



Samliv: Når parforholdet er i ubalance

En samtale om parforholds problemer og hvad parterapi kan hjælpe med til!

Interviewer: Hvordan har samlivet det i dag og hvilke problemer optræder?

Johnny: Jeg er sikker på mange har et harmonisk parforhold, men jeg er også bevidst om der er forhold som mangler struktur, altså... at mange par ikke kan få mening i deres samliv... det kan stresse, og så bliver det mere forvirring og dilemmaer som præger samlivet! Meningen er at skabe noget sammen "ikke hele tiden" men når man er sammen, skal det give mening, ellers bliver det meningsløst og uden retning, "Som i trædemøllen" man kommer ingen vegne, samlivet bliver for meget "leverpostej".

Interviewer: Hvorfor

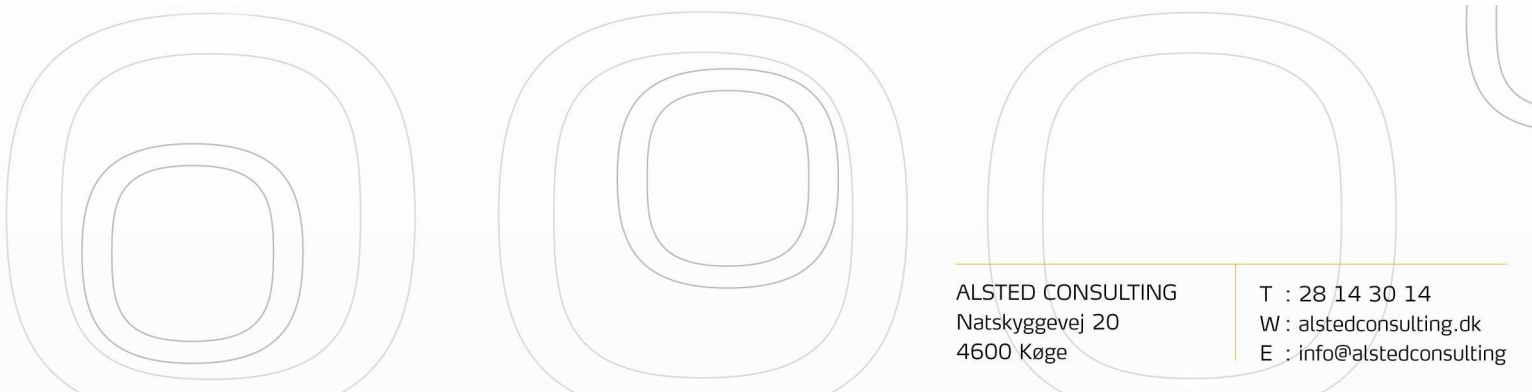
Johnny: Fordi vi vokser og forandre os... Vores verden i dag er blevet mere individualiseret med projekter som "*Du, jeg, Os og Børn*" det kræver ofte meget mere struktur!. Det kan være svært at opnå det hele, liver er ikke en dans på roser, når man skal håndtere de store krav *her og nu, sammen, dig og mig* i parforholdet.

Interviewer: Hvad kan der gøres?

Johnny: Flere ting! Det er naturligvis vigtigt at finde ud af om man ønsker at fortsætte "projekt" samliv! De fleste kommer, fordi de ønsker at være sammen, men evner ikke projektet! Så der skal ses på, hvordan denne konflikt er opstået, hvad den indeholder og hvor den udspringer fra.

Interviewer: Hvad er din erfaring som parterapeut?

Johnny: De fleste ankommer på kvindens opfordring og behov! Men generelt er vi ikke så forskellige, de fleste temaer har udspring i manglende afstemte forventninger til hvad **indhold** og **struktur** skal være.





Interviewer: Hvad mener du med indhold og struktur! Jeg troede man gik i parterapi netop p.g.a. utroskab, manglende sex, og forskellige interesser m.v.

Johnny: Det er symptomerne! Når et par er i krise! Utroskab skyldes ofte, en manglende afstemning mht. indhold i samlivet. Indhold! drejer sig om hvordan "jeg" ønsker at holde gang i forelskelsen, seksualiteten, romantikken! Når idealiseringen eller behovet ikke realiseres, opstår problemerne.

Interviewer: Men vi lever jo i en tid, hvor vi vil det hele!

Johnny: Ja! Netop! Hvis vi vil det hele, må vi enten prioritere eller strukturere! Livet og samlivet er ikke en dans på roser, det kræver vilje og autentisk kontakt. Struktur drejer sig mere om hvordan end hvorfor. Når forventningerne til hinanden er afstemt, skal det struktureres, dvs. vores tid, økonomi, de fysiske og sociale rammer! F.eks er dine venner også min venner osv.

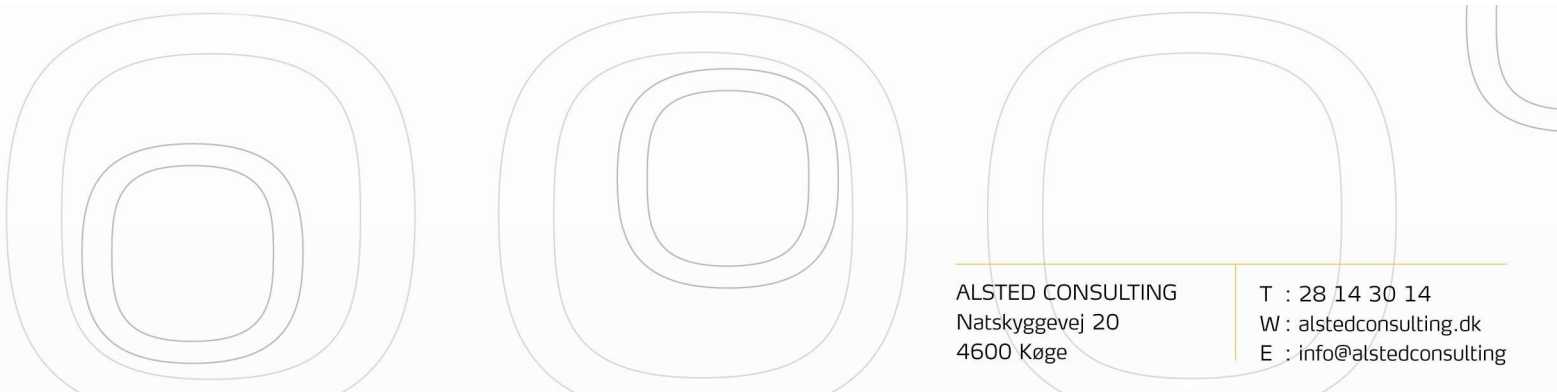
Det kræver forhandling at få indholdet og strukturen til at gå op i en højere enhed, det drejer sig om at give og modtage, og lige så vigtige hvad man ikke har lyst til at give og modtage.

Viljen er absolut en nødvendighed og er den ikke tilstede er det et umuligt projekt! De gange jeg har oplevet dette, stopper jeg terapien, fordi det er spild af tid og penge.

Problemet ligger derimod i manglende evner, der har rod i kontaktforstyrrelser!

Interviewer: Kontaktforstyrrelser?

Johnny: "Ja! med dette mener jeg, at vi alle har vores egen forhistorie som vi bringer ind i parforhold" Der er nogle som aldrig har modtaget nok kærlighed eller opmærksomhed på den gode måde... dvs. man er blevet mødt, som den man er! Andre har måske fået for meget opmærksomhed! Og ikke fået lov til at adskille sig! Det gør at samlivet bliver konfluens, der sker en sammenflydning, en afhængighed. Når så en af parterne udvikler sig, og forandres fra evt. afhængighed mod mere selvstændighed, så har vi udfordringen.





Interviewer: Hvilke symptomer kommer parret med?

Johnny: Symptomer? Der kører en masse spil! Uden ægte kontakt! F. eks som overarbejdsspillet! "Jeg har så meget arbejde! derfor kan jeg ikke være sammen" Det kan også være terroristspillet "Hvis du ikke... så!" og det er jo svært at forhandle med terrorister? Eller den ene part gør sig til dommer over den anden... som f. eks retssalsspillet, "Kan du ikke godt se jeg lider, fordi han og hun er på den og den måde"!.

Interviewer: Hvad hjælper du dem med! Hvad får de ud af deres sessions hos dig?

Johnny: Jeg er god til at opdage, hvad der sker mellem parret! Hvilke spil der kører! Parterapi går ikke ud på at lave om på hinanden. Men i terapien skal de opdage, hvad de gøre ved hinanden, før det rykker. Jeg spejler det de gøre, så de kan opdage det!

Opgaven er ligeledes at "skille" dem ad! Så de hver især mærker, hvilke behov der er vigtige for dem. Jeg gøre dem opmærksom på hvad jeg ser og hører, og konfronterer dem med deres kontaktafbrydelser, så de selv opdager hvordan de afbryder kontakten til sig selv og hinanden. Det er et detektivarbejde! Der kræver opmærksomhed og koncentration, der er meget sagt som usagt, der skal indsamles og erkendes hos os alle 3.

Interviewer: Så parterapi går ud på at opdage, hvordan de afbryder kontakten til hinanden, kun derfra kan de forholde sig til realiteterne, og forsætte på et mere meningsfuldt samliv.

Johnny: Ja! Kort fortalt.

Interviewer: Johnny Alsted er selvstændig Psykologisk Konsulent, han har firmaet Alsted Consulting og kan kontaktes på 28143014, eller i vil kunne læse mere på www.alstedconsulting.dk

Køge d. 17. februar 2009

