

Paraterapeut: Når du lukker ned overfor din partner straffer du dig selv mest

Har du for vane at tænke ”så kan han lære det” eller ”hun fortjener ikke min kærlighed” er du måske ved at opfinde ’strafaktioner’ mod din partner. Føler du trang til at bevise noget, få ret eller for at få ham eller hende til at give dig mere kærlighed, så er du fanget midt i én af de største fejlslutninger i kærlighed – nemlig at det er din partners ansvar at gøre dig lykkelig, forklarer paraterapeut Christiane Meulengracht.

”Nu skal min partner altså mærke, hvordan det føles at blive afvist, så nu lukker jeg ned for sex, og jeg bør faktisk også stoppe med at spørge ind, for så kan han jo selv se, hvordan det er, når man ikke er nysgerrig!” Måske kan du genkende scenarierne eller lignende ’strafaktioner’ fra dit eget parforhold? Hvis du kan, er der god grund til at kigge på din egen adfærd lidt udefra, mener paraterapeut Christiane Meulengracht:

”De færreste mennesker går ind i en kærlighedsrelation med et ønske om at være i modstand, men med tiden sniger de her små og store ’strafaktioner’ sig desværre ind i mange parforhold. Typisk er de et udtryk for en ofte ubevidst selvbeskyttelsesmekanisme, som bliver aktiveret, når vi kan mærke, at vi savner noget i vores kærlighedsliv, som det samtidig gør ondt eller er svært at sætte ord på og tale om. Det er en impulsstyret adfærd, som vi senere forsøger at retfærdige rationelt over for os selv,” siger Christiane Meulengracht, som er forfatterinde til bogen ”Kærlighed med vilje” samt podcasten af samme navn.

Strafaktioner gør os ulykkelige

Ifølge Christiane Meulengracht ender vi ofte ud i ’strafaktioner’, fordi vi fejlagtigt tror, at det er vores partners ansvar at gøre os lykkelige:

”Mange går rundt med en misforstået forestilling om, at det er vores partners opgave at fylde os med kærlighed, og derfor føler vi ofte trang til at opfinde ’strafaktioner’, når vi oplever, at disse forventninger ikke bliver indfriet. Men i virkeligheden straffer vi os selv langt mere, for resultatet af ’strafaktionerne’ er ikke, at vi får mere nærvær, mere sex, bedre kommunikation, eller dét vi ellers drømmer om. I stedet ender vi snarere med at bidrage til en negativ spiral, hvor afstanden til vores partner vokser sig større og større,” siger hun.

Når Christiane Meulengracht spørger sine klienter, hvad de drømmer om i deres parforhold, svarer de fleste nærvær, et godt sexliv, fortrolighed med gensidig accept af forskelligheder og tillid. Men alt dette slukker vi for, når ’strafaktionerne’ vinder i parforholdet, understreger hun og kalder ’strafaktionerne’ for et paradoks:

”Man kan godt kalde det for et paradoks, at vi ofte kan ende med at opføre os allerværst over for det menneske, vi faktisk elsker allermost.”

Erstat ’strafaktioner’ med nysgerrighed

Vil man fra modstand og ’strafaktioner’ og over i et parforhold, hvor man føler sig set, hørt og forstået, er det vigtigt, at man dropper ansvarsfralæggelsen, og at man i stedet tager større individuelt ejerskab. Første skridt er at skrue op for nysgerrigheden – både på egne og partnerens følelser, forklarer paraterapeuten:

”Selvfølgelig bliver vi påvirket af vores partners negative eller skuffende adfærd, men det afgørende er, hvordan vi handler på denne påvirkning. Enten kan vi vælge at køre ’straffeaktioner’ og være i forsvarsmode, eller også kan vi være nysgerrige på, hvorfor vores partner agerer, som han eller hun gør. Vælger vi det første får vi mindre kærlighed – vælger vi det sidste, kan vi bane vejen for en kærlighedsskabende dialog, som bringer os tættere på det parforhold, vi drømmer om,” siger Christiane Meulengracht, der

understreger, at alle handlinger og alle valg, vi træffer, enten bringer os tættere på eller længere væk fra vores partner. Der findes ikke noget midt imellem:

"Husker vi dette, bliver det også mere tydeligt for os, at vi med vores valg og handlinger selv er ansvarlige for at sikre, at vi får det varige, intime og kærlige parforhold, vi inderst inde drømmer om."

4 gode råd til mere kærlighed – og færre 'strafaktioner'

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 4 råd, du kan bruge, hvis du vil tage større personligt ansvar for dit kærlighedsliv – og dæmpe trangen til at opfinde 'strafaktioner':

1. **Erkend din udfordring og vær nysgerrig på den.** Hvis du mærker en trang til *"så kan han lære det"*, så start med at erkende og acceptere, at trangen er der. Brug det som afsæt for at være nysgerrig på dig selv: Hvornår føler du trang til at bebrejde, retfærdiggøre dig eller køre 'strafaktioner'? Der ligger nogle følelser nedenunder, og det er dem, der er interessant at se nærmere på.
2. **Vær nysgerrig på din partner.** Når du mærker trangen til 'strafaktioner', så vær nysgerrig på, hvad der rumsterer hos din partner og vær samtidig opmærksom på, at din partner kan have en helt anden oplevelse af situationen. Sænk paraderne, drop forsvarstalen og din motivtolkning og gør dig i stedet umage med at forstå bevæggrundene for din partners adfærd. Husk at hverken du eller din partner er tankelæsere.
3. **Vær modig.** Det kræver mod at gøre noget andet, end vi plejer. Når du mærker trangen til at opfinde en 'strafaktion', så prøv at finde modet til ikke at give efter for dine impulser.
4. **Accepter at det svært.** Det er ofte vores ubevidste sind, som er på spil, når vi føler en trang til at 'straffe' eller 'hævne' os på vores partner. Mange gange er der sågar en tråd tilbage til oplevelser i barndommen, der har startet samme følelsesmæssige smerte. Derfor er det ofte en god idé at søge hjælp hos en terapeut, som kan hjælpe dig med at skabe større bevidsthed om, hvorfor du reagerer, som du gør.

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.

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.