

KÆMP FOR KÆRLIGHEDEN

I mit arbejde som psykolog med par i korttidsterapi har jeg manglet en bog om parforhold, som jeg kan anbefale parrene. Der står flere hyldemeter af selvhjælpslitteratur hos boghandleren, men kvaliteten er svingende, og bøgernes metafysiske univers harmonerer ofte dårligt med terapien.

Nu er der med Markman, Stanley og Blumbergs "Kæmp for kærligheden" udkommet en forskningsbaseret redskabsbog om parforholdet på dansk. Bogen har ingen direkte teoretisk referenceramme, men kan som minimum understøtte en systemisk eller kognitiv tilgang til parterapi.

Bogen beskriver fire samspilmønstre, som samlivsforskere har udpeget som ødelæggende for forholdet. Optrapning er den proces, hvorved små diskussioner griber om sig og bliver til sårende skænderier. Nedvurdering er et mønster, hvor den ene gør den andens tanker, følelser eller personlighed mindre værd. Negative fortolkninger opstår, når den ene oplever den andens motiver som mere negative, end de i virkeligheden er. Tilbagetrækning er det fjerde mønster, hvor den ene er uvillig til at gå ind i vigtige samtaler.

Hvert af de fire mønstre beskrives grundigt og med letgenkendelige eksempler. Sidst i kapitlerne findes arbejds spørgsmål, som par kan bruge til at identificere de fire mønstre, når de er på spil. Der gives konkrete anvisninger på, hvordan man kan bremse den onde cirkel.

Bogens måske mest centrale og efter min mening absolut uundværlige redskab er tale-lytteteknikken. Tale-lytteteknikken er en struktur for pardialog, der kombinerer, hvad vi kender som principperne for aktiv lytning og ikke-voldelig kommunikation (gírafsprog). Parret instrueres i at lytte og tale på

En populærvidenskabelig bog om parforhold, der både kan fungere som forebyggende læsning for par og som et arbejdsredskab for professionelle parterapeuter.



BOGDATA:

Howard Markman, Scott Stanley
og Susan Blumberg: "Kæmp for Kærligheden. Bogen om at leve sammen".
Høst & Søn, 2006. 285 sider, 270 kr.

skift efter nøje beskrevne regler, der, hvis man følger dem rigtigt, udelukker muligheden for optrapning, nedvurdering, negative fortolkninger og tilbage-trækning. Jeg har efterhånden inkorporeret denne øvelse i alle mine parterapiforløb, og de fleste (særligt mænd!) er begejstrede for den. Den kan fungere som øjenåbner for par, der har vænnet sig til at være to om at tale og ingen om at lytte. De par, der øver teknikken hjemme, opnår med tiden tillid til, at de kan håndtere vanskelige emner i fællesskab.

Bogens afsnit om kommunikation og konfliktløsning er afgjort de bedste. I disse afsnit er fx beskrivelsen af "filtre", der forstyrrer klar kommunikation (såsom partnerens manglende opmærksomhed, humør, forventning, væremåde eller selvforsvar) særlig nyttig, ligesom mange kan bruge bogens råd om, hvordan problemer tages op på den rigtige måde og på det rette tidspunkt.

Centrale temaer

Bogen kommer omkring hovedparten af de almindelige temaer, som par præsenterer i parterapi; fx utroskab, seksualitet, roller, forventninger, venskab/hygge, værdier og livssyn. Mere alvorlige temaer som vold, misbrug og psykisk sygdom ligger uden for bogens område, ligesom emner uden for dyaden udelades (fx børneopdragelse, svingerforældre eller eks partnere).

I nogle kapitler giver forfatterne en god portion peptalk, med klare opfordringer til at kæmpe for at holde sammen. Dette er imidlertid det eneste værdibaserede budskab, som forfatterne lader gennemsyre bogen. Derfor harmonerer bogen fint med forskellige livssyn, værdier og tro. Tonen er informerende snarere end belærende, og den har en optimistisk, handlingsori-

enteret tilgang. På den måde taler den også til begge køn. Et stort plus ved bogen er, at den kommer uden om de floskler og kønsstereotyper, man finder i meget anden selvhjælpslitteratur.

Forfatterne refererer til samlivsforskningen, når de anbefaler vejen for det gode parforhold. Dog er der en tendens til, at der sluttes direkte fra statistisk sammenfald af faktorer til gode råd for det enkelte par, som fx når de råder par til at engagere sig sammen i et tros- eller værdibaseret fællesskab, fordi forskning viser, at par, der har et sådant engagement, holder sammen længere. Her bør der tages forbehold, hvilket forfatterne dog også bemærker.

Motiverede par, som gerne vil i gang med arbejdet, mens de er på venteliste, har jeg anbefalet at læse bogen sammen. Den er motiverende optimistisk og egner sig samtidig godt til at tune opmærksomheden ind på vigtige områder for forandring. I hvert kapitel er der arbejdsspørgsmål, som parret skal svare på hver for sig eller sammen. Mange af spørgsmålene har en terapeutisk karakter, fx:

- Kan du komme i tanke om nogen områder, hvor du ofte betragter din partners adfærd som negativ?
- Tror du dybest set, at dit negative syn på din partner er retfærdigt? Brug lidt tid på at overveje dette.
- Findes der områder, hvor du har en negativ fortolkning, men hvor du er åben over for at overveje, om det modsatte kunne være rigtigt?

Som forebyggelse

Så vidt jeg husker fra min skoletid, var der sjældent tilstrækkelig enighed, disciplin og arbejdsro i gruppearbejdet til at komme i dybden med de sværeste spørgsmål i opgaven uden lærerens opmærksomhed. Jeg forestiller mig, at

det samme vil være problemet for par, der prøver at arbejde med bogens opgaver på egen hånd. I hvert fald par, som er i krise, når de går i gang. Bogen vil da kunne give ny forståelse af kommunikation og konfliktløsning, mens en rådgiver eller terapeut vil være nødvendig for at guide processen, når intense følelser mærkes, tolereres og udtrykkes.

Det skal også siges, at bogen er tænkt som læsning, der forebygger samlivsproblemer, og til dette formål kan læsning og pardialog selvfølgelig ikke stå alene. Her kan også deltagelse i et af de parkurser (PREP: Prevention and Relationship Enhancement Program), som er udviklet af samme forfattere, være en mulighed. Kurserne afholdes alle over mange steder i landet (se hjemmesiden www.prep.dk).

- - -

"Kæmp For Kærligheden" er en bog, jeg varmt kan anbefale til andre, der interesserer sig for eller arbejder professionelt med par. Den har en bred målgruppe og formidler viden om par og parforholdsproblemer på en letforståelig måde. Samtidigt kobler den sig godt til i hvert fald en kognitiv eller systemisk tilgang til parterapi. Jeg har konkret brugt bogen som "psykoedukation" til par og inddraget udvalgte øvelser fra bogen i sessionen eller som hjemmeopgave. Parrene har responderet meget positivt på denne del af terapien.

Selv om bogen er ment som "forebyggende" for parproblemer, fungerer den således også fint som supplement til terapi – og som god inspiration til terapeuten.

*Tea Trillingsgaard, psykolog i Vejle
Amts forsøgsprojekt med tilbud om parterapi til børnefamilier truet af skilsmisse*