

Parterapeut: Årsagen til utroskab og skilsmisse er en helt anden, end de fleste tror

Når vi bliver skilt eller er utro, skyldes det sjældent dét som mange tror: partneren. Men meget oftere, at vi i relationen har mistet kontakten til os selv og dét menneske, vi var engang. ”Du er ikke vokset fra din partner – du er blevet bevidstløs på dig selv”, forklarer parterapeut Christiane Meulengracht, som nederst kommer med gode råd til at genfinde kontakten og tænde gnisten i parforholdet.

”Vi var gledet fra hinanden, kunne ikke enes mere, og der var heller ikke mere kærlighed eller intimitet tilbage”. ”Jeg fik ikke nok opmærksomhed og anerkendelse”. Sådan lyder undskyldningerne ofte, når vi danskere skal forklare årsagen til skilsmisse eller utroskab. Vi er med andre ord rigtig gode til at pege på partneren, men spørger man parterapeut og forfatterinde Christiane Meulengracht, så er det meget sjældent her, den egentlige, dybereliggende årsag skal findes:

”Den udbredte opfattelse er, at skilsmisse og utroskab er et ulykkeligt resultat af noget, der ligger udenfor os selv – at vi ikke længere får det fra vores partner, vi drømmer om. Men faktisk er det meget sjældent vores partner, der er årsagen eller ’problemet’, som spænder ben for kærligheden og fører til skilsmisse eller at man er utro. I stedet skal hovedårsagen findes inde i os selv og handler langt oftere om, at vi ikke kan holde den version af os selv ud, vi med tiden er blevet i relationen,” forklarer Christiane Meulengracht, som bl.a. er forfatterinde til bogen ”Kærlighed med Vilje” samt podcasten med samme navn.

Et krakeleret selvbillede

Vi mennesker er komplekse, og vi rummer mange forskellige facetter. Vi kan have én side, som er sensuel, en anden som er seksuel, en tredje der er sårbar, en fjerde som er flirtende, en femte der er alvorlig, en sjette der har let til grin osv. Når vi træder ind i parforhold og i en ny dynamik, kan der for mange ske det, at man gradvist og helt ubevidst får negligeret nogle af de sider, man godt kan lide ved sig selv og hvor vi sprudler – og her er det, at kærligheden oftest slår knuder, uddyber parterapeuten:

”Jeg har gennem årene talt med mange klienter, som føler sig som amputerede versioner af sig selv, fordi de i deres parforhold er gået så meget på kompromis med sig selv, at skilsmisse til sidst kan føles som eneste udvej, eller at utroskab er endt som ’fristedet’, hvor man endelig kan være sig selv – hvor man kan give de bedste 2 procent af sig selv, og hvor man igen føler sig lækker, attraktiv, sjov osv.,” siger Christiane Meulengracht.

”Man kan tale om at vi ubevidst har fået opbygget nogle roller i parforholdet, som begrænser vores fulde udfoldelse og glæde. Det betyder, at der opstår en indre konflikt mellem det, vi ønsker og det vi tillader os selv. Får vi ikke taget hånd om det, ender vi ofte med at være både os selv og den anden utro.”

Nissen flytter med

Ifølge parterapeuten er det ikke unormalt, at nogle befinder sig i parforhold i adskillige år, hvor de føler sig som amputerede udgaver af sig selv. Til sidst bliver skilsmisse måske udvejen, men det er langt fra altid løsningen, for ofte kan man ende i præcis den samme situation i det næste parforhold, forklarer Christiane Meulengracht:

"Nissen flytter som bekendt med, så har man tendens til at gå meget på kompromis med sig selv i sit nuværende parforhold, så vil det samme ofte også ske i det næste forhold, hvis ikke man får taget ansvar og selv er bevidst om at holde fast i sig selv," siger hun, mens hun dog understreger, at kompromisser selvfølgelig er en naturlig del af ethvert parforhold:

"Problemet opstår først, når man mister sig selv, fordi man går for meget på kompromis over lang tid. Det kan fx handle om en misforstået hensyntagen til partneren, om at man reproducerer ens forældres ubensigtsmæssige parforholdsmønstre eller om, at man har ladet pligter, praktik, børn og fritidsaktiviteter tage så meget over, at der ikke er plads til at være det menneske, man inderst ønsker at være."

Genfind kontakten til dig selv – og genfind kærligheden

Befinder man sig i en situation, hvor man oprigtigt ønsker at give parforholdet en ekstra chance, før skilsmisse bliver en realitet, er det ifølge Christiane Meulengracht en rigtig god idé at mobilisere modet til at kigge indad og tage personligt ansvar for at være det menneske, man ønsker at være i sit parforhold. Denne proces kan man tage hul på ved at svare på de fem nedenstående spørgsmål, mener hun.

1. Fra 1-10 hvor glad er du så for dit nuværende parforhold? I hvor høj grad glæder du dig til at komme hjem efter en lang dag på jobbet?
2. Hånden på hjertet, i hvilket omfang mener du så, at det er din partners ansvar at gøre dig glad og lykkelig i dit parforhold? Og er du klar til at ændre dit mindset, så du i stedet gør dig selv til den ansvarlige for dit liv og din lykke?
3. Hvilke sider og facetter af dig selv savner du at bringe mere i spil i dit parforhold?
4. Hvad kunne du selv prøve at gøre for at bringe disse sider og facetter mere frem dit parforhold?

Er der områder, hvor du kan være bedre til at mærke dig selv og det, der gør dig glad, og blive bedre til prioritere at skabe dit eget overskud, så du samtidig har overskud at "dele ud af"?

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, bl.a. ved at arbejde med ubevidst Neuro-adfærd og med at fjerne konflikten mellem vores bevidste ønsker og ubevidste indre selv-sabotage.

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.