

Parterapeut: Fem tegn på at du lever i et psykisk voldeligt forhold

Psykisk vold i parforhold er ofte forbundet med så meget skam og selvbebrejdelse, at vi nægter at erkende problemet. Det mener parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht, der giver fem tegn, du kan bruge til at vurdere, om psykisk vold er en del af dit parforhold.

En ny rapport udarbejdet af Dialog mod Vold og Syddansk Universitet (Januar, 2018) viser, at unge i Danmark bliver udsat for betydeligt mere psykisk end fysisk og seksuel vold. Ifølge parterapeut Christiane Meulengracht er psykisk vold en betændt dysfunktionalitet, som præger langt flere danske parforhold, end vi kender til fra undersøgelserne på området:

”I vores kultur og samfund hylder vi de stærke, handlekraftige og selvstændige. Og vi betragter det som en selvfølge, at vi hver især er i stand til at sige fra, når det er nødvendigt. Derfor er det også forbundet med meget skam at skulle fortælle sin omgangskreds, en professionel behandler eller sin partner, at man i parforholdet fx føler sig holdt nede, talt ned til eller manipuleret. Jeg har mødt mange klienter, som først efter de er ude af deres psykiske voldelige forhold, har erkendt hvor slemt det egentlig stod til,” siger Christiane Meulengracht.

Ifølge en undersøgelse foretaget af YouGov for Søndagsavisen i 2014 lever hver fjerde kvinde og hver syvende mand i – eller har været i – et psykisk voldeligt parforhold. Psykisk vold er kendetegnet ved, at det bliver holdt indenfor hjemmets fire vægge og findes i alle typer af samfundslag.

Kommer ofte snigende

En af udfordringerne ved at erkende psykisk vold i parholdet er samtidig, at den ofte kommer snigende, uddyber Christiane Meulengracht:

”Det sker meget sjældent, at psykisk vold opstår ud af det blå. Ofte er der tale om gradvis udvikling, der til sidst tager form som systematisk verbal nedgørelse, kritik, brug af kontrol og trusler,” siger hun.

Parterapeuten understreger samtidig, at psykisk vold meget sjældent foregår overlagt og med en intention om at nedbryde sin partner psykisk. Snarere er der tale om, at krænkeren ikke er i stand til at rumme og give udtryk for grundfølelser som vrede, misundelse, sorg og frygt som i stedet bliver vendt til jalousi, raseri, panik og besiddetrang. Ofte kan psykisk vold gå begge veje i forholdet, og det er helt almindeligt, at begge parter føler sig som ofre, fortæller Christiane Meulengracht.

Fem tegn på psykisk vold i dit parforhold

Det første skridt på til at rette op på et forhold præget af psykisk vold er at erkende problemet – herefter handler det om at træde ud af offerrollen og tage ansvar for situationen. Christiane Meulengracht giver dig her fem tegn på, at du lever i psykisk voldeligt parforhold.

1. Du oplever dig – jævnligt – nedgjort af din partner, som samtidig opstiller regler for dig, er meget jaloux, kontrollerende og udsætter dig for trusler, fx. ’Hvis du forlader mig, kan jeg slet ikke stå inde for, hvad jeg gør’, men også mindre direkte trusler.
2. Du oplever dig hånet og latterliggjort af din partner. Måske oplever du, at det sker, når I er sammen med fælles venner – eller bestemte bekendte.

3. Ofte oplever du, at det er dit ansvar, at din partner er i godt humør. Du er altid på vagt overfor, hvilket humør din partner er i. Så du kan tilpasse din adfærd og ikke gøre ham eller hende i dårligt humør. Måske føler du samtidig, at du skal gøre dig fortjent til fx penge, sex eller en tjeneste. Det kan både være direkte udtalt eller ligge i undertonerne.
4. Du oplever ofte at dine synspunkter og tanker bliver negligeret af din partner. Når du enkelte gange italesætter det, nægter din partner, at det er tilfældet – og adfærdsmønstret fortsætter.
5. Du tænker ofte, at det er din egen skyld, at din partner er efter dig med mange ting. Du mener ikke, at du fortjener bedre og at det er dig, der er noget galt med.

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familieterapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hornbæk og København, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

Læs mere om Christiane Meulengracht på www.christiane.nu.

Kontakt

Christiane Meulengracht kan kontaktes via hello@christiane.nu eller på tlf. 61 70 07 77.