

Tema til nyhedsbrev nr. 8, 2011

## Særligt sensitive og kedsomhed i parforholdet

- Inspiration fra Lise og Martin August

Udsendt: 05.08.2011

---

### **Særligt sensitive er mere tilbøjelige til at kede sig i parforholdet**

Elaine og Arthur Arons undersøgelser har vist, at særligt sensitive er mere tilbøjelige til at kede sig i parforholdet. Og det gælder i højere grad de særligt sensitive kvinder end mændene. Denne viden kan bruges til at oplyse særligt sensitive og deres partnere om risikoen, så de i tide kan gøre noget for at forebygge problemet. I undersøgelserne er der taget højde for andre faktorer, som potentielt kunne påvirke resultatet, bl.a. selvværd, tilfredshed i parforholdet, generel tilbøjelighed til negative følelser, nærhed og følelsen af forpligtelse.

### **Dybe og meningsfulde samtaler er løsningen**

I en opfølgende undersøgelse blev de særligt sensitive spurgt om, hvordan de mente at kedsomheden bedst kunne undgås:

- 1: Ved at tage ud og opleve flere ting sammen, eller
- 2: Ved at have dybere samtaler, som er mere personligt meningsfulde?

De særligt sensitive oplevede ikke, at flere nye oplevelser ville "kurere kedsomheden". De mente derimod, at dybe og meningsfulde samtaler ville være løsningen.

### **Hvad kan der gøres?**

Sæt fokus på alt hvad der giver en følelse af at udvide sig, vokse og lære. Når vi forelsker os, føler vi, at vi udvider vores horisont hurtigt, og det er en stor del af årsagen til, at det føles så vidunderligt. Denne følelse ophører i nogen grad, når man lærer partneren bedre at kende, og det er naturligt. Men hvis følelsen helt hører op, indebærer det en risiko. Nogle gange kan den særligt sensitive med fordel "tage føringen" og sørge for en udvidelse af forholdet på "den særligt sensitive måde". Det kan være en gave til forholdet at tage initiativ til at reflektere over meningen med livet eller på anden måde følelsesmæssigt og intellektuelt at fordybe sig i fællesskab. Ofte er denne evne noget af det, som andre skatter meget højt ved at kende et særligt sensitivt menneske.

*Her er nogle ideer at starte med – du kan sikkert selv finde på flere*

1. Tal om personlige målsætninger i livet, og hvordan I kan hjælpe hinanden med at opnå dem
2. Planlæg ugen sammen og fortæl hinanden, hvad I kunne tænke jer at få ud af ugen sammen, samt bidrage med i forhold til den anden

3. Tal om en fælles oplevelse I har haft og undersøg, om I oplevede den på samme måde, og om din partner er interesseret i at forstå, hvordan din oplevelse var. Af og til kan det være berigende at undersøge en uoverensstemmelse eller en tilbagevendende konflikt med nysgerrige og åbne øjne
4. Lær at meditere eller tag på *retreat* sammen eller læs nogle bøger om personlig udvikling og tal om dem
5. Læs digte højt for hinanden, lyt til musik eller se kunst – og tal om det I oplever
6. Opsøg steder i naturen, som giver jer fælles oplevelser af skønhed og fylde
7. Er der fælles godgørende sager eller frivilligt arbejde, som interesserer jer? Tal om, hvordan I kan bidrage til at gøre verden bedre at leve i.

Læs mere her:

## **Accept kan virke godt**

Hvis man efter 7 år i et parforhold keder sig sammen med sin partner, stiger sandsynligheden for, at man er mindre tilfreds med ægteskabet end gennemsnittet efter 16 år. Det ved vi i dag takket være længerevarende undersøgelser, som er udført tidligere. Accept kan være en virkningsfuld strategi, modsat uenighed og tilbagetrækning. Undersøgelserne peger på, at mange særligt sensitive har accepteret at kede sig i nogen grad, og at de alligevel kan være tilfredse i forholdet.

Hvis man ikke har accepteret kedsomheden, kan et indre arbejde hen imod accept gøre det lettere at leve med den. At acceptere forskelle og kedsomhed kan gøres lettere, hvis man i en periode tillader sig at sørge over det, der ikke er mulige at have i fællesskab. At rumme denne sorg i stedet for at afvise den, kan være et afgørende skridt på vejen til at mødes om savnet, og samtidig mødes på en anderledes og i øvrigt berigende måde.

## **Risikoen er der også i forhold til en særligt sensitiv partner**

Er problemet løst ved at vælge en særligt sensitiv partner? Nej... her kan kedsomheden også opstå. Hvis to særligt sensitive i deres parforhold bruger for meget tid på at slappe af og ikke har nok oplevelser, som de kan drøfte på en dybtgående måde, undgår de måske overstimulering. Men i stedet risikerer de understimulering, som også er ubehageligt. De kan også have så travlt, at nærvær og mulighed for fordybelse forsvinder i en overstimulerende hverdag.

Risikoen er, at den ene partner keder sig for meget og søger væk fra partneren for at slippe for kedsomheden. I det tilfælde kan det være en ide at prøve at opsøge flere meningsfulde fælles oplevelser. Er de til gengæld fortravlede, kan det skabe større nærhed at bortprioritere det mindre betydningsfulde, og skabe tid til fælles fordybelse, vækst og læring.