



Fra Selskabets bibliotek - abstract 15

Skrevet af: Lene Smalbro Mortensen

Bogens forfattere: Markman, Howard; Stanley, Scott & Blomberg, Susan

Bogens titel: Samlivsboken. Gode råd for å bevare kjærligheten og hindre samlivsbrudd

Udgivelsesår: 1998 el. 1999

Forlag: Damm

Sideantal: 264 sider

Vejen til et godt forhold går igennem det at kunne tale godt sammen. Det er dertil vigtigt at kunne skændes konstruktivt. Der er mange måder at blive lykkelig på i et forhold, og ifølge denne bog er der meget få måder at blive ulykkelig på, og de fleste af dem er der mulighed for at arbejde med.

I bogen trækkes fire faresignaler frem, som ofte fører til samlivsproblemer. Hvis man kender og derfor kan genkende disse mønstre, kan man hindre dem i at få overtaget i forholdet.

* **OPTRAPNING:** Sker når parterne tiltaler og svarer hinanden negativt, således at det ene ord tager det andet, og situationen udvikler sig fra slemt til værre. Denne onde cirkel kan afværges. Parterne må bevidst forsøge at gå over til en mildere tone og bryde den onde cirkel ved at anerkende den andens synspunkt i stedet for at forsvare sig (selv).

* **NEDVURDERING:** Et mønster, hvor parterne enten umærkeligt eller åbenlyst ser ned på den anden. Det er sårende at blive nedvurderet og fører til at parterne dækker over, hvem de er og hvad de tænker, for at undgå at blive såret igen. Her er løsningen at arbejde på at vise den anden part respekt med henblik på at kunne anerkende den andens synspunkter.

* **NEGATIVE FORTOLKNINGER:** Opstår når den ene (eller begge) parter tiltror den andens motiver at være mere negative end de i virkeligheden er. Dette kan være et vanskeligt negativt mønster at have med at gøre i et parforhold. Løsningen er, at parterne begynder med sig selv. De må tænke igennem, om partnerens motiver muligvis kan være mere positive, end de tror. Det er op til den enkelte part at overveje sine egne negative tolkninger af ægtefællens adfærd.

* **TILBAGETRÆKNING:** Den ene af parterne trækker sig som et fast mønster ud af vigtige samtaler med ægtefællen. Eksempelvis ved at gå ud af rummet, tie stille midt i en samtale eller skynde sig at blive enig i et forslag, så diskussionen kan afsluttes. Mænd gør dette oftere end kvinder. Det kan skabe en negativ ubalance i parforholdet, fordi man misforstår hinanden og ikke får taget de ting op, som reelt er vigtige (- og evt. udgør tikkende bomber under ægteskabet).

Det anbefales fra ekspertside, at man motionerer 20-30 minutter 3-4 gange om ugen. Et par bør bruge lige så meget tid på at styrke og udbygge deres forhold/ægteskab.

Denne bog viser, at mulighederne er mange, og at mulighederne tilmed kan være morsomme for dem, der vil bruge tid på at "optræne" deres ægteskab.

Bogen kan bestilles på Modum Bads Samlivscenter. Tlf. 0047 (32) 789890. E-post: samlivssentert@online.no.