

# Parterapeut: Dårlige vaner spænder ben for dit lykkelige parforhold

Mens vores sunde vaner er med til at sikre, at vi fungerer optimalt i hverdagen og i parforholdet, er vores uhensigtsmæssige vaner ofte ødelæggende for kærligheden, mener parterapeut Christiane Meulengracht. Nederst giver hun sit bud på 7 dårlige vaner i parforholdet.

De fleste har et klart billede af deres drømme for parforholdet. Mange ved også, hvad de gerne selv vil bidrage med, og hvad de ønsker sig af deres partner. Alligevel ender vi ofte helt ubevidst med at handle i direkte modstrid med vores drømme, ønsker og forventninger. Ifølge parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht, sker det i høj grad, når de dårlige vaner får lov at tage magten:

*”For at vi mennesker kan koncentrere os, lære nyt og være særligt opmærksomme, fx på vores partner, har vi brug for tidspunkter, hvor hjernen kan ’slappe af’. Derfor er vaner ofte rigtig smarte, fordi de netop giver hjernen mulighed for at køre på automatpilot indimellem. Men alligevel er det ofte vores vaner, som helt ubevidst får os til at handle på en måde, som spænder ben for kærligheden,”* siger Christiane Meulengracht, som bl.a. er forfatterinde til bogen ”Kærlighed med vilje”.

Ifølge parterapeuten er der tale om usunde vaner i parforholdet, når man med sine ord og handlinger – helt ubevidst – skaber afstand til dét, man drømmer om. Drømmer man om et varmt forhold fyldt med intimitet, nærhed og gensidig respekt, så vil alle vaner, der ikke bidrager hertil, være usunde.

## Indgroede vaner er svære at ændre

Udfordringen ved de uhensigtsmæssige vaner er, at de er meget svære at ændre, forklarer Christiane Meulengracht videre:

*”Vores vaner i parforholdet kan stamme fra mange forskellige steder. De kan bl.a. være opstået som et resultat af vores handlinger og erfaringer fra tidligere forhold, af måden vi som små har oplevet vores egne forældres parforhold, af de nye dynamikker, som er opstået, da vi blev forældre osv. Fæles for rigtig mange af vores vaner i parforholdet er derfor også, at de stikker så dybt, at de er meget svære at øje på i hverdagen. Og dét vi ikke ser, er svært at gøre noget ved,”* siger Christiane Meulengracht.

Vil man sine dårlige vaner til livs er første skridt derfor at blive opmærksom på, at de overhovedet findes:

*”Mange gange kan det handle om at være særligt opmærksom på det, din partner fortæller dig. Undlader man at gå i forsvarsposition, også når ens partner retter en kritik eller siger noget, man ikke har lyst til at høre, åbner det nemlig op for en masse viden om de ellers ubevidste vaner.”*

Har man først erkendt sin uhensigtsmæssige vane, er det herefter en god idé at prøve at sætte ord på konsekvensen af at fortsætte den samt at overveje gevinsten ved at erstatte vanen med en ny – eller måske ved helt at fjerne den. Det er nemlig meget vigtigt at minde sig selv om den belønning, som vane- og adfærdsændringen er med til at skabe, uddyber parterapeuten og fortsætter:

*”Og til sidst kommer så det måske allersværeste: Nemlig løbende at stoppe op, når man er på vej ned ad den gamle, dumme sti. For nogle kan det være en hjælp med notifikationer på telefonen, post-its eller lignende, som løbende kan*

*minde én om gevinsten ved den nye adfærd. I den forbindelse må man dog samtidig gøre sig selv bevidst om, at der her er tale om de små skridt metode – arbejd med én vane ad gangen, og falder man tilbage i den gamle uhensigtsmæssige adfærd, så drop selvbekendelserne og kom op på hesten igen.”*

### **7 vaner som kan ødelægge kærligheden**

Hvad der er uhensigtsmæssige vaner i et parforhold, behøver ikke at være det i et andet, men alligevel findes der nogle vaner – små som store – som gør mere skade end gavn hos de fleste. Dem har parterapeut Christiane Meulengracht samlet her:

1. Måske har du en vane, som får dig til at svare ”det ved jeg ikke”, før du egentlig har nået at tænke dig om. Det kan også være, at du gør det for at undgå at svare på noget, som måske vil afføde en dårlig stemning hos din partner.
2. Måske har du, ligesom mange andre, for vane at komme ind ad døren efter en lang arbejdsdag med en slukøret holdning og en tung energi, som smitter negativt af på dine omgivelser.
3. Måske har du og din partner for vane at møde eller forlade hinanden med et ’hej’ frem for med kys og kram.
4. Måske har du selv og din partner for vane at lade jer dumpe tungt ned i sofaen med hver jeres skærm, så snart børnene er puttet – fremfor at nyde hinandens selskab.
5. Måske har du for vane at tillægge det større værdi, at der er styr på oprydning, næste dags madpakker osv. i stedet for at bruge den sparsomme tid i har til at være sammen.
6. Måske har du for vane at undgå fysisk berøring, fordi du frygter, at det leder til seksuelle forventninger.
7. Måske har du for vane at gå i forsvarsposition og at ville forklare dig hver eneste gang, du møder selv den mindste kritik.

### **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 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](http://www.christiane.nu).

### **Kontakt**

Christiane Meulengracht kan kontaktes via [hello@christiane.nu](mailto:hello@christiane.nu) eller på tlf. 61 70 07 77.