

1

HOLD

VED LIGE

AT TÆNKE

PÅ HVAD

JEG KAN

GØRE

STATISKE OG DYNAMISKE FAKTORER

At indgå i et parforhold er noget af det mest fantastiske, man kan opleve. I denne relation kan man opleve stor fortrolighed, støtte og tryghed, og man kan komme helt tæt på et andet menneske. Det er dog også en udfordrende relation, og de fleste vil derfor fra tid til anden opleve perioder, hvor der sættes spørgsmålstejn ved relationen: ”Er det muligt at bevare eller (gen)skabe et godt forhold?”

Der findes mange *statiske* faktorer i parforholdet. Altså faktorer, man ikke sådan lige kan ændre – som ens egen (og den andens) fortid, personlighed, etnicitet, køn, alder, temperament osv. Der findes dog også en hel del *dynamiske* faktorer. Altså ting, man *kan* ændre. Eksempler på dynamiske faktorer i et parforhold er ens venskab med hinanden og evnen til at værdsætte, håndtere problemer, forstå ens partner, fortælle om sig selv, berøre hinanden samt medtænke det, der udgør betingelserne for ens parforhold. Det er bl.a. disse dynamiske faktorer, vi fokuserer på i denne bog. Skruer man på nogle af disse knapper, vil man sandsynligvis også ændre noget ved den trivsel, man oplever i sit forhold. F.eks. vil et par, der har det svært, med stor sandsynlighed få det bedre, hvis de over en længere periode taler mere konstruktivt om deres udfordringer, bruger mere tid på at hygge sig med hinanden samt prioriterer kærtegn højere på almindelige hverdage. Der vil nok stadigvæk være konflikter, og alt ville ikke blive lyserødt, men de ville få det bedre i det store og hele. Der er altså masser af håb, hvis man får øje for de dynamiske faktorer.

INDLÆRT HJÆLPELØSHED

Oliver er 10 år gammel, og han er med sin far i cirkus. Han nyder aftenen alene med sin far, og han synes, klovnen er rigtig sjov. Mest af alt nyder han at kigge på dyrene, og bagefter får han lokket sin far til at gå om bag teltet for at kigge lidt på disse dyr. På et tidspunkt kommer de hen til elefanten, som Oliver er meget optaget af, men da den pludselig blaftrer med ørerne, bliver han bange. Olivers far beroliger derfor sin søn. Han siger, at elefanten har en lænke på sin fod, og at den derfor aldrig vil kunne slippe løs. De bliver dog pludselig afbrudt af en dyrepasser, der siger, at det altså ikke er rigtigt. Det kan den sagtens. ”Men hvorfor gør den så ikke det?”, spørger Olivers far. ”Ser du”, siger dyrepasseren, ”da denne elefant var helt lille, havde den en tilsvarende lænke rundt om foden, og den prøvede med alle sine kræfter at slippe løs, men den var for lille og svag. Sidenhen er elefanten blevet meget større og ikke mindst meget stærkere, og nu kan den med lethed rive sig løs. Sagen er bare den, at den ikke engang prøver. For den tror ikke, det kan lykkes”.

Dette fænomen kaldes for *indlært hjælpeløshed*, og det dækker over, at man igennem erfaring lærer, at man ikke kan ændre en given situation eller et problem. Det er desværre ikke kun et fænomen blandt dyr. Vi mennesker oplever det også, og det er ikke sjældent, at jeg ser det udspille sig blandt de par, jeg taler med: ”Vi kommer ingen vegne”, ”Det nytter ikke noget at snakke med ham om det”, ”Hun kommer aldrig til at forstå mig”. Der rigtig mange par, der har opgivet, og som ikke tror på forandringens mulighed. Det kan være forståeligt, for det kan være, at de har forsøgt at gøre noget uden held mange gange. Hvis man gang på gang har forsøgt at tage initiativ til en samtale om noget, man er ked af, og

man er blevet afvist eller såret ved flere lejligheder, er det naturligt, at man på et tidspunkt opgiver. Det gør man for at beskytte sig selv og for ikke igen-igen at blive såret og skuffet. Ikke desto mindre er indlært hjælpeløshed et problem, for det kan medføre mismod, tristhed og apati. Denne (s)tilstand er meget psykisk belastende, og den kan slide hårdt på individuel trivsel og på parforholdet.

En oplevelse af afmagt og hjælpeløshed skal ikke negligeres. Tværtimod. Den skal tages seriøst. Men i stedet for kun at forstå og anerkende den, er det vigtigt også at give nye perspektiver og indgyde håb, så man ikke antager, at positive forandringer er umulige. Hvis ikke hjælpeløsheden udfordres, vil man som elefanten være lænket til *forestillingen* om, at man ikke kan ændre noget til det bedre. En sådan forestilling vil ligesom hos elefanten føre til manglende initiativer og virksomme handlinger. Hvis man oplever dette, kan man overveje følgende:

- › Hvad forsøger hjælpeløsheden at bilde mig ind om mit forhold?
- › Hvad forsøger hjælpeløsheden at sige om mine (manglende) evner til forandring?
- › Hvad forsøger hjælpeløsheden at sige om min partners (manglende) villighed til forandring?

DER ER HÅB

Når jeg har afholdt et parkursus⁵, er parrene forståeligt nok trætte. De har nemlig over en hel weekend eller flere hverdage arbejdet intenst med deres forhold. Før jeg siger helt farvel til dem, beder

jeg dem om at lave en helhedsvurdering af kurset, og denne er altid interessant at læse. De skriver mange forskellige opmuntrende ting, men jeg bliver særligt glad, når der står noget om håb. For nylig skrev et par følgende om den udvikling, de havde oplevet på kurset: ”Fra håbløshed til håb” og et andet par skrev: ”Der er håb”. Det er kun få ord, men det er ord, der kan gøre en stor forskel. Der er nemlig en markant forskel på at leve i troen på, at forholdet kan bevares eller forbedres, og det modsatte.

Noget af det, der giver håb på kurser, i terapi og i det almindeligt levede liv, er nye og gode *samspilsoplevelser* med hinanden. Dvs. oplevelser, hvor man formår at gøre noget, som man måske ikke så ofte lykkes med. De oplevelser kan f.eks. bestå i, at man taler om noget svært på en god og respektfuld måde, eller i, at man formår at røre hinanden – fysisk og i overført betydning. Desuden kan en ny og bedre samspilsoplevelse være, at man (gen)opdager det rare og sjove ved at tale om hinandens job, interesser og tanker i det hele taget. Nye og bedre samspilsoplevelser kan give én et varmt og nødvendigt korrektiv til den almindelige hverdag, hvor man måske er kørt fast i negative mønstre og gentagne diskussioner. Der er håb, og i et forsøg på at styrke dette en smule kan man tænke over følgende:

- › Har vi tidligere i vores liv klaret ting, der var svære?
- › Hvilke eksempler findes der på par, der har overkommet større udfordringer end os?
- › Hvad har jeg og vi ikke forsøgt at gøre for at styrke vores parforhold?

BESLUTNINGENS BETYDNING

Den eksistentiale psykiater og holocaustoverlever Victor Frankl⁶ proklamerede, at der er en frihed, som ingen kan tage fra os, nemlig friheden til at vælge *attitude* i forhold til vores omstændigheder. Selv under de mest forfærdelige omstændigheder insisterede han på, at han havde et valg; omstændigheder og betingelser skulle ikke have det sidste ord. Han kunne vælge, hvordan han ville *reagere* på det, som var hårdt. For Frankl blev frihedens og ansvars perspektiv hans redning, for det var det, der gav hans liv retning og mening, mens han opholdt sig i koncentrationslejr. Han oplevede helt konkret, hvilken betydning det har, når vi *vælger* ikke at overgive os til det modløse perspektiv. I det perspektiv, hvor hjælpeløsheden og resignationen regerer, bliver man fastlåst. Derimod opstår der en frihed og et håb, når man vælger at sige: ”Dette *kan* jeg klare, og dette *vil* jeg ændre til det bedre”.

Det kan i denne sammenhæng give mening at knytte an til begrebsparret *ekstern* og *intern locus of control*. *Ekstern locus of control* betyder, at man er *ydrestyret*, dvs. at man lader sit liv diktere af omstændighederne. En sætning som ”jeg flippede kun ud på dig, fordi du er så meget efter mig for tiden” er et eksempel på dette. Her retfærdiggøres handlingen *at flippe ud* med henvisning til, at den anden er *efter én for tiden*. Rationalet er altså, at det, man gør, er et direkte resultat af noget, ens partner har gjort. Man benytter altså et ansvarsfralæggende sprog. Om denne ydrestyring skriver psykiateren og forfatteren Irwin Yalom: ”Så længe man tror, at ens situation og problemer er forårsaget af et andet menneske eller en ydre kraft, tjener det jo ikke noget formål at tage fat på at forandre sig selv.”⁷ *Intern locus of control* der-imod henviser til, at man er *indrestyret*. Dvs. at man regner

sig selv som ansvarlig for sine handlinger. Er man indrestyret, vil man ikke bruge sin partners handlinger som (bort)forklaring på egne handlinger. Udover at en ydrestyret tilgang til verden skaber større risiko for magtesløshed⁸, er den også med til at reducere håbet om forandring. For der, hvor man enten er offer for den andens handlinger eller ”blot” er i den andens vold, kan man jo ikke stille noget op. Af den grund er det vigtigt, at man selv tager handsken op og indser, at der er mange ting at gøre, og meget, man selv kan ændre, så ens forhold (for)bliver godt.

Forskerne bag det forskningsbaserede og forebyggende par-kursus PREP, som også tilbydes i Danmark med god effekt⁹, skelner mellem begreberne *sliding* og *deciding*.¹⁰ Sliding består i, at noget ligesom bare sker. Det er altså alt det, man siger ”hovsa” til. Man kan f.eks. glide ind i en ulige eller uhensigtsmæssig arbejdsfordeling i hjemmet. Hovsa. Eller man kan glide ind i en hverdag, hvor man sjældent taler med eller kysser hinanden. Hovsa. Fælles for disse ting er, at man ikke har *besluttet* sig for, at det skal være sådan. Man har ikke besluttet sig for, at arbejdsfordelingen skal være uhensigtsmæssig, og man har ikke sat sig ned og efter en god snak aftalt, at man ikke skal tale og kysse så meget. Det er ligesom bare blevet sådan. Der vil naturligvis være rigtig mange områder, hvor vi er nødt til at overlade ting til tilfældighederne, og vi kan ikke kontrollere alt. Men det er alligevel PREP-forskernes pointe, at vi gør klogt i at have en langt mere *bevidst* og *besluttende* tilgang til væsentlige ting i vores forhold; at vi f.eks. tænker over, taler om og beslutter, hvordan vores arbejdsfordeling, kommunikation og sexliv skal se ud. Det betyder ikke, at man dermed altid kan leve op til disse beslutninger, men det betyder, at man har noget (fælles) at orientere sig imod. Og det optimerer chancen for, at man opnår det, man gerne vil med sit (sam)liv. ”Decide

– don't slide" opfordrer PREP-forskerne os til, og for at bevare rimet kunne man oversætte det til: "Sig nej eller ja – ikke hovsa". Vi må beslutte os for, hvordan vores parforhold skal være, og vi må beslutte os for, hvad vi kan gøre for at opnå dette. I den forbindelse kan man tænke over følgende:

- › Hvordan har jeg og vi besluttet at vores kommunikation skal foregå, når vi taler om sværeting?
- › Hvordan har jeg og vi besluttet at vores tid skal bruges?
- › Hvordan har jeg og vi besluttet at vores arbejdsfordeling skal se ud?
- › Hvordan har jeg og vi besluttet at vores sexliv skal være (frekvens, initiativ mv.)

VÆR DEN ENESTE ENE

Det er en grå tirsdag i oktober, og Per befinder sig på en café i det indre København. Han er stilfuldt klædt og har friseret gråt hår, som er passende til hans alder. Per er midt i 60'erne, og denne dag er speciel. Han har nemlig aftalt et møde med sin kone, Lise, som han har været gift med i næsten 35 år. Når denne dag er helt speciel, så er det, fordi han overvejer at lade sig skille. Han holder meget af Lise, men har igennem en længere periode været i tvivl, om det er nok. Han har ikke før talt med Lise om dette, men han synes, det er vigtigt, at de får talt om det nu.

Pludselig træder Lise ind ad døren iført sin flotte røde frakke, som hun har gået med i mange år. Hun ser nydelig ud som

altid, men Per fornemmer alligevel en alvor i hendes blik. ”Mon hun ved, hvad jeg vil tale med hende om?” tænker han. De hilser på hinanden, og Per tænker, at han lige så godt kan få det overstået. Han skal til at sige noget, da Lise trækker et brev frem fra tasken. ”Før du fortæller mig, hvorfor vi skulle mødes her, Per, har jeg brug for, at du læser dette brev”, siger Lise med en alvorlig mine. Per tager straks brevet, og han får ikke læst mange linjer, før han forstår, hvorfor Lise har dette alvorlige skær over sig. Han kan se, at brevet er sendt fra onkologisk afdeling, og da han senere har læst brevet færdigt, er han nærmest paralyseret. Der bliver i brevet henvist til nogle undersøgelser, han ikke er bekendt med, og nogle fremmedord, han ikke helt forstår. Men ét ved han: Lise er alvorligt syg. Og det fremgår også tydeligt, at hun ikke har mange måneder igen. Han er naturligvis helt i chok, men alligevel ved han, at han ikke vil forlade hende. Det vil han ganske enkelt ikke gøre mod én, han har elsket gennem så mange år. Han bliver ramt af stor sorg, men han bliver også ramt af en stærk vilje til at være der for Lise. I dét øjeblik, hvor han står og kigger hende i øjnene, beslutter han sig for at gøre alt, hvad der står i hans magt for at gøre hendes sidste måneder særlige og værdige. De går hjem, og i den efterfølgende tid insisterer han på at lave god mad til hende. De lytter til klassisk musik, sådan som de gjorde det i gamle dage. De finder fotoalbummer frem fra dengang, børnene var små, og taler om alle de sjove og skøre oplevelser, som de har haft sammen gennem årene. Han giver hende massage, og når hun ellers er frisk nok, danser de sammen. Det går langsomt, men ikke desto mindre kommer de i kontakt med oplevelser, der går langt tilbage. De dansede meget, da de var nyforelskede, men har de sidste 30 år nærmest ikke gjort det. Tiden går, og Lise bliver svagere og svagere, og pludselig en morgen bliver hun indlagt. Hun dør kort

tid efter, og i de følgende år kan Per ikke gå forbi en kvinde med en rød frakke, uden at han vender sig om efter hende.

Fortællingen om Per og Lise kan udlægges på mange måder, men særligt ét perspektiv er interessant at opholde sig ved: den effekt, det har, at Per *beslutter* sig for at være god mod Lise. Man kan ane, at hans beslutning og hans engagement i deres forhold og i hende er med til at skabe et nærvær imellem dem. Det virker, som om de kommer tættere på hinanden, og afslutningen indikerer da også, at Per i den grad savner sin kone. Det virker, som om beslutningen om at elske Lise i praksis gør, at Pers kærlige følelser bliver vakt til live.

I den magiske bog *Den lille Prins* lader Antoine De Saint-Exupéry sin hovedperson sige følgende til nogle roser: ”I ligner slet ikke min rose [...]. En almindelig forbipasserende ville nok tro, at min rose var ligesom I. Den alene er mere betydningsfuld end jer alle sammen, fordi det er den, jeg har vandet. Fordi det er den, jeg har sat under glasklokke. Fordi det er den, jeg har dækket med en skærm. Fordi det er den, jeg har slået kålorme ihjel for [...]. Fordi det er den, jeg har hørt beklage sig eller småprale, ja undertiden endog tie. Fordi det er min rose.”¹¹ Denne passage fra *Den lille Prins* siger noget om det, som Per oplevede: at kærlige følelser kan opstå, når man investerer tid og kræfter i ens partner, og når man ”spilder” tiden på hinanden.

I vores kultur præges vi på flere måder til at tænke i optimering og udskiftning. Vi stræber efter at finde det og *den* perfekte. Det bliver sværere at finde ro og blive taknemlig for den partner, man har, når spørgsmål som ”har jeg fundet den rette?” eller ”er han eller hun god nok til mig?” fylder ens sind. Som modvægt til

denne tendens kunne man med fordel lytte til den amerikanske psykolog Shirley Glass: ”It is more important to be the right person than to find the right person.”¹² I stedet for at finde den eneste ene – burde vi måske forsøge at være den eneste ene. Hvis vi i stedet for at stille krav til vores partner primært fokuserede på vores eget ansvar for den fælles trivsel i forholdet, ville vi nemlig give parforholdet meget bedre betingelser.

Vi siger sarkastisk, at græsset er grønnere på den anden side af hækken. Denne talemåde refererer til en almenmenneskelig tendens til at tænke, at andre har det bedre end én selv. Hvis vi hyppigt tænker, at andre par har det bedre, eller andre har fået en bedre partner end os, vil effekten ofte blive utilfredshed og manglende initiativ. Derfor giver det bedre mening at sige: ”Græsset er grønnest på den side, vi vælger at vande”. Trods forenklingen er det et vigtigt budskab: det gode, vitale og smukke er ikke bare noget, der findes hos én bestemt partner eller i ét bestemt forhold. Det er noget, man kan være med til at skabe, hvis man vel at mærke – og i lighed med Per – aktivt *beslutter* sig for at gøre noget godt for den anden.

DET ER DIG, DER SKAL FORANDRE DIG

Lotte og Daniel sidder over for mig. Vi har lige startet vores 3. terapeutiske session, og vi har 1 ½ time til rådighed. Vandglassene er fyldt, og roen er ved at indfinde sig. Da de første to samtaler har været vanskelige og de ikke har oplevet så stor udvikling, stiller jeg følgende spørgsmål: ”Hvad skal der ske, hvis I skal få det bedre?” Jeg beder dem om at tænke over spørgsmålet og tage sig god tid. Efter lidt stilhed får jeg følgende svar fra Lotte: ”Jeg tror, Daniel

må indse, at han må prioritere mig og vores familie noget højere”. Jeg beder hende om at uddybe dette og vender mig derefter mod Daniel. ”Hvad tænker du, der skal til, Daniel?” ”Jeg mener helt klart, at Lotte for det første må indse, at hun har nogle urealistiske krav til mig, og dernæst må hun begynde at tale til mig på en anden måde”.

Disse svar er forståelige og på alle måder almindelige. Lignende svar har jeg fået i mange andre terapeutiske sessioner og i andre sammenhænge, og det giver ikke mening at problematisere dem i sig selv. Der er dog en *tendens* i disse udtalelser, som er vigtig at blive opmærksom på og sætte spørgsmålstegn ved. Lotte mener, at Daniel skal prioritere anderledes, mens Daniel mener, at Lotte skal tænke og tale anderledes. De er altså enige om én ting: at den *anden* skal forandre sig. Vi er utrolig kompetente og kreative, når det handler om at komme med idéer til, hvad vores partner kan gøre for, at vi kan få det bedre. Han eller hun skal lytte mere, prioritere anderledes, tage mere initiativ til sex, rydde mere op, være mere deltagende osv. Listen kan nemt blive meget lang. Når spørgsmålet imidlertid handler om, hvad *jeg* kan gøre anderledes, bliver vi ofte mere fâmælte. Det er, som om kreativiteten lukkes ned.

Det er muligt, at mange af os ville få flere idéer til, hvad vi selv kunne gøre anderledes i vores forhold, hvis vi rent faktisk stillede os selv spørgsmålet: ”Hvad kan *jeg* gøre?” Problemet er blot, at vi ikke særlig ofte gør det. Måske skyldes det, at vi er vokset op i en familie eller i en kultur, hvor dette *ikke* er naturligt at gøre. Eller også skyldes det, at det er ubehageligt og krævende.

Men hvorfor er det så vigtigt at stille dette spørgsmål? Fordi vi ikke kan ændre andre end os selv. Vi kan blive ved med at *håbe* på, at vores kæreste bliver mere kærlig, at vores kone bliver mere

interesseret i sex, eller at vores mand bliver mere snakkesalig. Men vi kan ikke bestemme over dem. Og hvis vi kun forlader os på, at vores partner skal ændre sig, risikerer vi at ende som Vladimir og Estragon i Samuel Becketts absurde skuespil *Mens vi venter på Godot*. De to mænd står ved et nøgent træ og venter, og når de bliver spurgt, hvorfor de bliver ved med at stå der, svarer de gentagne gange: ”Vi venter på Godot”. Godot kommer aldrig, og på samme måde kan vi i et parforhold komme til at vente og vente, uden at forandringen nogensinde indfinder sig. Det nøgne træ symboliserer manglende liv og vitalitet og kan give associationer til kolde og forblæste vintermåneder. Træet fra skuespillet er et udmærket billede på den ensomme og ufrugtbare (s)tilstand, der kan indfinde sig, når vi blot venter, i håbet om at vores partner skal komme os i møde og forandre sig.

HVAD KAN JEG GØRE?

I stedet for blot at vente kan man lade sig inspirere af John F. Kennedys berømte citat: “Spørg ikke, hvad dit land kan gøre for dig, men hvad du kan gøre for dit land”. Her vendes logikken på hovedet. Det er ikke andre, der skal gøre noget for mig, men mig, der skal bidrage med noget. I et parforhold ville formuleringen lyde: ”Spørg ikke, hvad din partner kan gøre for dig, men hvad du kan gøre for din partner”. Prøv et øjeblik at overveje, hvad det ville betyde for vores tilfredshed i vores parforhold, hvis vi regelmæssigt tænkte på, hvad vi kan gøre for at forsøde vores partners tilværelse. Der er et stort positivt forandringspotentiale i et sådant fokus. Prøv derfor at svare på følgende spørgsmål:

- › Hvad kan jeg gøre, for at min partner føler sig glad?
- › Hvad kan jeg gøre, for at min partner føler sig tryk?
- › Hvad kan jeg gøre, for at min partner føler sig elsket?

For et stykke tid siden var jeg til en god kollegas bryllup. Kirken var fuld af mennesker og af varme. Brudeparret smilede om kap og sendte kærlige blikke til hinanden; det var tydeligt, at de var begejstrede over at skulle giftes, og at de var glade for hinanden. Dette bemærkede præsten da også i sin tale. Hun talte imidlertid også om noget andet, som gjorde indtryk. Hun talte om, at et godt parforhold er kendetegnet ved, at vi er medarbejdere på hinandens glæde. Tænk, hvilken forskel det ville gøre, hvis vi alle tænkte, at dét at være mand, kone, kæreste eller partner først og fremmest handler om at *arbejde på den andens glæde*.

Under vielsesritualet i kirken bliver man spurgt, om man vil elske hinanden, til døden skiller. Men man bliver også spurgt, om man vil ære hinanden. At ære hinanden kan lyde lidt gammeldags, men ikke desto mindre er det et godt begreb. Det præciserer nemlig, at ægteskabet og parforholdet er en relation, hvor man skal forsøge at gøre den andens liv større og hjælpe til med at udfolde potentialet i den anden. Efter talen og vielsesritualet til min kollegas bryllup rejste brudgommen sig op og overraskede hele forsamlingen og ikke mindst sin brud med en selvkomponeret sang. Tanken var smuk, og det samme var sangen, og jeg kunne ikke lade være med at tænke, at han lige netop gjorde det, som præsten havde talt om: Han startede sit ægteskab med at arbejde på sin kones glæde. Han startede med at ære hende.

Hvis man ikke altid formår at tage initiativ til kærlige handlinger, kan det skyldes, at man synes, det virker uoverskueligt. Man *orker* ikke at snakke om den andens bekymringer – det er for krævende. Man *orker* ikke at tage initiativ til at kickstarte sexlivet igen – det er også for krævende. Hvis noget er for ambitiøst, opgiver man, før man overhovedet får begyndt. Af samme grund vil man aldrig anbefale en nystartet motionist at løbe 10 km som det første. I stedet vil man anbefale en rute på et par kilometer og gerne med indlagte pauser.

Jeg har en ven, der i mødet med et problem stiller spørgsmålet: ”Hvad er det mindste, man kan gøre?” Det er et klogt spørgsmål, for det hjælper én til at tænke jordnært og lavpraktisk. I mange sammenhænge vinder vi noget ved at tænke minimalistisk og dermed realistisk. I stedet for at skuffe vores partner (og os selv), fordi vi ikke formår at leve op til vores fine og ideelle ambitioner, kan det være en idé at tænke over, hvad man *realistisk* set kan gøre lige nu, for at ens partner skal føle sig elsket. Vi skal ikke spejle os i andres forhold, ambitioner og succeskriterier, men gøre det, der er realistisk i vores forhold og liv. Vi bør altså gøre noget, som er mere end det sædvanlige, men som ikke er så ambitiøst, at vi mister modet, før vi er kommet i gang. Tænk gerne over følgende:

- › Hvad er det *mindste*, jeg kan gøre, for at min partner kan have det godt?
- › Hvad er det *mindste*, jeg kan gøre, for at passe (bedre) på parforholdet?

VI HOLDER HINANDENS LIV I VORES HÅND

Den danske teolog og filosof Knud Ejler Løgstrup er kendt for citatet: ”Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd” fra bogen *Den etiske fordring*. Det er smukt og sandt. Vi er medskabere af hinanden. Min kones trivsel i parforholdet er mit ansvar, ligesom hendes mistrivsel er det. Det kan lyde som en tung byrde at bære, men der kan også være noget fantastisk og ærefuldt forbundet med det; tænk, at jeg har så stor betydning for et andet menneske. Tænk, at mine handlinger i dagligdagen kan være med til at afgøre, om hun får et godt liv eller ej.

Implikationerne af Løgstrups budskab er revolutionerende. Med afsæt i dette må jeg nemlig gå i mig selv, og *jeg* må ændre på nogle ting, hvis min kone er ked af det, frustreret eller vred. I stedet for at klage over eller kritisere hende for at være for kritisk eller for krævende, må jeg stille mig selv spørgsmålet: ”Hvad er det, *jeg* gør, som bidrager til hendes krav og kritiske adfærd?” Budskabet er ganske klart, selvom det også kræver ret meget: Hvis man synes, ens kone eller mand er irriterende, må man forholde sig kritisk til sig selv og finde ud af, hvad det er, man selv gør, som fremmer denne irriterende adfærd hos den anden.

Simon og Alberte har været sammen i næsten 10 år. Simon har et barn fra et tidligere forhold, og de har et barn sammen på 6 år. De er på mange måder glade for hinanden, men i den seneste tid er de begyndt at skændes en del. Simon kritiserer Alberte for at være indelukket og tavs og for at være fraværende. Hun anklager også ham for en masse ting, og dermed er de godt i gang med et samspil af meget negativ karakter. I en samtale med dem spørger

jeg Simon, om han kunne overveje, om Albertes lukken sig inde i sig selv ikke nødvendigvis er en *egenskab* eller en *defekt* ved hende. I stedet for at tænke, at hun har en personlighedsmæssig *defekt*, spørger jeg, om hendes adfærd måske kan betragtes som *effekt* af noget. Det synes han er svært at svare på, for han er ikke vant til at tænke sådan. Men efter noget tid kommer han frem til, at hendes såkaldt irriterende adfærd måske (delvist) er en effekt af, at hun ikke føler sig tryk ved ham og ikke føler sig opmuntret og værdsat af ham. I forlængelse af denne modne overvejelse spørger jeg Simon, om han kan spørge Alberte, om dette er korrekt. Det kommer der en rigtig god snak ud af. Alene det, at han viser hende en åbenhed overfor, at han er en del af problemet, har en stor symbolsk effekt på Alberte. Hun føler sig set, hørt og mødt. Hun bliver så opmuntret over hans nye tilgang og deres snak, at hun også selv begynder at reflektere over, om hendes tilbagetrækning måske også er med til at gøre ham frustreret og vred. Hun får langsomt øjnene op for, at han ikke er hidsig eller kritisk pr. definition, men at det er noget, han bliver, når han ikke føler sig elsket og mødt. Det vil med stor sandsynlighed hjælpe på ens forhold, hvis man inspireret af Løgstrup begynder at overveje, på hvilken måde man holder sin partner i sin hånd. Pointen er simpel; det er udførelsen, der er svær.

- › Hvilken *positiv* adfærd hos min partner er en effekt af noget, jeg gør?
- › Hvilken *irriterende* adfærd hos min partner er en effekt af noget, jeg gør?
- › Hvad kunne jeg gøre for at holde min partners liv tryggere i min hånd?

VI KAN FREMME HINANDENS POTENTIALE

Når min kone spørger, hvordan jeg har det, og dvæler ved mine svar, bliver jeg en mere afslappet og sympatisk udgave af mig selv, fordi hun skaber en tryghed i mig og giver mig en oplevelse af, at min fortælling er værd at lytte til. Når hun lytter til mine frustrationer uden at kritisere mig, når hun interesserer sig for mit arbejde, og når hun fortæller mig, at hun holder af mig, er hun en medskaber af mine betingelser og af mig. Godhed smitter, ligesom sygdomme gør det, og når jeg mærker, at min kone holder mig varmt og trygt i sin hånd, får jeg også lyst til at passe på hende. Den norske sanger Bjørn Eidsvåg synger i sangen *Ansiktet ditt*: ”Jeg blir til mig i mødet med dig”. Det er godt formuleret. Vi er nemlig *medskabere* af hinanden. Vi skaber med vores øjne, spørgsmål og smil – og manglen på samme – ikke bare forudsætninger for vores partners handlinger, men også for hans eller hendes selvforståelse. Hvis man tænker, at man har værdi i denne verden, så er det, fordi der er nogle, der har vist os, at vi netop har værdi. Andre skal tro på os, før vi kan tro på os selv. Netop af denne grund er det så vigtigt, at vi viser vores børn, at de er (elsk)værdige. Hvis vi med vores ord og krop viser, at de har betydning, optimerer vi chancen for, at de kan drage den (ubevidste) konklusion, at de har værdi. Hvis de modsat bliver mødt med ligegyldighed, kritik eller øjne, der kigger væk, må den eneste rimelige forklaring for børn være, at de ikke har værdi. Vi voksne kan heldigvis også komme med andre forklaringer, og dermed er vi mere robuste over for skuffelser. Det ændrer dog ikke på, at vi i vores parforhold har brug for det samme, som vi har i vores barndom; nemlig at modtage godhed, så vi kan tro på, at vi har værdi, og så vi kan tro på, at vi er (elsk)værdige.

Pygmalion er navnet på en cypriotisk konge og skulptør, der ifølge den romerske digter Ovid behandlede en skulptur, som om den var i live. Som resultat af denne tilgang til skulpturen blev den ifølge Ovids fortælling faktisk levende. Vi bliver vakt til live, når vi ikke bliver behandlet som objekter, men som noget varmt og levende. Et socialpsykologisk eksperiment fra USA støtter denne pointe. Her studerede man en skoleklasse, hvor man fortalte nogle lærere, at de elever, der sad forrest i klassen, var de dygtigste – også selvom dette ikke var tilfældet. Det, at eleverne blev *behandlet*, som om de var dygtige, gjorde, at de blev dygtigere. Det blev altså en selvpfyldende profeti. Dette blev kaldt for Pygmalion-effekten¹³, og den henviser til, at man kan fremelske evner og adfærd hos hinanden, hvis vi har tro på hinanden. Dygtighed, venlighed – og kærlighed! – er noget, der vokser frem, når vi bliver behandlet godt, og når der er nogle, der tror på os.

FLYT MØNTER

John Gottman, der er en af de førende parforholdsforskere i verden, understreger vigtigheden af, at vores partner føler sig tænkt på. I bestræbelsen på at vores partner skal have denne oplevelse, kan man gå med tre mønter i lommen. Om morgenen kan man lægge de tre mønter i venstre lomme, og inden man går i seng om aftenen, skal de samme mønter ligge i højre lomme. Måden, hvorpå de kommer fra venstre til højre lomme, er ikke magisk. Det sker, når man bevidst gør noget for, at ens partner skal føle sig tænkt på. Det kan være, at man i frokostpausen sender en SMS til sin partner, hvor der står ”Tænk på dig! Glæder mig til at se dig senere”. Tjek! Så kan man flytte den første mønt. Når man kom-

mer hjem fra arbejde, kan man bevidst huske at give sin partner et varmt knus og måske endda tilføje, at det er dejligt at se ham eller hende. Tjek! Det var den anden mønt. Når man så sidst på aftenen – træt efter en lang dag – falder om i sofaen, kan man måske mande sig op og spørge interesseret til den andens dag i 10 minutter. Også selvom man er træt og mest af alt har lyst til at se fjernsyn. Tjek! Det var den sidste mønt.

Mønteksemplet kan virke meget firkantet, og det er naturligvis ikke tanken, at man nødvendigvis skal gøre dette tre gange om dagen endsige huske at gå med mønter. Håbet er, at ånden i dette jordnære eksempel integreres i ens tænkning og adfærd, således at man med tiden mere naturligt har et fokus på, hvad man kan gøre for, at ens partner føler sig tænkt på. Og det kræver øvelse. Af den grund vil jeg opfordre til, at man efter endt læsning begynder at ”flytte mønter”. Hermed et par forslag:

- › **Skriv en kærlig SMS**
- › **Giv et varmt kram**
- › **Giv et kys**
- › **Kig på din partner – ikke din smartphone**
- › **Interessér dig for hans eller hendes (arbejds)dag**
- › **Tag opvasken**
- › **Giv massage**
- › **Køb en blomst eller en flaske vin**
- › **Sig noget kærligt**
- › **Sig noget opmuntrende**
- › **Sig tak for praktiske bidrag**
- › **Skænk en kop kaffe eller te**

Dette kapitel har haft fokus på, at der er håb forude. Parforholdet kan (for)blive godt. Men jeg må selv investere noget, hvis jeg vil bevare det gode og ændre noget til det bedre. Det er mig, der må tage initiativ, og mig, der må forsøge at forsøge min partners tilværelse. Det kan godt lyde en anelse hårdt. Det kan godt lyde, som om parforholdet er mere opgave end gave. Vi skal imidlertid ikke være så bange for denne opgave. Frankl, som blev nævnt tidligere, gjorde netop meget ud af at beskrive livet som en opgave, og han opponerede kraftigt imod idéen om, at mennesket blot skal have tilfredsstillet sine lyster for at få det godt. Meningen med livet opstår, når vi har noget eller nogen at kæmpe for.¹⁴ Hvis man er villig til at kæmpe for ens partners trivsel og selv tage et ansvar, er der gode forudsætninger for, at man kan bevare et godt parforhold over tid. Og én måde at gøre dette på er ved at være en god ven.