**Parterapeut: »Ni ud af ti af de par, der kommer hos mig, nævner mobiltelefonen som en dræber«**

Vi ignorerer hinanden til fordel for vores mobiler. Så meget, at det er blevet et tema for næsten alle, der går i parterapi, beretter parterapeuter og sexologer. I videnskaben kalder man fænomenet phubbing.

[DANMARK](https://politiken.dk/indland/)10. JUL. 2019 KL. 21.30

[](https://politiken.dk/person/1471_Lars_Dahlager)

[LARS DAHLAGER](https://politiken.dk/person/1471_Lars_Dahlager)

[Journalist](https://politiken.dk/person/1471_Lars_Dahlager)

Nederst på formularen

Når et par går i terapi hos en terapeut, psykolog eller sexolog, kan det skyldes mange ting: et sexliv, der ikke fungerer; fornemmelsen af, at man er gledet fra hinanden; at følelserne er forsvundet.

Men når parterapeut Lise Kramer Schmidt får talt med parrene i sin konsultation, er der et element, som går igen. Næsten hver gang.

»Ni ud af ti af de par, der kommer hos mig, nævner mobiltelefonen som en dræber. Det er så stærk en forstyrrelse, at selv hvis man aftaler, at vi skal lægge den fra os, så holder det sjældent længe«, siger hun.

Mobiltelefonen er blevet en af tidens største ’nærværsdræbere’, og netop mangel på nærvær, tilstedeværelse og fornemmelse af at blive set er det rene gift for parforhold, siger hun.

»Lysten til at lave noget med hinanden bliver mindsket, når vi bliver stimuleret af telefonen. Lysten til at vælge relationen til er mindsket. Lysten til at se på partneren, før du ser på telefonen, er mindsket. Partneren er sekundær. Det er nyt«, siger hun.

Politiken har talt med fem terapeuter og sexologer, der alle bekræfter billedet.

»Jeg vil sige, at stort set alle par i parterapi tager problemet op på et eller andet tidspunkt i forløbet. Og det er egentlig ligegyldigt, om de oprindeligt kom med seksuelle problemer eller havde det svært med kommunikationen«, siger psykolog og ekspert i sexologi Rikke Juul.

»Fælles for dem er, at skærmen stjæler fokus fra samværet med partneren. Og når de går i seng, følger telefonerne eller iPaden med, og sex bliver derfor også ’andet valg’«.

Det hedder phubbing

Det at ignorere hinanden til fordel for telefonen er et voksende felt inden for forskning i relationer og parforhold. I videnskaben kaldes fænomenet phubbing.

I 2016 foretog den amerikanske forsker James Roberts det første studie af effekten af phubbing i parforhold.

Undersøgelsen af 145 voksne viste blandt andet, at partnerens mobilbrug var anledning til flere konflikter, lavere tilfredshed med forholdet, lavere tilfredshed med livet og højere grad af depression. Andre studier fra blandt andet Kina har vist det samme billede.

»Det undrer mig ikke, hvis det nu dukker så hyppigt op i parterapi. Det er et kæmpestort problem«, siger James Roberts:

»Mobiler er det, vi kalder opmærksomhedsmagneter. De er så altopslugende, at de ikke har nogen parallel i tidligere tiders medier«.

Det er dog ikke alle forhold, der er lige truet af parternes phubbing. Blandt andet har tryghed i forholdet betydning.

»I vores undersøgelse var yngre par og folk med anlæg for jalousi og ængstelig tilknytning langt mere i risiko for at opleve mobiltelefonkonflikter. Men vi så det ikke så meget i de dybere modne forhold, hvor folk ikke er så bekymrede a la ’hey, hvorfor ignorerer hun mig, hvad er der galt med mig, har hun fundet noget mere interessant end mig online?’«, siger han.

Problemet i sin nøddeskal er, at intimitet og nærvær med ens partner er meget mere krævende end at være online på telefonen, siger formanden for Dansk Psykoterapeutforening, Pia Clementsen.

»Mobilen er lettere at være sammen med. Jeg skal ikke investere så meget, som jeg skal for at få noget interessant til at ske mellem mig og min partner. Her skal jeg turde mærke mig selv, tonen og stemningen. Konflikter og ubehagelige følelser lukker man af for, når man har næsen i telefonen«, siger hun.

Ifølge parterapeuterne er løsningen at lave aftaler om, hvor og hvornår man må bruge mobiler. Men folk har svært ved det, og aftalerne skal laves igen og igen, siger parterapeut Lise Kramer Schmidt.

»For nogle virker det at have en kasse, man putter mobilerne ned i, og så er der bestemte tidspunkter, man må bruge dem, for andre, at der er en gang om ugen, hvor vi har skærmtid. Det, folk melder tilbage, er, at de skal tage stilling til det igen og igen. Jeg har ikke oplevet nogen par sige, at så lavede vi en regel, og så var det bare ude af verden«.