

FORORD AF JETTE SIMON

I *Parforhold. Tryghed og kontakt* tager Anne Stokkebæk os med ud på en kærlig og levende rejse ind i relationernes inderste væv. Hun minder os om, at et trygt parforhold ikke er noget, vi bare har, det er noget, vi skaber og vender tilbage til igen og igen.

Med stor indsigt viser hun, hvordan vores tilknytningsmønstre, formet af tidligere erfaringer, kan præge vores måde at elske på. Og hvordan disse mønstre kan forandres, når vi tør møde både vores egen og hinandens sårbarheder. Her bliver følelserne musikken i relationen, og selv de svære toner kan lede os hen til samhørighed og kontakt.

Bogen rummer et håb: At vi kan lære at se bag reaktioner og adfærd, at forstå vores ømme punkter og tage ansvar for vores del af dansen. At vi kan træde ud af de negative mønstre, der skaber afstand, og i stedet bevæge os mod hinanden med tilgængelighed, responsivitet og engagement.

Parforhold. Tryghed og kontakt er også en påmindelse om, at et parforhold, ligesom en have, har brug for pleje for at blomstre. Den inviterer os til at være nysgerrige på vores længsler, vores frygt og vores drømme og giver os redskaber til at finde tilbage til nærhed, også når det har gjort ondt. Dette er en bog til alle, der længes efter at forstå kærlighedens væsen lidt dybere og finde modet til at række ud med hjertet forrest.

Jette Simon

Klinisk psykolog

Leder af Dansk Center for Emotionsfokuseret terapi.



FORFATTERENS FORORD

Denne bog er til alle, der gerne vil blive klogere på parforholdet. Den er især til par, der ønsker at forholde sig til og arbejde med deres forhold på egen hånd eller i en parterapi. Enten på grund af problemer og vanskeligheder i forholdet eller som udtryk for et ønske om at udvikle og uddybe relationen. Vi lærer hele tiden om os selv, vores partner og forhold, og det er en livslang opgave sammen at skabe et kærligt, trygt, levende og rummeligt forhold.

Bogen er et ønske om at være med til at udbrede den særlige forståelse af parforholdet, der ligger i emotionsfokuseret parterapi, forkortet som EFT. EFT, grundlagt af en af verdens mest anerkendte parterapeuter, professor og klinisk psykolog Sue Johnson, giver en solid forsknings- og praksisbaseret forståelse af parforholdets psykologi. Den vægter både vores sårbarhed og styrke: Vi er sårbare, når kontakten mellem os er skrøbelig, truet eller væk, og stærke, når vi oplever følelsesmæssigt nærvær og en tryk kontakt til hinanden. EFT er solidarisk, ikke sygeliggørende, og den vækker håb for parforholdet.

Bogen bygger på Sue Johnsons bøger og arbejde, især på hendes hovedværk *Hold mig. En vejviser til varig kærlighed*, 2014, der er oversat til mange sprog, og som har hjulpet par verden over. Bogen bygger også på mine EFT-uddannelsesforløb hos psykologerne Lone Algot Jeppesen og Jette Simon. Det er Lone og Jette, der med deres helt unikke, kloge og varme faglige og personlige tilgang og stil har ført mig ind i EFT. Og endeligt bygger den selvfølgelig på min praksis som parterapeut.

Fordi bogen først og fremmest er til par, henvender jeg mig ofte til læseren som par med et I. Det er for at understrege, at et arbejde med et parhold altid er et fælles arbejde mellem to partnere. Jeg henvender

mig også til læserne med et vi og et man. Det er for at fastholde det dybt almenmenneskelige, som kendetegner EFT. Jeg har valgt at bruge pronominerne han og hun, men er selvfølgelig opmærksom på, at der både findes andre kønsidentiteter med andre tilhørende pronominer samt andre parforholdskonstellationer end det heteroseksuelle parforhold. Denne bog henvender sig både til cispersoner og til ikke-cispersoner, og den er til heteroseksuelle par, homoseksuelle par og til alle andre par.

Selvom bogen er tænkt til par, som ønsker at arbejde med deres forhold, eventuelt som et supplement til en parterapi, kan den læses af alle med interesse for parforholdets psykologi, også af professionelle.

En stor tak til mine par. En varm tak til Jette Simon, Lone Algot Jepsen, Nanna Johannesen, Christina Sand Jeppesen og Dennis Lind, alle psykologer, for jeres hjælp og støtte. Det har været trygt og godt at have jer med. Tak til psykolog Line Sangild Thimmer og psykolog Niels Bagge for god faglig sparring til kapitlerne om henholdsvis mentalisering og om følelser. Og endeligt en stor tak til grafiker Susanne Glerup for at tegne modellerne. Til sidst en helt særlig tak til Sue Johnson: Tak for EFT! Sue Johnson døde i foråret 2024, men EFT lever videre verden over, blandt andet i denne bog.

Anne Stokkebæk, Brønshøj, 2025.