

Parforholdets lille ABC

*TRE SMÅ ØVELSER, DER KAN BRINGE
JER TÆTTERE PÅ HINANDEN.*

SHEILA SCHOUGAARD
PARTERAPEUT

Kære jer...

Først og fremmest – hvor er jeg glad for, at I sidder med den her guide.

Det betyder ikke nødvendigvis, at jeres parforhold er i krise. Det betyder heller ikke, at noget skal fikses.

Det fortæller mig bare én vigtig ting:

At I har valgt at prioritere jeres relation.

Og det valg er vigtigere, end de fleste tror.

For de fleste par går ikke fra hinanden på grund af én stor konflikt.

De glider langsomt fra hinanden gennem de små øjeblikke.

Når hverdagen tager over.

Når samtaler bliver udskudt.

Når nærvær bliver erstattet af praktiske gøremål.

Når vi begynder at tage hinanden for givet – uden at ville det.

Relationer styrkes sjældent af én stor romantisk gestus.

De styrkes af de små øjeblikke, hvor vi føler os set, hørt og prioriteret.

Det er netop de øjeblikke, den her guide handler om.

Ikke fordi tre øvelser kan løse alle udfordringer.

Men fordi små, bevidste handlinger kan skabe mere tryghed, mere forståelse og mere kontakt mellem jer.

Parforholdets lille ABC er bygget op omkring tre enkle byggesten:

A – Anerkendelse

B – Behov

C – Connection

Mit håb er ikke, at I gør det perfekt.

Mit håb er, at I bliver lidt klogere på hinanden.

For ofte begynder de største forandringer med én god samtale

Før I går i gang

Denne workbook indeholder tre korte øvelser.

I kan lave dem alle på én gang eller tage én ad gangen.

De fleste par bruger omkring 10–15 minutter på hver øvelse.

Det vigtigste er ikke, at I gør det perfekt.

Det vigtigste er, at I sætter jer ned og gør det sammen.

Find et tidspunkt, hvor I ikke allerede er trætte, irriterede eller på vej ud ad døren. Læg telefonerne væk, skiftes til at tale og giv hinanden plads til at gøre sætningerne færdige.

I behøver ikke tænde stearinlys eller gøre det til en stor romantisk scene.

Men I må gerne.

Det vigtigste er bare, at I møder op.

Ikke for at finde ud af, hvem der har ret.

Ikke for at løse alt på én aften.

Men for at lytte, forstå og skabe lidt mere kontakt mellem jer.

Tag én øvelse ad gangen, og mærk, hvordan den lander.

Nogle samtaler føles lette. Andre kan vække noget, I ikke havde regnet med. Begge dele er helt okay.

Målet er ikke perfektion.

Målet er, at I bliver lidt klogere på hinanden.

Spilleregler

Inden I går i gang med øvelserne, er der én ting, der er vigtig.

De næste minutter handler ikke om at overbevise hinanden.

De handler om at forstå hinanden.

Når vi føler os kritiseret eller misforstået, går vi let i forsvar. Det gør det svært både at lytte og at blive hørt. Derfor er formålet med de her øvelser ikke at finde ud af, hvem der har ret – men at skabe en samtale, hvor begge føler sig trygge nok til at være ærlige.

Skiftes til at tale

Lad én tale ad gangen. Giv hinanden plads til at gøre sætningerne færdige, uden at afbryde eller rette på det, der bliver sagt.

Lyt for at forstå

Lyt ikke for at finde dit næste argument. Lyt for at forstå din partners oplevelse – også selvom den er anderledes end din egen.

Vær nysgerrig

I behøver ikke være enige om alting. Men prøv at forstå, før I reagerer. Nysgerrighed skaber kontakt. Forsvar skaber afstand.

Drop "ja, men..."

Hvis du får lyst til at sige "ja, men...", så stop et øjeblik.

Prøv i stedet at sige:

"Det kan jeg godt høre."

"Fortæl mig lidt mere."

"Tak fordi du fortæller mig det."

Husk, at I er på samme hold

Målet er ikke at vinde samtalen.

Målet er, at I går herfra med en større forståelse for hinanden – og en oplevelse af, at I arbejder med hinanden, ikke imod hinanden.

ABC modellen

Et stærkt parforhold bliver sjældent skabt af én stor samtale.

Det bliver skabt gennem de små øjeblikke, hvor vi føler os set, hørt og forstået.

Derfor er den her workbook bygget op omkring tre enkle byggesten, som bygger oven på hinanden.

A

Anerkendelse

Vi begynder med anerkendelse, fordi tryghed er fundamentet for en god samtale.

Når vi føler os værdsat og set af vores partner, bliver det lettere at lægge forsvaret ned.

Det skaber ro og gør det nemmere at være åben, ærlig og nysgerrig.

B

Behov

Når trygheden er på plads, bliver det lettere at sætte ord på det, vi har brug for.

Mange konflikter opstår ikke, fordi vi vil hinanden det værste, men fordi vores behov aldrig bliver sagt højt. Ingen kan imødekomme et behov, de ikke kender.

C

Connection

Når vi føler os set, og vores behov bliver forstået, bliver det lettere at skabe kontakt.

Connection handler ikke om store romantiske gestus. Det handler om de små handlinger i hverdagen, der får os til at føle os forbundet med hinanden.

De tre byggesten hænger sammen.

Jo mere tryghed der er mellem jer, desto lettere bliver det at tale om det, der er svært.

Og jo bedre I forstår hinanden, desto lettere bliver det at skabe den kontakt, som de fleste par længes efter.

A Anerkendelse

Før vi taler om behov, ønsker og forandringer,
begynder vi et helt andet sted.

Vi begynder med anerkendelse.

Mange tror, at anerkendelse handler om
komplimenter.

Det gør den også nogle gange.

Men i et parforhold handler anerkendelse først og
fremmest om at føle sig set.

At mærke, at det, man gør, bliver lagt mærke til.

At vide, at ens partner ser indsatsen – også når
hverdagen fylder.

Når vi føler os værdsat, bliver det lettere at sænke
paraderne. Vi bliver mere åbne, mindre defensive og
langt bedre til at lytte til hinanden.

Derfor starter vi her.

Ikke fordi anerkendelse løser alle problemer.

Men fordi den skaber den tryghed, som gør det
muligt at tale om det, der er svært.

En lille intro

Lad os starte et sted, som de fleste af os faktisk ikke er særlig gode til. Ikke fordi vi ikke elsker vores partner, men fordi vi ofte glemmer at sige det højt, når hverdagen først kører. Vi er som regel hurtigere til at opdage opvasken, madpakkerne og den mælk, der ikke blev købt, end alt det vores partner faktisk gør godt. Derfor skal de næste minutter handle om at sætte ord på det, I værdsætter ved hinanden.

Øvelse

Sæt 10 til 15 minutter af, og skiftes til at færdiggøre de tre sætninger:

Noget, jeg sætter pris på ved dig, er ...

Noget, du gør, som betyder mere, end du måske tror, er ...

Noget, jeg beundrer ved dig, er ...

Vær så konkrete som muligt. Fortæl ikke kun, hvad din partner gør, men også hvorfor det betyder noget for dig, og hvordan det får dig til at føle.

Eksempler

“Jeg sætter pris på, at du tager ansvar for børnene om morgenen, fordi det giver mig ro og får mig til at føle mig støttet.”

“Det betyder mere, end du tror, at du holder fast i os, også når det er svært. Det får mig til at føle mig tryk.”

“Jeg lægger mærke til, at du prøver at lytte mere, og det gør det lettere for mig at åbne mig.”

Den ene taler færdig først, mens den anden lytter uden at afbryde, forklare eller gøre anerkendelsen mindre.

Når den første er færdig, bytter I.

Et enkelt “tak” er nok.

Hvorfor virker øvelsen?

Anerkendelse er mere end ros. Det er oplevelsen af at blive set og værdsat af den person, man deler sit liv med.

Når vi sætter ord på det, vi lægger mærke til hos hinanden, skaber det mere tryghed i relationen. Det bliver lettere at sænke forsvaret, være åben og tage imod hinanden uden straks at skulle forklare eller rette.

Det er også derfor, det er vigtigt at sige mere end bare:
“Du er sød.”

Når du fortæller, hvad din partner gør, hvorfor det betyder noget, og hvordan det påvirker dig, bliver anerkendelsen mere konkret og troværdig.

Den anden får ikke bare et kompliment.

De får en tydelig oplevelse af:

“Det, jeg gør, betyder noget.”

Og det er ofte dér, kontakten begynder at vokse igen.

B

Behov

Når vi føler os trygge og oplever, at vores partner lytter, bliver det lettere at sætte ord på det, vi har brug for.

Det lyder måske enkelt.

Men det er faktisk her, mange par går skævt af hinanden.

Ikke fordi de ikke elsker hinanden.

Men fordi de forventer, at den anden kan regne det ud.

Vi håber, at vores partner kan mærke, når vi har brug for nærhed. At de selv ser, når vi savner hjælp. At de forstår vores tavshed eller læser mellem linjerne.

Men behov, der aldrig bliver sagt højt, bliver ofte misforstået.

Og misforståelser bliver let til frustrationer.

Derfor handler den næste øvelse ikke om at stille krav.

Den handler om at give din partner en bedre mulighed for at forstå dig.

For ingen kan møde et behov, de ikke kender.

Øvelse

Nu bliver det måske en lille smule sårbart.

For det er ofte meget nemmere at fortælle vores partner, hvad vi mangler, end at fortælle, hvad vi egentlig har brug for.

Mange af os håber, at den anden kan regne det ud.

Men kærlighed er ikke tankelæsning.

Jo tydeligere vi kan sætte ord på vores behov, desto lettere bliver det for vores partner at møde os.

Så nu er det tid til at øve jer. jubi, i bliver mestre i det her.



Øvelse

Sæt 10-15 minutter af, og skiftes til at færdiggøre sætningerne.

Jeg føler mig mest forbundet med dig, når...

Noget, jeg savner fra dig, er...

Når vi ender i en konflikt, har jeg ofte brug for...

Vær så konkret som muligt.

Fortæl ikke kun, hvad du har brug for.

Fortæl også hvorfor det betyder noget for dig, og hvordan det påvirker dig.

Eksempler:

"Jeg føler mig mest forbundet med dig, når vi taler sammen uden telefoner, fordi jeg føler mig prioriteret og tættere på dig."

"Noget, jeg savner fra dig, er, at du nogle gange tager initiativ til, at vi laver noget sammen. Det får mig til at føle, at vi er to om vores forhold."

"Når vi bliver uenige, har jeg brug for, at vi taler roligt sammen. Når stemmen bliver høj, går jeg hurtigt i forsvar og har svært ved at lytte."

Lad den ene tale færdig, mens den anden lytter.

Når I begge har delt jeres behov, så sig tak.

Ikke fordi I nødvendigvis er enige om alt.

Men fordi I har givet hinanden mulighed for at forstå noget, der måske ikke har været sagt højt før.

Hvorfor virker øvelsen?

Behov er ikke det samme som krav.

Et behov fortæller din partner, hvad der hjælper dig med
at føle dig tryk, elsket og forbundet.

Et krav fortæller, hvad den anden skal gøre.

Den forskel er vigtig.

Mange konflikter opstår ikke, fordi vi ønsker forskellige
ting. De opstår, fordi vi aldrig får sat ord på det, vi har
brug for.

I stedet håber vi, at vores partner selv opdager det.

Når behov bliver sagt højt på en rolig og ærlig måde,
bliver det lettere at forstå hinanden. Det giver mulighed
for at møde hinanden med omsorg i stedet for gætteri.

At fortælle om sine behov er ikke et tegn på svaghed.

Det er en invitation til mere nærhed.

Og ofte begynder de bedste samtaler med én enkel
sætning:

"Det her er det, jeg har brug for."

C

Connection

Nu har I sat ord på det, I værdsætter ved hinanden.

I har delt jeres behov.

Det sidste skridt handler om noget helt andet.

Det handler om det, I gør.

Et stærkt parforhold bliver ikke kun bygget gennem gode samtaler.

Det bliver bygget gennem de små handlinger, der viser:

"Jeg ser dig."

"Jeg tænker på dig."

"Du er vigtig for mig."

Det er sjældent de store romantiske overraskelser, der gør den største forskel.

Det er de små øjeblikke i hverdagen.

Et kys på vej ud ad døren.

En hånd på skulderen.

Et "hvordan gik mødet?"

En kop kaffe, uden den anden har bedt om det.

De små handlinger virker måske ubetydelige.

Men over tid fortæller de én vigtig ting:

Jeg vælger dig – også i hverdagen.

Nu kommer den del, som ofte lyder næsten for enkel.

For kan et kys, et smil eller et "hvordan har du det?" virkelig gøre en forskel?

Ja.

For et parforhold bliver ikke kun bygget i de store øjeblikke.

Det bliver bygget i de små valg, vi træffer hver eneste dag.

De små handlinger fortæller vores partner:

"Jeg ser dig."

"Jeg tænker på dig."

"Du betyder noget for mig."

Det er de små øjeblikke, der skaber følelsen af at høre sammen.

Øvelse

Sæt jer sammen og tal om, hvilke små handlinger der får jer til at føle jer mest forbundet med hinanden.

Færdiggør sætningerne:

Jeg føler mig elsket, når du...

En lille ting, du gør, som betyder meget for mig, er...

En lille ting, jeg vil blive bedre til at gøre for dig, er...

Når I begge har delt jeres svar, vælger I én lille handling hver.

Ikke ti.

Ikke fem.

Bare én.

Noget, I vil gøre lidt oftere i den kommende uge.

Det kan være et farvelkys, en krammer, et godmorgen, en gåtur sammen eller fem minutter uden telefoner.

Små handlinger virker måske ubetydelige.

Men det er ofte dem, der over tid gør den største forskel.

Hvorfor virker øvelsen?

Vi forbinder ofte kærlighed med de store øjeblikke.

En romantisk weekend.

En dyr gave.

En stor undskyldning.

Men forskning i parforhold peger på noget andet.

Det er de små, daglige handlinger, der over tid styrker følelsen
af nærhed og tryghed.

Et kys, inden I går ud ad døren.

Et "hvordan gik din dag?"

En hånd på ryggen, når I går forbi hinanden.

Et blik, der siger: "Jeg ser dig."

Små handlinger kan virke ubetydelige hver for sig.

Men når de bliver en del af hverdagen, fortæller de noget, som
alle mennesker har brug for at mærke:

Du er vigtig for mig.

Det er sjældent de store øjeblikke, der holder et parforhold
stærkt.

Det er de små øjeblikke, der bliver ved med at minde os om, at
vi vælger hinanden – igen og igen.

Tak fordi I valgte hinanden i dag
Hvis I er nået hertil, har I allerede gjort noget vigtigt.
I har sat tempoet ned.

Lyttet.

Talt sammen.

Og valgt at prioritere jeres relation.
Ingen workbook kan skabe et perfekt parforhold.
Men små samtaler kan være begyndelsen på store
forandringer.

Jeg håber, at de her øvelser har givet jer nye
perspektiver, mere forståelse og lyst til at blive ved
med at være nysgerrige på hinanden.

Pas godt på jeres relation.

Den fortjener det.

Kærlig hilsen
Sheila Schougaard
Parterapeut

Har I brug for hjælp til at finde hinanden igen?

Det kan være svært at ændre de mønstre, I er havnet i, selvom I begge ønsker, at noget skal være anderledes.

I samtalerne tager jeg udgangspunkt i jer, jeres relation og det, I står i lige nu. Jeg arbejder individuelt med hvert par, og sammen finder vi det forløb og det tempo, der passer til netop jer.

I kan starte med en gratis og uforpligtende afklaringssamtale, hvor vi taler om, hvad I ønsker hjælp til, og om jeg er den rette til at hjælpe jer. I kan booke en afklaringssamtale via min hjemmeside eller kontakte mig på Instagram.

Kærligst

Sheila ❤️

En vigtig bemærkning

Denne workbook er udviklet til refleksion og inspiration og kan ikke erstatte professionel hjælp, individuel terapi, parterapi eller anden relevant behandling.

Hvis jeres relation er præget af psykisk eller fysisk vold, kontrol, trusler, misbrug eller anden adfærd, som skaber utryghed, anbefaler jeg, at I søger professionel hjælp. I sådanne situationer er fælles øvelser ikke altid den rette løsning.

Brug øvelserne med omtanke og respekt for både egne og hinandens grænser. Hvis en samtale bliver utryg eller grænseoverskridende, er det okay at stoppe og søge den støtte, I har brug for.