



For at udnytte potentialet i konflikterne i parforholdet anbefaler flere, at man som par gør sig umage med at finde frem til et formål. PR-foto.

## Sådan kan konflikter måske styrke parforholdet?

Af Marianne Dyhrberg Cornett

marianne.cornett@nordjyske.dk

**VI BESTEMMER** selv, om konflikter i parforholdet skal distancere os eller bringe os tættere sammen, mener parterapeut og forfatter, Christiane Meulengracht, som i mange danske parforhold ser en ødelæggende konfliktskyhed.

Hvis vi skændes, så mister vi kærligheden og ender med at gå fra hinanden. Præcis sådan lyder den udbredte tankegang, når det handler om konflikter i parforholdet, forklarer parterapeut Christiane Meulengracht.

- I Danmark er vi opdraget til, at vi for enhver pris skal lukke ned for konflikterne, fordi vi ser dem som store trusler mod parforholdet. Men faktisk kunne det ikke være mere forkert, for i konflikterne gemmer sig et kæmpe udviklingspotentiale. Bruger vi dem konstruktivt, kan de lære os en helt masse om os selv og vores partner, som gør os i stand til at finde endnu større kærlighed i parforholdet, siger Meulengracht.

Helt ubevidst søger vi i vo-

res partner ofte én, der kan udfylde de huller, vi ser i vores egen personlighed. Derfor er der i langt de fleste par stærke modsætningsforhold, der bærer kimen til konflikter, forklarer parterapeuten, der samtidig er forfatter til bogen "Kærlighed med vilje".

For at udnytte potentialet i konflikterne i parforholdet anbefaler flere, at man som par gør sig umage med at finde frem til et formål.

- I modsætning til dét vi normalt tror, kan så enkel en øvelse som at tale om formålet med konflikten allerede være med til at bringe os tættere på hinanden. Alene dét at stoppe op i starten af et skænderi og stille spørgsmålstegn ved intentionen kan nemlig være med til at ændre hele dynamikken. Er formålet at vi skal skabe distance eller nærhed? Er formålet, at én skal have ret eller er formålet, at man som par finder ud af, hvad der eksempelvis ligger bag den enes irritation over partnerens manglende rengøring, det manglende nærvær, den manglende sexlyst eller noget helt fjerde? Det er sådanne spørgsmål, man kan stille

hinanden, siger hun.

Ved at tale om formålet og opsætte nogle spilleregler, når konflikterne opstår, undgår man at ende i sine følelsers vold, hvor de ofte helt ubegrundede antagelser om modpartens intentioner løber løbsk, siger hun.

I stedet for at bruge konflikter til at pege fingre er det samtidig mere værdifuldt at bruge dem til at lære sig selv bedre at kende - og finde ud af, hvad det er, din partner trigger i dig, uddyber parterapeuten:

- Når vi pakker det fordømmende væk, gør vi det muligt bruge konflikterne til selvudvikling. Hvad er det reelt der gør, at jeg bliver så sur, når min partner lægger sig på sofaen i stedet for at finde støvsugeren frem? Måske er der noget på spil, du slet ikke er klar over. Måske bundet din irritation i en misundelse over, at du ikke selv er i stand til at slippe kontrollen. Måske handler det om noget helt andet. Uanset hvad vil du blive meget klogere på din egen adfærd og blive en bedre partner, hvis du gør dig i stand til at observere dig selv,

## Kulturhuset & Skulpturparken Blokhus - Oplevelsescenter for hele familien

### Hohoho - besøg Nordjyllands magiske og smukke JULEMARKED i Skulpturparken



Kom og oplev **MAGIEN OG JULESTEMNINGEN** i Skulpturparken Blokhus der er julepyntet med imponerende dekorationer - bl.a. et **GIGANTISK EVENTYRLIGT JULETRÆ** på over 10 meter.

Hele **PARKEN ER OPLYST AF JULELYS** i de smukkeste farver, og der er flot **FESTFYRVÆRKERI** et kvarter inden lukketid.

Besøg de mange **JULEBODER** med alt hvad et julehjerte kan begære, lige fra **JULEPYNT, NISSER OG BRUGSKUNST** til lækre traditionelle julespecialister og velduftende delikatesser, juletræer og julegaver.

Julelækkerier og caféretter kan også nydes i **Caféen** og i **Orangeriet**.



Åbent alle onsdage, lørdage og søndage kl. 11-21 frem til d. 17. december. Et kvarter før lukketid afsluttes julemarkedet med et flot festfyrværkeri.

**Skulpturparken  
Blokhus**  
www.skulpturparken.dk oplevelser i Kulturhuset Blokhus

Vesterhavsvej 6, Hune . 9492 Blokhus

Skulpturparken Blokhus: 70 23 17 50 . mail@skulpturparken.dk . skulpturparken.dk . facebook.com/Skulpturparken.dk  
Kulturhuset Blokhus: 70 23 17 56 . mail@kulturhusetblokhus.dk . kulturhusetblokhus.dk . facebook.com/KulturhusetBlokhus

**ENTRÉPRISER:** Voksne kr. 60,- / Børn (3-11 år) kr. 30,- / Alle under 3 år eller over 90 år får gratis entré. **SÆSONKORT 2017:** Voksne kr. 160,- / Børn kr. 80,-



**VOGN-  
MÆND  
SØGES**

### Selvstændige vognmænd

til fast distributionskørsel søges.

Er du momsregistreret?  
Har du kassevogn (1350 kg last) til rådighed?

Skriv til  
vognmand@nordjyske.dk

**NORDJYSKE**  
*Distribution*