

Parterapeut: Din partner er ikke nødvendigvis den samme som ham eller hende, du forelskede dig i

I parforholdet har vi en tendens til at basere vores opfattelse af vores partner på dét billede, vi fik af ham eller hende som nyforelskede. Men da vi udvikler os hele tiden – også i parholdet – kan vores ofte fastlåste billede af vores partner – og os selv som kæreste - være forældet eller direkte misvisende, mener parterapeut Christiane Meulengracht, som opfordrer danske par til at være mere nysgerrige på hinanden i hverdagen.

Hvornår har du sidst spurgt din partner, hvordan hun eller han egentlig har det? Og hvornår har du senest udvist oprigtig interesse i dét, din partner mener om et emne, der stikker lidt dybere end børnepasning og hverdagens gøremål? Ifølge parterapeut og forfatterinde Christiane Meulengracht giver spørgsmål som disse stof til eftertanke i mange parforhold. For ofte er nysgerrigheden for vores partners følelser og holdninger nemlig noget, vi kun for alvor dyrker som nyforelskede, mener hun:

”Som nyforelskede er vi ofte meget åbne overfor hinanden og rigtig gode til at stille nysgerrige spørgsmål, simpelthen fordi vi ikke kan lade være – og på den baggrund skaber vi os et billede af vores partner og de roller, vi hver især indtager i parforholdet. Det kan både være de synlige roller men også de mere subtile, som kan handle om, hvem der tager initiativet til sex, hvem der er den impulsive, den passive, den følsomme, den temperamentsfulde, den rolige osv.,” forklarer Christiane Meulengracht og fortsætter:

”Det er helt normalt, at vi på denne måde indtager bestemte roller, når vi indgår i en ny kærlighedsrelation, men der opstår et problem, når vi fastholder hinanden i disse roller og glemmer at tale om dem i hverdagen – også når den store forelskelse har lagt sig. Jeg har oplevet mange par, som læser deres partners følelser, ønsker og behov helt forkert, fordi de har fastholdt ham eller hende i det billede, de fik som nyforelskede.”

Får man ikke løbende talt om rollerne og dynamikkerne i parforholdet og spurgt oprigtigt ind til hinandens følelser, ønsker og behov risikerer man at ende i et frustrerende og konfliktfyldt forhold, hvor man kan føle sig misforstået og overset – og ensom, forklarer parterapeuten.

Ensomhedsfølelsen i parforhold handler om at vi mangler den dybe kontakt til et andet menneske, som netop parforholdet kan give os.

Skru op for nysgerrigheden!

Skal parforholdet have de bedste betingelser for at vare, opfordrer Christiane Meulengracht derfor til, at man i gør sig umage med at skru op for nysgerrigheden i hverdagen:

”Der ligger en stor erkendelse i accepten af, at vores partner ikke nødvendigvis er præcis det samme menneske, som ham eller hende, vi forelskede sig i. Derfor er det vigtigt, at vi i hverdagen husker at spørge nysgerrigt ind til vores partner med gode, åbne og ikke-dømmende spørgsmål. Derudover er det selvfølgelig vigtigt, at vi også selv gør os umage med at vise og fortælle vores partner, hvordan vi selv har det. Er der noget, som gør ondt, skal vi huske at sige ’av’ – det gælder altså også i parforholdet,” siger Christiane Meulengracht.

Den amerikanske psykolog, Arthur Aron, har tidligere foretaget et studie (1997), der kortlægger 36 spørgsmål, som er med til at skabe øget nærvær og intimitet mellem to mennesker. Flere af disse spørgsmål kan ifølge Christiane Meulengracht være inspiration til de mere dybe og nysgerrige samtaler i parforholdet, som der sagtens kan være plads til i parforholdet.

5 spørgsmål til mere nærhed i parforholdet

1. Hvordan ville en ’perfekt’ dag for dig se ud?
2. Nævn tre ting, som vi du tænker, at vi har til fælles?

3. Hvad er du mest taknemmelig over i dit liv?
4. Er der noget, du i lang tid har drømt om at gøre? Hvad har forhindret dig i at føre det ud i livet?
5. Hvis du kunne ændre noget i din opdragelse, hvad skulle det så være?

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er parterapeut, 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.