

Betragt dit parforhold som dine tænder – gå til regelmæssige eftersyn

Michael Lykke og Gerd Christiani går til parrådgivning, hvor de taler om styrker og udfordringer i deres parforhold. Ny forskning viser, at det virker.

De kan slet ikke huske, hvordan vejret var. Men det var oktober, da de første gang var på date og spadserede en tur rundt om Søerne midt i København. Hun kan huske, at han sendte den første sms allerede senere samme dag, og han kan huske, at han tænkte, at han var heldig, og at man lige så godt kunne gå 'all in' fra starten. Få dage efter var de på forlænget weekend til Sverige, helt spontant. Det uforudsigelige var noget af det, hun forelskede sig i. Et halvt år senere flyttede de sammen.

Nu, otte år og to børn senere, er Gerd Christiani og Michael Lykke stadig sammen. Nu henter de børn og ordner vaske-tøj. Han har stegt torsk fra Årstiderne med skindsiden nedad til aftensmad og smurt madpakker i køkkenet i villalejligheden på Amager, og de to børn er gået omkuld i forældrenes dobbeltseng.

»Det var fantastisk, da vi mødte hinanden, men farverne kan jo godt blive lidt mere grå med tiden«, som Michael Lykke beskriver det.

Det var hende, som så et oplag, hvor der blev søgt personer til et forskningsprojekt om forebyggende parrådgivning, såkaldt Par-tjek. Gerd Christiani er selv skilsmissebarn, og selv om hun synes, at hun har fået meget godt med, husker hun også sin barndoms 7-7-ordning som rod-løs.

»Mit sigte var, at alt andet er bedre end skilsmissegøden. Selv om man er lykkeligt gift nu, kan man godt ende der«.

Michael Lykke havde før været i et forhold, der sluttede med et drastisk brud, så han ville gå langt for at undgå en gentagelse.

Med årene får alle huller

Parret var derfor med i forskningsprojektet, og resultatet er netop blevet offentliggjort i et prestigefyldt videnskabeligt tidskrift. Det viser, at par, som en gang om året sætter sig ned til samtaler med en parrådgiver, bliver mere tilfredse med deres forhold, fortæller en af forskerne, Tea Trillingsgaard.

»Studier, der følger parforhold over tid, viser entydigt, at tilfredsheden falder, hvis vi ikke gør noget, og herhjemme ender omkring halvdelen af os med at blive skilt. Det er omtrent ligesom med vores tænder, plejer vi dem ikke, vil vi til sidst ikke have mange tænder tilbage, men går vi til tandlægen regelmæssigt, kan vi forebygge med en mindre indsats«, siger Tea Trillingsgaard, lektor i udviklingspsykologi på Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, der sammen med Center for Familieudvikling har stået for forskningen.

Ved Par-tjek kommer par til to sessioner med en parterapeut en gang om året. Inden har de svaret på et spørgeskema om styrker og udfordringer i parforholdet.



FOREBYGGENDE Michael Lykke og Gerd Christiani har gået til samtaler med en psykolog, ikke fordi de har haft problemer i parforholdet, men for at forebygge, at de glider fra hinanden. »Mit sigte var, at alt andet er bedre end skilsmissegøden. Selv om man er lykkeligt gift nu, kan man godt ende der«, forklarer Gerd Christiani. Foto: Nanna Navntoft

FAKTA:

PARFORHOLDS-TJEK

Par-tjek er et forebyggende tilbud til par. Det består af et spørgeskema, to strukturerede samtaler med en psykolog og en feedback-rapport, som parret kan arbejde videre med hjemme.

Ny forskning viser, at der er signifikant positiv effekt på mål for kvalitet i parforholdet, hos par, som går til Par-tjek en gang om året.

Forskningen er udført af Aarhus Universitet i samarbejde med Center for Familieudvikling med støtte fra Ole Kirks Fond.

Den er offentliggjort i Journal of Consulting and Clinical Psychology.

I forskningsprojektet blev parrenes tilfredshed med deres forhold løbende målt med spørgeskemaer, og umiddelbart efter hvert par-tjek steg følelsen af tilfredshed, og også oplevelsen af intimitet og nærhed blev forbedret.

Men er det par-tjekket, som virker? Kunne parrene lige så godt være gået i bifen sammen? Det har forskerne faktisk undersøgt. I forsøget indgik en kontrolgruppe, der også havde meldt sig til Par-tjek, men som ved lodtrækning blev sat på venteliste og fik to biografbilletter. Deres tilfredshed med forholdet steg ikke.

Vi lader stå til for længe

Forskerne fulgte parrene over tid, og i månederne efter et par-tjek aftog lidt af effekten igen, for så at stige lige før næste par-tjek og mere igen efter det næste tjek. Forskerne mener, at det skyldes, at den regelmæssige gentagelse af samtalerne gør en forskel både før og efter.

»Ligesom når vi får indkaldelsen til tandlægen, så husker vi, hvad tandlægen sagde sidst og finder tandtråden frem. På samme måde ser det ud, som om at parrene i forsøget bliver mere opmærksomme på hinanden, når invitationen til næste par-tjek kommer. De husker måske, hvad det var, de skulle arbejde med efter sidste samtale, og begynder at nærme sig hinanden«, siger Tea Trillingsgaard.

Signe Steenberger er en af de psykologer på Center for Familieudvikling, som har udviklet og tilbyder Par-tjek. Forskningen viser, at par ofte først går i parterapi, når de har haft problemer i gennemsnitligt seks år.

»Forestil dig, hvor slidt håbet om at nå hinanden er efter seks år. Så er det ikke længere selve konflikten, men også det at have været fastlåst og alene så længe, som dræner og splitter parret. Ideen med Par-tjek er at tage fat, mens motivationen og håbet stadig er der«, siger Signe Steenberger.

Hun forklarer, at par typisk klager over, at de har for lidt kvalitetstid med hinanden, de er utilfredse med deres sexliv, eller de har mistet sig selv og hinanden i en stresset hverdag. I Par-tjekket bliver der dog ikke kun talt om problemer, men også om styrker. En metode hedder 'det gyldne øjeblik'. Her skal parrene tænke tilbage på en konkret situation, hvor de havde det fantastisk sammen og finde ud af, hvorfor det øjeblik var så betydningsfuldt.

Den metode har Michael Lykke og Gerd Christiani også prøvet. Og Gerd Christiani kan huske, at de talte om et gyldent øjeblik en lørdag eftermiddag forrige sommer. De var i haven med børnene, og solen skinnede, og ned ad trappen kom Michael Lykke med en kold flaske hvidvin og

to vinglas i baglommen.

»Det er ret banalt, men det var lidt skævt, og det gav mig en følelse af, at han ville mig. Og netop det spontane var jo noget af det, jeg forelskede mig i«, forklarer hun.

Michael Lykke forklarer, at det tiltaler ham, at der ikke er tale om terapi.

»Du kommer ikke, fordi der er sket noget, eller fordi der er noget galt. Men fordi du gerne vil tage vare på dit forhold. Det er halvdelen time, hvor vi koncentrerer os om os med hjælp fra en mediator, som sikrer, at man får lov at tale ud og sikre, at der bliver lyttet«, siger Michael Lykke, som var helt høj, da de cyklede hjem efter første par-tjek.

De er ikke holdt op med at skændes eller at være uenige efter rådgivningen.

»Men vi er blevet bedre til at kravle ned fra hver vores træ, når vi har en konflikt. Vi er blevet bedre til at mødes«, siger Gerd Christiani.

Problemer er det normale

Forsker Tea Trillingsgaard fra Aarhus Universitet forklarer, at målet med par-tjek ikke er at undgå alle skilsmisser.

Nogle par vil være bedre tjent med at fortsætte hver for sig, men hun fremhæver, at statistikken viser, at de fleste skilte søger et nyt parforhold, og at skilsmisseraten er endnu højere for andengangsæg-

teskaber. Tea Trillingsgaard kan ikke med forskningen sige, at alle par bør gå til par-tjek, men hun mener, at resultaterne kan rejse en vigtig debat om vores forestilling om at finde den eneste ene og så leve lykkeligt til sine dages ende.

»Når et par løber ind i vanskeligheder, er det nærliggende at tænke, at det skyldes en forkert partner. Men de fleste par – også de gode match – vil opleve vanskeligheder. Parforskning viser, at tilfredsheden med forholdet er høj i begyndelsen, men falder over tid, særligt når man får børn. Det kan nuancere historien om, at det blot handler om at finde den eneste ene. For det at vedligeholde det gode forhold kræver formentlig en indsats for de fleste, og resultaterne fra Par-tjek-forsøget peger på, at man selv kan gøre en forskel for at genskabe nærhed og intimitet«.

Michael Lykke og Gerd Christiani har efter forskningsprojektet fortsat med det årlige par-tjek og tænker også at få et tjek nu til foråret. De tænker, at det kan være medvirkende til, at de kan leve lykkeligt til deres dages ende, måske ikke alene.

Som Gerd Christiani siger: »Par-tjekket kan være en af faktorerne. Men det kan også godt være, at vi skal tage på bjergvandring på Mont Blanc, eller at vi skal holde mere i hånd«.

kirsten.nilsson@pol.dk

Sexolog: Ikke cool at blive skilt

Det er ved at blive smart at undgå skilsmissen, mener sexolog Sara Skaarup.

KIRSTEN NILSSON

Engang var det flovt, hvis man havde brug for parterapi. Det var tyst og et udtryk for, at kærligheden ikke var stærk nok.

Men vinden er ved at vende: I dag er det in at investere i sine nære relationer, og at tage kærligheden så alvorligt, at man vil arbejde med den.

Det siger sexolog og forfatter Sara Skaarup som kommentar til ny forskning, der viser, at det gavner parforholdet at gå i forebyggende parterapi.

»Jeg ser en bevægelse, hvor det er in at investere i sit parforhold. Vi har aldrig

engageret os mere i vores parforhold, end vi gør i dag, og vi har kæmpekrav til, hvad et parforhold skal kunne. Nu er der kommet en gryende forståelse af, at parforholdet ikke nærer sig selv«, siger Sara Skaarup.

Faktisk er vi kommet så vidt, at det at have et godt familieliv nærmest er et statussymbol, forklarer hun.

»I 1980'erne skulle man have en stor fladskærm, i dag er en familie, som fungerer, og et godt parforhold det ypperste, du kan have. Faktisk vil jeg gå så langt, at jeg forsigtigt vil på, at det bliver hipt at få sit parforhold tjekket«.

Hun henviser til, at aftenskolekurser og weekendworkshops, som skal booste nærværet i forholdet, er populære. Ny forskning viser, at par, som får rådgivning, kan mønstre større intimitet og mere opmærksomhed på hinanden.

»Det at forskningen viser, at der er be-

viselige resultater, og fordi det ikke er almindelig parterapi, hvor man bare snakker og snakker, men i stedet en struktureret samtale, kan også gøre, at flere vil se det som et godt forebyggende tiltag«, siger sexologen, som blandt andet har skrevet en bog om, hvordan man lever med jalousi.

Forskning har længe vist, at tilfredsheden med vores parforhold, og hvor værdsatte vi føler os derhjemme, er noget af det mest parforholdet giver for, hvor lykkelige vi føler os, og det har vi ifølge Sara Skaarup taget til os.

»Det er ikke længere cool at blive skilt. Det er cool at komme igennem en krise. Tidligere trak man stikken, når manden derhjemme blev for tung i gumpen, men vi vil gerne det livslange parforhold, men er begyndt at få forståelse for, at det er noget man skal arbejde for«.

kirsten.nilsson@pol.dk

Filosof: Livet er ikke kun en selv

Parforholdet kan være et helle, mener filosof Anne Marie Pahuus.

KIRSTEN NILSSON

Det moderne menneske er en forvalter. Karriereforvalter og forvalter af sin egen fremtid. Og i den strømlinede verden, hvor man hele tiden skal vide, hvor man er på vej til, og hvordan man kommer derhen, er parforholdet et helle. Det siger filosof Anne Marie Pahuus som kommentar til, at ny forskning viser, at par kan få større tilfredshed med deres parforhold, hvis de sammen tager til forebyggende parrådgivning.

»Det kan minde en om, at livet ikke kun handler om, hvor jeg selv vil hen,

men også om fællesskabet – som jo er større end bare parret selv, for det er også børn og familier, siger Anne Marie Pahuus, som er prodekan ved Aarhus Universitet og har skrevet bøger om kærligheden filosofisk set.

Hun forklarer, at vi stadig er påvirket af en romantisk opfattelse af kærligheden. Det er sjældent noget om at finde en halvdel, man er blevet adskilt fra i tidernes morgen, men vi har en kulturel overlevering om, at kærligheden kommer til os udefra, at en dag dukker den rette op. Men den myte vil hun gerne tage luften ud af, fordi det gør, at kravene til ens partner bliver uoverskueligt store. Anne Marie Pahuus beskriver i stedet, at man i det langvarige parforhold lever parallelle liv. Hvor parret i forelskelsen tæller timerne, til de skal ses, går forholdet over i, at man vender sig ud mod verden og skal finde glæde ved,

at den anden udforsker livet – også uden en selv.

»Her er det, at vi i vores travle liv med børn, som skal hentes, og mad, der skal laves, kan glemme nærheden«.

Hvis et godt parforhold kræver, at vi går til jævnlig syn, er vi så ikke ved at gøre os selv til parforholdsforvaltere?

»Det kan naturligvis ikke instrumentaliseres, så man bare skruer lidt her og der, og så virker parforholdet. Det er ikke som, når man tager en bil til syn. Men med en tredjepart, rådgiverens medvirken, mener jeg, at man kan bringes til at huske det, man godt kunne lide ved sin ægtefælle. Det var jo netop ofte det anderledes, det fremmede, som tændte begæret, og parforholdet kan godt blive så ordnet og skemalagt, at man glemmer at tage sig plads til sig selv og give plads til den anden«.

kirsten.nilsson@pol.dk