

Stress i parforholdet



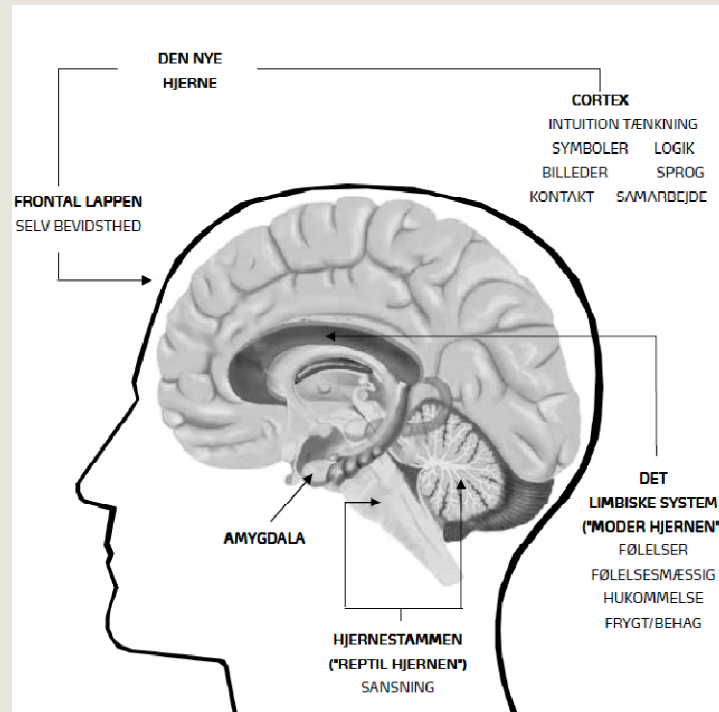
**GITTE SANDER
IMAGO CENTER FYN
WWW.GITTESANDER.DK**

Facts:



- Vi er alle født til at deltage i hinandens nervesystemer
- Vi længes efter at forbinde os på en tryk og livfuld måde
- Vi ønsker alle et trygt, varmt, positivt og kærligt parforhold / relation
- Vi arbejder på højtryk på at regulere os selv og give det bedste af os selv

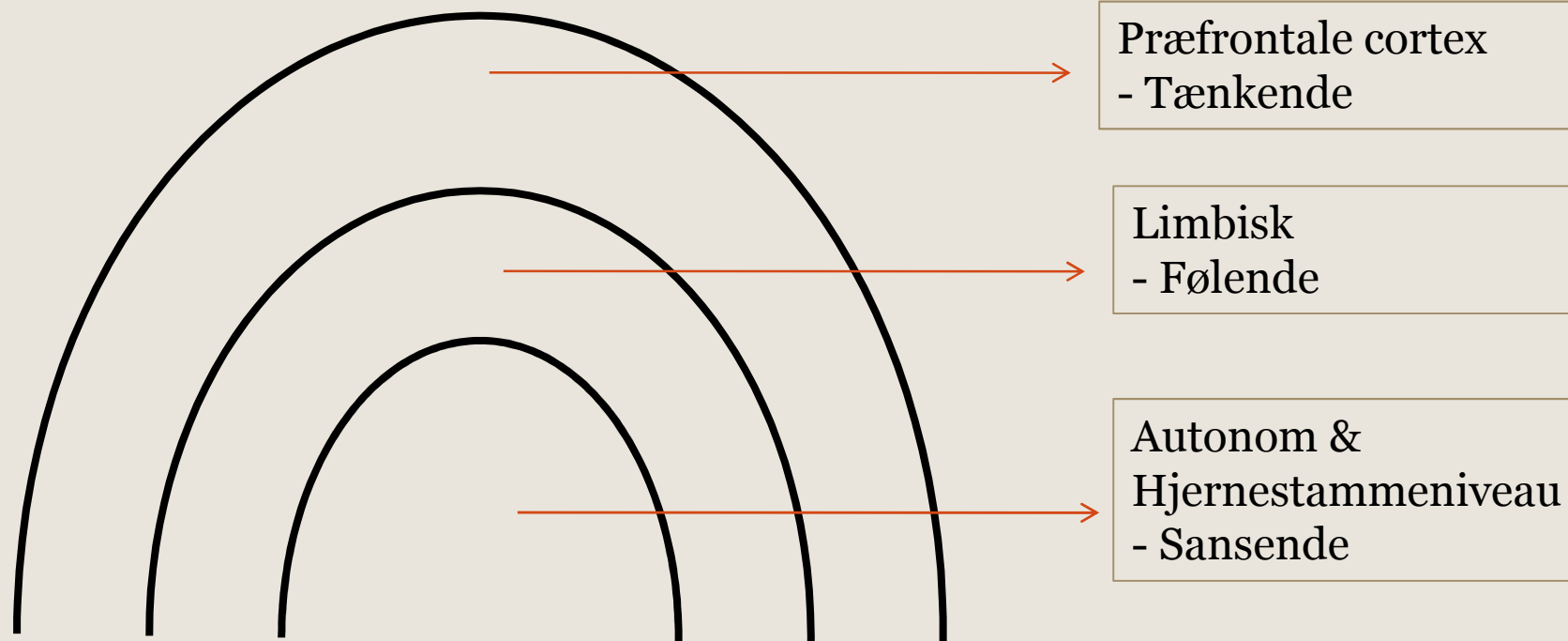
Hjernen



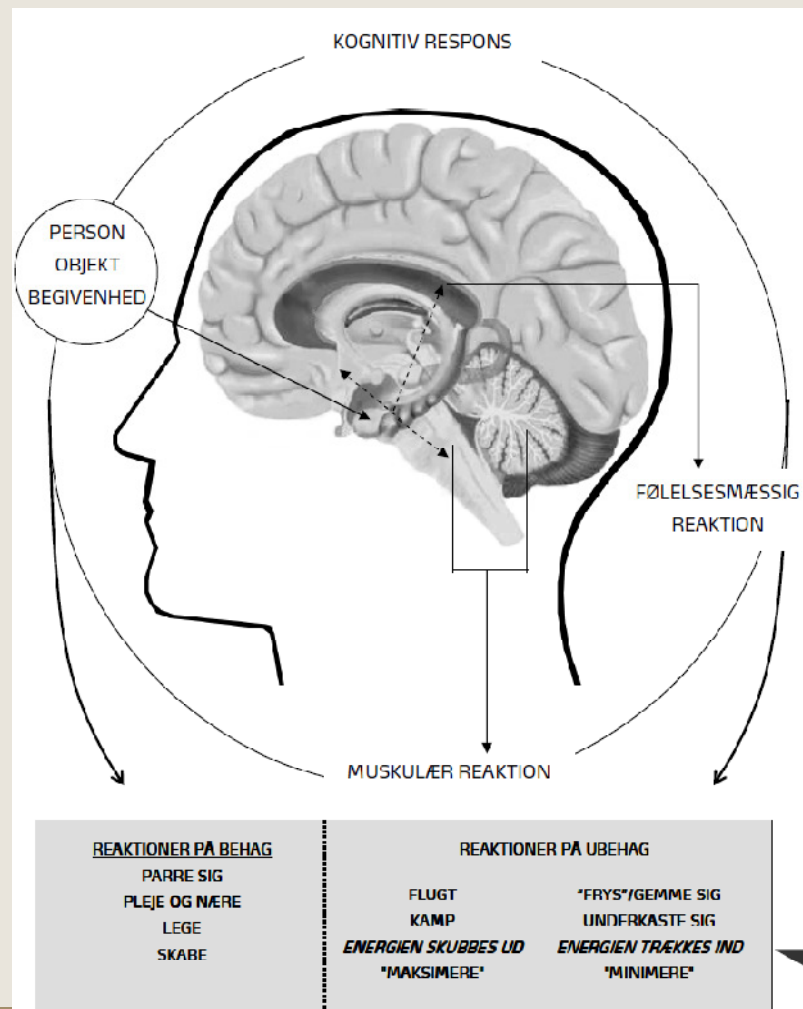
Hjernens Medfødte Forskrifter

- AT FORBLIVE I LIVE (*REPTIL HJERNEN/HJERNESTAMMEN*)
- AT MÆRKE LIVFULDHED (*MODERHJERNEN/DET LIMBISKE SYSTEM*)
- AT UDTRYKKE LIVFULDHED (*HUMAN/CORTEK*)

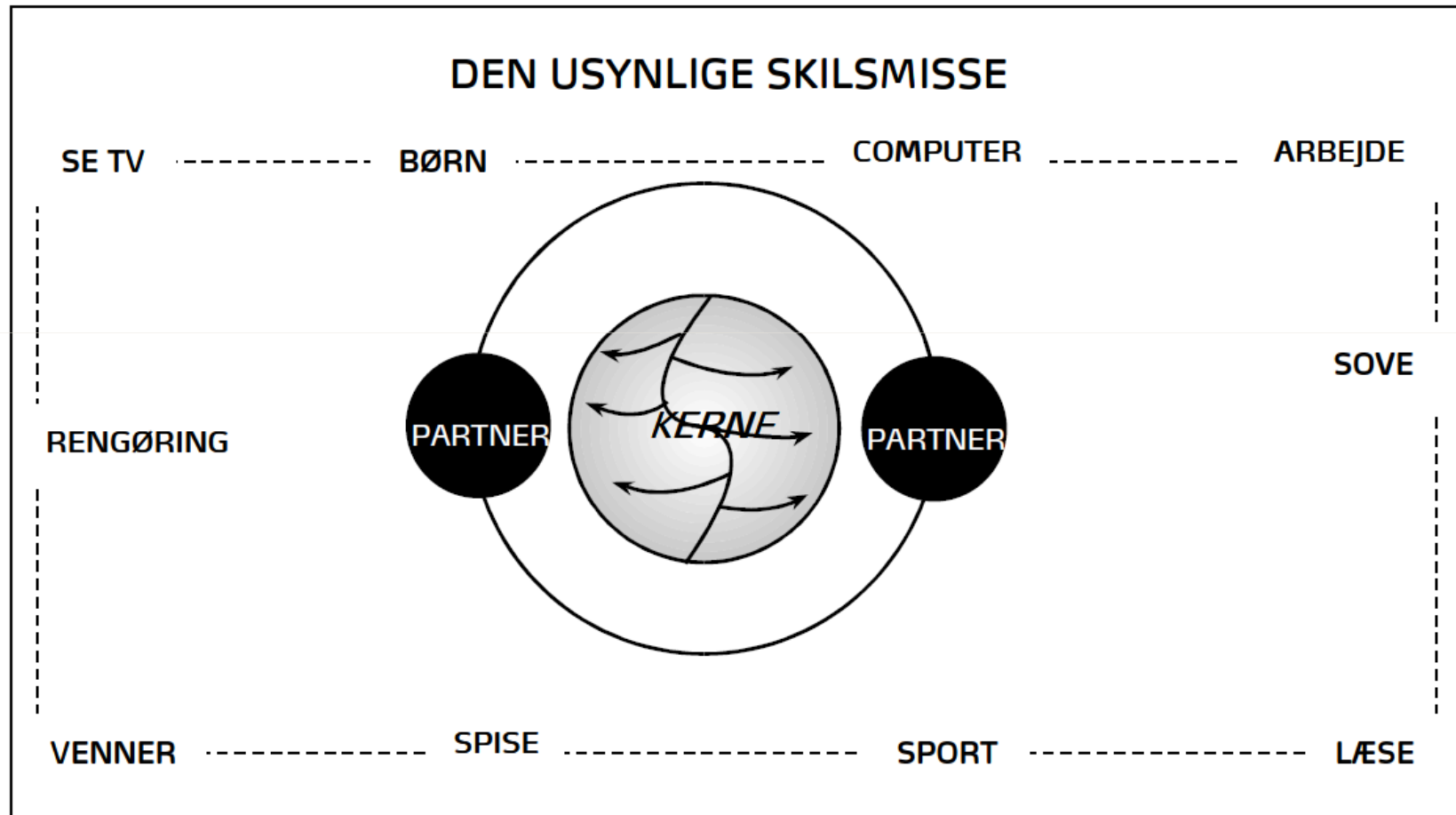
Den tre-delte hjerne



Overlevelses strategier



Flugtveje



Fremtid



- Relationer kan skabe et fysio-biologisk miljø, som kan understøtte hjernens plasticitet (Cozolino)
- Nye erfaringer kan ændre den modne hjerne
- Når du begynder at gøre noget nyt, vil der ske noget nyt
- Det er muligt at reparere brud i kontakten
- Det tager tid og der skal gøres noget nyt mange gange, før det nye er integreret

Hvad kan jeg gøre?



- 1. Skabe tryghed for dig selv og din partner**
Spørg: Hvad kan jeg gøre, for at gøre dig mere tryk?
 - 2. Vise, at du er til at regne med**
*Din partners indre spørgsmål er:
Er jeg god nok? Er jeg værd at elske? Kan jeg regne med dig?*
 - 3. Lytte dybt**
Lytte bagom det du hører og ser, se hvilken baggrund din partner bærer med sig
 - 4. Bruge tid sammen**
 - 5. Skabe situationer, hvor I taler/er sammen i et kropssprog, med åbenhed og kærlighed.**
Nurs hinanden – giv fysisk omsorg og sex
- 1. Anerkende hinandens forskelligheder**

Hvad kan jeg gøre - fortsat



7. Begynde at give empati til hinandens måder at opleve verden på
8. Lade din partner se ind i dig – vær ærlig
Først når vi giver noget, kan vi forvente at modtage
9. Huske, at det er muligt at reparere!
10. For den, der maximerer: At begynde at trække sig lidt tilbage
For den, der minimerer: At begynde at komme lidt mere frem
11. Lave noget rart og sjovt sammen. Overrask din partner. Fokuser på det livfulde.