

Parterapeut: Kærestens negativitet rummer en vigtig gave til parforholdet

Selvom det kan være svært ikke at lade sig smitte af partnerens dårlig humør og negativitet, er der god grund til at lade være med at tage brok personligt, men se det i stedet som en rigtig god anledning til at være ekstra nysgerrig på din partner og på dét, som i virkeligheden ligger bag, lyder rådet fra parterapeut, Christiane Meulengracht.

Du tager aldrig opvasken, lægger aldrig op til sex, flirter for meget med andre, og du er aldrig hjemmel! Mange har oplevet, hvordan det kan føles som et regulært personangreb at have en partner, som brokker sig, er frustreret eller måske endda bekymret. Men ifølge parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht, er det en rigtig god idé, at man i stedet for at vende partnerens negativitet indad, gør sig umage med at være nysgerrig på det, som mange gange skjuler sig lige under overfladen:

”Alt for ofte bliver bebrejdelser i parforhold kimen til konflikter og skænderier, fordi vi ser det som en personlig kritik og ikke som en mulighed for at være nysgerrig på vores partners adfærd. Når vi tager det personligt, overser vi nemlig, hvordan der bag partnerens brok og frustrationer stort set altid gemmer sig en længsel eller et behov, som handler om noget helt andet! Har du eksempelvis en partner, som kommer frustreret hjem og brokker sig over, at opvaskemaskinen ikke er tom, så kan det i virkeligheden handle om alt lige fra problemer og pres på jobbet til et ønske om mere kærestetid uden børn,” siger Christiane Meulengracht.

Bruger vi brok og negativitet til at blive klogere på vores partner, kan den ligefrem være med til at løfte parforholdet, uddyber parterapeut:

”I vores brok ligger der et skjult potentiale, der kan bringe os tættere sammen og være med til at sætte fokus på dét, som kan fungere endnu bedre. Men det kræver, at vi har modet til at gå ind i det, som ligger bag, og at vi gør op med den udbredte forestilling om, at vi i parforholdet er hinandens tankeløse. Vi er nødt til at tale sammen og være nysgerrige på hinanden – hver dag,” siger Christiane Meulengracht.

Overskud avler overskud

Parterapeuten medgiver, at det selvfølgelig kræver et stort overskud at se partnerens brok som en anledning til at komme tættere på hinanden. Men den gode nyhed er, at overskud avler mere overskud, forklarer hun:

”Hvis vi mobiliserer overskuddet til at være nysgerrige og oprigtigt interesserede i vores partners behov – også når vi føler os kritiseret – vil vi i mange tilfælde ende med en gladere partner, som føler sig set og hørt, og det er den bedste kur mod brok og negativitet,” siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

”Selvfølgelig er det svært ikke at lade sig ’smitte’ af brok og frustrationer, og det kræver, at vi over os. En god idé kan være at starte med én uge, hvor man eksempelvis over sig i at møde kærestens brok med spørgsmålet ’Er der noget, jeg kan gøre for dig?’. Mit gæt er, at de fleste vil fortsætte efter den første uge, når de opdager, hvordan overskud avler mere overskud – hos din partner, dig selv og ikke mindst i jeres fælles relation.”

3 gode spørgsmål, som vender brok til kærlighed

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 3 gode spørgsmål, du kan stille til at dykke ned under overfladen og forstå, hvad der i virkeligheden ligger bag kærestens brok og frustrationer:

1. Er der noget, jeg kan gøre for dig, for at gøre din dag bedre?
2. Hvad har du brug for?
3. Er der noget, du savner eller længes efter?

Og så anbefaler hun, at man i ”fredstid” går en tur og er oprigtig interesseret i, hvad der rører sig i partneren. Ikke som et forhør, men som ægte omsorg og søgen efter at lære hinanden (endnu) bedre at kende.

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 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.