

Er du (også) ensom i dit parforhold?

At have en kæreste er lig med fællesskab og en evig følelse af samhørighed. Eller hvad? I virkeligheden er det ikke unormalt at mærke ensomheden i et forhold

AF HELENE HYLDGAARD-JENSEN

Du tænker måske, at med en kæreste vil du aldrig føle dig alene. Men ensomhed er en interessant størrelse, der sagtens kan ramme dig, selvom du er i et forhold. Til gengæld behøver det ikke kun at være en negativ ting. Parterapeut, familierapeut og sexolog Christiane Meulengracht forklarer, hvordan du tackler tosomhedens ensomhed på den bedst mulige måde.

For hvorfor kommer den følelse overhovedet, når du er i et forhold? Ifølge Christiane er det normalt:

“Oplevelsen af ensomhed er ikke, at vi er alene, men en manglende følelse af at være forbundet med det andet menneske. Vi mangler forbindelsen, som har været der.”

DET ER NATURLIGT AT OPLEVE ENSOMHED

“Ensomhed i parforholdet er ofte et tabu, fordi det bliver opfattet som værende offer-agtigt, og fordi vi jo ‘burde’ være lykkelige i et parforhold,” fortæller Christiane. Hun siger også, at det er naturligt at føle sig ensom, for der er intet galt med ensomhed.

Brug ensomheden til at se på, om I skal til at gøre noget andet, end det, I gør. Måske i forhold til hvordan I kommunikerer?

“Ensomheden kan også være en sund påmindelse om at kommunikere og være til stede på en anden måde i parforholdet,” forklarer Christiane Meulengracht.

Det behøver altså ikke at være en negativ ting at føle sig ensom. Se det hellere som et signal på, at der skal ske noget nyt i jeres forhold. Vær nysgerrig omkring, hvad det handler om. Er det måske, fordi I snart skal til at lave noget nyt sammen som par? Husker I at lytte ordentligt til hinanden?

TÆNK FREMAD

Frem for at dømme, blive vred og skælde ud, skal du hellere tænke over, hvad der egentlig er sket i jeres parforhold i forhold til, hvor I gerne vil være. Parterapeuten fortæller også, at du skal være åben over for din partner omkring, hvordan du har det – så du kan komme tilbage til den sårbarhed, som du følte i starten. Fortæl din partner, at du kan mærke, at du føler dig helt vildt ensom, og at det ikke er en kritik, men at det derimod handler om, at I fremover bør prøve at prioritere hinanden mere.

“Du kan ikke forlange, at din partner ændrer noget, som du ikke også selv gør. Det vigtigste i et parforhold er at få taget fat på ensomheden, hvis den opstår. Den starter hos dig selv, og det handler ikke om, at nogen skal have skylden, men mere at du skal være bevidst om, at din glæde er dit ansvar. Hvis du giver ansvaret for din glæde til din partner, så kan du ikke selv rette op på dine følelser. Når du tør åbne dig op, vil den ensomme følelse stille forsvinde,” fortæller familierapeut og sexolog Christiane Meulengracht.

OPLEVER DU MISBRUG OG VOLD I DIT PARFORHOLD?

Ensomhed kan også opstå i forbindelse med forhold, der er præget af misbrug, fysisk vold eller psykisk vold. Hvis dette er tilfældet, skal du fortælle nogen om det. Vold og misbrug er aldrig i orden. Ifølge Christiane er det vigtigt, at du tør åbne dig over for andre om de ting, som I går gennem, eller som du oplever i forholdet:

“Vi kan ikke komme ud af den slags, før vi er villige til at søge efter hjælp – vi var aldrig havnet der, hvis vi selv kunne komme ud af det. Du kan altid søge professionel hjælp eller tale med nogen, der holder af dig,” afslutter Christiane Meulengracht. ■



