



Måske er det fordi, det er sommer og dermed tiden, hvor vi tilbringer mere tid sammen end vi plejer på ferien, i sommerhuset, på båden, i teltet, på vandreturen, i bilen på vej sydpå... at jeg får jeg flere og flere spørgsmål, der handler om kærlighed og parforhold og den store udfordring det kan være for mange af os, 'bare' at skulle være sammen med den eneste ene i sommerferien - inklusiv eller eksklusiv familie og børn. "Hvordan får jeg det perfekte parforhold?" - er et spørgsmål, jeg er blevet stillet rigtig ofte indenfor de sidste par uger. Mit svar har hver gang været: "Hvad er det perfekte parforhold for dig?" Et svar, der har ledt til let panderynken og lidt mumlen, snarere end et klart svar.

Lad mig starte med at sige: 'Det perfekte parforhold' findes ikke, ligesom det perfekte menneske heller ikke findes - i al fald ikke i gængse termer eller fysiske former vi kan betragte udefra og lave skabeloner over. Heldigvis.

Hvis du derimod er på udkig efter at få dit nuværende parforhold til at blive endnu bedre eller søger et fremtidigt sundt og holdbart parforhold, så kan denne måneds nyhedsbrev måske give dig den inspiration og udfordring, der skal til for at få et rigtig godt parforhold.

- Og hvorfor ikke bruge en del af din sommerferie på at fokusere på dit parforhold?

Rigtig mange par gør desværre ofte det modsatte. De skynder sig at få booket ferien op med sociale arrangementer eller forlystelser, ture ud i sommerlandet, underholdning af den ene eller anden art, næsten ubevidst, og måske lidt for at undgå at komme til at tilbringe alt for meget tid sammen med at lave 'ikke noget', for hvad så...?

..."Hvad skal vi lave, når vi bare er 'os', hvad skal vi tale om, hvordan finder vi ind til hinanden igen, kan vi overhovedet holde hinanden ud 24 timer i døgnet, hvad hvis vi skændes hele ferien, hvad hvis vi kommer til at kede os sammen?" synes ofte at være nogle af de tanker, jeg møder hos mine klienter.

Omvendt er der selvfølgelig også masser af par, der ikke kan vente med at skulle holde ferie sammen og endelig få noget dyrebar tid sammen til at hygge sig og være sammen med masser af nærvær og kontakt.

Uanset hvad, der dukker op at tanker og følelser, gode som mindre gode, så er min udfordring til dig, kære læser, at bruge i al fald et par dage sammen med din elskede i løbet af sommeren, hvor I bare er jer to uden planer, uden underholdning, - alene (bare jer) som par, uden børn og familie, hvis det er muligt...

Med ønsker om en dejlig sommer,

Sofia

Månedens værktøj:

Hvordan får jeg et rigtig godt parforhold?

En af mine klienter sagde forleden til mig: "Når jeg er alene kan jeg sagtens være i en tilstand, hvor jeg er fuld af kærlighed, ro og balance. Det er, når jeg er sammen med min mand, at dramaet kommer op i mig - og når jeg ikke kan rumme det mere, så kommer det ud, som irritation, snerren, vrede, anklager, skyld osv. Nogle gange er det næsten nemmere at være på arbejde, end det er at være derhjemme."

Jeg ved fra min klient, at hun elsker sin mand højt og, at de på mange måder har et rigtig godt og velfungerende forhold. Mange mennesker oplever at være helt okay, når de er alene, men at det er i parforholdet, at bølgerne går højt. Det er med andre ord ofte 'nemmere' at være alene end at være sammen, hvilket er ganske normalt og skyldes at udvikling dybest set sker i relationer. Relationer mellem mennesker, ting, grupper, kulturer, dogmer, regler, religioner, generationer osv. Var vi bare helt alene og uafhængige, ville der ikke være så mange problemer andet end det ene overskyggende faktum, at vi netop var helt alene!

'Dramaet' som min klient beskriver, opstår netop i det øjeblik, vi indgår i et forhold til noget eller nogen. Når vi tænker; her er jeg og der er han/hun eller det. Det første der sker, er at vi tillægger både os selv og den anden en mening, historie eller værdi. Han er groft sagt god nok, ikke god nok, oven eller under mig, rigtig eller forkert, fra en normal/unormal familie baggrund, sød, tarvelig, hjælpsom, egoistisk osv. osv.

Når vi er i dramaet, lever vi i en verden, hvor 'jeg er sådan og han/hun er sådan'. Og det kan vi så gøre fra morgen til aften, dag ud og dag ind, hele vores liv. Vi vejer og vurderer hver en situation og bevægelse - alt sammen ofte ubevidst - og lader os styre af de historier, vi går og laver om hinanden.

Det er lige før vi kunne føre notat over de plus og minus point, vi lever af at give os selv og vores partner til daglig. Plus point for at hente børn, rydde op, tie stille, være snaksaglig, åben, deltagende, ansvarsfuld, initiativrig, aktiv, opmærksom, omsorgsfuld osv. Minuspoint for at have glemt vasketøjet, være uoplagt, stille, doven, opmærksom på sig selv, træt, indadvendt, krævende, snakkende, fjollet, barnlig, kedelig, moden, ansvarsfuld...

Lav lige nu, i dette øjeblik, din egen umiddelbare plus og minus liste for dit eget drama.

Ofte er denne lille øvelse det første skridt på vejen og en indsigt, der har fået rigtig mange mennesker til at få sig et gevaldig godt grin over sig selv.

For lad os se det i øjnene. Er det virkelig sådan, du ønsker at leve og have det i dit parforhold? Og hvordan ville du have det, hvis din partner vejede og vurderede dig på denne måde?

Men vigtigst af alt; spørg dig selv: Er det virkelig sandt at din mand/kone/elsker/partner skal inkassere plusser i et system, som han/hun ikke engang kender, for at du kan have et godt parforhold? Og for at du kan have ro og balance inde i dig.

Det har i al fald ofte ikke så meget med virkeligheden at gøre. Men ofte er det de plusser og minusser - vores 'regler' kan vi også kalde dem - der styrer vores parforhold, hvis og når vi lader dem. På den måde kommer vi til at leve i vores historier om, hvordan vores partner og parforhold burde være frem for i virkeligheden. Når par skændes, er det også altid deres historier som skændes. De fleste mennesker kender til at 'vågne op' fra et skænderi før eller siden og tænke 'hvad skete der lige der?' Det er fordi det er deres historier, som skændtes.

Så første skridt på vejen til at få et rigtig godt parforhold er at træne sig selv i at træde ud af sine historier og ind i virkeligheden.

En effektiv måde at gøre det på er ved at forholde sig til dét, som faktisk er eller foregår, uden at lave en 'historie' om det, dvs. lade være at tillægge situationen en særlig værdi, et plus eller et minus.

Scenariet kan være, du kommer hjem fra arbejde, det har været en lang dag og du er træt. Du møder et rodet hjem og en partner, der sidder og læser. Der er ikke købt ind og ungerne larmer ovenpå. Hvad gør du?

I stedet for straks at gå 'i historie' og tænke alt lige fra: "Det er for dårligt, her knokler jeg og her sidder hun/han bare og læser, hvorfor er det altid mig der skal købe ind, hvorfor kan hun/han aldrig tage ansvar/initiativ, hvor er det synd for mig..." eller hvordan end din historie lyder, så prøv at gøre noget helt andet:

Forhold dig til virkeligheden. Spørg dig selv: Hvad er virkeligheden her? "Her er en mand/kvinde, som sidder og læser, her roder, børnene er ovenpå osv." Hvad har jeg allermest brug for lige nu? Hvilket 'resultat' ønsker jeg lige nu? Og hvis du har overskud til det, så spørg evt. dig selv: Hvad kunne jeg forestille mig, at min partner har brug for lige nu?

Mulige svar kunne være: "Virkeligheden er, hvad den er. Her roder, jeg er træt, min partner sidder og læser. Det jeg har allermest brug for lige nu er at sidde lidt for mig selv, at få et kram af min partner, at ligge mig i 15 min. at tage et bad, at gå en tur..."

Og så gøre det, du har brug for. "Det resultat jeg ønsker mig allermest lige nu er at få en rolig aften, at få snakket med mine børn, grine af det hele, bevare min ro indeni, være sammen med min partner, gå tidligt i seng, få tid til at pakke til ferien..."

Spørg dig selv: Hvad skal der til for at jeg kan opnå mit resultat?

Og sidst: "Måske min partner har brug for at sidde og læse i sin bog, måske det er vigtigt, måske han/hun også har brug for bare at slappe af." Du kunne jo evt. spørge, hvad han/hun har brug for og se om det er noget, du kan eller har lyst til at imødekomme.

Et mønsterbrud kan være det, der skal til for at forandre dit parforhold over mod det, du ønsker, det skal være. Et forhold, hvor du lever i og forholder dig til virkeligheden, frem for en historie om, hvordan virkeligheden skal eller burde være.

Herfra - i virkeligheden, når du holder dramaet ude - kan der dog sagtens være masser af ting og situationer som dig og din partner skal få talt om, finde nye veje for og løsninger på. Et parforhold er en kontinuerlig udvikling og justering af øjeblikke, situationer og udfordringer som alt sammen kalder på samarbejde, fællesskab og kærlighed. Men de fleste af os ved også godt, hvornår vi har de bedste samtaler og opnår de bedste resultater og løsninger for vores praktiske, følelsesmæssige og mentale liv. Og det er aldrig, når vi er gået fuldt ud ind i dramaet og gjort os selv til ofre for vores historie.

Tværtimod er det, når vi tager ansvar for os selv og vores virkelighed, uden ønske eller behov for at lave om på hinanden.

Det har været en af de største gaver i mit personlige liv og i mit parforhold, at træde ud af mine historier om, hvordan et parforhold og en partner burde være og se ud, og i stedet begynde at leve i virkeligheden og møde den som den er, uden at have lyst til at lave den eller min partner om. Det har også haft en stor effekt på mine andre nære relationer med min familie, venner, mine arbejdsrelationer osv.

Det giver ofte en stor frihed og glæde at forholde sig, først og fremmest til virkeligheden, men også til sig selv. At kunne mærke sine egne behov og at efterleve dem, så godt som rammerne og hverdagen tillader det, er for mange mennesker nøglen til større indre ro og samtidig sundere og bedre parforhold.

Når du kender dig selv og dine egne behov og kommunikerer dem klart og tydeligt ud, er det også nemmere for omverdenen og din partner at forholde sig ærligt til dig. Så behøver ingen af jer leve i jeres historier og i dramaet – hvor der sjældent er særlig sjovt at være.

Parforhold, der bygger på to individer, der hver i sær formår at møde deres egne behov, har i længden meget større mulighed for reelt fællesskab og reel kærlighed. Der er dybest set ingen mennesker, der kan give dig alt det, du har brug for, i det øjeblik du har behov for det. Hvis der var, havde du nok allerede oplevet det.

Det eneste menneske, der kan opfylde de behov, du har brug for til at blive den bedste udgave af dig, er dig selv.

Og lad os endnu engang se det i øjnene: Den partner du har valgt at være sammen med - eller som du vil finde i fremtiden - er dybest set sig selv og vil højst sandsynlig og forhåbentlig blive ved med at være sig selv, uanset hvor meget vi eller nogle andre vil forsøge at lave om på dem.

En klog kvinde har engang formuleret disse, i mine øjne, meget tankevækkende spørgsmål om parforholdet. Spørgsmål som jeg har stillet mange klienter siden og som altid har udløst mange positive aha oplevelser og skub ud i virkeligheden:

Vil du stadig være sammen med ham/hende, hvis han/hun aldrig bliver anderledes?

Vil du stadig være sammen ham/hende, hvis dine børn kommer til at ligne ham/hende?

Vil du stadig være sammen med ham/hende, hvis du selv med tiden kommer til at ligne ham/hende.

Nyd sommeren og hinanden og øv jer på bare at være sammen - i virkeligheden.

Lyt til dine egne og dine partners behov uden at vurdere dem som rigtige eller forkerte. Behov er ikke rigtige og forkerte, ligesom virkeligheden ikke er rigtig eller forkert. De er bare. Så uanset hvordan dig og din partner har det sammen, i de dage eller timer I vælger at tilbringe sammen, bare jer to, så vær i virkeligheden og se hvordan det føles. Minut for minut, uden at dømme den.

Det er frihed og det leder næsten altid til gode parforhold.

Kærlig hilsen,

Mie Madsen

Er han min type...

Af mentorcoach, Lykke Rix

Jeg overraskes stadig over, hvor meget tid og energi mange bruger på at finde ud af, hvem deres type er, hvem de ville passe godt sammen med og "hvad de skal gå efter". Det er en indre liste af krav og forventninger, som kun de færreste mennesker i virkeligheden kan leve op til.

Det fascinerende er, at disse tanker "lukker ned", er et sæt skyklapper, som betyder at vi ikke ser mennesker omkring os præcis som de er, men måler dem op imod vores "liste", hvilket de mange specialiserede datingsider er et fint bevis på. Elitedating for dem med en videregående uddannelse, beautiful people for dem, som gerne vil have en "lækker" kæreste (som om vi andre ikke også gerne vil det) og farmerdating, hvis vi synes vi ville passe godt ind i landmandslivet. Udfordringen bliver, at vi slet ikke får åbnet op for perspektivet og set alle de små særheder, som gør os unikke hver især, og som oftest er det vi falder for i sidste ende, bevidst eller ubevidst.

For et år siden kom én af mine klienter ind på mit kontor og ville gerne arbejde med, hvordan hun fik fortalt den fyr hun så i øjeblikket, at hun ikke kunne være sammen med ham. Problemet var, at han slet ikke var hendes type og at hun "jo ikke kunne være sammen med en fyr som ham". Han havde ingen uddannelse, ingen karriereambitioner, spillede computer, havde en tatovering, var en natteravn og lidt af en syvsover.

Jeg kunne ikke dy mig for at spørge, hvorfor hun faktisk havde været sammen med ham i 3 måneder. Hun svarede at hun bare elskede at tale med ham og havde sådan en sær fornemmelse af, at han så lige igennem hende, på en god måde. Og, over for ham kunne hun være ked af det. Pludselig blev min klient stille. Jeg behøvede faktisk ikke at stille flere spørgsmål. Hun kiggede på mig og sagde, "han elsker mig præcis som jeg er! Men jeg synes, han skal være og gøre noget andet, end det han er, selv om jeg elsker at være i hans selskab præcis som det er nu".

Min klient havde en forventning om, at hendes kæreste skulle leve op til nogle krav, som i virkeligheden ikke havde meget med kærlighed mellem to mennesker at gøre. Når vi taler om type, taler vi ofte også om, hvad det er for behov, en partner skal opfylde hos os. Jeg vil gerne finde en stabil mand, som kan være et trygt fundament, eller jeg skal finde en eventyrer, som kan give mig spænding osv. Hemmeligheden er at kunne opfylde alle sine behov for eksempelvis tryghed, udfordring og måske vigtigst af alt anerkendelse internt, så man ikke bliver afhængig af at andre skal opfylde de behov hos én. Det skaber nemlig mulighed for at vælge frit på alle hylder, det vil sige vælge med hjertet, ikke med hovedet.

P.S. Min klient er stadig forelsket til op over begge ører og i næste måned flytter de sammen...

Parforholdets Værdier

*Af Anne Mette Jarden, mentorcoach, cand.merc, sexolog & parterapeut
www.annemettejarden.dk*

Folk siger ofte "Det er bare helt forkert, vi er alt for forskellige", når der er problemer i parforholdet, men tit kan det "bare" være, at begge parter opfylder hver deres værdier, og at det er værdierne, der er forskellige.

En metode jeg bruger meget i par-coaching sessioner, er værdiafklaring.

Man spørger hver part, hvad er vigtigt for dig i et parforhold?

Han lister sine

Hun lister sine

Nu beder man dem prioritere værdierne, og derefter på en skala fra 1-10 vurdere, hvor meget, der er lige nu i parforholdet af denne værdi.

Lad os sige han har tryghed som øverste værdi

Hun har frihed

Begge vurderer de deres værdi til 2, og ønsker den kommer op på ti.

Nu beder coachen først ham om at fortælle "Hvad skal der til, for at du føler tryghed" og lister alle mandens regler ned. Herefter gør man det samme for den anden part.

En sådan bevidstgørelse af ens egne og partnerens værdier, kan være ekstrem indsigtfuld og befriende, idet man får sort på hvidt, at man måske kommer fra to helt forskellige steder, men at det intet har med manglende kærlighed at gøre. Så det er klart, de går og har det små dårligt, men nu ved vi, hvad der skal til for at komme op på ti.

Når hun før opfyldte sin frihedsværdi, har han følt sig formået fordi, han har tillagt det den mening, at "så elsker hun mig ikke".

En klarlægning kan hjælpe parret til at forstå, hvorfor man handler, som man handler, og hvorfor partneren gør det.

I selve klarlægningen og ved at blive helt specifik, brydes en masse mønstre, og det før så triste par, smågriner og kan se fremdrift.

Herefter laver vi nyt alternativ, for nu ved parret, hvad der skal til før Peter føler tryghed, så skal Mathilde sms ham, inden hun kører fra arbejdet. Og for at Mathilde føler frihed, skal hun have lov til at gå ud med sin veninde hver 14 dag uden Peter bliver børnefornærmet.

Bevidstheden om at "nå, nu opfylder min mand sit tryghedsbehov, når han sms'er for tredje gang under tømestemiddagen" Eller "nå, nu skal hun have frihed, når hun tager på loppemarked med Anne Grete" kan være ekstremt indsigtfulde.

Senere i coachingforløbet laver vi parrets fælles værdier, således at de får en bevidsthed om de individuelle værdier versus parforholdets værdier. Ved at gøre dette styrkes de værdier, hvor parret matcher.

Med ønsket om masser af kærlighed.