

Parterapeut: Denne form for dovenskab truer parforholdet

Det skaber knas i kærligheden, når vi går rundt med den urealistiske forventning, at vores partner som en anden tankelæser intuitivt skal kunne forstå vores inderste ønsker, drømme og behov. Det siger næsten sig selv. Alligevel er det præcis, hvad der sker i rigtig mange parforhold, forklarer parterapeut, Christiane Meulengracht, som nederst kommer med 5 gode råd, du kan bruge til selv at blive mere tydelig i din kommunikation – og til at blive meget klogere på din partner.

”Du ved jo godt, hvad jeg mener”, ”det må du da vide om mig”, ”du kender mig jo!” og ”jeg har også brug for at få mine behov dækket”.

Kan du høre dig selv eller din partner sige sådan, så er der ifølge parterapeut og forfatterinde Christiane Meulengracht god grund til at være på vagt. For det kan nemlig være et tegn på, at der helt ubevidst er gået en form for dovenskab i kommunikationen i dit parforhold. Og det sker for rigtig mange par, forklarer hun:

”Det er et kæmpe paradoks, at mange tror, de kender deres partner så godt, at det slet ikke er nødvendigt at tjekke ind hos hinanden følelsesmæssigt. For så overser man fuldstændigt, at vi som mennesker udvikler os konstant, og at vores ønsker, drømme og behov i parforholdet derfor også kan ændre sig over tid. Skal man udvikle sig sammen i et parforhold livet igennem, så er der brug for kærlig, ærlig og tydelig kommunikation og oprigtig interesse i hinanden – tit,” siger Christiane Meulengracht, som fortsætter *”det er som om jo længere tid vi er sammen, jo bedre kender vi hinanden. Det er også rigtigt til en vis grad. Men når vi antager det, bliver det på bekostning af at interessere os for hinanden og det leder til en følelse af at blive taget for givet og manglende bekræftelse og tit et savn i forhold til nærvær og følelsen af at være nedprioriteret”.*

I sit arbejde som parterapeut oplever hun konstant par, som bliver overraskede over, hvor dårligt de faktisk kender hinanden – og konsekvenserne kan være store:

”Typisk sker der dét, at vi hovedkulds løber ind i misforståelser og store skuffelser, fordi vores partner altså ikke er den ’tankelæser’, vi går rundt og tror – eller forventer. En konsekvens af denne ’dovenskab’ i kommunikationen er samtidig, at man kan ende i en fastlåst dynamik, hvor man betragter alt partneren gør og siger som personangreb, fordi man ikke får talt om og spurgt ind til intentionerne bag,” siger Christiane Meulengracht.

”Dovenskaben” kommer snigende

Ifølge parterapeuten er vi som nyforelskede ofte rigtig gode til at kommunikere og til at være oprigtigt interesserede i hinanden. Udfordringerne og dovenskaben i kommunikationen kommer typisk snigende, når hverdag, praktik, børn og karriere kommer ind i billedet:

”Som nyforelskede er vi som regel allerbedst til at lytte og forstå hinanden, for her kan vi slet ikke lade med at spørge ind og være oprigtigt interesserede i hinanden. Men helt ubevidst og gradvist sniger dovenskaben i kommunikationen sig ind, når der går hverdag i parforholdet – fordi praktik, børn og karriere kan komme til at fylde så meget, at det fortrænger de små men afgørende momenter hver dag, hvor man giver parforholdet udelt opmærksomhed,” siger Christiane Meulengracht, og fortsætter:

”Så når vi tror, vi gradvist bliver klogere og klogere på hinanden i parforholdet, tager vi altså ofte fejl – i mange tilfælde forholder det sig lige omvendt.”

5 råd til bedre kommunikation og mere kærlighed

Nedenfor kommer Christiane Meulengracht med 5 råd, som du kan bruge, hvis du drømmer om bedre kommunikation i dit parforhold.

1. Tag temperaturen på den nuværende parkommunikation

For at få øje på forbedringsområder, så start med at se på kommunikationen, som den ser ud i dag. Prøv eksempelvis at se tilbage på den seneste måned og overvej, hvor tydelig du selv har været i din kommunikation. Har du fortalt, hvordan du har det? Kender du dine behov, ønsker, drømme og grænser, og har du italesat dem? Vurder samtidig – sammen med din partner – hvor meget I egentlig får talt om dét, som betyder noget for jer. Er I gode til at holde i hånd, se hinanden i øjnene, spørge ind og vise hinanden oprigtig opmærksomhed? Kan I sammen få øje på forbedringspotentialerne, er vejen til forandring nemmere.

2. Afsæt tid til nærvær og udelt opmærksomhed – hver dag

Sørg for at afsætte tid til et kort dagligt tjek-ind, hvor I slukker fjernsynet og fokuserer på nuet og hinanden. På den måde skaber I et rum, hvor kommunikationen naturligt kan dreje sig om jeres ønsker, drømme og behov – og ikke om praktik, legeaftaler, indkøb o.lign. Vi taler her om blot 10-15 minutter, der kan have massiv positiv indvirkning.

3. Kommunikationen skal både være tydelig, ærlig og kærlig

Vær opmærksom på, at tydelig og ærlig kommunikation ikke giver dig ret til at kritisere og pege fingre af din partner. Tydelig og ærlig kommunikation handler om, at du bliver på egen banehalvdel, og at du på en kærlig og oprigtig måde fortæller om dine ønsker og behov – og at du samtidig spørger nysgerrigt ind til din partner. Omdrejningspunktet for den tydelige, ærlige og kærlige kommunikation er dét, du gerne vil have mere af og ikke det modsatte, - altså det, du ikke vil have og er træt af hos din partner.

4. Vær altid nysgerrig på intentionerne

Rigtig mange skænderier og misforståelser opstår, fordi vi tager hinandens ord og følelser *for* personligt og 'glemmer' at forholde os til intentionerne bag. I stedet for at reagere voldsomt, så sig eksempelvis: 'Når du siger og gør sådan, så forstår jeg det på denne måde – er det dét, du mener?' eller 'Jeg får den oplevelse, at noget gør dig oprevet – er der noget, jeg kan gøre for dig?'

5. Accepter de små skridts metode

Bedre kommunikation i parforholdet 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 og i at skære konstateringerne ud af din kommunikation.

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, 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 Neuro-adfærd og mentaltræning.

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.