

Fokus på parfoldet

FAMILIE: Parterapeut peger på, at det er vigtigt at blive ved at være nysgerrige på hinanden og bruge tid sammen

DEN STØRSTE gave du kan give din partner er daglige stunder med udelte opmærksomhed – men præcis dette er en mangelvare i rigtig mange parforhold.

Sådan er budskabet i en pressemeddelelse fra parterapeut, Christiane Meulengracht, som i sin praksis ser rigtig mange par, som har glemt at være undersøgende og nysgerrige på hinanden.

Hun peger på, at hvis man har været i fast parforhold i fem år eller mere, så er der god grund til at overveje, om man er god nok til at give din partner den udelte opmærksomhed, han eller hun fortjener.

- Når vi er nyforelskede, er vi ofte rigtig gode til at spørge ind og være nysgerrige - typisk kan vi slet ikke lade være, fordi vi higer efter at lære vores nye partner bedre og bedre at kende. Men efter nogle år opstår der hos mange par en form dovenskab, når det kommer til den tætte kontakt og nysgerrigheden overfor hinanden. Mange stopper helt ubevidst med at lytte til hinanden, spørge ind og har i stedet en tendens til at basere opfattelsen af partneren på det billede, som blev skabt af ham eller hende som nyforelskede, forklarer Christiane Meulengracht og fortsætter:

- Men da vi udvikler os hele livet, også i parforholdet, betyder det reelt, at mange hver dag går rundt med et helt forkert billede af, hvad der partner tænker og føler, og det kan få katastrofale konsekvenser.

Den ultimative konse-

kvens ved at glemme nysgerrigheden, når der går hverdag i parforholdet er, at man bliver fremmedgjorte overfor hinanden. Typisk vil der også ske det, at små problemer får lov at vokse sig store, fordi man ikke får talt sammen om det, der rigtigt betyder noget, forklarer parterapeuten.

Christiane Meulengracht opfordrer derfor til, at man som par gør sig umage med at skabe de rammer i hverdagen, som gør det muligt at

give hinanden udelte opmærksomhed:

- Fra hjerneforskningen ved man, at vi mennesker kun har begrænsede ressourcer til rådighed, når det kommer til den udelte opmærksomhed, dvs. kortere perioder hver dag, hvor vi er i stand til at koncentrere og fordybe os og holde alt andet ude - og i det spil må din partner ikke ende som sorteper, fordi alle ressourcer bliver brugt på arbejde, venner, sport, børn eller andet.

- Det kan være en god idé at opstille nogle rammer, som forhindrer dette i at ske, fx fast kærestetid hver dag, hvor I aktivt beslutter jer for at være til stede - sammen. Det kan handle om 10 minutter dagligt, hvor I slukker smartphones, fjernsyn, kigger hinanden i øjnene, holder i hånd og fokuserer på nuet og hinanden - og taler sammen om, hvordan I hver især har det.

Christiane Meulengracht har flere hverdagsråd til et

mere lykkeligt og nærværende parforhold. Det handler blandt andet om at finde 10 minutter til et dagligt partjek, hvor alle ydre forstyrrelser holdes ude. - Lav eventuelt en øvelse, hvor I giver hinanden fem minutter til at fortælle om det, som rører sig hos jer hver især - og se det som en mulighed at lytte, kigge hinanden i øjnene og lære nyt om hinanden - hver dag.

Et andet råd er at huske at sige tak til sin partner for

det, man sætter pris på ved ham eller hende, da det åbner op for en intimitet, nærvær og dybere samtaler end dem, som handler om hverdagens gøremål og logistik. Og at man altid skal tage sin partners bekymringer og frustrationer alvorligt.

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn.



Parforholdet har brug for opmærksomhed. Arkivfoto: Torben Hansen

BEGRAVELSESFORRETNINGER

✚ BEGRAVELSE TIL FAST PRIS KR. 10.500,- ✚

- 1 kiste hvid med polstring og sengetøj (delux)
- 1 urne miljø lys
- 1 kistepynt (stor) af årstidens blomster
- 1 hjemmebesøg hvor vi arrangerer begravelsen
- 1 udfylder papirer og søger begravelseshjælp hjem til jer
- 1 hjælp til skifteretten
- 1 rustvognkørsel (10 km + kilometer-penge)
- 1 urne leveret tilbage til kirkegård
- 1 kisteilægning (1 pers) el. sygehusudgifter (kr. 400,-)
- 1 udsang + 1 fremvisning

**INTET AFTEN OG WEEKEND
TILLÆG SAMT PRISGARANTI**

GRAVSTEN
Incl. 30 bogstaver
kr. 5.000,-
BYENS BILLIGSTE GRAVSTEN

Se mere om vores lave priser på
www.begravelsetilfastpris.dk

AALBORG • NØRRESUNDBY

Tlf. 30 32 62 01

BEDEMAND & STENHUGGER
Jan, Stinne, Trine, Mette og Mads
ØSTERGADE 45 • 9400 NØRRESUNDBY

JYSKE BEGRAVELSER



Pris fra kr. 7.500,00

Prisen indeholder:
Kiste / Urne
Opredning i kiste
Honorar
I lægning
En rustvognskørsel incl. 15 km
+ Km takst



Certificeret Bedemand

Maj-Britt og Per Strøm

Beckersvej 6, 9330 Dronninglund
Hadsundvej 34, 9000 Aalborg

per@jyskebegavelser.dk
www.jyskebegavelser.dk
9620 1070 - 2242 1866
Døgnvagt

Nr. Tranders Begravelsesforretning
for Aalborg og omegn
Lemvigvej 78 • Aalborg Øst

DØGNVAGT UDEN EKSTRA BETALING

www.ntbf.dk 98 15 70 88



Annoncer tlf. 9935 3501