

TEST DIG SELV OG:

Spot mønstrene, der (uden du ved det) saboterer nærværet og intimiteten i dit parforhold

Derfor er din måde at kommunikere på
afgørende for din glæde og jeres sexliv



Af Parterapeut & Sexolog Christiane Meulengracht

Kæreste du,

Tillykke med, at du også vil tage ejerskab for dit kærlighedsliv (alt for mange gør det nemlig ikke).

Det er nemlig det, der skal til for at sikre, at du – og I – har det parforhold og den elskov, som er den helt rette for jer.

På de følgende sider får du:

- ♥ En introduktion til hvorfor dét med vores (ubevidste) adfærdsmønstre er vigtigt i vores relationer
- ♥ Forklaringen på, hvorfor **kommunikation er den altafgørende faktor i dit parforhold**. Kan du kommunikere og kan I kommunikere, kan I ALT.
- ♥ Testen, der viser dig hvilken kommunikations-stil du har tendens til – og du får selvfølgelig også formelen på, hvad du kan gøre for at jeres kommunikation når nye højder.

Rigtig god fornøjelse!

Kærligst, Christiane



Hvad har du allermest brug for, når du føler dig afvist, ensom eller at du ikke slår til?

(jeg gætter på, at det, du længes efter, er at blive mødt med kærlighed, åbenhed og forståelse)

Hvordan reagerer du, når du føler dig afvist, ensom eller at du ikke slår til?

På en måde, der bringer dig tættere på din kæreste, eller på en måde, der snarere skubber ham eller hende væk?

(jeg gætter på, at du oftere bliver irriteret og skælder ud, trækker dig eller går forklarings-mode end at bede om hjælp og viser din sårbarhed)

Jeg hjælper dig til, at det bliver nemmere at bede om det, du inderst inde længes efter: at vide at du er elsket og føle dig dybt forbundet med din kæreste

(Det paradoksale er nemlig, at vores adfærdsmønstre i de situationer, hvor vi allermest længes efter at blive mødt, forstået og elsket for dem vi er, ofte er dem, hvor vi kommer til at skubbe vores partner længere væk).

Kærligheden er et valg som gør dig i stand til at forny nærheden, lysten og intimiteten

- ♥ Drømmer du om et sprudlende og varmt parforhold?
- ♥ Længes du efter at slappe af og nyde sex?
- ♥ Vil du have gnisten og glæden tilbage i dit kærlighedsliv?
- ♥ Ønsker du at føle dig elsket for netop den, du er?

Skal din kærlighedsrelation trives, er det afgørende, at du vælger at give den opmærksomhed og tid.

Noget af det vigtigste, du kan gøre for kærligheden, er at træne evnen til at mærke dig selv og sætte ord på, hvad der foregår inde i dig.

Det genopbygger din følelse af kontakt og nærvær.

På den måde bliver det lettere for dig at føle dig forstået og mødt i dine nære relationer.

Jeg hjælper dig med at skabe varige forandringer, der danner den allerbedste grobund for et blomstrende, nærværende og intimt parforhold gennem enkle og gennemprøvede metoder.

Vi har alle vores personlige kærlighedskode med hjemmefra, og når vi sammen kortlægger den, vil du opdage, hvad du kan gøre for at tage ejerskab for dine egne følelser og være i stand til at rykke.



Jeg har nok begået alle de fejl i parforhold, som man kan begå.

Hvis jeg havde kendt til de redskaber som jeg formidler i dag, levede jeg muligvis stadig skønt med min første mand og første store kærlighed.

Igennem mit job, mine erfaringer og uddannelser står det mig klart, at vores liv er formet af alle de valg, vi har taget. Måske især af de ubevidste og passive valg.

Dem, der er styret af gamle skjulte mønstre, vores skygger og vores frygt for ikke at slå til.

Jeg har været igennem skilsmisse. Der er vist ingen, der synes at en sådan proces er sjov. Heller ikke jeg. Den smertefulde tid åbnede mine øjne for hvor langt væk, jeg havde tilladt mig selv at komme.

Jeg troede at der var noget galt med mig.

Jeg følte på ingen måde at jeg slog til og forsøgte at kompensere gennem perfektionisme og arbejde. En rimelig dårlig strategi. Og jeg var for stresset til selv at se det.

Jeg bidrog selv til en ringe kommunikation og jeg glemte at være tilstede med hjertet. Nærheden var væk.

Jeg troede, at det handlede om at han skulle ændre sig, for at jeg og vi kunne være glade sammen.

Men det er den største løgn i kærlighed. At det er vores partner, der skal gøre os lykkelige.

Jeg var bange for at blive forladt. Jeg var bange for at ødelægge mine børns liv. Jeg var bange for at være hende der var skilt. Jeg var bange. For hvad jeg ville møde?

Det store mysterium om parforhold

Det var et stort mysterium for mig, hvordan to velfungerende og velmenende voksne mennesker, der elskede hinanden, havde så svært ved at tale sammen og vise kærligheden.

Jeg satte mig for at afklare, hvad i os der gør, at den vi elsker, også kan være den, der får os allermest "op i det røde felt" og hvorfor vi trækker os følelsesmæssigt fra den, vi kalder vores livsledsager.

Jeg har uddannet mig, jeg forsker og jeg har skrevet en bog om det. Og så hjælper jeg andre gennem både live forløb og online forløb.

Jeg har lært, at mirakler kan ske.

Dét øjeblik jeg tog 100% ejerskab for mit eget liv og valgte at give slip på det fastlåste billede af, hvordan mit liv "burde" være, dukkede ny kærlighed op i mit liv.

Jeg ved, at jeg kan vælge kærligheden til. Hver dag.

Jeg er trådt ud frygten for ikke at slå til og skyggerne som styrede mig.

Jeg havde brug for at tage på en rejse hvor jeg fandt mig selv og min seksualitet.

Jeg havde brug for at mærke mig og opdage, hvornår jeg saboterede mig selv.

Nu hjælper jeg andre med at mærke kærligheden og genfinde deres lyst og glæde hver dag.

For den er i os alle. Nogle gange er den blevet gemt så godt væk, at vi må have hjælp til at finde den frem.

Jeg er 49 år, godt gift med Jens og tilsammen har vi 4 dejlige børn.

***Allerkærligst,
Christiane***



Test dig selv:

Hvilket kommunikationsmønster er dit foretrukne (og hvordan påvirker det dit parforhold?)

Her får du 3 ting, der forandrer dit parforhold:

- 1) **Forklaringen på**, hvorfor den måde I kommunikerer på, afgør jeres parforhold
- 2) **Du får afdækket** hvad dit (og din kærestes) kommunikationsmønster er så det bliver klokkeklart for dig, hvorfor nogle samtaler og situationer går af sporet – og hvordan I genfinder jeres dybe *connection*
- 3) **Det betyder**, at I kommer til at tale bedre sammen og undgår alle de misforståelser og dermed gnidninger der kan opstå, så I kan blive bedre til at bruge tid sammen og på hinanden – og det betyder mere nærvær og kærestetid.

Kryds af her, når du kan genkende dig selv – og ja, det er normalt at have mange måder at kommunikere på:

- ♥ Du må med andre ord sætte så mange krydser som du ønsker
- ♥ Husk, at du skal tænke på de svære situationer – dér hvor du føler dig irriteret, ikke god nok, føler dig trådt på, svigtet, afvist, frustreret, træt eller overset (eller noget helt andet). Dér hvor skænderiet og den dårlige stemning alt for nemt optrappes

Blå spørgsmål

- ☐ Jeg søger at få hver parts oplevelse og synspunkt frem – fremfor at tale om hvis skyld, det er
- ☐ Jeg forholder mig nysgerrig og undersøgende, frem for dømmende
- ☐ Jeg er god til – i et neutralt eller kærligt toneleje - til at sige hvad jeg har på hjerte – også de svære budskaber
- ☐ Jeg lytter til, hvad den anden siger – uden samtidig er være optaget af, hvad jeg selv skal svare
- ☐ Jeg fortæller og lytter uden at anklage eller kritisere
- ☐ Jeg har ikke brug for at få ret
- ☐ Jeg interesserer mig for hvordan den anden har det – uden at dømme det, han eller hun siger
- ☐ Jeg gør mig umage for at være ærlig og tydelig i mine ønsker og behov med respekt for den anden
- ☐ Jeg afholder mig fra at dømme og gøre nogen forkert
- ☐ Jeg tager ansvar for at jeg også er en del af konflikten
- ☐ Jeg synes at forskellighed er spændende
- ☐ Jeg siger og modtager undskyld nemt

Grønne spørgsmål:

- ☐ Jeg vil hellere tie end sige noget, der gør den anden sur eller ked af det
- ☐ Jeg er god til at undertrykke, at jeg har lyst til at reagere, fx at råbe, svare igen eller afreagere rent fysisk
- ☐ Jeg kan have lyst til at flygte fra situation og ønsker bare, at den går væk
- ☐ Jeg undgår helst konflikter og konfrontation, så det er tit nemmere at lade som ingenting
- ☐ Jeg vil helst undgå at såre eller skuffe andre, fordi jeg får så dårlig samvittighed
- ☐ Jeg undgår at gøre andre vrede, fordi jeg ikke har lyst til ubehaget og frygten for uvenskab

Gule spørgsmål:

- ☐ Jeg kan ikke lade være med at råbe eller ligefrem skrike, når jeg bliver vred
- ☐ Jeg bliver irriteret – og det er tydeligt for andre
- ☐ Jeg bliver tit kritiseret for at kritisere og have kort lunte
- ☐ Jeg vil gerne have ret – for jeg har tit ret
- ☐ Jeg ved godt, at jeg kan have svært ved at styre mig
- ☐ Jeg er helt ærlig. Det kan være hård kost for de sarte
- ☐ Der er grænser for, hvad jeg vil stå model til
- ☐ Jeg har en mening og den skal andre ikke være i tvivl om
- ☐ Jeg elsker at vinde en diskussion
- ☐ Når jeg bliver vred, har jeg brug for at afreagere fysisk

Orange spørgsmål:

- ☐ Jeg ved, hvad der er det rigtige og synes at det er vigtigt at fortælle andre det
- ☐ Jeg elsker at være sarkastisk
- ☐ Når jeg bliver rigtig sur, ignorerer jeg folk (fx. min kæreste)
- ☐ Jeg deler kun ud af min kærlighed når han/hun fortjener det
- ☐ Jeg kan godt synes, at verden er i mod mig
- ☐ Andre gør bevidst dårlige ting mod mig
- ☐ Jeg fryder mig, når jeg kan sige "Så kan du lære det"
- ☐ Det er vigtigt for mig at det ikke er min skyld, hvis andre bliver kede af det eller sure

Røde spørgsmål:

- ☐ Jeg er god til at undertrykke min vrede, men ser den tit i andre
- ☐ Jeg er ikke den vrede type, men jeg kan godt få andre til at blive vrede på mine vegne
- ☐ Jeg er faktisk optaget af vrede mennesker
- ☐ Jeg åbner måske ikke selv for konfrontation, men hvis andre bliver vrede på mig, bliver der åbnet for sluserne og lang tids opsparet vrede kan vælte ud med voldsom kraft og tromlen

Fantastisk!

Har du allerede lært noget om dig selv – eller din kæreste?

De 5 kommunikations-mønstre

Du har nok gennemskuet, at kasserne ovenfor hver repræsenterer et kommunikations-mønster. 4 der optrapper konflikter – 1 der nedtrapper.

Det er normalt, at vi alle bruger alle 5 mønstre.

Før vi ser på hvornår, hvilke kommer i spil, så lad os se på dig.

Hvor mange krydser har du i hver kasse?

Blå: _____

Grøn: _____

Gul: _____

Orange: _____

Rød: _____

De blå spørgsmål

De blå spørgsmål er eksempler på Den *Assertive kommunikation*.

Den er kendetegnet ved, at du taler ærligt og roligt.

At du udelukkende taler ud fra din oplevelse uden nogen form for bebrejdelse og kritik.

At du holder dig åben og nysgerrig på at du har en oplevelse, og din partner har en anden.

Denne stil nedtrapper konflikter.

Den dæmper tilspidsede situationer.

Den gør dig i stand til at sige undskyld og til at rumme det, der foregår i dig – som kan være en hel del – og det, som foregår i din partner.

Du har ikke brug for at have ret. Der er meget respekt og anerkendelse i denne måde at kommunikere på.

Det er nok også den allersværeste måde at kommunikere på, når vi er på vej ind i affekt.

Når vi er i overskud, er det meget nemmere.

Ikke desto mindre, er det denne måde at kommunikere på (om end den kan lyde kedelig), der ligger til grund for langvarige og kærlige parforhold.

De grønne spørgsmål

Her finder du eksempler på at være **passiv**.

Når vi tyr til passivitet, har vi mest lyst til at flygte eller underkende det, der sker i os for at sikre "den gode stemning".

Det er dog desværre ikke muligt. For når du undertrykker noget i dig, er stemningen ikke god.

Det her minder mere om at feje konflikterne ind under gulvtæppet, og hvis din adfærd i de svære situationer i dit parforhold er overvejende passiv, vil du ende med at føle at du mister dig selv i relationen.

Noget, der sker for temmelig mange – heldigvis kan vi gøre noget ved det.

De gule spørgsmål

Den gule kasse er eksempler på en **aggressiv kommunikations-stil**:

Her bliver der ikke holdt tilbage og det kan ende med trusler, insinuationer og ydmygelser. På trods af, at adfærden kan være voldsom og udadvendt, er selv mennesker, der er overvejede aggressive ofte selv ekstremt sarte overfor afvisning/kritik.

Det kan føles som om et angreb er det bedste forsvar.

Når vi er i det aggressive "mode", er det svært at lytte for vi har alt for travlt med at komme af med vores frustrationer og vrede.

Skal du så aldrig udtrykke vrede?

Jo, det skal du.

Det, jeg inviterer dig til er, at bruge den fabelagtige energi og drive som vrede er, konstruktivt.

Brug den til at lære noget om dig selv.

Hver gang vi bliver irriterede og vrede, er det et signal.

Et signal om en grænse der er overskredet eller at vi ikke er i integritet.

Dét er det, der er interessant.

Måden, du får afløb for vreden er ikke en følelse, der er din *ADFÆRD* (og den kan have tendens til at gå ud over de forkerte).

Det kræver bevidste valg at bruge vreden til at styrke jer som par frem for at den slider på jer. Det hele starter med, at du opdager, hvornår du er vred og hvordan du reagerer i forskellige situationer.

Det kræver at du stopper op og tillader dig selv at mærke følelsen.

Det, der er vigtigt at huske er:

Måden hvorpå vi starter samtalen får betydning for hele ordvekslingen.

Når vi giver os tid til at udtrykke præcis det, vi mener, på en assertiv måde (fx. "Jeg kan mærke at jeg bliver vred"), bliver vi mindre aggressive og kan nemmere træde ud af de mønstre, som spænder ben for os og kærligheden.

De orange spørgsmål

Her finder du eksempler på ***Passiv-aggressiv adfærd***. Jeg kunne lave listen meget længere. Det er en ret almindelig måde at kommunikere på når vi føler os svigtet, afvist, overset og ramt.

Passiv-aggressiv adfærd er lidt lumsk, fordi den ofte handler om at vi ikke vil vise den aggressive side af os og er ofte kendetegnet ved sarkasme eller ting, der kommer ud igennem sidebenene. Eller sladder.

Vi er passiv aggressive enten fordi vi tror, at vi er "bedre" menneske, når vi ikke er tydeligt aggressive eller fordi vi er bange for vreden og aggressiviteten. Både den i os selv og den i andre.

Så vi tror på et ubevidst plan, at det er bedre at lave det, jeg kalder *sive-had* – sarkasmen og sladder.

Du bruger denne når du moraliserer og irettesætter eller benægter at være vred, selvom andre mærker det – og sender ansvaret tilbage ”nu har du gjort mig vred/irriteret/skuffet”.

Det er her offerrollen kommer i fuldt flor som martyren, der ofrer sig og ”se, ingen gør noget for mig”.

Det passivt aggressive er også når vi nærmest i protest skal ”gøre noget for os selv”, for det er der jo ingen andre der gør, føler vi.

De røde spørgsmål

Endeligt kan vi have en **projektions-aggressiv adfærd**. Her tager vi heller ikke ansvar og ejerskab for vores egen irritation, vrede og forurettelse.

Tvært imod – vi kaster krænker rollen over på en anden. Vi handler fortsat ud fra frygt for vreden og ukvemheden.

Du bruger sandsynligvis alle 5

De fleste af os bruger alle fem alt efter situation, dagsform og hvem vi kommunikerer med.

Måske ligger passivt aggressiv adfærd dig nærmest når du føler dig presset eller irriteret overfor din partner, og aggressiv i din adfærd overfor dine børn, når du føler dig magtesløs eller stresset.

Eller du har et mønster med projektions-aggressivitet overfor dine søskende, mens du brænder inde med vreden og frustrationen over for dine forældre for ”ikke at såre dem”.

Hvis vi bærer på meget skam, vil vi ofte have mange uhensigtsmæssige konfliktmønstre.

Mønstrene styrer alt

I en kærlighedsrelation kan dine ubevidste og godt skjulte selvbeskyttelses mekanismer nemt sabotere din evne til at give dig hen og være sårbar.

Fordi det foregår ubevidst, har vi ingen anelse om, hvad der kører med os.

Det betyder at vi kommer til at:

- Skælde ud og kritisere
- Blive spydige og martyragtige (du ved, når du lige larmer lidt mere med opvasken end nødvendigt)
- Tænker "så kan hun/han også passe sig selv"
- Begraver os i arbejde, sport eller andre aktiviteter
- Eller forsøger at bevare den gode stemning ved at bøje af

Problemet er bare, at denne form for adfærd **aldrig** giver os den dybe kontakt og intimitet, som vi længes efter.

Indtil vi går tæt på, hvad der på et ubevidst plan sker i os selv, vil de gamle forsvarsmønstre altid sabotere os.

Det allervigtigste vi har i dette liv, er nære relationer. Det er derfor jeg er så optaget af at mindske afstand og skabe mere nærvær.

Forskning viser at vi handler på autopilot ca. 85% af tiden – hvilket er en måde for hjernen at spare på energien.

Den dårlige nyhed er, at de fleste af os også handler på autopilot på de fleste følelser.

Den gode nyhed er, at du kan træne nærvær og god kommunikation. Mere nærvær giver følelsen af kærlighed, respekt og at du – og din partner – er vigtige for hinanden. At I er forbundet. At I er der for hinanden og kan hvile trygt i accepten af alt det, I hver i sær er.
Det betyder, at det bliver nemmere at være intime.

Nogle vil måske sige, at de absolut ikke handler på deres følelser – men det gør vi alle. Og det er absolut ikke en dårlig ting. Dine følelser er din guide i livet.

Det, der kan spænde ben for os, er **hvordan** vi handler på de følelser.

Når vores "automatikadfærd" kommer til at sabotere kærligheden, gør det os ofte ulykkelige.

Ulempen ved automatikadfærd er, at det ikke er en bevidst adfærd. Det er jo bare noget der sker.

Vi kan ikke lade være.

Du har måske også prøvet at have en følelse af, at det var noget helt andet du ville have sagt eller på en anden og bedre måde. Eller med et mere imødekommende ansigtsudtryk, men du kunne ikke stoppe dig selv.

Din hensigt var der, men der skete noget andet.

Når ikke vi bevidst vælger vores adfærd, kommer vi til at reagere automatisk på vores følelser.

Det kan jo fint med spontan glæde og begejstring, men det er sjældent gavnligt når vi føler os "ramt".

Hvad vil det sige at være "ramt"?

Det er når noget rammer – eller trigger - en følelse i dig, som du ikke har lyst til at føle.

For de fleste af os er det fx.

- utilstrækkelighed
- dårlig samvittighed - skyldfølelse
- følelsen af ikke at slå til
- at være ligegyldig
- at ikke være god nok
- at føle sig dum eller latterliggjort
- sorg
- vrede
- jalousi
- tomhed
- uretfærdighed
- skam

Dine automatreaktioner når du føler dig "ramt" (uanset hvilken følelse, der er kommet i spil), er nogle, du har trænet siden du var lille.

Det er i hjemmet, at vi lærer håndtere både svære og nemme følelser.

Det er jo ikke noget, som vores forældre har sat sig ned og undervist os i.

Børn lærer hvordan de skal håndtere alle former for livssituationer ved at se på, hvordan deres forældre gør.

Desværre kan et menneske ikke lære det fra sig, som det ikke selv mestrer.

Jeg kan fx ikke lære dig tysk på et højt niveau, for jeg er selv temmelig middelmådig til tysk (men jeg kan heldigvis lære dig noget andet ;-))

Det betyder, at forældre kun kan lære børn at mestre følelsesmæssige konflikter på det niveau, de selv gør.

Børn kopierer deres forældres måde at håndtere svære følelser og skaber det, der i mit fag hedder "overlevelsesstrategier".

Det korte version af det er, at du gennem din opvækst har tilpasset dig den familie, du er vokset op i.

Det er fra naturens side smart, for det sikrer din overlevelse. Det betyder, at du har tillært dig hvordan det var normalt at reagere på situationer og følelser i din familie, så du var en del af fællesskabet.

Måden vi reagerer på, når vi møder modstand er altså noget, som vi har trænet i lang tid.

Alt det tager vi med videre i voksenlivet. Ind i parforholdet.

I mine 14 år med at hjælpe andre mennesker med deres personlige udvikling, er min erfaring at netop disse kompetencer og mønstre kommer allermest til udtryk når vi får oplever situationer i parforholdet, som er svære.

Stil dig selv disse spørgsmål og skriv svarene ned

- ♥ Når du bliver irriteret på din partner, hvad gør du så (og hvilket mønster er det)?

- ♥ Hvilken måde taler du oftest til dig selv (hvilket mønster er det)?

- ♥ Hvad har du opdaget om dig selv?

- ♥ Hvor eller hvornår ville du med fordel udtrykke dig assertivt (tale ærligt fra din banehalvdel - uden anklager) i stedet?

- ♥ Hvad ville det ændre i din måde at kommunikere på?

- ♥ Hvad frygter du ved at gøre det?

- ♥ Hvad af alt det ovenstående er vigtigt at dele med din partner, så I kan komme tættere på hinanden? (ja – det er sårbart. Jeg ved, at du er modig)

Invitér din kæreste ind i varmen

Det, jeg nu vil bede dig om, er at invitere din kæreste (mand, hustru, elsker) til at tage testen også og så afsætte en god time til at snakke det igennem.

Beslut dig for at tage den udforskende og ikke-dømmende hat på. Åbn rødvinen eller bryg te. Eller gå en tur, der snakker man ofte godt.

Vær nysgerrig på, hvad der sker i dig og i din kæreste.

Fortæl, hvordan du oplever det – uden at din oplevelse er mere rigtig eller forkert end din partners.

Ja – det kan være svært hvis I har været igennem lang tid med dårlig kommunikation.

Det er svært når I sidder fast i gamle mønstre.

Skal vi ikke blive enige om, at det er slut nu?

At kærligheden og rummeligheden skal vælges til?

Kærlighed kommer kun når vi tør at være åbne, sårbare og ærlige.

Jeg garanterer dig: Jo mere du øver dig i den assertive måde at gå til tingene, jo nemmere bliver kærligheden.

(Tag det fra én der har prøvet det hele).

Next step:

På christiane.nu finder du et væld af artikler om kærlighed, sexliv og parforhold.

Her kan du også booke

- ♥ Parterapi
- ♥ Individuelle samtaler
- ♥ Kort gratis afklarende telefon samtale (ca. 20 minutter)

Alle samtaler foregår i Hellerup, Hornbæk eller online (telefon, Skype eller Zoom).

***I al kærlighed,
Christiane***



Christiane Meulengracht

Parterapeut & sexolog

Specialist i bevidst kærlighed og kvinders lyst.

Vil du have lysten og nærværet i dit - eller et - parforhold igen?

www.christiane.nu

hello@christiane.nu

Tlf: 61 700 777

Praksis: Marievej 2, 1. tv, 2900 Hellerup