

PARTERAPEUT:

Ligegyldighed er parforholdets værste fjende

Solen stiger, og foråret spirer. Men hvordan er temperaturen egentlig i dit parforhold?

Ifølge nye tal fra Danmarks Statistik er antallet af skilsmisser siden 2016, hvor 50 procent blev skilt, nu faldende. I 2018 var det 46,51 procent som underskrev papirerne. Stadig et højt tal, men set i forårets positive lys kunne det tolkes som, at udviklingen er ved at vende? Parterapeut Betinna Sidor, som de seneste tre år har haft praksis i Hellerup, møder i hvert fald par i sofaen, som er villige til at kæmpe, for de trykker på knappen.

Hvad er det for nogle problemer, som du møder hos de par, som sætter sig i din sofa?

"Grundlæggende handler det om parrets kommunikation – eller mangel på samme. Det kan både være det, der bliver sagt, og det, der ikke bliver sagt. Det, der bliver gjort og ikke gjort. Min rolle som parterapeut er at støtte en proces, hvor parret bliver mere opmærksomme på deres fælles dynamikker. Når parrene kommer til

mig, er de ofte optaget af alt det, de synes, den anden gør galt og alt det, de gerne vil have, deres partner skal gøre anderledes. Det er let at lave lange bestillingslister på det område; købe blomster med hjem eller få flere komplimenter. Men man skal også huske at vende blikket indad og tage ansvar for, at der skal to til at danse. Ofte skal der startes et helt andet sted, hvor man begynder på den liste, der hedder: Hvad vil jeg give til min partner og parforholdet? For hvad er du villig til at give? Og her mener jeg ikke betinget kærlighed, hvor 'nu gør jeg det her, og så forventer jeg, at du til gengæld, gør det her'. Nej,

hvad vil du give uden at forvente at få noget igen," siger Betinna Sidor.

Hvordan havner man som par i den situation, hvor man har brug for terapi?

"Det er forskelligt i forhold til, hvor lang tid man har været sammen, og hvor man er henne aldersmæssigt. Rigtig mange, der bliver skilt, bliver det i starten af deres ægteskab. Når amorinerne forsvinder og det perfekte og idealiserede krakelerer. Nogle kan ikke komme overens med den virkelighed, som så viser sig," siger Betinna Sidor.

Et andet slags par, som sætter sig i sofaen, er dem,

hvor parforholdet er blevet mere kollegialt end kærligt.

"Her går hverdagen med arbejdsliv, bringe og hente børn, bage kager, besøge svigerforældre i weekend og klippe hæk. De skal lære at prioritere at have øjenkontakt i løbet af dagen, huske at sige tak til hinanden og genopbygge den nære relation," lyder rådet fra parterapeuten.

Der er også den gruppe af par, som Betinna Sidor møder, hvor børnene er blevet store og flyttet hjemmefra.

"Så bliver man lige pludselig gjort opmærksom på, at der er tomt i parforholdet. Hvad blev der af os to? Så skal de genfinde hinanden på ny.



Parterapeut Betinna Sidor, der har praksis i Hellerup, hjælper par til at kunne høre hinanden igen.

De har måske ikke set hinanden i 15 år. Hvem er du? Så skal de ud på en oplevelsesrejse sammen, hvor det sagtens kan lade sig gøre at finde en ny slags kærlighed igen. Terapien er en måde at skabe klarhed på, om de vil det her," siger hun.

Hvordan hjælper du dem tilbage?

"Der er mange mulige inter-

30. APRIL - 1. MAJ 2019

ventioner. Min fornemste opgave er at understøtte og skabe rum for, at de kan høre hinanden. Det at spørge sig selv, hvad vil jeg give, er ret fundamentalt. Hvis svaret er: Ikke noget. Så kan vi lige så godt stoppe terapien. Men hvis man kan lave en lang liste, så er der virkelig grobund for, at der er noget, som kan vokse," siger Betinna Sidor.

Der er flere små råd at gribe fat i som par

"Bare en lille ting som at have øjenkontakt eller en anerkendende sætning, kan skabe forbindelse og nærvær. Husk at fokusere på, hvad man kan lide ved den anden. Fokus kan hurtigt vende til, hvad man ikke kan lide, og hvad den anden gør forkert," siger hun.

Og så husk på, at intet parforhold er gnidningsløst, lyder det fra parterapeuten.

"De fleste forbinder kærlighed med positive følelser, blomster og romantik. Men

kærlighed er ikke én følelse, men et forhold, hvor den anden er så vigtig, at det giver anledning til alle mulige følelser. Vrede mod din partner er en del af kærlighedsrelationen. Følelser er den lim, der binder forholdet sammen og viser, at vi har betydning for hinanden," siger Betinna Sidor.

Hvad er de største faresignaler?

"Ligegyldighed. Det er parforholdets værste fjende, fordi den kommer snigende og gør det toneløst, fladt og fraværende. Når sexlivet er gået i stå, når man ikke længere holder i hånd eller giver kram, men blot er blevet et møbel i hinandens liv. Det er stærke faresignaler til parforholdet," siger hun.

For børnenes skyld

I sofaen møder Betinna Sidor også de par, som bliver sammen for børnenes skyld. Nogle er selv tidligere skilsmissebørn og vil for alt i verden ikke skilles. Andre



"De fleste forbinder kærlighed med positive følelser, blomster og romantik. Men kærlighed er ikke én følelse, men et forhold, hvor den anden er så vigtig, at det giver anledning til alle mulige følelser. Vrede mod din partner er en del af kærlighedsrelationen," siger Betinna Sidor.

er bange for, at hvis det ikke er os og det her liv, hvem er jeg så?

"I nogen af de her parforhold går alt omsorg og tid til børnene i stedet for til det voksne parforhold. Børnene bliver på en måde substitut og skal udfylde det tomrum og savn efter kærlighed, som burde være tilstede i den voksne parrelation. Det er

ikke sundt for nogen," siger Betinna Sidor.

Hvornår skal man blive ved med at kæmpe – og hvornår skal man ikke?

"De par, som kommer her, vil typisk gerne give det mere tid, og er ikke parat til at trykke på knappen. Der er altid håb. Men selvfølgelig ser jeg også par, som skal

komme videre uden hinanden. Der kan ligge en gave i at gå hver for sig i stedet for at fastholde hinanden i nogle selvdestruktive mønstre. Det er som sagt vigtigt at forholde sig til, hvad man vil give – dog er alt jo en balance, og der er en grænse, hvor den betingelsesløse kærlighed tipper over og bliver til overtilpasning, si-

ger Betinna Sidor og tilføjer. "Et eller andet sted, så handler det om at blive bedre til at registrere, hvad man har brug for som voksen. Læg mærke til, om man får det. Rigtig mange er ikke længere i kontakt med dem selv. Mit råd er; begynd at registrere, hvad du føler, og dermed finde ud af, hvad du har brug for, og hvad du vil give."