



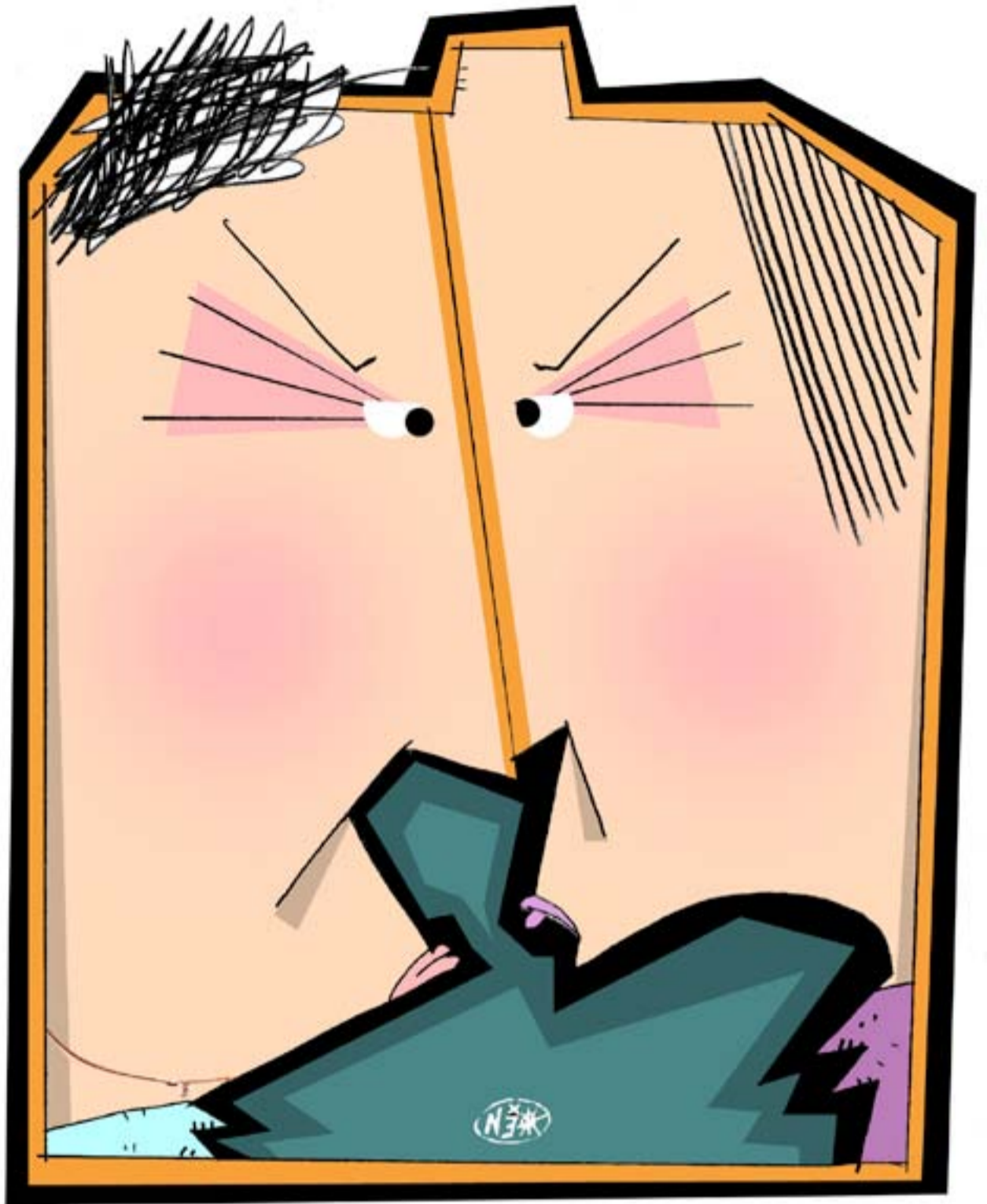
MIN MAND GIDER IKKE KOMME UD



! BREVKASSE

■ Brevkassen om livet og hverdagen er fast element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk



Kære Helle:

Min mand og jeg har været sammen i 12 år og har to børn sammen.

Min mand bliver mere og mere kedelig. Han gider aldrig deltage i noget. Hverken arrangementer med børnene, venner eller ved familien. Når vi får invitationer, ender det altid med, at vi skændes, fordi han starter med at finde gode undskyldninger for, at vi ikke kan komme. Jeg synes ikke, det er rimeligt, at han på den måde skal bestemme, om vi skal deltage eller ej. Efterhånden synes

jeg, vi bliver mere og mere isolerede.

Jeg går til keramik og kor om aftenen. Det er efterhånden også et problem, at jeg skal ud. Han bliver irriteret og synes, jeg skal blive hjemme.

Jeg ved efterhånden ikke, hvordan jeg skal takle det og håber, du har nogle råd til mig.

Kærlig hilsen
Charlotte

Kære Charlotte

Når vi forelsker os, drages vi oftest efter vores modsætning. Vi spejler os og kikker efter sider, vi ikke selv har udviklet. Du var måske forelsket i den side af din mand, som handler om at være sammen derhjemme. Han var forelsket i den måde, du er udadvent på og indgår i forskellige sociale aktiviteter. Når forelskelser har lagt sig, finder vi pudsigt nok de selvsamme sider, vi forelskede os i, irriterende og fyldt med stof til konflikt. Du vil ud og leve - han vil være hjemme og hygge!

Dette viser eksempler på personlighedstyperne introvert og ekstrovert. Der findes mange parforhold, hvor netop denne problematik er baggrund for konflikter.

Den ekstroverte elsker at være sammen med andre og dør

så at sige indeni, hvis dette behov ikke bliver dækket. Han eller hun får energi og mening med sit liv ved at være social. En ekstrovert har tit rigtig mange venner og er i kontakt med alt og alle med sms og telefon. Som regel finder den ekstroverte den introverte kedelig, indesluttet og asocial.

Den introverte type finder derimod velvære og mening med livet ved at være sig selv. Det handler om at finde steder eller ro til at bearbejde ydre indtryk. Meningen med livet

er at opdage ting i og omkring sig selv. Det kan føles som overgreb at være social, og man forsøger at begrænse disse aktiviteter. Han eller hun har ganske få venner. Den introverte finder tit den meget ekstroverte overfladisk og med mangel på mening i deres liv.

Personlighedstyperne kan være mere eller mindre udpræ-

gede, og man kan sagtens finde typer der har lært sig den anden types adfærd. Men er man presset, vil man oftest søge tilbage til ens oprindelige foretrukne stil eller type.

Med forståelse af disse grundlæggende personlighedstræk er det min erfaring, at mange par opnår større forståelse for hinandens behov. Derved kan de lettere planlægge, hvad der er nødvendigt at begynde deltage i, og hvad de kan deltage i individuelt. Ofte løser denne forståelse også op, hvis der er opstået jalousi i forholdet. Den introverte forstår, at den ekstroverte henter sin inspiration og energi udefra og bringer den med hjem i forholdet - og omvendt.

Jeg håber, at dette kan være til inspiration til, at I kan forstå hinanden bedre.

Venlig Hilsen
Helle Skjerk,
coach og psykoterapeut

Tænk

Forestil dig at du bliver vred på din kæreste eller ægtefælle og bebrejder eller skælder ud.

Gør du det, fordi du er ond eller ønsker at såre ham eller hende? Nej, vel.

Vreden dækker formentlig over et behov for at blive respekteret, taget alvorligt eller bare blive elsket som den, du er!

Når du opdager, hvad der ligger bag din vrede, kan du lære at bede om at få det opfyldt i stedet for at reagere på en måde, hvor du ikke kender dig selv.