

# LYSERØD LØRDAG

LØRDAG DEN 5. OKTOBER



13

## Kærestens negativitet rummer en vigtig gave til parforholdet

Selvom det kan være svært ikke at lade sig smitte af partnerens dårlige humør og negativitet, er der god grund til at lade være med at tage brok personligt. Se det i stedet som en rigtig god anledning til at være ekstra nysgerrig på din partner og på dét, som i virkeligheden ligger bag, lyder rådet fra parterapeut, Christiane Meulengracht.

Du tager aldrig opvasken, lægger aldrig op til sex, flirter for meget med andre, og du er aldrig hjemme! Mange har oplevet, hvordan det kan føles som et regulært personangreb at have en partner, som brokker sig, er frustreret eller måske endda bekymret. Men ifølge parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht, er det en rigtig god idé, at man i stedet for at vende partnerens negativitet indad, gør sig umage med at være nysgerrig på det, som mange gange skjuler sig lige under overfladen: "Alt for ofte bliver bebrejdelser i parforholdet kimen til konflikter og skænderier, fordi vi ser det som en personlig kritik og ikke som en mulighed for at være nysgerrig på vores partners adfærd. Når vi

tager det personligt, overser vi nemlig, hvordan der bag partnerens brok og frustrationer stort set altid gemmer sig en længsel eller et behov, som handler om noget helt andet! Har du eksempelvis en partner, som kommer frustreret hjem og brokker sig over, at opvaskemaskinen ikke er tømt, så kan det i virkeligheden handle om alt lige fra problemer og pres på jobbet til et ønske om mere kærestetid uden børn", siger Christiane Meulengracht.

Bruger vi brok og negativitet til at blive klogere på vores partner, kan den ligefrem være med til at løfte parforholdet, uddyber parterapeut:

"I vores brok ligger der et skjult potentiale, der kan bringe os tættere sammen og være med til at sætte fokus på dét, som kan fungere endnu bedre. Men det kræver, at vi har modet til at gå ind i det, som ligger bag, og at vi gør op med den udbredte forestilling om, at vi i parforholdet er hinandens tankelæsere. Vi er nødt til at tale sammen og være nysgerrige på hinanden – hver dag", siger Christiane Meulengracht.

**Overskud avler overskud**  
Parterapeuten medgiver, at det selvfølgelig kræver

et stort overskud at se partnerens brok som en anledning til at komme tættere på hinanden. Men den gode nyhed er, at overskud avler mere overskud, forklarer hun:

"Hvis vi mobiliserer overskuddet til at være nysgerrige og oprigtigt interesserede i vores partners behov – også når vi føler os kritiseret – vil vi i mange tilfælde ende med en gladere partner, som føler sig set og hørt, og det er den bedste kur mod brok og negativitet", siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

"Selvfølgelig er det svært ikke at lade sig 'smitte' af brok og frustrationer, og det kræver, at vi over os. En god idé kan være at starte med én uge, hvor man eksempelvis over sig i at møde kærestens brok med spørgsmålet 'Er der noget, jeg kan gøre for dig?'. Mit gæt er, at de fleste vil fortsætte efter den første uge, når de opdager, hvordan overskud avler mere overskud – hos din partner, dig selv og ikke mindst i jeres fælles relation".

**3 gode spørgsmål, som vender brok til kærlighed**  
Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 3 spørgsmål, du kan bruge til at dykke ned under

overfladen og forstå, hvad der i virkeligheden ligger bag kærestens brok og frustrationer:

1. Er der noget, jeg kan gøre for dig for at gøre din dag bedre?
2. Hvad har du brug for?
3. Er der noget, du savner eller længes efter?

Og så anbefaler hun, at man i "fredstid" går en tur og er oprigtig interesseret i, hvad der rører sig i partneren. Ikke som et forhør, men som ægte omsorg og søgen efter at lære hinanden (endnu) bedre at kende. ■

## LYSERØD LØRDAG



### KOM OG GØR EN GOD HANDEL

Vi har garn, strikkehæfter, bambuspinde til stærkt nedsatte priser.

Stativ med  
MASAI  
rester

FRIT VALG  
250,- pr. del



Garn og tøjbutikken med det store udvalg

# Garn & Tøj



ULSNÆS CENTRET · Tlf. 74 65 43 44

Tak fordi du handler lokalt **GråstenAvis**

## LYSERØD LØRDAG

Find os her   
CHRISTINA JEWELRY AND WATCHES

**CHRISTINA**  
JEWELRY & WATCHES

SPAR 600,-  
SØLV 495,- FORGYLDT 595,-



KAMPAGNE  
SØLVARMBÅND MED SØLV-CHARM 495,-  
SØLVARMBÅND MED FORGYLDT-CHARM 595,-  
MED KLIMAVENTLIG LAB-GROWN  
DIAMANT

SPAR 800,-

SØLV 495,- FORGYLDT 595,-

KAMPAGNE  
LÆDERARMBÅND MED SØLV-CHARM 495,-  
LÆDERARMBÅND MED FORGYLDT-CHARM 595,-  
MED KLIMAVENTLIG LAB-GROWN

DIAMANT



**STØT BRYSTERNE**  
Kræftens Bekæmpelse

## VI STØTTER OGSÅ OP OM LYSERØD LØRDAG

kig ind i butikkerne og lad dig overraske

Bageriet **Kock**

Amtsvejen 13  
Nybøl  
6400 Sønderborg  
Tlf. 74 46 77 16

Torvet 5  
Centrum  
6300 Gråsten  
Tlf. 74 65 34 15

Sejrsvej 60  
Rinkenæs  
6300 Gråsten  
Tlf. 74 65 11 70

**Sönnichsen**  
ure & smykker

Slotsgade 7, Gråsten

tlf. 61 38 86 34

mail: satosi@bbsyd.dk

Sönnichsen Ure & Smykker

Sönnichsen-smykker.dk