

Så galt kan det gå med dit parforhold, hvis du glemmer at høre efter

Som nyforelskede er vi gode til at lytte til hinanden, men som årene går, 'glemmer' mange par at give hinanden daglige doser af udelte opmærksomhed, og det kan få store konsekvenser. Sådan lyder det fra parterapeut, Christiane Meulengracht, som nederst kommer med gode råd til bedre kommunikation i parforholdet.

Hvornår har du sidst lyttet til din partner? Hvor du vel at mærke bruger din fulde opmærksomhed på at forstå, hvad han eller hun ønsker at fortælle dig? Hvor du ikke afbryder, men giver plads? Hvor du dropper dine forudindtagne opfattelser og er oprigtigt nysgerrig?

Er det længe siden, du har lyttet på denne måde i dit parforhold? Så er det tid til at kigge din egen adfærd efter i sømmene, mener parterapeut, Christiane Meulengracht:

"Det at lytte og være nysgerrig på hinanden er en altafgørende kærlighedsdisciplin, som vi desværre har tendens til at glemme i parforholdet. Vi er gode til det som nyforelskede, men som årene går, skruer mange op for den impuls, de fleste af os har inden i, som handler om at respondere hurtigt og forsvare os overfor det, vores partner siger – i stedet for at høre rigtigt efter og give plads," siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

"Jeg vil gå så langt som til at påstå, at dét, at vi holde op med at lytte til hinanden, er hovedårsagen til utroskab og skilsmisser."

Føles som et svigt

Ifølge parterapeuten vil mange opleve det som et svigt, når de ikke føler sig set og hørt af deres partner, og over tid opbygger der sig ofte en følelse af, at man gør alting forkert eller endnu værre, at det er helt ligegyldigt, hvad man siger:

"Når vi ikke føler os lyttet til, og dermed elsket og accepteret, sker der typisk det, at vi gradvist begynder at trække fra hinanden i parforholdet. Vi bliver kolde over for hinanden, parkerer nysgerrigheden – og bliver ofte mere og mere utydelige i vores kommunikation."

Utroskab kan ofte komme ind i billedet her, når vi så pludselig møder et andet menneske, som ser os og giver os den udelte opmærksomhed, vi savner i vores eget parforhold. Det har en stærk og dragende kraft, forklarer Christiane Meulengracht:

"At blive hørt – uanset hvor fjollet, skamfuldt eller barnligt vi kan have det, skaber stærke forbindelser mellem os mennesker."

Vi tror, vi lytter – men gør det modsatte!

I sin klinik møder Christiane Meulengracht ofte par, som tror, at de er gode til at lytte til hinanden, mens de faktisk gør det modsatte. En god identifikation på, om det er tilfældet, er at overveje, hvor meget man i sin kommunikation konstaterer på vegne af sin partner frem for at stille åbne og undersøgende spørgsmål:

"Mine alarmklokker ringer altid, når jeg hører par, som i deres fælles kommunikation bruger sætninger såsom 'Nu synes du jo nok, at...' eller 'Du mener jo, at...'. Problemet er, at vi på denne måde lader os styre af vores fordomme om hinanden og helt overser, at vi udvikler os hele livet, også i parforholdet. Det er meget bedre for kærligheden at se sin partner som et 'mysterium', vi skal undersøge og være nysgerrige på – hver dag! Jo mere du gør dette, jo mere vil du opleve, at kærligheden blomstrer," siger Christiane Meulengracht.

4 råd til bedre kommunikation

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 4 gode råd til dig, som drømmer om en bedre kommunikation med din partner – hvor du føler dig set, hørt og accepteret for den, du er.

1. Bliv altid på din egen banchalvdel! Du får intet ud af at rette på og kritisere din partner, så hvis du drømmer om bedre kommunikation i dit parforhold, så fokuser på din egen adfærd. Start med at stille dig selv spørgsmålene: 'Hvor god er jeg selv til at lytte?' 'Og hvad kan jeg selv gøre bedre?' De gode resultater kommer nemlig først, når du går foran og giver din partner meget mere af det, du selv ønsker dig.
2. Accepter de små skridts metode. En bedre kommunikation bliver ikke skabt på 2-3 dage. Det tager tid, tilvænning og træning! En god øvelse kan fx være, at du hver dag stiller din partner ét nysgerrigt og åbent spørgsmål, hvor du giver ham eller hende plads til at svare – og hvor du øver dig i at frigøre dig for dine forudindtagede opfattelser. Se de daglige spørgsmål som en måde at lære din partner endnu bedre at kende – hele livet.
3. Skær konstateringerne ud af din kommunikation. Har du tendens til at svare for din partner, både når I er ude, eller når I taler sammen, så få det stoppet i en fart. Erstat dem med åbne, nysgerrige spørgsmål.
4. Vær nysgerrig og observerende på dine egne reaktionsmønstre. Kan du mærke, at dét din partner siger, ofte fremprovokerer bestemte – og negative – følelser hos dig, så overvej hvorfor? Kan det skyldes, at du har et fastlåst billede af din partner, og at du måske har svært ved at acceptere, at dette billede ikke stemmer overens med det menneske, han eller hun er i dag? I så fald kan du med fordel se denne erkendelse som en god grund til at skrue op for nysgerrigheden og lytte mere, end du gør i dag.

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 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.