

Det nytter noget.

Det er tankevækkende, at omkring halvdelen af alle parforhold ender i skilsmisse. Følgerne af skilsmisse er oftest uoverskueligt smertefulde for både for de voksne og for børn, og det indvirker på følelser og handlinger resten af livet. Børn skal efterfølgende forholde sig til rigtigt meget til savn, usikkerhed og svigt af årsager, de på ingen måde har ønsket eller villet.

Vi ved også, at ca. 40 % af skilte par senere fortryder skilsmissen. Det er da tankevækkende!

Tilknytningen til et andet menneske er så vigtig for mennesker, at vi forbinder os i forhold og familieliv og ønsker at finde lykken og fredssommelighed i den. Denne samhørighed gør os trygge og stabile. Intet er så lykkeligt som når vi mærker, at vi har betydning for hinanden.

Det føles som meningen med hele livet. Det må gerne fortsætte, og vi vil gerne fastholde det første billede af hvem den anden er, og det at jeg lige netop har valgt ham eller hende som min partner. Alligevel i de allerbedste forhold opstår der mistillid og misforståelser. Det skræmmer os, når det hele nu lige var så godt. Deraf følger, at mange så helt opgiver sit parforhold til trods for, at der er kommet børn i mellemtiden.

Det er altid en udfordring at leve sammen med et andet menneske, uanset hvem den anden er. Fordi vi fejler og svigter. Det hører med til at være menneske. Der kommer sider frem hos den anden, som man i forelskelsen ikke havde forestillet sig. Der kommer reaktioner frem, som kan være skræmmende og modbydelige for den anden. Vi kan komme til at såre hinanden og efterlade hinanden i ensomhed og længsel efter at få fred igen. Udfordringen er hvordan vi håndterer de svære ting i forholdet og genopretter god kontakt med hinanden.

EFT parterapeut

Emotionelt fokuseret parterapi. Det optager mig, at denne terapiform er så virkningsfuld. Den fokuserer på at partnerne kan få sikkerhed for, at den anden er der for hinanden. Når det sker, kan vi bære rigtigt meget modgang. Når man kan tale om de ømtålelige ting og føle sig tryk i den andens opbakning. Når man føler sig forstået på den gode intension bag det, der virker svært, så er der banet vej for, at vi kan føle os fri til at være os selv. Det bedste er, at vi også vil udvikle os til at være nysgerrige og sjove og interessante mennesker at være sammen med for hinanden.

EFT er vokset ud af forskning i parforhold i Canada. Og vi ved den forskning, hvad der går galt mellem parterne, når de føler sig presset f.eks. af svære følelser og af hverdagens mange opgaver og gøremål.

Når det bliver svært, kommer nogle mennesker hurtigt til den konklusion, at det vil de ikke leve med. Og det er i dag meget nemt at blive skilt med NemID, og så er det slut.

Andre prøver at leve med det, som det er, og kommer mere eller mindre til at leve parallelt, fordi det er svært, men de vil heller ikke skilles. Det sker ofte for par i bedsteforældrealderen.

Og så er der dem, der vælger at gøre noget ved de udfordringer, de er kommet ind i. De tager kontakt til en parterapeut og gør en indsats for at komme hinanden nær igen i en kærlig samhørighed.

Det er en beslutning, som for langt de fleste par redder forholdet og familielivet fra en smertefuld skilsmisse. For kærlighed er ikke noget, der bare er der. Kærlighed er til forskel fra forelskelse noget, parret må arbejde på at skabe og vedligeholde i livet med hinanden. Og det er her udfordringen kommer.

Hvad kan en parterapeut da stille op med det hele?

Parterapeuten vil på en nænsom måde lytte til, hvor de ømtålelige steder i forholdet er. Hun vil hjælpe med at identificere de dybere følelser, der ligger under vredesudbrud eller tavshed. Det kan være afmagt. Frygten for ikke at være god nok. Eller frygten for ikke få den kærlighed, som vi har brug for. Og parterapeuten vil bidrage til, at parret får en større forståelse for det, de hver især bakser med og har brug for at blive støttet af sin partner. Derved kan parterne blive hinandens samarbejdspartnere om at opdage det negative mønster, som opstår, og at kunne bryde det igen.

Parterapi

Oftest har der været fordomme og latterliggørelse af parterapi, derfor er mange stadig skeptiske overfor at lægge sine private sager frem for en terapeut, selvom vi ikke tøver, når der er noget galt med tænderne, går vi til tandlægen. Når der er noget galt med helbredet går vi til lægen og regner med at få hjælp der. Når der er noget galt med parforholdet, kan man gå til parforholdsdoktoren. Og reparere de sår, vi hver især bakser med i vores liv. Det bringer forsoning når vi i en tryk atmosfære kan åbne os for hinanden og lægge vores smerte og angst frem for hinanden. Og derved skabe et fælles landskab for dette parforholds tryk og samhørighed.

Det nytter noget

Rigtigt mange skilsmisser kan undgås, hvis parrene får hjælp til at rette vrede og frustrationer mod det negative mønster i stedet for på hinanden. Det er hverken den ene eller den anden, der bærer hele problemet.

Det negative mønster gør os til fejlfindere og gør os kritiske overfor den anden. Typisk vil den andens reaktion på kritik være at trække sig og gå en tur med hunden eller sætte sig ved computeren og blive tavs.

I EFT ser vi mere på, at det er den indvirkning, vi får på hinanden, når vi kæmper for vores liv og føler os udenfor kontakt og forståelse fra den anden. Det er mønsteret som bliver identificeret, så parret kan tage ansvar for at bryde det og komme ind til hinanden igen.

Det handler om at få fælles tilknytningssprog. Det er godt for parterne, og det er især godt for børnene, når far og mor taler tilknytningssprog med hinanden og med dem. F.eks. "Når du ikke giver besked om hvornår du kommer hjem, så bliver jeg så bange for at der er sket dig noget" Der ligger personlig vækst i at bevidstgøre, hvad sproget betyder for følelsen af at være i tryk havn hos hinanden.

Parterapi er noget alle mennesker kan have gavn af. Jeg har klienter fra alle sociale lag. Jeg har klienter med udfordringer i forhold til store børn eller sammenbragte børn. Og det er meget almindeligt, at jeg har klienter i bedsteforældrealderen. EFT parterapi ved noget om menneskelig

sårbarhed. Alle mennesker bakser med de svære følelser i forhold til vores kære, det hører med til livet.

Når vi deler med hinanden, at vi længes efter noget eller har brug for omsorg fra den anden, er det selve det sted, hvor kærlighed gror og vokser ud af. Kærlighed kommer fra sårbarhed. Sårbarhed har brug for tryghed. Tryghed skaber vi ved at være nærværende for hinanden og at være bevidste om sprogbrug. Bevidsthed om hvad det er, der bringer os tættere på hinanden og på hvad skaber afstand, det giver velfungerende og modne parforhold.

Tøv ikke med at bestille tid hos parforholdsdoktoren og gå i parterapi, fordi det er sundt og fornuftigt at udvikle familielivet. Familien er vores samfunds grundsten der udvikler trygge og harmoniske mennesker, der er fleksible og lydhøre i det nære og i det professionelle liv med hinanden. Og familielivet er det bedste sted til sund trivsel og livsglæde for børn og forældre og bedsteforældre.

Velkommen i parterapi. Det nytter noget.

Om Inger Margrethe Jørgensen

Har været lærer i 25 år

Har været sognemedhjælper i folkekirken i 7 år og fik derfra interessen for sjælesorg og tog uddannelse til psykoterapeut og parterapeut.

Har været klasselærer for en specialklasse her i Haderslev i 4 år, mens hun tog uddannelse til parterapeut hos professor og specialist i parterapi Jette Simon, Washington.

Selvstændig parterapeut siden 2010.