

"Bogen vil tre ting: den vil ansvarliggøre, provokere og normalisere. Med det første mener jeg, at man so læser selv må tage initiativ og gøre noget, hvis man ønsker at bevare et godt forhold. (...) Med at provokere menes der, at bogen udfordrer nogle gængse forestillinger om, hvordan et parforhold bør være. Bl.a. udfordres vor tids idealer om, hvad vi bør føle i et parforhold. Sidst men ikke mindst forsøger bogen at normalisere det faktum, at det kan være udfordrende at leve i et parforhold – uanset hvor meget vi passer på det og anstrenger os (p. 9)."

Sådan beskriver forfatteren selv sit ærinde med bogen *Pas på parforholdet – når kærligheden er kommet for at blive*.

Bogen er bygget op i form af otte kapitler, som på hver sin måde fokuserer på faktorer, der er af betydning for parforholdet; fx forståelse og anerkendelse af den andens indre verden, verbal og nonverbal kommunikation, sex og fysisk berøring og ydre faktorerens betydning for forholdet. Centralt i alle kapitler er læserens egen rolle; man opfordres til at gøre sig løbende refleksioner over, hvordan man selv bidrager til både konflikter og positive hændelser i sit parforhold og ligeledes til at tænke over, hvordan man fremadrettet eventuelt vil handle anderledes. I hvert kapitel gives der beskrivelser af små cases, der illustrerer kapitlets pointer, ligesom der løbende er givet en række spørgsmål, som man som læser med fordel kan dvæle ved at stille sig selv under vejs.

Handling skaber forvandling

Bogen lykkes langt hen ad vejen med det tredelte formål, der er beskrevet ovenfor. Her skal særligt fremhæves dens ikke-normative tilgang, som er dens store styrke. Det lykkes forfatteren at have en meget konstruktiv tilgang til både forståelse af parforholdsproblematikker og samtidig ikke anwise bestemte veje, som et parforhold skal gå.

Bogen fokuserer på at skabe gode processer mellem personer i parforholdet og er meget anvendelig som redskab til at sætte tanker i gang om, hvordan læseren netop i sit eget forhold kan begynde at gøre noget anderledes i overensstemmelse med, hvad man selv oplever som de væsentligste forandringspunkter.

Ligeledes har den et forfriskende og meget pragmatisk syn på eksempelvis sexlyst og følelser generelt, som ellers ofte ophøjes til semi-metafysiske enheder, som man som menneske bare skal sætte sig ned og vente på indtræffer.

Bogen anviser på uærbødig vis, hvordan man som menneske ofte først må begynde at gøre noget anderledes, førend følelserne ændrer sig, og på den måde skriver den sig (heldigvis) ikke ind i rækken af selvhjælpsbøger, hvor man opfordres til at få styr på og komme i kontakt med sit indre (sande jeg), førend man med succes kan handle i livet. Denne tilgang bidrager til, at man som læser 'får skuldrene ned', og at det kommer til at fremstå både realistisk og muligt at ændre noget i ens eget parforhold via ganske overskuelige ændringer af praksis i små bidder.

Endelig er det positivt, at der i bogen til sidst peges på såkaldte 'eksterne faktorer', som kan have betydning for parforholdet; arbejde, sygdom, stress og børn. I forlængelse heraf gøres der korte overvejelser over individualisme, forbrugersamfund og reklameindustri, og hvordan disse faktorer på negativ vis kan skabe afstand, urealistiske forventninger og en brug-og-smid-væk-kultur i parforholdet. Som modsætning til dette sætter forfatteren billedet op af parforholdet som et arbejdsfællesskab, hvor forventningsafstemninger, samarbejde, automatisering af opgavevaretagelse og eksplicit dialog er nøgleord. Også dette er et kærkomment billede, der i sig selv bærer svaret på mange af de spørgsmål, vi stiller os selv vedrørende vores parforhold i den moderne familie.

Teoretisk eklekticisme og ikke-klassiske parforholdstyper

Som fagperson og psykolog læser jeg naturligvis denne bog med to sæt briller; med 'parforholdsdeltagerens' briller og med psykologiske briller. Bogen fremstår klart skarpest og mest relevant med parforholdsbriller. Som fagbog har bogen i min optik nogle mangler, som jeg vil påpege i det følgende.

Teoretisk set er bogen eklektisk og trækker teoretikere, praktikere og videnskabsfolk ind fra en meget bred vifte af linjer og teoretiske retninger inden for psykologien. Vi møder fx både den kognitive diamant, narrativt inspirerede praksisser, humanistisk psykologi og en række filosoffer løbende gennem bogen. Det virker som om, at teoretikerne bliver trukket frem af hatten løbende, som de (tilfældigvis) stemmer overens med de observationer af praksis, forfatteren og andre har gjort sig i arbejdet med parforhold.

Desuden er det ærgerligt, at kapitlet om eksterne faktorer ikke får mere plads. Her begynder man at nærme sig kimen til en mere forklarende analyse, hvor man som læser får blik for de samfundsmæssige og kulturelle diskurser og normer, der er med til at forme vores bevidstheder som mennesker og vores forventninger til parforholdet. Når man har som eksplicit formål med bogen, at folk skal opleve dens beskrivelse af parforholdsproblemer som normaliserende, så ville man i min optik tage flere væsentlige skridt i den retning, hvis man ikke blot postulerede, at problemerne er 'normale', men også kom med bud på, hvordan denne normalitet produceres samfundsmæssigt.

Endelig kunne det i normalitetens navn være spændende, om en eventuel genudgivelse kunne medtage problemstillinger, der knytter sig til de ikke-klassiske familietyper; her tænker jeg på sammenbragte familier, flygtningefamilier, homoseksuelle parforhold, parforhold, hvor man vælger ikke at bo sammen, osv. Det ville styrke bogens udtryk og give den en mere markant stemme.

Bogen kan absolut anbefales til mennesker, som har lyst til at blive klogere på deres eget parforhold. Den er let læst, og man bliver som læser klogere på sine egne bidrag ind i parforholdet og de veje, det er muligt at gå for at ændre disse bidrag. Jeg sad selv tilbage med en stor bunke medfølelse for min kæreste og forståelse af, at den anerkendelse og fordomsfrie praksis, jeg tilstræber og sætter en ære i at udviser over for mine klienter, nogen gange bliver glemt ved døren, når jeg får fri.

Af Louise Margrethe Pedersen, cand.psych., pædagogisk-psykologisk uddannelsesrådgiver ved Rådgivnings- og støttecentret på Aarhus Universitet

