

# Parterapeut: Dine kærlige handlinger er din nemmeste vej til et lykkeligt parforhold

Savner du nærvær, intimitet og kærlighed i parforholdet, så skru op for de kærlige handlinger i hverdagen – og det behøver slet ikke være så svært, lyder det fra parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht.

Et kys før du tager afsted på arbejde, et nysgerrigt spørgsmål, en opfordring til at gå en tur i skoven, en buket blomster, en sød SMS osv. De fleste af os kender til den varme følelse, der giver i kroppen, når vores partner i kraft af sine handlinger viser, at han eller hun vil os – og ser os, præcis som vi er.

Ifølge parterapeut, Christiane Meulengracht, er det da også i de kærlige handlinger i hverdagen, man finder en stor del af nøglen til et langt og lykkeligt parforhold:

*”Dét vi vander, gror! Og det gælder også i forhold til parforholdet, hvor vi netop ved at skrue op for de kærlige handlinger kan bane vejen for et intimt og nærværende parforhold fyldt med ubetinget kærlighed. Men desværre ser jeg ofte, hvordan opmærksomheden på hinanden – og de små kærlige handlinger – siver ud af mange parforhold,”* siger Christiane Meulengracht, som bl.a. er forfatterinde til bogen ”Kærlighed med vilje”.

## Handlinger slår alt

Typisk er det meget naturligt for os at huske de kærlige handlinger, når vi er nyforelskede. Vi kan slet ikke lade være, forklarer Christiane Meulengracht. Men over tid glemmer mange par at gøre sig umage med at gøre dem til en naturlig del af hverdagen:

*”Uden at det på nogen måde handler om ond vilje er klassikeren for mange par, at de er endt i en situation, hvor man tager kærligheden og forholdet lidt for givet, hvor man glemmer at se tingene fra partnerens perspektiv, og hvor der er mere fokus på de behov, som parforholdet skal dække for én selv – frem for den anden,”* siger hun.

Heri gemmer sig ifølge Christiane Meulengracht samtidig et paradoks, for hvis vi savner noget i parforholdet, fx mere nærvær eller intimitet, så er det bedste, vi kan gøre, selv at gå foran og give vores partner mere af netop dette – fremfor at trække os og vente på, at vores partner tager initiativ:

*”Når det kommer til parforhold og kærlighed, slår handlinger alt andet!”*

## Nemmere end du tror

Den gode nyhed til dig, som ønsker at sætte de kærlige handlinger i centrum i dit parforhold er, at det slet ikke behøver at være så svært, uddyber Christiane Meulengracht:

*”Oftest kan selv de små kærlige handlinger gøre en stor forskel, så det er bare at komme i gang. Dog er det vigtigt at huske på, at betydningen af dine handlinger er afgjort af din partners fortolkning af dem. Hvis du f.eks. vælger at gøre lidt ekstra ud af madlavningen en aften for at gøre din partner glad, så bliver det kun opfattet som en kærlig handling, hvis din partner også tolker det sådan. Derfor kan det være en god idé at tale åbent med din partner om hensigten med dine handlinger – uden at det vel at mærke skal handle om, at du så skal have noget den anden vej,”* siger hun.

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 5 råd til dig, der sammen med din partner ønsker at skrue op for kærligheden ved at sætte fokus på de kærlige handlinger i hverdagen:

1. Start med at se på dig selv – udefra – og overvej, hvad du konkret gør i hverdagen for at vise din kærlighed? Kan du gøre mere? Og hvor god er du til at få omsat dine helt sikkert gode intentioner til reelle kærlige handlinger? Det er jo eksempelvis ikke nok at have planer om at købe blomster med hjem eller om at stå for en romantisk weekend, hvis man aldrig får sat handlinger bag.
2. Vær nysgerrig på, hvordan din partner oplever dine handlinger. Tag en snak om, hvad der betyder noget i netop jeres parforhold, og hvordan I bedst understøtter det med jeres adfærd overfor hinanden.
3. Husk på, at det er de små – kærlige – handlinger i hverdagen, som mange gange gør den store forskel. Det kan handle om et kys, at række ud efter en hånd, at spørge ind til noget på arbejdet, som du ved fylder meget hos din partner osv.
4. Gør dig umage med at anerkende din partners kærlige handlinger. Når din partner mærker, at dét han eller hun gør, betyder noget for dig, så får du både en gladere partner og samtidig langt større sandsynlighed for, at du får meget mere af samme skuffe.
5. Drop idéen om, at du nødvendigvis skal have noget retur som 'betaling', når du gør noget godt for din partner – og se i stedet de kærlige handlinger som din mulighed for at vise din partner ubetinget kærlighed.

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

### **Kontakt**

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