

Artikel fra Kristelig Dagblad 20. jan. 2012:

Liv i det ensomme ægteskab



Når børnene ikke længere fylder hjemmet, og sølvbrylluppet nærmer sig, oplever mange par en stor ensomhed i forholdet. Erkendelsen af ensomheden kan være det første skridt hen mod at genfinde sin partner

Det er, når den store æske med cornflakes ikke længere står mellem dem på morgenbordet, at de opdager det.

Børnene, som i mange år spredte liv ved spisebordet, mens de spiste sig store i cornflakes, er flyttet. Nu er der ham, hende og et vakuum, som råber på at blive udfyldt. Hvem er det, som sidder på den anden side af bordet?

En del par konstaterer i den situation, at deres parforhold er nærmest dødt. Modne pars samlivsproblemer dokumenteres også af tal fra Danmarks

Statistik, som viser, at antallet af par, som vælger at blive skilt efter næsten 25 års ægteskab, er steget med 37 procent de seneste tre år. I faktiske tal er det dog relativt få par, som bliver skilt, men ifølge terapeuter er der langt flere modne par, som lever med en smerte over at være i et forhold, som er hensygnende.

Og så er der par, som ikke ønsker at blive skilt, men på den anden side har erkendt, at de må gøre noget aktivt for deres parforhold. Sådan er det i Hejnsvig. I den mindre by mellem Grindsted og Billund har en række par fra egnen meldt sig til otte såkaldte kæresteaftener i byens aktivitetscenter. Det er byens præst, Frands Pedersen, som fik idéen til aftenerne i Petersmindecentret.

Frands Pedersen har tidligere udviklet et tilbud til par, som skal giftes, og har set, hvordan det har ændret skilsmissetallene i sognet. Han kom til byen som præst for 12 år siden, og da han havde været præst i seks år, kunne han se, at halvdelen af de par, han havde viet de første år som præst, var blevet skilt.

Han søgte og fik studieorlov for at undersøge, hvad man som kirke kan gøre for at styrke parforholdet. Det har resulteret i et tilbud til alle vordende brudepar om tre ægteskabsforberedende kurser med overskriften "Klar til den store dag" i samarbejde med nabosognene i Vorbasse og Grindsted. 8 ud af 10 par, som bliver viet, er på kurset, og i alt har knap 55 par deltaget, og af dem er kun et enkelt blevet skilt.

"Den gode historie rygtedes, og jeg mødte flere par, som havde været sammen i mange år og nærmest var lidt misundelige på det, som de unge fik med ind i deres ægteskab via vores kurser," siger Frands Pedersen, som på den baggrund besluttede at tilbyde etablerede par aftener, hvor de kan få hjælp til at bryde vaner, som måske på sigt kunne få samlivet til at visne.

På kinesisk består tegnet for krise af to tegn. Tegnet for fare og tegnet for mulighed. Det er psykoterapeuten, præsten og forfatteren Bent Falk, som har hæftet sig ved denne detalje. I sine 30 år som privatpraktiserende psykoterapeut har han mødt mange ægtefolk, som lever i det, han beskriver som et levende, dødt parforhold. Men han har også set, at krisen kan rumme en mulighed for udvikling, sådan som det kinesiske tegn antyder.

"At børnene flytter hjemmefra, har en tilbøjelighed til at sætte en masse ting i skred. Nogle opdager, at de er til stede sammen og opretholder den ydre ramme, men følelsesmæssigt er der ikke ret meget liv i forholdet, og den

ægte kommunikation er forstummet. Man fortæller ikke hinanden væsentlige ting om, hvad man oplever, ønsker og sanser. Det eneste, der er tilbage, er omtalen af praktiske ting.”

”Grundskaden er, at man er holdt op med at tale sammen, og i hvert fald er der ikke længere nogen dialog på et essentielt plan. Man er ikke tydelig om, hvad man ønsker at få, og hvad man ønsker at give. Når man er holdt op med at tale sammen, så er det for at undgå en konflikt. Det er forståeligt nok, at folk ikke ønsker at starte Tredje Verdenskrig hver weekend, men der er en vej midt mellem tavsheden og kravet,” siger Bent Falk.

Hanne Hostrup har 30 års erfaring som gestaltterapeut og har oplevet mange par, som har fået problemer, efter at deres børn er flyttet hjemmefra. Problemerne har typisk været der hele tiden, men de bliver synlige, når parret bliver alene sammen.

”Ofte ser jeg en krig om, hvordan kontakten skal være. Den ene vil have mange følelser og emotionel kontakt, mens den anden føler sig generet af dette krav. Det kan lyde stereotypt, men ofte er det kvinden, som anklager manden for at gemme sig bag avisen eller arbejdet, og så går hun i krig med at forstyrre ham, og han reagerer ved at lukke af og blive enten sarkastisk eller tavs. Så længe parret skændes, er der megen lidenskab mellem dem, men ikke af den slags, de ønsker sig. Men hvis først skænderierne er hørt op, uden man har fundet en anden måde at være sammen på, bliver der meget tomt imellem dem, og parterne føler sig ensomme,” siger hun.

Hanne Hostrup beskriver ensomheden i parforholdet som smertelig, men siger samtidig, at ensomheden kan være en nødvendig oplevelse. Vil parret bryde ensomheden og etablere et samliv uden evige skænderier, må de finde en ny måde at være sammen på.

”Erkendelsen af ensomheden kan derfor være det første skridt hen mod et ønske om at finde sin partner og lære ham eller hende at kende som den person, vedkommende er. Mange parforhold lider under, at man hele tiden forsøger at lave den anden om. Det er dog nødvendigt at acceptere forskellighederne, for hvis man vil have noget kærligt til at ske imellem sig og sin partner, må man acceptere denne persons særlige behov og psykiske tilstand,” siger hun.

Hanne Hostrup har ofte mødt par, som efterlyste gode råd. Dem giver hun ikke, for hendes terapeutiske metode går ud på at hjælpe folk til at opdage,

hvem de selv og partneren er.

”Jeg lover ikke folk, at de kan få det dejligt, men jeg kan måske hjælpe dem til at finde ud af, hvem de er, og til at finde ud af, hvad de synes er af værdi for dem, så de kan vælge den vej, som giver mening for dem. Hvis parret under terapien påstår, at de ikke vil skændes, så holder jeg dem fast på det udsagn og spørger, hvor den vilje er henne. De fleste forstår ikke umiddelbart, at man kan holde op med at skændes, før man har fået det, som man vil have det. Viljen til at holde op med at skændes skal følges af en handling, hvor man nedlægger våbnene. Når skænderierne afløses af stilhed, opstår der et tomrum, som enten fører til afslutningen af forholdet eller til en ny begyndelse. Mange par er så optaget af, hvad de vil have partneren til at give dem, men har ikke opdaget, at kærlighed har mere at gøre med at give kærlighed end at kræve den,” siger Hanne Hostrup, som både har set par skilles og oplevet, at forhold er blevet genoptaget efter terapien.

Der skal ikke nødvendigvis to til et godt ægteskab. Bent Falk behandler ikke par, men har haft mange ægtefolk i terapi, som opsøgte ham, fordi de ønskede hjælp til samlivet.

”Man beder om hjælp, fordi man er ensom. Ensomhed er alenehed plus smerte. Det kan være dejligt at gå en tur i skoven alene, men hvis man ønsker kontakt, men ikke kan få den, skønt man er sammen med det menneske, man engang var dybt forelsket i, så har man ensomheden. Nogle går ud og trøster sig til anden side, fordi de ydre fælles rammer, som er tilbage i forholdet, er så vigtige, at man ikke bryder op. Den smerte, som ligger i opbruddet, ser man ikke nogen grund til at bære, før man forelsket til anden side får et pift af selvtillid, som giver mod til at handle,” siger han.

Det er Bent Falks erfaring, at den enkelte kan gøre en stor forskel for parforholdets kvalitet.

”En grundfejl i parforholdet er, at man uddelegerer ansvaret for sin lykke og sit liv til den anden. Man siger måske anklagende til sin partner: ’Du har ikke gjort mig lykkelig’. Til det vil jeg sige, at man kan ikke gøre nogen anden lykkelig. Det maksimale, man kan, er at være sig selv på en ordentlig måde, og så er den andens ansvar at finde ud af, om han eller hun bliver lykkelig ved at være sammen med én. Hvis man går ud af et forhold med den anklage, at den anden ikke serverede lykken for én på et sølvfad, så er der stor sandsynlighed for, at man går ind i et nyt forhold og begår den samme fejl. Hvis du ikke kan blive nogenlunde lykkelig med nogenlunde hvem som

helst, så kan du ikke blive lykkelig med nogen som helst. Ja, hvis du ikke kan få det til at fungere i et forhold, så handler det ikke bare om den anden, men også om dig selv,” siger han.

Fortsætter næste side

De spørgsmål, Bent Falk typisk giver folk fra metaltrætte parforhold at arbejde med, er grundlæggende følgende: Hvad ønsker du? Hvad kan du gøre for at få det? Hvad vil du gøre for at få det?

”Typisk er vi meget gode til at formulere, hvad vi ønsker af den anden, men vi får det måske fremsat som et krav og kan ikke modtage et nej uden at tage det som en krænkelse. Og så længe man anklager den anden, er man ikke i dialog. Mange har sværere ved at sætte ord på, hvad de selv kan gøre og give i forholdet, end hvad den anden kunne gøre. Der skal to til for at gøre et forhold sygt, men der skal kun én til for at gøre det raskt,” siger han.

I præstegården i Hejnsvig nikker Karin, 46 år, og Frands Pedersen, 47 år, til terapeuternes fortællinger. Til næste sommer kan parret fejre sølvbryllup, og de har til tider skændtes bravt. De husker begge tydeligt, hvordan fælles venner af parret undrede sig, da de valgte at gifte sig. De var jævnaldrende og glade for hinanden, men de kunne også bringe hinanden ud af fatning. Men parret blev gift, stiftede familie og bor nu på 13. år i den hvidkalkede præstegård i Hejnsvig. Da Frands Pedersen fik interesse for at undervise par i samliv, begyndte han med at afprøve redskaberne på hjemmefronten.

”Vi har fortsat vore skænderier ind i ægteskabet og ikke altid været helt gode til at styre det. Jeg har det som mange andre mænd, som ikke trives i et terapilokale. Men jeg ved fra det praktiske liv, at man har brug for værktøj, hvis der er en opgave, som skal løses. Det tror jeg også gælder i parforholdet,” siger han.

Det er disse værktøjer, han giver videre på kæresteaftenerne for Hejnsvigs mere modne par. Selv har det vordende sølvbrudepar taget fire ting til sig, som de mærker gør en positiv forskel i deres fælles liv. De fortæller om ”klokken 22-reglen”, som betyder, at de er enige om ikke at indlede et skænderi efter klokken 22.

”På det tidspunkt er man for træt til at skændes ordentligt, og vi har også vedtaget, at sengen ikke længere må bruges til at skændes i,” siger Frands Pedersen.

Parrets børn er i alderen 15 til 22 år, og de to yngste bor fortsat i præstegården. Men to gange om året vinker forældrene farvel til børnene og tager på weekend. De første gange, de tog af sted, havde hun dårlig samvittighed i forhold til børnene, men nu er det ofte børnene, som spørger, hvornår de skal af sted.

”Børnene er ikke længere nogen undskyldning for at blive hjemme. Vi har været på kulturel weekend i København, men også bare tilbragt en weekend alene i vores sommerhus og set solen gå ned i Vesterhavet. Man kan godt blive lidt sat, men det er også muligt at blive sulten efter hinanden igen,” siger han.

Når man har været gift i snart 25 år, ved man, hvem der fylder køleskabet, og hvem der vasker bilen. Men Karin og Frands Pedersen har fundet ud af, at det er godt for deres samliv at udfordre dette ”plejer”. En gang om ugen sætter de sig og taler ugens opgaver igennem, så de har mulighed for at bryde med vaner. Når Karin Pedersen kommer hjem fra rengøringsjobbet hos Lego i Billund, er hun fysisk træt. Skal Frands Pedersen i gerning vise ægtefællen sin kærlighed, så handler det derfor ikke bare om gaver og rosende ord, men om praktisk hjælp.

”Hvis jeg skal gøre min kone glad, så skal jeg overraske hende med at lave mad eller køre en tur med støvsugeren, så hun kan slappe af. Vi er blevet fortrolige med hinandens kærlighedssprog, og når jeg serverer maden for familien, så kan jeg se, at det er de små ting, som kan gøre en forskel.”

Kristelig Dagblad 20. jan. 2012