

# Parterapeut: Har du det parforhold, som du ønsker for dine børn?

Hvis dine børn senere i livet får et parforhold, som minder om dit, vil du så være lykkelig på deres vegne? Eller ønsker du noget andet og bedre for dem? Spørgsmål som disse kan måske gøre ondt, men de er ikke desto mindre vigtige at stille sig selv med jævne mellemrum, mener parterapeut Christiane Meulengracht, for de tvinger os nemlig til at mærke efter og handle, hvis vi ikke er glade i parforholdet.

Som nyforelskede er langt de fleste par rigtig gode til at lytte, kærtegne og til at uddele udelt opmærksomhed til hinanden. Typisk kan vi slet ikke lade være med at være gode kærestes. Men som årene går, sker der for mange par dét, at man helt ubevidst bliver ”lullet” ind i nogle mønstre og vaner, som gør, at man glider fra hinanden, forklarer parterapeut og forfatterinde til bogen ”Kærlighed med Vilje”, Christiane Meulengracht:

*”Jeg møder mange par, som nærmest ser kassedamen i Fakta mere i øjnene end deres partner – par, som har glemt at prioritere hinanden i hverdagen. Det sker sjældent af ond vilje men handler snarere om, at man gradvist, som forelskelsen har lagt sig, glider ind i vaner og mønstre, som skaber mere og mere distance. Man taler måske ikke sammen som før, små konflikter får lov at vokse sig større, de små berøringer og kys forsvinder osv., siger hun.*

**Alt for mange er gået i en ubevidst form for ”venteposition” i håbet om partneren eller andre omstændigheder mirakuløst ændrer sig.**

Udfordringen er netop, at en sådan distance typisk kommer snigende. Det går under vores bevidstheds-radar. Mange går rundt og er i bund og grund kede af det i deres parforhold, som måske nu mere slider på dem end bygger dem op, og fordi det er en tilstand der er opbygget over flere år, og ikke en pludselig ændring, der er sket, forfalder mange til at føle sig utilfredse og bebrejdede men samtidig gøre ingenting.

Den form for venteposition på at partneren eller andre omstændigheder nærmest mirakuløst forbedrer sig eller et håb om ”hvis bare...” uden selv at tage ejerskab for ens egen rolle i miseren, er dræbende for parforholdet, siger Christiane Meulengracht:

*”Jeg stiller ofte mine klienter dét spørgsmål, om de har et parforhold, som de ønsker for deres børn. Spørgsmålet skaber nemlig et kærligt ’wake-up-call’, der hjælper os med at tænke over status quo – og kan få os til at handle. Pludselig er det ikke længere tilstrækkeligt med et parforhold hvor et passivt ”jeg håber at det bliver bedre” er strategien. For det ønsker ingen jo, at deres børn skal få,” siger Christiane Meulengracht og fortsætter:*

*”Alt for mange affinder sig med noget middelmådigt i en relation som for mange er én af de vigtigste ting i deres liv. I stedet for at prioritere relationen på en måde der skaber mere nærhed, er der stor risiko for at vi drømmer om, at partneren anerkender og bekræfter os først. Når 2 i relationen går og venter på at den anden nok snart forbedrer sig, bliver det en lang ventetid. Den gode nyhed er imidlertid, at man i rigtig mange tilfælde kan gentænde gnisten i parforholdet. Først skal vi indse, at der er opstået en distance – dernæst kan vi handle, udfordre de destruktive vaner og prioritere de kærlige handlinger i hverdagen. Det kan starte i det små med, at du hver dag aktivt vælger at gøre én handling, som skal bringe dig tættere på din partner. Det kan faktisk gøres på mindre end 10 minutter.”*

## Dine børn overtager din parforholdsadfærd

Når du stiller dig selv dét spørgsmål, om dit barn fortjener et bedre parforhold, end det du har i dag, så gør du ikke bare noget godt for dig selv, du gør samtidig dit barn en stor tjeneste, uddyber Christiane Meulengracht:

*”Børn gør som deres forældre, og det gælder også, når de senere i livet skal indgå i et parforhold. Hjemmet er det eneste sted, hvor vi lærer hvordan man er kærestes – sådan set indefra. De dynamikker, som børn oplever i barndomshjemmet lagres sig i deres ubevidste sind og de vil typisk – helt automatisk - gentage den adfærd, de har observeret i deres barndomshjem. Hvilket naturligt og ubevidst vil afspejle sig i måden, de selv kommer til at håndtere modgang i et parforhold, måden de vil give og tage plads, indgå i kommunikationen osv.,” siger Christiane Meulengracht og fortsætter:*

*” Så hvis man vil give sit barn de bedste forudsætninger for et lykkeligt parforhold senere i livet, ja så handler det om at være en god rollemodel og vise vejen med sit eget parforhold.”*

### **5 gode spørgsmål på rejsen mod det lykkelige parforhold**

Når du skal vurdere om du har et parforhold, som du ønsker for dit barn, kan en række spørgsmål ifølge Christiane Meulengracht være gode at overveje. Her kommer 5 af disse:

1. Er jeres forhold så kærligt, åbent, støttende og udviklende, at I ved, I sammen opnår jeres drømme?
2. Tager I sammen ansvar for at rette op, når den ene eller begge synes, at I har været på forkert kurs?
3. Kan du ærligt sige, at I åbent tør blotte jer for hinanden, fordi I ved, at alt, hvad I bringer på banen bliver behandlet nænsomt og respektfuldt af den anden?
4. Er der accept af fejl og mangler?
5. Er I gode til at træffe valg og prioritere handlinger, som fremmer kærligheden i hverdagen, mere end I lever på autopilot, der begraver kærligheden?

### **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](http://www.christiane.nu).

### **Kontakt**

Christiane Meulengracht kan kontaktes via [hello@christiane.nu](mailto:hello@christiane.nu) eller på tlf. 61 70 07 77.