

Samta

* Jeg er ikke så frembrusende ... Et skævt smil ledsager ordene, som kommer fra Carsten Madsen, 36 år, slagter og gift med Cathrine, der er 38 år og socialpædagog.

Med Cathrines egne ord er hun derimod meget talende:

- Jeg snakker meget om mine følelser, og på et tidspunkt kom det til at handle rigtig meget om dét. Jeg fyldte meget. For meget.

Cathrine og Carsten begyndte at opleve flere dumme sammenstød oftere og oftere. Meget klassisk var det, da lille Noah, som i dag er tre år, kom til verden, at parrets verden forandrede sig.

Cathrine gik hjemme det første halvandet år og syntes efterhånden, at hun hang på alt det derhjemme.

Carsten for sin del gik og blev frustreret over, at de ikke fik brugt deres tid så godt sammen. Og at der var mindre af den.

- Vi begyndte at hakke mere. Og der gik dagligdag i den. Jeg havde travlt på arbejde, og når jeg kom hjem, hørte jeg vist ikke

altid efter ..., siger Carsten.

Tiden er en ekstra udfordring hjemme hos Cathrine og Carsten. Carsten er butiksansat, og Cathrine arbejder i en døgninstitution. Så der er mange skæve arbejdstider, der skal passes ind i familielivet.

Pludselig var alt på spil

Cathrine følte det, som om hun bare altid stod og vaskede op, og at de havde sværere og sværere ved at nå hinanden, både fysisk og psykisk.

- Til sidst var jeg ude i, om jeg overhovedet ville forholdet. Men da jeg fik det sagt højt, blev jeg næsten forskrækket. For nej, jeg kunne jo ikke bære tanken om at skulle skilles, siger Cathrine.

Men det satte en proces i gang.

I første omgang fik Cathrine og Carsten bekræftet hinanden i, at de ville hinanden. Men da hun var tilbage på arbejde, oplevede



Le

FREMMER FORSTÅElsen

Efter lille Noah kom til, gik der tidspres og leverpostej i Cathrine og Carstens forhold, og de daglige gøremål blev omdrejningspunkt for sammenstød. Som for så mange andre var det kommunikationen, der haltede. Professionel hjælp til at få ægteskabet tilbage på ret køl bliver stadig mere almindeligt. Cathrine og Carsten tog på kursus.



Samtale

de et nyt dyk. Begge følte faktisk, at de levede hver sit liv, og når bebrejdelserne over endnu en efterladt opvask føg gennem luften, blev skytset pr. automatik vendt om.

– Jeg skød bare tilbage med "du er jo ikke bedre selv", og det er jo ikke særlig konstruktivt, fortæller Carsten.

Parret fandt ud af, at de måtte have mere tid – kærestetid – sammen. De indførte en ugentlig aften, hvor de skulle hygge sig med for eksempel at spille spil, som de elsker, og måske dele en god øl.

Det hjalp, men Cathrine ville gerne have flere konkrete redskaber til at komme tættere på hinanden og undgå skænderier over dagligdagens leverpostejudfordringer.

En veninde havde fortalt om PREP – et kursus for par, der gerne vil arbejde med deres problemer i forholdet. Forløbet skal gerne forebygges, og man taler kun om sine problemer med hinanden. Det er altså langt fra parterapi, hvor en terapeut deltager direkte. Ifølge parrådgiver Katrine Fagerholt passer det især mange mænd godt. De er ge-

nerelt mere private og stejle lidt over tanken om "terapi".

Og her er Carsten ingen undtagelse:

– Jeg skulle da lige sluge en kamel, inden jeg gik med på idéen om PREP. For jeg tænkte, det kan da ikke passe, at vi ikke kan løse det selv. Men så alligevel ... redskaber til at blive bedre til at tale sammen kan man altid bruge ...

"Du kommer for sent hjem"

Mange af parforholdets større problemer bunder netop i dårlig kommunikation. Det er en af de helt store overskrifter og et omdrejningspunkt på det kursus, som Cathrine og Carsten brugte tre (kæreste) aftener på at følge.

Hjemme hos parret er et taletidskort derfor nu ikke bare noget, der sidder i en telefon. Det er helt konkret et kort, de arbejder med, når de har brug for at få talt nogle ting igennem. Talekortet – og tale-lytte-teknikker – lærte de at bruge på kurset.

– Når vi har et tidspunkt, hvor vi har aftalt at tale om et problem, flytter vi konkret et kort frem og tilbage mellem

4 faresignaler

Trænger jeres kommunikation derhjemme til et eftersyn? Her er 4 faresignaler, du kan holde øje med:

- Den ene part trækker sig, når visse problemer bringes til torvs.
- Udsagn og handlinger tolkes mere negativt, end de er ment.
- Konflikter optrappes ved f.eks. at drage stof fra andre problemer eller gamle sager ind.
- Nedvurdering, hvor den ene – eller begge – taler ned til den anden.

os. Den, der har kortet, har alene taletiden. Og jeg lytter faktisk bedre, når det er sådan, siger Cathrine.

En vigtig pointe er også at udtrykke, hvad man selv oplever og føler – i modsætning til at bebrejde den anden hans

eller hendes opførsel og tale om, hvad han eller hun (ikke) gør. Det handler om at blive på egen banehalvdel.

Hvor Carsten før ville returnere en bebrejdelse om, at han "nu igen kom sent hjem", med et "jamen, det gør du jo

Gode råd om at tale sammen

Katrine Fagerholt, parrådgiver og PREP-underviser (*Prevention & Relationship Enhancement Program*) giver følgende råd til, hvad I selv kan gøre derhjemme – så jeres konflikter ikke bliver uoverskuelige:

- Sæt specifik tid af til at snakke om problemer.
- Aftal tidsrum, hvor det er forbudt at tale om problemer.
- Øv jer i at lytte. Og sig: "Jeg har det sådan, at ..." frem for at bebrejde modparten det ved f.eks. at

sig: "Du gør også altid ..."

- Afgræns problemet. Hvad taler I om? Et praktisk problem eller noget dybereliggende følelsesmæssigt?
- Vær nysgerrig – vi er ikke ens. Tænk på din mand (eller kone) som et spændende rejsemål, du besøger.
- Drop tankelæseriet! Lad være med at tro, at du altid kender din mands motiver. Og sig, hvad du selv oplever. Han kan nemlig heller ikke læse dine tanker eller

vide hvad du gerne vil have, når du spiller mut.

Hvis det er gået i hårdknude

Få en tredjepart ind over, som kan hjælpe med at løsne op, få afdækket jeres uhensigtsmæssige mønstre, sortere jeres problemer og gøre det overskueligt – og forhåbentlig hjælpe jer med at komme tilbage på sporet. En tredjepart kan være en coach, en parrådgiver, en parterapeut – eller et undervisningsforløb som f.eks. PREP.

– Jeg buldrer ikke længere ud med snak om problemer, så snart jeg mærker dem. Vi laver aftaler om, hvornår vi skal "snakke", siger Cathrine.

Carsten og Cathrine er helt almindelige mennesker med en søn og med helt almindelige problemer, som tog overhånd. Så de valgte at få hjælp udefra til at komme videre, og det er de glade for i dag.



GRATIS HJÆLP

Sådan undgår du opslidende konflikter i dit parforhold er en lille e-bog skrevet af Katrine Fagerholt. Du kan hente den på www.sigja.com. Du kan læse mere om PREP-kurser på www.familieudvikling.dk

også selv", bliver problemet tacklet på en helt anden måde med tale-lytte-teknikkerne. Begge fortæller, hvad det betyder for dem, når den anden kommer for sent hjem. I det nævnte tilfælde nåede Carsten og Cathrine helt konkret frem til, at de faktisk har forskellige spilleregler – og hvad det så betyder for dem.

I tale-lytte-teknikken gentager man den andens udsagn for bedre at kunne forstå, hvad vedkommende faktisk føler. Og det virker.

– Med talekortet giver jeg Carsten bedre plads til at komme til orde. Og da jeg gentog hans oplevelse, som han fortalte den, fik jeg øjnene op for, at jeg skyldte ham noget respekt. Vi havde forskellige spilleregler, når det handlede om at komme hjem til tiden, siger Cathrine.

Problemer forbudt

Mange af dagligdagens sammenstød – som skændier om at komme for sent hjem – bunder i helt andre problemer

og følelser, som ligger bagved. Og på deres kursus lærte Carsten og Cathrine også at skrælle lagene af de konkrete problemer og tale om hvert lag et ad gangen.

– Jeg buldrer ikke længere ud med snak om problemer, så snart jeg mærker dem. Vi laver aftaler om, hvornår vi skal "snakke". På andre tidspunkter er det helt forbudt at tale om problemer. For eksempel skal vores særlige kæresteaftener også være til ren hygge, smiler Cathrine.

– Jeg synes, vores hverdag er blevet lettere, fordi vi helt bevidst sætter tid af til forskellige ting, lyder det fra Carsten.

Der er familietid, kæreste-tid, snakketid, planlægnings-tid.

– At sætte tid af til hinanden – og få plads til at tale og lytte – er noget af det bedste, jeg har fået ud af forløbet. Så får det hele ikke bare lov til at løbe sammen i grå leverpostej, siger han. ●