

Parterapeut: Det er ikke din partners opgave at fylde dig med kærlighed

Vi danskere er alt for gode til at skubbe ansvaret for vores egen glæde og lykke over på vores partner, og det gør os ulykkelige og frustrerede, mener parterapeut Christiane Meulengracht.

'Det er da klart, at vi skændes hele tiden, for min mand er jo stort sur fra det øjeblik, han træder ind ad døren!'. Forklaringer som disse står i kø, når parterapeut og sexolog Christiane Meulengracht møder nye klienter:

"Det er et meget almindeligt træk, at vi danskere går rundt med den opfattelse, at det er vores partners opgave at fylde os med kærlighed. At han eller hun har ansvaret for, at vi føler os glade, elsket og forstået. Det betyder samtidig, at vi har trang til at placere skylden hos os selv eller vore partner, når hverdagen, sexlivet eller relationen bliver svær. Hvilket i sidste ende gør os dybt frustrerede, magtesløse, skuffede og fyldt med uforløste forventninger. Vi ville have langt færre skilsmisser i Danmark, hvis vi blev bedre til at tage et personligt ejerskab for vores egen lykke i parforholdet, frem for at få det til at handle om skyld." siger Christiane Meulengracht, som tilmed er forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje".

Ifølge Danmarks Statistik valgte 15.265 danske par at lade sig skille sidste år.

Som barn som voksen

At vi i Danmark er eksperter i at gøre vores partner ansvarlig for vores egen trivsel i parforholdet skyldes ifølge Christiane Meulengracht, at vi reproducerer mønstre, vi har lært fra vi var helt små:

"Vores grundlæggende tilknytningsmønstre bliver skabt de første år af vores liv, og her har rigtig mange af os fra vores forældre lært, at vi er ansvarlige for andres følelser. 'Se nu hvad du fik mor til at gøre', 'Du kan da nok forstå, at jeg bliver sur, når du gør sådan' eller 'Nu må du ikke gøre din søster vred'. Det er dette tillærte mønster fra barndommen som reproducerer sig, når vi i parforholdet har svært ved at adskille vores egne følelser fra vores partners – og derfor gør det til partnerens ansvar at sørge for vores velbefindende, siger hun og uddyber:

"Udfordringen er, at det kan være rigtig svært at bryde med et tilknytningsmønster, som er formet de første år af vores liv. Men at gøre forsøget er et vigtigt skridt mod et parforhold med mere kærlighed og nærvær."

Ansvarsfralæggelse gør os ulykkelige

Der er flere grunde til, at det er direkte skadeligt for kærligheden, når vi gør det til vores partners problem, at vi ikke selv føler os glade, lykkelige og set i parforholdet, forklarer parterapeuten videre:

"Det altoverskyggende problem er, at vi gør os følelsesmæssigt afhængige af vores partner, så vi kun kan føle os elsket, når vores partner agerer på en helt bestemt måde. Det gør samtidig, at vi konstant bliver skuffede og frustrerede, når vores partners adfærd ikke stemmer overens med vores forventninger, hvilket ofte kan være starten på skanderier og konflikter kendetegnet ved stor fordømmelse og bebrejdelser," siger Christiane Meulengracht.

Erstat ansvarsfralæggelse med nysgerrighed

Er du i et parforhold, hvor du ofte oplever trang til at give din partner skylden for jeres konflikter og dine frustrationer, så øv dig i at være mere nysgerrig på din partner, lyder rådet fra parterapeuten:

”Selvfølgelig bliver vi påvirket af vores partners gøren og laden, men det afgørende er, hvordan vi handler på denne påvirkning. Enten kan du vælge at give udtryk for alle dine frustrationer over din partner, eller også kan du tage ansvar, række hånden ud og være nysgerrig på dine egne og din partners tanker og følelser,” siger Christiane Meulengracht.

Nedenfor har hun samlet tre råd til dig, der vil øve dig i at tage mere ansvar i parforholdet.

1. Bliv nysgerrig på dig selv. Hvornår kan du føle dig ”ramt” følelsesmæssigt og have trang til enten at skælde ud og bebrejde eller forsvare dig selv? Der ligger nogle følelser neden under. Det er dem, der er interessante at se på. Er det oplevelsen af fx svigt, ligegyldighed, at blive overset eller utilstrækkelighed? Ofte er der en tråd tilbage til oplevelser i barndommen, der har startet samme følelsesmæssige smerte.
2. Vær nysgerrig på din partner og tal altid ud fra dine egne oplevelser. Du kan fx sige: ’Jeg fornemmer, at du er frustreret over noget – er det rigtigt?’. På den måde viser du din partner, at du giver plads, og at du er oprigtigt interesseret i at høre, hvad partneren tænker. Det kræver, at du er indstillet på at sænke dine parader og droppe forsvarstalen.
3. Husk på, at der ikke er vindere og tabere i kærlighed. Oplever du en ubærlig trang til at ’vinde’ og et ønske om, at din partner skal påtage sig skylden for jeres konflikter, så har I begge tabt.

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.