

# Parterapeut: Der skal ikke altid to til tango i parforholdet

Er dit parforhold i krise, og drømmer du om at genfinde kærligheden med din partner? Så start med at parkere din trang til at give din partner skylden for problemerne og fokuser i stedet på det, du selv kan gøre for at gentænde gnisten. Sådan lyder det fra parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht, der nederst kommer med gode råd til at tage større personligt ansvar i parforholdet.

'Min partner burde være mere nærværende, mere hjemme, være bedre til at lægge op til sex, lytte mere, gøre sig mere lækker og tage mere ansvar!' Hvis du, ligesom mange andre, ofte tager dig selv i at tænke i sådanne baner, så er du med stor sandsynlighed ude på et skråplan, mener parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht. Vi er nemlig ofte alt for gode til at placere ansvaret for vores følelser og problemer i parforholdet alle andre steder end hos os selv, forklarer hun:

*"Vi har mindst 50 procent af ansvaret for kvaliteten af vores parforhold, og i det øjeblik vi accepterer dette, kigger mere indad end udad og overvejer, hvad vi selv kan gøre for at ændre energien, sker der som regel noget helt magisk! Derfor kan du faktisk på egen hånd gøre meget for at 'redde' eller ændre på kvaliteten af dit parforhold. Men det er ikke nødvendigvis nemt at tage større personligt ansvar i parforholdet, for mange af os har bl.a. helt fra barnsben lært, at det er okay at placere årsagen til vores problemer alle andre steder end hos os selv,"* siger Christiane Meulengracht.

## Hvilken energi bringer du ind i dit parforhold?

Næste gang du i dit parforhold 'føler trang til' at kritisere din partner, anbefaler Christiane Meulengracht, at du stopper op og i stedet overvejer, om du – selv – kan gøre noget anderledes:

*"Vejen til det gode parforhold bliver skabt, når vi som to individer i et parforhold har modet til at kigge vores egne handlinger, vaner og mønstre efter i sømmene – og når vi er åbne for, at det måske ikke altid er vores partner, der er noget galt med. I det øjeblik vi er villige til at satse, justere på vores egen adfærd og give vores partner mere af det, vi selv savner, er vi nemlig godt på vej mod et lykkeligere parforhold."*

Ifølge Christiane Meulengracht skyldes det bl.a. reproducerede mønstre fra barndommen, at vi ofte undlader at påtage os et personligt ansvar i parforholdet, ligesom det samtidig er disse indgroede mønstre, som gør, at vi har for vane at gøre vores partner til den ansvarlige for vores egne følelser:

*"Fra vores forældre har mange af os lært, at vi er ansvarlige for andres følelser. 'Nu må du ikke gøre din søster vred' og 'se nu hvad du fik mor til at gøre'. Det er netop sådanne tillærte mønstre fra barndommen, som reproducerer sig, når vi i vores parforhold har svært ved at adskille egne følelser fra vores partners – og derfor gør det til partnerens ansvar at sørge for, at vi er glade."*

## 5 gode råd til parforholdet

Men vi kan heldigvis træne os selv i at gå foran og genvinde magten over vores egne følelser, ligesom vi i direkte forlængelse heraf kan blive bedre til at tage personligt ansvar i parforholdet. Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 5 råd til dig, som ønsker at tage ansvar og dermed være med til at gentænde gnisten i parforholdet.

- 1. Bliv altid på din egen banehalvdel.** Du får intet ud af at bebrejde og kritisere, så hav altid fokus på din egen adfærd. Start med at stille dig selv spørgsmålet: Er jeg sådan over for min partner, som

jeg ønsker han eller hun skal være over for mig? Viser jeg ham eller hende den respekt, som jeg selv ønsker mig? Lytter jeg, som jeg selv gerne vil lyttes til? Får jeg den plads, som jeg selv har brug for? Etc.

2. **Fjern 'aldrig' og 'altid'.** Definitive ord såsom 'aldrig' og 'altid' er farlige, når der er knas i parforholdet – "*Det er altid mig der gør det!*", "*Du tager aldrig ansvar for noget!*", "*Du er aldrig nærværende!*". Sørg for at udradere dem helt fra parforholdskommunikationen, da de ikke levner nogen åbning for dialog eller for, at tingene jo faktisk kunne forholde sig anderledes, end du ser dem. Husk på, at der altid er to sider af en sag!
3. **Fokuser på dét, du ønsker – ikke på dét, du vil undgå.** Vil du tage større ansvar for kvaliteten af dit parforhold, så sørg samtidig for at fokusere på dét, du drømmer om i dit parforhold og ikke på dét, du vil undgå (fx at undgå at såre din partner eller selv at blive såret). Problemet ved sidste er, at du på denne måde kommer til at leve i et parforhold, som er domineret af dårlig samvittighed, skyld og begrænsninger og ikke af glæde og muligheder, som du til gengæld baner vejen for, når dine handlinger er styret af dét, du ønsker dig og drømmer om.
4. **Giv plads til forskellighed.** Når vi indgår i et parforhold, indgår vi samtidig i et fællesskab, hvor der skal være plads til, at man er to forskellige individer. Som en del af dit personlige ansvar i parforholdet, er det derfor vigtigt, at du ikke forsøger at lave din partner om – men snarere, at du er nysgerrig på din partner og tydelig i forhold til dine egne følelser, ønsker og behov.
5. **Tag livtag med uhensigtsmæssige vaner.** Vores mange gange ubevidste vaner og vores selvbillede er ofte domineret af mønstre, vi tager med os helt fra barnsben. Måske har vi en tendens til at være konfliktsky, skabe drama, tage andres problemer på os – og måske driver disse adfærdsmønstre os rundt i manegen, uden vi er klar over det. Vil du tage større ansvar og måske bryde med dine uhensigtsmæssige adfærdsmønstre, kan det være en god idé at søge hjælp udefra – dels for at blive bevidst om disse mønstre og dels for at få værktøjerne til at arbejde med dem.

### 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 Helsingør, 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.