

En halv time om dagen er nok

En halv time om dagen, hvor man udelukkende fokuserer på hinanden, kan forebygge utroskab, skænderier og andre større eller mindre kriser i et ægteskab, lyder det fra psyko- og parterapeut

Det lyder enkelt, grænsende til det banale, når psyko- og familieterapeut Steen Palmqvist forklarer, hvordan et par kan **opbygge en kærlighedsrelation gennem** hele livet:

- Brug en halv time sammen hver dag, hvor det eneste fokus er jer to; hvordan I har det hver især, og hvordan I har det sammen. Sørg for, at I ikke bliver forstyrret af børn, telefoner, mails eller noget som helst andet imens.

Steen Palmqvist fortæller, at han som regel altid begynder med at ordinere en halv times daglig samtale til de par, som opsøger ham for at få rådgivning.

- Derefter kan jeg se panikken begynde at sprede sig i øjnene på dem. Jeg plejer så at spørge, om det var et problem at bruge tid på hinanden på den måde, da de var nygifte, og det var det jo ikke - men så er der altså sket et skred i den forkerte retning i deres forhold, anfører han.

- For et ægteskab kan ikke overleve, uden at man bruger tid på hinanden. Og jeg mener ikke tid, hvor man putter børn eller ordner have sammen - jeg taler om tid, hvor det kun er os to i hele verden, det handler om - en halv time hver dag.

- Jeg har flere gange haft par til samtale, som har været gift 15-20 år, og som har brugt de seneste fem-seks år på konstante skænderier. De har kun haft brug for én samtale for at ændre deres ægteskab - den halve time om dagen var nok.

Er jeg noget værd?

Grunden til, at en halv time om dagen kan have så stor en effekt, er ifølge Palmqvist, at både mænd og kvinder har ét grundlæggende behov, som vil blive mødt i løbet af en halv times dagligt, koncentreret samvær.

- Vi er alle skabt med et iboende behov for at føle os værdifulde i det, vi er, og ikke i det, vi gør. Men vores værdi bliver hele tiden anfægtet i den samfundskultur, vi har udviklet, og derfor prøver vi hele tiden på at være betydningsfulde gennem karriere, løn, venner med mere.

- Men at have betydning hænger sammen med, hvad man kan præstere, og hvad man kan give. Værdi handler derimod om, hvem jeg er. Og fordi vi i familierne i dag vælger ikke at bruge ret meget tid sammen, så føler vi, at vi ikke har værdi.

- Kvinden har brug for at kunne se i sine mands øjne, at hun er den vigtigste i verden for ham. Det giver hende en grundlæggende følelse af værdi. Det kan godt være, at hun virker led og ked af tilværelsen og brokker sig over, at han ikke hjælper til derhjemme, men hendes grundlæggende behov er i virkeligheden, at hun har brug for at føle, at hun er den vigtigste i verden for ham. Føler hun det, styrkes kærlighedsrelationen til hendes mand, og det samme gør hendes selvaccept og selvbillede, forklarer Steen Palmqvist.

Det har vi ikke tid til

Mandens grundbehov er til gengæld at kunne se i øjnene på sin kvinde, at han gør hende lykkelig. Hvis han kan se det, styrker det hans selvværd og selvbillede. Men hvis han ikke kan se det i øjnene på hende - og det kan han ikke, hvis hun for eksempel brokker sig - så føler han, at han er mislykket.

- Når jeg møder mænd og kvinde, som har været deres ægtefælle utro, så er det ofte fordi, de ikke har været i stand til at få opfyldt dette grundlæggende behov hos deres ægtefælle, men derimod har kunnet få behovet opfyldt hos en tredje person.

- Derfor er den halve time om dagen så vigtig. I den halve time kommer alt det op, som ellers kunne udvikle sig til konflikter og skænderier. Og i den halve time bliver man bekræftet i, at man er værdifuld.

Når Steen Palmqvist spørger ægtepar, hvor meget koncentreret tid de bruger på hinanden om dagen, så er svaret næsten altid det samme: *Ingenting. Det er vi holdt op med.*

- *Det har vi ikke tid til*, plejer parrene at sige til mig. Men det er at vende det på hovedet. Børn, venner, kirke og samfund; alle har brug for, at dette par er stærke sammen og forbliver sammen. Så den daglige halve times koncentrerede tid til hinanden er det vigtigste - så må man se, hvad der ellers bliver tid til.

Elsker mest som gammel

Selvsagt er den halve time i sig selv ikke nok, hvis man ikke resten af dagen handler i henhold til det, man har fået med sig fra tiden sammen. Det kan måske være svært for kvinden at føle, at hun er den vigtigste i verden for sin mand, hvis han ikke reagerer på det, hun fortæller ham i deres halve time. Og vice versa.

- Hvis man gennem et helt liv praktiserer en halv times samvær på den måde, vil man opleve, at kærligheden forstærkes år efter år, så man elsker mest, når man er **ældst**. Jeg tror faktisk, **at når man ofte dør**, kort efter, at den anden er død, **er det** fordi man gennem årene har givet hinanden stor værdi - og hvis den ene **så dør**, står den anden tilbage med et stærkt savn efter at føle sig værdifuld - **men nu kun føler overflødig**. Og det kan man dø af, mener Palmqvist.

BOKS

Mere fra Palmqvist

Skilsmisser opstår som regel ikke på grund af konflikter, men fordi den kærlighedsrelation, som jeg længes efter, bliver så stor en sorg, at jeg ikke kan holde den ud, og derfor fremprovokerer jeg en konflikt for at skabe en afstand

De par, som jeg har i rådgivning, har altid dette fokus: Hvad kan DEN ANDEN PART gøre, for at jeg får det, som jeg har brug for/ret til? Jeg møder faktisk aldrig den anden vinkel, hvor man spørger: Hvad kan JEG gøre, for at dette skal lykkes?

Pornografi har jeg kun ét ord for: *Destruktivt*. At sige, at man kan bruge det som inspiration i ægteskabet, er en løgn. Når en mand bruger porno, er det som oftest en form for trøst for ham. Dybt inde i ham findes der en sorg, en lille dreng, der græder, og ham trøster han ved at se pornografi og onanere imens.

Nogle gange har jeg lavet en firkantet ordning med par, som har haft problemer med forskellig sexlyst: *I skal gå i seng med hinanden onsdag aften, færdig!* Og de vender som regel tilbage og siger, at selv om de ikke troede, det ville virke, så fik de faktisk lyst til sex også på andre dage. Og det er fordi, man med den firkantede ordning tager konflikten ud af sexlivet.

Læs flere artikler om vejen til et lykkeligt ægteskab på parvis.dk