



Parterapi & hjemmearbejde

De fleste par kommer i terapi fordi samlivet ikke giver mening, dette kan opleves mere klart af den ene af parret end den anden.

Det er vigtigt for parret at forstå, hvorfor samlivet ikke fungerer. De fleste ved det, men evner ikke at skabe denne klarhed, andre har ikke viljen.

Hvor evnen mangler er der mulighed for at mødes og få et bedre samliv end før terapien. Når viljen mangler, er bruddet ofte så stort, at et samlivsophør skal vurderes, og derved bruge parterapien til at skabe en så god adskillelse som mulig.

For at skabe klarhed må parret kunne "skilles ad". Dvs. de individuelle behov skal defineres, der skal i denne proces arbejdes med dine, mine og vores behov, hvad er meningsfyldt for dig og for mig og ikke. De må lære at prioritere og strukturere tiden..., begynde at se, hører, mærke deres behov og gå i dialog med sin partner om disse..., vågne op! Så det ikke bliver "den andens skyld, at jeg ikke er lykkelig" eller "Jeg troede du tænkte..." osv.

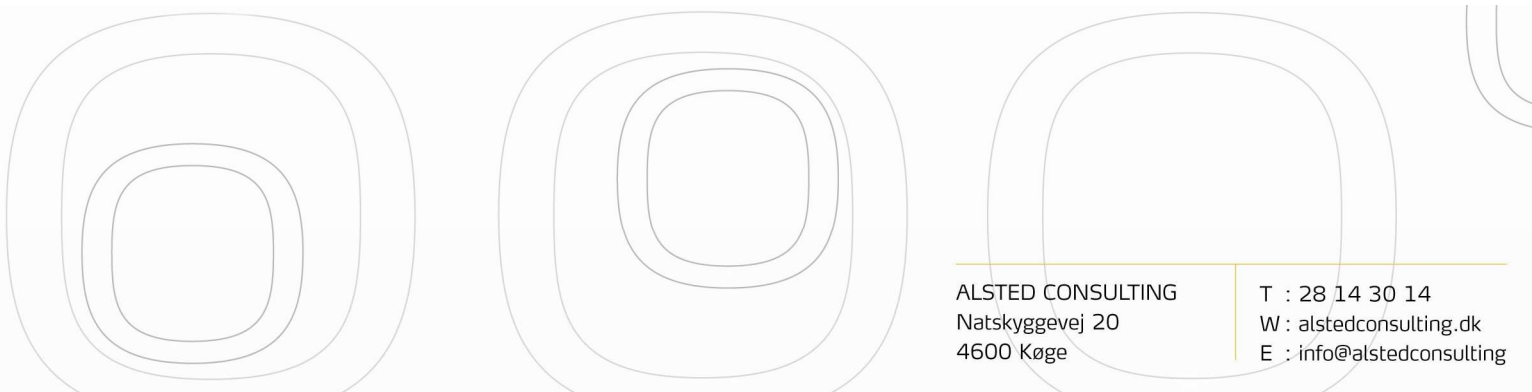
Så der er noget hjemmearbejde og nogle afklaringer der skal gøres:

Afklaring nr. 1:

Finde ud af hvad jeres forventninger til et meningsfyldt **indhold** skal være: Forelskelse, kærlighed, intimitet, sex osv.

Hvad vil jeg gerne modtage og ikke modtage?

Hvad vil jeg give og ikke give?





Afklaring nr. 2:

Struktur! Hvordan skal vi strukturere dette så indholdet kan udledes. Struktur har noget at gøre med økonomi, børn, tid, det praktiske osv. Her skal der laves en forventningsafstemning som ved indhold.

God fornøjelse
Alsted Consulting

Johnny Alsted
Psykologisk Rådgiver

