

Sex er ofte et barometer på parforholdet

PARFORHOLD OG ÆNDRING AF ADFÆRD

AF PIA RØNNE OG DAVID BEERMANN

Sex handler om at forstå hinanden med hjertet. Hvordan løser vi parforholdets dilemmaer mellem sex, magt, forståelse og nærhed?

Både manden og kvinden ønsker et godt parforhold og et godt seksualliv

Dilemma! Mange mænd tænker: ”Skal vi nu til at snakke igen – kan vi ikke bare elske?” Og mange kvinder bliver ramt af den evige træthed eller hovedpine, hvis ikke der bliver plads til samtalen.

De fleste kender den store længsel fra sig selv: ”Bare min partner nu bliver overbevist om, at jeg har ret, og vil ændre sig til at blive den, jeg ønsker – nemlig ligesom mig selv”.

Den går bare ikke! For som parterapeuter ved vi, at det netop ikke handler om, at den ene har ret, og den anden tager fejl. Begge har ret, og begge er rigtige.

Udvikling gennem relationer

Vi mennesker er fra fødslen sociale væsner og skabt til at leve i relationer med andre mennesker. Dette grundlægges igennem barnets opvækst specielt i de første tre leveår.

Vi ved samtidig, at den perfekte barndom ikke eksisterer. Uanset hvem vi er, har vi gamle

barndomssår med os, som får større eller mindre betydning i vores parforhold.

Det kan vise sig ved, at den enkelte har svært ved at kunne *knytte sig og adskille sig* i forhold til sin partner.

I dag ved vi fra forskningen, at det netop er i kraft af relationen til et andet menneske, at vi kan få healet gamle barndomssår. Parforhold giver os muligheden for konstant at kunne udvikle os uanset vores opvækstvilkår.

Gennem nye erfaringer dannes nye nervebaner i hjernen, som understøtter den nye adfærd.

Forelskelse

Det magiske, der sker i mødet mellem to mennesker, er, at vi ofte føler os tiltrukket af egenskaber, som vi selv mangler. Vi kommer hver især med drømmen om at få det perfekte parforhold. I forelskelsen føler de fleste sig i ét med den anden = Vi. Dette afspejler sig ved, at vi *fokuserer på ligheder*. Med andre ord søger vi *forbundetheden*. Livet vil det dog anderledes.

I starten tror vi, at vi har mødt vores ideelle partner med de ideelle egenskaber. Med tiden indtræder en større og større irritation og skuffelse, fordi partneren alligevel ikke svarer til drømmen. I denne fase *fokuserer vi på forskel-*

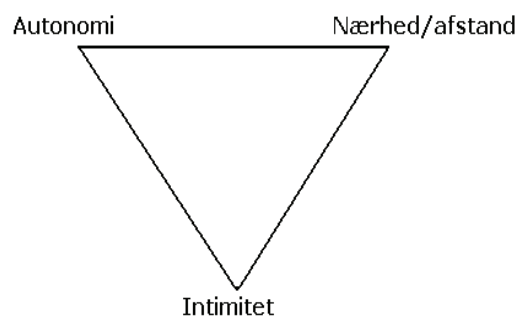
lighederne, det vi er uenige om. Vi søger med andre ord at blive mere adskilte.

Disse to faser er helt almindelige i ethvert parforhold.

Magter vi at skabe den rette balance mellem at være adskilt i forbundetheden og forbundet i adskiltheden, får vi en god kontakt og intimitet til hinanden.

Er der ikke balance, vil magtkampen om hvis behov, der er vigtigst, fortsætte i en uendelighed.

I stedet for at berige hinanden, vil vi bekriige hinanden.



Figur: Når jeg både kan være mig selv (autonom) og være forbundet med min partner og føle nærhed – i den rette afstand – opstår intimitet.

Magtkamp eller dialog

Magtkamp er karakteriseret ved, at vi ikke længere føler os hørt, forstået og anerkendt. Nu er det ikke længere hormonerne og forelskelsen, der bærer os videre, men evnen til at være i en fortløbende dialog, der kan bryde magtkampen.

En dialog er kendetegnet ved, at vi hver især oplever os hørt, forstået og anerkendt af hinanden, som den vi er. Har vi magtkampe frem for dialog i parforholdet, vil det afspejle sig i mindre intimitet i både kontakten og seksualiteten.

De par, der oplever, at de sidder fast i magtkampe, mangler redskaber til at opretholde en

god kontakt til hinanden, uanset hvor gerne de vil hinanden. Man ved ikke, hvad man skal stille op. Vennerne har efterhånden lagt øre til de samme historier igen og igen, eller også har man overfor vennerne holdt masken og spillet det lykkelige par. Man begynder at stille sig selv flere og flere spørgsmål som fx

- Har jeg fundet den rette? Hvordan kan det være, at jeg føler mig så frustreret?
- Hvorfor elsker vi ikke så meget som i begyndelsen?
- Er det mig, der er noget galt med, eller er det min partner?
- Er det egentlig ham/hende, jeg elsker?

Når den slags spørgsmål begynder at dukke op, er tiden kommet til at finde nye svar.

Imago – dit billede af din partner

90 % af de konflikter, vi har i vores parforhold, stammer fra vores opvækst. Vores partners adfærd fører os ubevidst tilbage til vores gamle roller i barndomsfamilien, hvor vi gentager mange af vore mønstre fra dengang.

De færreste ved, at konflikterne afspejler parrets imagobillede.

Imago er det ubevidste billede af positive og negative egenskaber fra vore egne forældre, som vi uden at vide det har slugt og har kastet over på vores partner.

Et eksempel herpå er den kvinde, som i sin opvækst har fået meget nærhed. Hendes umødte behov vil være frihed. Hun vil tiltrækkes af en mand, der i sin opvækst har oplevet svigt og forladthed. Hans umødte behov er nærhed.

Hvad parret ikke ved, er, at det netop er den gensidige imagomatch, der binder dem sammen i forelskelsen, og det er den selv samme imagomatch, der senere vil udløse magtkampene.

I dette eksempel har manden ikke en indre modtageplads for den nærhed, som han længes efter, og for kvinden er det omvendt. Hun har svært ved at leve i frihed.



Foto: Mariana/morgueFile

Vi tror alle, at vi kan blive i forelskelsens land, hvor vi føler os i ét med den anden. Det lader sig ikke gøre for nogen. Forelskelsen er kun en start på kærligheden. Og de, der ikke klarer overgangen fra forelskelse til kærlighed, vil ofte vælge at zappe fra den ene forelskelse til den anden. *Beslutter man sig for hinanden og dermed for kærligheden, bliver begge parter nødt til at se sig selv i øjnene på godt og ondt. Det kræver både mod og dialog.*

Sex er barometer på parforholdet

Vi længes alle sammen efter en følelsesmæssig nærhed og seksualitet, hvor vi fuldstændig smelter sammen – og forsvinder et øjeblik ind i en ubeskrivelig universel tilstand af intethed og fylde på en gang. For at opnå denne tilstand kræves det, at begge parter kan give helt slip og overgive sig. I begyndelsen bringer hormonerne, forelskelsen og det ukendte os derhen. Man bruger meget tid på at opdage og pleje hinan-

den. Masser af sex, inderlighed og hjertelighed følger med.

Med tiden bruger de fleste mindre og mindre tid på hinanden, og intimiteten og seksualiteten daler. Manden fokuserer eksempelvis tiltagende mere på sit arbejde, er på jagt efter flere udfordringer, som giver ham et følelsesmæssigt kick. Samtidig undrer han sig over, at samlivet ikke længere har den gamle gnist.

En del kvinder vil eksempelvis opleve, at manden efterhånden er mere gift med arbejdet eller fritidslivet. Kvinderne begynder efterhånden at dyrke veninderne mere, hvor frustrationerne over manden får frit løb. I hjemmet hakker hun oftere på ham. Hun hungrer efter samvær med ham. Ingen af dem føler sig tilfredsstillt. Langsomt trækker de sig følelsesmæssigt tilbage fra hinanden ved eksempelvis at se mere fjernsyn, ordne mail og have travlt med hundred tusind andre praktiske ting.

Sexbarometeret nærmer sig frysepunktet. Begge ønsker, at det skal stige, men de er ikke enige om hvordan. Kvinderne kan ikke lukke



Foto: Chelle/morgueFile

op og åbne sig og tage imod manden, fordi de fryser og er blevet mere kolde indeni.

Kvinden bliver varm og tændt af samvær og samtale. Manden bliver varm af mere sex og går ofte kold på for mange ord.

Dette er mange pars dilemma.

Frysepunktet

Og hvad skal man så stille op, når parforholdet har nået frysepunktet? Nogle vælger at lukke øjnene og fortsætte, som det er, muligvis for børnenes skyld. Andre vælger utroskab, hvor de umiddelbart får dækket deres længsler. Andre tager konsekvensen og afslutter forholdet.

Er løsningen virkelig at blive eller gå? Vælger parret den korte vej at gå fra hinanden, bliver det ofte den længste vej, da nissen flytter med i de nye relationer, og hver især vil gen-tage deres gamle ubevidste mønstre grundlagt i barndommen.

Vælger parret at blive i frysepunktets kaos med lange seje dialoger, kan det opleves som den længste vej, men i virkeligheden er det oftest den korteste.

Dialogerne åbner op for, at man hver især udvikler sig personligt ved at føle sig set og hørt. Herved kommer man til en gensidig forståelse og accept af hinandens behov og forskellighed.

At prøve at forstå hinanden

Vejen til et godt parforhold udvikles, når to mennesker kan give sig rigtig god tid til at blive i det svære, hvor der både vil være plads til at lytte og til at udtrykke sig. En fordøjelsesproces, hvor begge prøver at sortere og forstå alle de forskellige følelser og handlinger, der hele tiden er i samspil mellem dem. På denne måde skabes et helt nyt nu, hvor fortid og fremtid integreres. Det nye nu mærkes ved, at begge har fået en større erkendelse og forståelse af sig selv og hinanden. Processen åbner op for kærligheden med mange små øjeblikke af intimitet, nærhed og varme som perler på en snor. Hjertelighed, sensualitet og lyst vokser frem, og den seksuelle dans er startet.

Imagoterapi – en god metode

I imagoterapi arbejder vi med strukturerede dialoger, hvor det primære formål er, at parret får lært at lytte og udtrykke sig til hinanden på en helt ny måde. Dette danner grundlaget for en helt anderledes forståelse af sig selv og hinanden. Dialogerne bevidstgør parterne om de ubevidste længsler, der ligger bag parrets frustrationer. I imagodialogen starter parret med at forholde sig til sig selv og den anden, ved at de på skift fortæller hinanden om deres frustration uden at blive afbrudt. Samtidig trænes de i at anerkende hinanden og sætte sig ind i hinandens følelser. Parret lærer over tid at anvende dialogen hjemme.

Gennem imago pardialogerne vil den friheds-søgende udvikle evnen til at kunne være tættere på sin partner uden at føle sig opslugt eller begrænset. Den nærhedssøgende vil udvikle evnen til at være mere adskilt uden at føle sig afvist eller forladt.

Med andre ord: *at være adskilt i forbundet-heden og forbundet i adskiltheden er det paradoks, vi alle har som omdrejningspunkt i relation til andre mennesker.*

Det er i parforholdet, at begge parter har den største mulighed for at udvikle og integrere disse to sider i sig selv. Når det sker, er partneren en læremester og ikke længere en eksistenstrussel.

De par, der gerne vil blive sammen, lærer i vor praksis på sigt selv at tackle livets udfordringer ved at turde blive ved det, der er svært, og vælge at tage sig tid til at fordøje det, der sker mellem dem.

De par, der beslutter sig for at blive skilt, får også hjælp. En god skilsmisse har stor betydning både for børnene og de voksne. Vi ved, at det er vigtigt at få taget afsked på en ordentlig måde, uanset om man lever alene eller finder en ny partner.

Forebyggelse

Men hvorfor overhovedet vente med at søge om hjælp, indtil man næsten er ved at drukne? Hvorfor ikke starte et parforhold med at lære lidt om, hvad et parforhold er for en størrelse, og hvad der skal til for at berige og vedligeholde det, så man både kan flyde og dykke? Ingen vil jo drømme om at dykke uden snorkel eller iltmaske.

For at få et livfuldt parforhold mener vi, at ingredienserne kan være dialog, møde, tid, tosomhed, oplevelser, natur, sanselighed, impulsivitet, humor, nærhed, adskilthed og seksualitet – men hvordan disse ingredienser skal blandes, vil være forskelligt fra par til par. Vi hjælper det enkelte par med at se deres mulig-

heder og hvordan, de selv kan skabe den bedste blanding.

Uanset hvilke ingredienser og blandinger, vi bruger, vil vi aldrig få det perfekte parforhold. Drømmen om det perfekte parforhold forhindrer ofte par i at se livets muligheder her og nu.

Litteratur:

Harville Hendrix: *Kærlighed og samliv*

Harville Hendrix: *Kærlighedens alkymi*

Harville Hendrix: *Se dit barn som det er*

Jette Simon: *Imago – Kærlighedens terapi*



Pia Rønne, er uddannet socialrådgiver, psykoterapeut og Imago par- og relationsterapeut. Derudover har hun efteruddannelse i systemisk familiebehandling, sorgterapi og misbrugsbehandling for børn og voksne. Hun har undervist på Fobiskolen og har arbejdet som familiekonsulent i 20 år. De sidste 10 år har hun tillige arbejdet som psykoterapeut for individuelle, par og grupper.



David Beermann, er oprindelig uddannet lærer. Senere uddannet krops- og gestaltterapeut fra DIG og certificeret Imago par- og relationsterapeut. Desuden instruktør i Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBCT). Går på 11. år på international spirituel skole Ridhwan School: The Diamond Approach.

De er begge psykoterapeuter MPF og grundlæggere af det nye Imagoparcenter IPC København og Nordsjælland.