

Parterapeut: Vi holder smartphonen i hånden 100 gange mere end vores partner

Kærligheden risikerer at være den store taber, hvis ikke vi aktivt tager et valg om at kæmpe imod trangen til at give vores smartphone den dyrbare opmærksomhed, som vi inderst inde hellere vil give – og have fra - vores partner. Det mener parterapeut og forfatterinde Christiane Meulengracht, der bl.a. reagerer på en ny undersøgelse om danskernes smartphone-vaner.

5,2 timer! Så meget bruger vi danskere i gennemsnit vores smartphone hver eneste dag, og for 40 procent af os er mobilen det allerførste, vi tjekker, når vi slår øjnene op om morgenen. Sådan lyder konklusionen i en [ny undersøgelse fra OnePoll på vegne af OnePlus](#), som får parterapeut og forfatterinde Christiane Meulengracht til at reagere. Hun mener nemlig, at undersøgelser som denne illustrerer et af de største paradokser i langt de fleste parforhold:

”Når jeg spørger mine klienter og danskerne i al almindelighed, hvad der betyder allermest for dem i deres liv, så svarer 99 procent prompte, at det gør deres partner, børn og familie. Derfor er det paradoksalt, at rigtig mange trods de bedste ønsker og intentioner alligevel vælger at bruge det meste af deres dyrbare nærvær, opmærksomhed og gode energi alle andre steder end på netop deres kære. Og i den forbindelse er smartphonen én af de helt store opmærksomhedsrøvere og nærværdræbere. Det er et paradoks, der ødelægger kærlighed og parforhold” siger Christiane Meulengracht.

Hård kamp om begrænset opmærksomhed

Ifølge Christiane Meulengracht er der intet i vejen for at bruge smartphonen hverken til Instagram, Facebook, nyhedsapps, arbejdsmails eller noget helt femte. Problemet opstår, når smartphonen bevidst eller ubevidst optager så meget af vores daglige nærvær- og opmærksomhedskvot, at der ikke er meget tilbage til vores partner og familie. Vi har nemlig kun en begrænset mængde opmærksomhed og nærvær at dele ud af, forklarer parterapeuten:

”Fra hjerneforskningen ved man, at vi mennesker kun har begrænsede mængder ressourcer til rådighed, når det gælder den udelte opmærksomhed, dvs. kortere perioder, hvor vi er stand til at koncentrere os, fordybe os og holde alt andet ude. Her er det derfor vigtigt, at kærligheden, parforholdet og familien ikke taber, fordi alle ressourcer bliver brugt på arbejde, venner, sport – og ikke mindst på smartphonen. Udelt opmærksomhed er nok den største gave, vi kan give et andet menneske,” siger Christiane Meulengracht.

Giver dine valg dig mere eller mindre kærlighed?

Vi mennesker har hhv. hjernesystem 1, som er den vanebaserede adfærd, der ca. styrer 85 procent af vores adfærd og hjernesystem 2, som henviser til de godt 15 procent af vores hjerneaktivitet, som det gennemsnitlige menneske dagligt kan allokere til udelte opmærksomhed. Og dem skal vi bruge med stor omhu, mener parterapeuten:

”Vi er nødt til at blive meget bevidste om, at alle vores valg er et fravalg af noget andet. Så når vi fx giver efter for de hurtige belønninger, som smartphonen giver hjernen, og når vi derfor bruger vores gode energi og udelte opmærksomhed her, så er det samtidig et fravalg af nærværet med vores partner og børn,” siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

”Det kan lyde hårdt, og ingen af os kan lide at være den, der er afhængig eller lyver for os selv. Alligevel møder jeg utroligt mange, der lyver for sig selv, fordi har bildt sig selv ind, at de bare lige er nødt til at tjekke sociale medier eller

arbejdsmailen på mobilen, for de kan få mental fred til at være nærværende med deres partner. Men nej – det er man ikke nødt til. Det er et valg. Dét hvor du er i dag er et resultat af valg du har taget tidligere. De valg du tager i dag, afgør i morgen. Alle valg har en konsekvens – og den langsigtede konsekvens ved at udsætte nærværet og lade dig distrahere af telefonen kan blive tabet af kærligheden og familien”.

Den bedste gave vi kan give, er vores tid og udelte opmærksomhed. Du kan godt udsætte nærværet med din partner, børn og familie, men prisen er høj, fastslår parterapeuten.

4 råd til mere kærlighed og nærvær – og mindre smartphone

Christiane Meulengracht kommer nedenfor med fire gode råd, som kan hjælpe skruet op for nærværet med dine kære og lidt ned for den mange gange ubevidste trang til at tjekke og fordybe sig i smartphonen:

1. Sammenlign antallet af timer du dagligt bruger på fx. sociale medier, nyheder og spil i forhold at være både mentalt og fysisk tilstede med din partner og familie. Der er ikke et facit for hvad der er rigtigt eller forkert, men måske bliver du overrasket.
2. Drop push-notifikationer, som netop er designet til at tiltrække din opmærksomhed og 'forstyrre' dig fra dét, du er i gang med. Prioriter og afinstaller de apps, som helt unødvendigt stjæler din tid.
3. Hold dig fra arbejdsmailen på telefonen om aftenen – eller beslut dig eventuelt for et bestemt tidspunkt om aftenen, hvor du tjekker din arbejdsmail. Også her kan det for mange være et godt råd at slå push-notifikationerne fra.
4. Afsæt 15 minutter hver dag, hvor du sammen med din partner beslutter at være 100 procent nærværende. Hvor smartphones er slukket, hvor det ikke handler om børn, praktik og madlavning – men om, at I kan holde i hånd, være nysgerrige på hinanden og ægte nærværende sammen. Det er et kvarters investering, som kan gøre en stor forskel i mange parforhold.

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er løsningsfokuseret parterapeut, 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 effektivt hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået ved bl.a. at se på de ubevidste, bagvedliggende mønstre, der påvirker vores valg og liv.

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.