Se på de forhold, der splitter din familie. Er de virkelig værd at strides over? Er de et spørgsmål om stolthed og ikke at tabe ansigt? Har de deres rødder i de tidligere generationer? Har de udspring i den måde, jeres forældre behandlede jer på, et forhold, som I ikke havde meget kontrol over? Er det ved at være tid til, at I opfører jer voksent og lader fortid være fortid?

12. Styrkelse af ægteskabet

Hvis du voksede op for tæt på en forælder, er det næsten helt sikkert, at du vil have problemer med kærlighedsforhold. Selv om de konkrete problemer vil afhænge af din opvækst, er der stor risiko for, at du har mindst et af følgende problemer:

- En fortid med valg af partnere, som er interesserede i deres egne behov på bekostning af dine
- En fortid med valg af utilgængelige partnere (f.eks. partnere som allerede er gift, partnere som er tæt knyttet til en forælder eller et barn, eller partnere hvor der er stor geografisk eller følelsesmæssig afstand)
- Konflikter, fordi du har en stærk alliance med en forælder eller et barn
- En frygt for at blive forladt, hvilket giver nervøsitet, jalousi, brokkerier, behagesyge eller medafhængighed
- En frygt for at blive opslugt, hvilket medfører isolation, fjendskab, tavshed, tilbagetrækning, at være en enspænder, at have stort behov for tid for dig selv
- En fortid med affærer eller en partner, som har en fortid med affærer
- Vanskeligheder med at finde den rette
- Manglende romantisk tiltrækning over for din partner

Stopper man op et øjeblik, ser man, at der er et fælles gennemgående tema i ovenstående liste – den manglende forpligtelse over for den primære kærlighedspartner. En eller jer begge tilbageholder jeres energi og spreder den ud på børn, aktiviteter uden for forholdet eller andre partnere.
En gennemgang af jeres historie vil give jer et indblik i denne manglende forpligtelse. Hvis du er den, der tilbageholder energien, kan det være fordi, dine forældre ikke var i stand til at give dig en velfungerende model for, hvordan man lever i et ægteskab. Du lærte ikke, at et ægteskab kan være sjovt, styrkende og gensidigt tilfredsstillende. Du lærte ikke, at en ægtefælle kan være en elsker, betroet og bedste ven. Det, dine forældre viste dig var, at kærlighed og samhørighed fandtes i forholdet til et barn, et job, eller til en afhængighed. Dette mønster blev indprentet i din underbevidsthed og blev senere en kraftfuld påvirkningsfaktor. Mennesker kender kun det, de har lært, og du har lært at søge nydelse og intimitet udenfor ægteskabet.
Hvis du har udvalgt dig en partner, som ofte er utilgængelig for dig, eller som er langsom til at reagere på dine behov, kan din historie igen hjælpe dig til at finde ud af hvorfor. Da du var barn, var din opgave at tilfredsstille dine forældres behov. Dine egne behov blev skubbet til side, så du kunne søge at tilfredsstille en forælder eller kæmpe for at leve op til en forælders urealistiske forventninger. Gennem årene er denne måde at relatere sig til andre på blevet naturlig for dig, og du er ubevist blevet tiltrukket af mennesker, som gjorde det muligt for dig at videreføre denne rolle. Det føltes velkendt og naturligt at tage sig af nogen, som ikke var opmærksom på dine behov. Det var det, du var trænet i at gøre.

Ægteskab og dybere forståelse

Det arbejde, der er beskrevet i de foregående kapitler, har særligt arbejdet med at løse problemer i forhold til dine forældre, og nu vil jeg hjælpe med til at fjerne barriererne for intimitet – også selv om du ikke direkte arbejder med dit parforhold. Når du omdefinerer dit forhold til dine forældre, får du løst nogle af kerneproblemstillingerne i dine relationer. Alle dine relationer – og særligt dit ægteskab – vil drage nytte af denne indsats.