

Parterapi

Parterapi

Parforholdet er både den vigtigste og sværeste relation i voksenlivet. Undertiden kan parforholdets udfordringer blive så fastlåste og tilspidsede, at man kan få behov for parterapi.

- Oplever I, at blive ved med at vende tilbage til de samme konflikter, uden at komme videre?
- Er I fanget i turbulente magtkampe og skænderier?
- Føler I at gnisten er forsvundet. Sexlivet og det fysiske nærvær er ophørt eller næsten fraværende?
- Er der utroskab i jeres forhold?
- Oplever I afstand og ligegyldighed. Man har snarere et praktisk fællesskab end et parforhold?
- Kaster I Jer over alt muligt andet end parforholdet: Børnene, computeren, sport, sit arbejde m.m.?
- Har I besluttet Jer for at gå hver til sit, og ønsker I at få afsluttet forholdet på bedst måde, både for egen skyld og ikke mindst af hensyn til børnene?

Måske har I oplevet alvorlige hændelser i Jeres liv. Død, sygdom, andre tab og problemer, som belaster Jer og Jeres forhold. Det kan også være, at I har bekymringer omkring Jeres børn, og at I anskuer og forholder Jer til problemerne på meget forskellig måde. Problemer og bekymringer omkring børnene udfordrer altid et parforhold.

I parterapi tages Jeres mønstre og roller ud af deres sædvanlige sammenhænge. Det kan åbne op for ny indsigt, nye perspektiver, og nye måder at tale og være sammen på.

Parterapi opleves ofte som en værdifuld støtte. Mange par oplever at få hjælp til deres problemer i parterapi. (Se

artikel om parforholdsproblemer her på hjemmesiden).

Anne Stokkebæk, september, 2018.