

Parterapeut: Derfor lyver vi om vores ulykkelige parforhold

Der er så meget præstige i at have styr på parforholdet, at vi danskere er verdensmestre i at bilde os selv og andre ind, at alt er i den skønneste orden, selvom der i virkeligheden er knas i kærligheden, mener parterapeut og sexolog Christiane Meulengracht.

Ved første øjekast kan det undre, når Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (marts, 2018) publicerer en undersøgelse, som fortæller, at 7 ud af 10 danskere er 'meget glade' for deres parforhold. For hvordan hænger danskernes lovprisning af parforholdet sammen med de mere end 15.000 årlige skilsmisser i Danmark samt med det faktum, at over 40 procent af alle ægtefolk ender med at lade sig skille?

Spørger man parterapeut og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje", Christiane Meulengracht, er svaret faktisk ret ligetil – vi danskere er nemlig tilbøjelige til at 'lyve' vores parforhold bedre, end vi inderst inde føler, det er:

"I vores kultur er vi i høj grad styret af et ideal om det perfekte parforhold, hvor vi aldrig skændes, er fyldt med overskud til vores børn, har et fantastisk sexliv og generelt er glade sammen – hele tiden. Det er sådan, vi rigtig gerne vil beskrive vores parforhold både overfor os selv men også overfor vores omgangskreds, som når vi nu eksempelvis vender tilbage på jobbet efter sommerferien og fortæller rosenrødt om en skøn ferie med vores partner og familie – også selvom den måske var alt andet end rosenrød," siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

"Af frygt for at bryde med glansbilledet af det perfekte parforhold undlader mange helt at mærke efter og adressere problemerne, som derfor gradvist blot får lov at vokse sig større, indtil de til sidst har skabt så mange knuder, at skilsmisse er den eneste udvej."

Bryd med det 'perfekte' og tag ansvar

Parterapeutens vigtigste råd er derfor også, at vi danskere bliver bedre til at bryde med idealet om det perfekte for i stedet at tage ansvar og øve os i at mærke grundigt efter i maven og hjertet. På den måde er det nemlig muligt at skabe en dialog med sin partner om eventuelle problemer og uoverensstemmelser, før de vokser sig så store, at det er for sent:

"Det er aldrig rart at skulle indrømme overfor sig selv eller andre, at man måske ikke har det helt så godt i sit parforhold, som man i lang tid har givet udtryk for. Vi vil helst fortælle historien om, at vi "har styr på det". Men det er et nødvendigt ansvar at tage og et første skridt på vejen mod et forhold, som ikke blot er lykkeligt på overfladen, men også er det, når man mærker godt efter," siger Christiane Meulengracht.

Christiane Meulengracht byder nedenfor ind med fem forskellige opmærksomhedspunkter, som kan hjælpe dig med at finde ud af, hvor glad du rent faktisk er i dit nuværende parforhold.

1. Glæder du dig til at komme hjem til din partner, kæreste eller familie efter en lang dag på jobbet? Der skal naturligvis være plads til forbigående konflikter, men oplever du ofte en modvilje mod at træde ind ad døren, er det en god idé at overveje, hvorfor det mon er tilfældet.
2. Har jeres morgener har for vane at starte skævt? Indleder du din dag med at skynde på ungerne og vrisse af din partner - og tager du den energi med dig videre - er der god grund til at se nærmere på dynamikkerne i dit parforhold.

3. Får I løbende talt med hinanden om, hvordan I har det sammen som par – og hvad det gode parforhold betyder for jer? Det lyder måske enkelt, men faktisk lider mange forhold under dårlig eller ligefrem manglende kommunikation fordi kritik, bebrejdelser og pegen fingre har fjernet enhver mulighed for dialog og selverkendelse.
4. Prioriterer du dine børn over dit parforhold, er der samtidig grund til, at dine alarmklokker skal ringe. Du skal nemlig se dit parforhold som en pyramide, hvor du og din partners relation er det underste lag, mens relationen til jeres børn, glæden, latteren og familiefællesskabet kommer ovenpå. Hvis et parforhold skal fungere godt, er man nødt til løbende at gøde det fundament, hvorpå I har bygget jeres familie - og det kræver, at I tør prioritere parforholdet først. Ingen børn trives i en familie med en eller to voksne, der mistrives.
5. Lider intimiteten og sexlysten, kan det være et symptom på, at jeres nære kontakt og følelse af fuld accept lider.

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.

Kontakt

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