

Sådan plejer du dit parforhold

5 enkelte trin

til større kærlighed og forståelse

Af Parterapeut Thomas Raun

INTRODUKTION

At styrke og vedligeholde et parforhold kræver mere end de store romantiske gestusser; det handler om de små, men betydningsfulde daglige handlinger, som skaber en dybere forståelse og forbindelse mellem dig og din partner.

Uanset hvor længe I har været sammen, kan hverdagen bringe udfordringer og misforståelser, der tester jeres forhold. Men ved at fokusere på nogle grundlæggende elementer kan I skabe stærkere bånd og en større følelse af kærlighed.

De fem trin er baseret på erfaringer fra min praksis og handler om at skabe små, men vedvarende ændringer i måden, I er sammen på.

Ægte forbindelse og forståelse starter altid med åben og ærlig kommunikation, og det kræver tid, tålmodighed og vilje til at arbejde sammen om at vedligeholde parforholdet.

Husk det er i orden at fejle undervejs – det vigtigste er, at I støtter hinanden i processen.

Denne e-bog er skabt for at give dig og din partner nogle konkrete råd, som kan hjælpe jer med at pleje jeres forhold i hverdagen.

Mit håb er, at de fem trin vil inspirere jer og give jer et fælles grundlag for at reflektere over jeres parforhold og hvad der er vigtigt for jer begge. Ved at tage udgangspunkt i de enkelte punkter kan I sammen skabe en dybere forbindelse og større forståelse.

Uanset hvilket af de fem trin du arbejder med, så husk, at det er helt i orden at sige, hvis du har svært ved at sætte ord på dine følelser eller ikke ved, hvordan du skal håndtere situationen - og du er allerede godt på vej.

Husk at lytte lige så meget, som du selv ønsker at blive hørt.

SÅRBARHED SKABER TILLID I SAMTALEN



En af de ting, mange af os har en tendens til, er at tale i "Meta." Det betyder, at vi formidler vores tanker og følelser gennem generaliseringer som "Mange synes nok ...", "Man kan jo ..." eller "Enhver kan da se ..." i stedet for at tage direkte ejerskab over vores egne følelser. Ved at tale på denne måde kan vi ubevidst distancere os fra, hvordan vi egentlig har det, fordi det kan være sårbart at udtrykke vores egne tanker og behov.

"Meta-sprog" kan derfor fungere som et skjold, der beskytter os mod sårbarhed, men det skaber samtidig en barriere i kommunikationen.

Når vi bruger disse generaliseringer, fjerner vi nemlig ansvaret fra os selv og gør det svært for vores partner at forstå, hvad vi virkelig føler og mener. Over tid kan denne måde at tale på føre til misforståelser og distance i forholdet.

At bruge "JEG"-sprog er en måde at kommunikere mere ansvarligt og ærligt på, hvor du fokuserer på dine egne følelser, tanker og oplevelser.

I stedet for at sige: "Enhver ville blive vred over det," kan du i stedet sige: "Jeg føler mig vred, når ..." Ved at formulere dig med "JEG"-sprog, bliver det mindre sandsynligt, at din partner føler sig angrebet, fordi du deler din egen oplevelse uden at tillægge den nogen objektiv sandhed.

Denne kommunikationsform fremmer åbenhed og sårbarhed, hvilket er afgørende for at skabe en tryk og tillidsfuld relation.

Når I begge er villige til at udtrykke jer med "JEG"-sprog, bliver det lettere at forstå hinanden på et dybere niveau og skabe et fundament af respekt og nærhed i hverdagen.

"At bruge "jeg"-sprog er en måde at kommunikere på, der fokuserer på dine egne følelser, tanker og oplevelser."

FORSTÅ DIN EGEN OG DIN PARTNERS BAGGRUND

Alle mennesker bærer på deres unikke baggrund, opvækst og tidligere erfaringer, som påvirker den måde, de reagerer på i forskellige situationer – især i konflikter. Det, der kan virke som en overreaktion eller uforståelig adfærd fra din partners side, kan faktisk være en forsvarsmekanisme, de har udviklet for at beskytte sig selv mod tidligere sår eller oplevelser.

Men det er ikke kun din partners baggrund, der er vigtig. Du skal også forstå din egen.

Hvilke erfaringer har formet den måde, du selv reagerer på? Har du tidligere oplevelser, som gør dig mere sårbar i visse situationer? Når du får indsigt i både din egen og din partners baggrund, bliver det lettere at se, hvor nogle af jeres udfordringer kommer fra – og vigtigst af alt, hvordan I kan håndtere dem sammen med større empati og respekt for hinandens følelser.

Ved at arbejde på at forstå hinanden på dette dybere niveau, kan I begynde at se konflikten som en mulighed for at lære mere om hinanden, frem for som en trussel.

Det skaber plads til en mere åben og tillidsfuld dialog, hvor I ikke blot reagerer på overfladen, men forstår hinandens behov og følelser i dybden. Dette vil styrke jeres forhold og hjælpe jer med at håndtere fremtidige konflikter med større tålmodighed og forståelse.

Meget overfladisk kan man sige, at 90% af den måde, vi reagerer på, er noget gammelt – det vil sige, forsvarsmekanismer og mønstre, vi har udviklet gennem livet. Kun omkring 10% vedrører reelt selve situationen eller konflikten, som udspiller sig her og nu.

“Din partners adfærd i konflikter kan være et resultat af tidligere erfaringer og forsvarsmekanismer.”

KOMPROMIS OG FORSTÅELSE

Kompromis er ikke kun vigtigt i konfliktfyldte situationer, men også i hverdagen, når der skal træffes små beslutninger. Forhold handler om balance og om at finde løsninger, hvor begge parters behov bliver tilgodeset. I stedet for at se kompromis som et nødvendigt onde, kan I se det som en måde at styrke jeres relation og forståelse for hinanden.

Det handler ikke kun om store beslutninger som ferieplaner eller boligkøb, men også om små ting som at vælge, hvad I skal lave i weekenden, eller hvem der tager opvasken.

Det kræver dog en vis balance! Kompromis må aldrig føles som et tab, hvor den ene part konstant bøjer sig. Og det betyder bestemt ikke, at du skal opgive dine egne behov eller grænser, men at du og din partner finder en løsning, der tilgodeser jer begge.

Det handler om at identificere, hvad der virkelig er vigtigt for jer hver i sær, og hvor der er plads til fleksibilitet.

Måske er det vigtigt for dig at have tid alene, mens din partner ønsker mere tid sammen. I kan finde en mellemvej ved at planlægge tid til både at være sammen og alene. og samtidig få talt om, hvad "sammen tid" og alene tid, betyder for jer begge.

At kunne indgå kompromiser er en form for gensidig respekt og et signal om, at I begge investerer i forholdet.

Det skaber kontakt og forståelse for hinanden, fordi det viser, at I er villige til at arbejde sammen om at finde løsninger, der fungerer for jer begge. Kompromis er ikke et nederlag, men en sejr for forholdet.

"Kompromis betyder ikke du skal opgive dine egne behov og grænser."

AKTIV LYTNING OG NYSGERRIGHED

Aktiv lytning styrker både de små samtaler i hverdagen, de ophedede diskussioner og de dybere samtaler. Det handler om at være fuldt til stede og virkelig lytte til, hvad din partner siger – ikke kun i konfliktsituationer, men også når I deler daglige oplevelser, tanker og følelser.

I en travl hverdag fyldt med børn, arbejde og alle mulige forpligtelser, kan vi nemt komme til at høre, hvad vores partner siger, uden egentlig at lytte.

For at lytte aktivt kræver det, at du viser oprigtig interesse for din partners synspunkter og stiller opfølgende spørgsmål, der hjælper dig med at forstå deres perspektiv.

Når din partner fortæller noget fra deres dag, kan du vise din opmærksomhed ved at spørge, hvordan de følte i situationen, eller hvad de tænker om det.

Det skaber et rum, hvor I begge føler jer værdsat og hørt, og hvor samtalen får mulighed for at gå dybere.

Nysgerrighed spiller også en vigtig rolle. Ved at vise interesse i din partners liv, selv i de små ting, skaber du en følelse af nærhed og viser, at du stadig ønsker at lære dem bedre at kende, selv efter mange års samvær.

For at praktisere aktiv lytning kan I skabe tidspunkter uden forstyrrelser – for eksempel ved at lægge mobilen væk eller gå en tur sammen, hvor I kun fokuserer på hinanden. Disse øjeblikke kan være med til at fordybe jeres samtaler og give jer muligheden for virkelig at komme hinanden ved.

Aktiv lytning og nysgerrighed i hverdagen, skaber et stærkere nærvær, hvor I ikke blot deler ord, men også følelser og forståelse.

“At vise interesse for de små detaljer i din partners hverdag er en enkel måde at styrke jeres bånd på.”

PRIORITER TID SAMMEN

I en travl hverdag sker det let at relationen glider i baggrunden. Ofte har vi så travlt med arbejde, sportsaktiviteter og sociale arrangementer, at vi glemmer parforholdet også skal plejes og holdes ved lige.

Det er vigtigt aktivt at prioritere tid sammen – også når dagene flyver afsted.

Kvalitetstid handler ikke nødvendigvis om store oplevelser eller romantiske ture, men om små øjeblikke, hvor I vælger at være til stede for hinanden.

Det kan være så simpelt som at starte dagen med en kop kaffe sammen, tage en kort gåtur, eller skabe et roligt øjeblik på sofaen om aftenen.

Når I bevidst vælger tid sammen, sender I et signal om, at jeres forhold er en prioritet.

Prøv at finde aktiviteter, der bringer jer glæde og samler jer som par. Det kan være madlavning, en aktivitet eller bare at se en film, I begge har glædet jer til.

Skab gerne små rutiner for jeres tid sammen. I kan for eksempel aftale en time om ugen, hvor I ligger mobiler og skærme væk, når børnene er lagt, og give jer tid til at tale uforstyrret.

Eller I kan vælge en dag om ugen, hvor I gør noget specielt – bare jer to. Sådanne små ændringer kan være med til at styrke båndet og minde jer om de ting, I sætter pris på i hinanden.

Ved at investere tid og nærvær i hinanden viser I også, at I stadig ser værdien i relationen. Den tid, I bruger sammen, skaber en stærkere forbindelse og en dybere forståelse for hinanden. På den måde bliver hverdagens øjeblikke en vigtig del af jeres fundament.

“Prøv at finde aktiviteter, der bringer jer glæde og samler jer som par.”

Har i brug for hjælp?

Hvis du og din partner ønsker at udforske og styrke jeres parforhold med udgangspunkt i de fem trin, så tøv ikke med at kontakte mig. Måske er I nysgerrige på, hvordan I kan opbygge mere kærlighed og forståelse i hverdagen eller vil dykke ned i, hvad der ligger bag nogle af de mønstre, I har som par?

At arbejde med sit parforhold handler om at opdage nye sider af både sig selv og hinanden og finde måder, hvor kærligheden og forståelsen kan vokse.

Afsender

Forfattet af Parterapeut
Thomas Raun

Nuar Terapi

Tlf.: +45 23 96 46 04

E-mail: tr@nuar-terapi.dk

Bernstorff Slot
Kavalergården 2. etage
Jægersborg Allé 93
2800 Gentofte

I samtalerne udforsker vi sammen, hvordan de fem enkle trin kan hjælpe jer med at styrke jeres relation og skabe en tryk base, hvor begge føler sig værdsat.

I er altid velkomne til at skrive eller ringe til mig. Jeg ser frem til at hjælpe jer med at bygge endnu stærkere og mere meningsfulde relationer i dit liv.

