er færdig. Vær nysgerrig. Hvad er det, han siger og ikke mindst mener? Det varmer og trøster at blive mødt med indlevelse. Nogle gange gælder det også bare om at være sammen, så sluk tv'et en aften, og se, hvad der sker.

Giv anerkendelse

Husk at give anerkendelse, der kommer fra hjertet. Det kan være små ting som at sige tak, fordi du tog vasketøjet og støvsugede, mens jeg gik til frisøren. Vis, at du værdsætter, at der bliver ydet en indsats. Og tænk på, hvad du kan glæde din mand med.

Tal i hele sætninger, og vær direkte

Rene linjer i forholdet er vigtige, og derfor skal du tænke over, hvordan du udtrykker dig. Når du er konkret, undgår du at give din partner skyldfølelse og unødige bekymringer. Hvis du er sur en dag, skal du ikke sige: "Åh, jeg er bare så træt af det hele i dag". Sig i stedet: "Åh, jeg er bare så træt af det hele i dag, fordi ...". På den måde får din partner et indblik i dine følelser og er fri for at gå og spekulere på, om han har gjort eller ikke gjort noget. Og du får selv luft, samtidig med at du tager hensyn til din mand.

Begynd dine sætninger med jeg i stedet for du. På den måde holder du kritik på egen banehalvdel og forholder dig til, hvad du kan lide i stedet for, hvad han gør forkert.

Og husk så, at mænd ikke magter alt for lange taler med alt for meget fnidder. Tal om en ting ad gangen, kom med konkrete eksempler, og fortæl, hvad du føler. Du får luft, og din mand får en minimal chance for at forstå dig.

Vær ærlig og autentisk

Vær altid ærlig, også når det gør ondt. Er du ked af noget, skal du sige det, selvom du er bange for at virke tåbelig. Din følelse er jo ægte nok. Få rensset luften, når du er vred. Det er vigtigt at tale om det, der irriterer, straks når det opstår og ikke flere dage efter. Når vi giver udtryk for vores irritation og vrede, forandrer følelsen sig og bliver mindre. Det er de følelser, der bliver undertrykt, der kommer ud som giftige stikpiller eller får os til at eksplodere efter et stykke tid. Du har også altid ret til at sige nej.

Kilde: Kirsten Lundsgaard, www.kirstenlundsgaard.dk