

Parterapeut: 6 tegn på, at du er dig selv utro

Når vi bliver skilt eller er vores partner fysisk utro, er den bagvedliggende årsag ofte, at vi over en lang periode er gået på kompromis med os selv og vores følelser, forklarer parterapeut, Christiane Meulengracht, som nederst kommer med 6 tegn, du kan bruge til at vurdere, om du er dig selv utro.

Er du så optaget af at holde din partner glad, at du helt tilsidesætter dine egne behov, har du en tendens til at lægge bånd på dine følelser, og har du generelt svært ved at mærke og give udtryk for dine grænser? Så er der en stor sandsynlighed for, at du er dig selv utro, og det kan have store konsekvenser for dit parforhold, lyder det fra parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht:

”Når jeg taler med mennesker, som oplever kriser i parforholdet, så er der typisk én ting, som går igen, når vi dykker ned under overfladen. De føler ikke længere, at de kan mærke sig selv i parforholdet, ligesom de ofte ikke bryder sig om det menneske, de er blevet og de roller, de indtager. Parholdet er i overført betydning endt som en ’spændetroje’, hvor der ikke længere er plads til, at man kan være sig selv – med alt hvad det indebærer,” siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

”For mange er dette den bagvedliggende årsag til skilsmisse men også til fysisk utroskab, fordi vi får et større og større behov for et frirum, hvor vi kan udleve de sider af os selv, vi har undertrykt og savner i vores eget parforhold. Det kan handle om, at vi her får muligheden for at være ligeså feminine, maskuline, flirtende, løsslupne, galante osv., som vi inderst inde føler os.”

Indgroede vaner gør os tilpasningssyge

Der er flere grunde til, at mange med tiden kan ende med at blive sig selv utro og miste sig selv i parforholdet, forklarer parterapeuten videre:

”For at forstå, hvorfor mange kan ende med at ’glemme’ sig selv i parforholdet, skal vi ofte tilbage til de indgroede vaner og mønstre, som er etableret fra barnsben. De første cirka 20 år af vores liv er for mange præget af, at andre fortæller os, hvad vi bør gøre, hvordan vi skal opføre os over for andre, og hvad der er en god idé i forskellige sammenhænge. Fra vi er helt små lærer vi på denne måde at lytte mere til andres stemmer end vores egen, og det kan ofte være denne adfærd, som reproducerer sig i parforholdet,” siger Christiane Meulengracht.

6 tegn: Er du dig selv utro?

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 6 tegn eller opmærksomhedspunkter, som du kan bruge til at vurdere, om du er tro mod dig selv i dit parforhold.

1. Er du god til at give noget eller nogen uden for dig selv skylden for dit dårlige humør?
2. Husker du at få sagt klart og tydeligt ’nej tak’, når dine grænser bliver overskredet – uden bebrejdelser og trang til at forklare dig?
3. Føler du ofte, at du har brug for at forsvare eller forklare dine udtalelser og handlinger?
4. Gør du dig umage for at undgå konflikter, selvom noget tydeligvis ikke fungerer for dig?
5. Vil du hellere gå på kompromis med dine egne ønsker end at såre eller skuffe andre?

6. Er du meget optaget af, hvad andre synes om dig, end hvad du synes om dig selv?

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hellerup og Hornbæk, 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.