

🏠 > Sundhed > Psykologi > Er det sun...

Er det sundt at skændes med sin partner?

En tiltrængt måde at rense luften på? Eller endeløs hakken på hinanden uden formål? Få svar på, om skænderier overhovedet kan bruges til noget og i så fald hvad.

Af **Karen Vedel** • 15. januar 2024



SKÆNDERI – Man skændes kun med mennesker, som betyder meget for en. Vær nysgerrig på, hvad du og din partner skal lære af opgøret.

© iStock

♥ Føj til favoritter



Det er helt almindeligt at gå i flæsket på ens allernærmeste. Vi gør det i en stærk tro på, at **meningsudvekslingen bringer os tættere på en løsning**, så luften kan blive renset.

“Vi håber, at det, som vi fortæller – og senere måske i afmagt råber – til den anden, bliver opfanget. At min partner vil begynde at give mig det, jeg savner,” siger parterapeut Gerda Beck.

Desværre er resultatet af skænderier ofte et helt andet. **Jo højere vi råber, des mindre lytter vi til hinanden**. Og det er udmattende og sårende ikke at føle sig hørt.



Psykologi

Find din nøgle til at klare konflikter

Går du i sort, når du er i en konflikt? Få psykologens råd til, hvordan tre forskellige typer klarer konflikter. Er du selv afværgeren, kortsluteren eller eftergrubleren?

Kan det også være sundt at skændes?

“Min erfaring er, at man slider sig selv og hinanden op. **Det er ikke godt at skændes, men det er godt at få en forståelse af, hvorfor man gør det,**” siger Gerda Beck.

Tiltrækkes af en, der udfordrer

Når nu der sjældent kommer forløsning ud af konfrontationerne, er det et mysterium, hvorfor vi fortsat tager dem.

“Når vi vælger en partner, er det i **første omgang reptilhjernen, der søger en, vi kan formere os med** – én, vi instinktivt er fysisk tiltrukket af,” siger Gerda Beck.

Når den første grovsortering er overstået, vil der stadig være flere kandidater at vælge imellem. Her vil underbevidstheden blande sig for at forsøge at hele gamle sår.

“Alle har ømme punkter med sig fra barndommen. Ved at møde en partner, der trigger dem, så kan bearbejdelsen begynde, så vi kan udvikle os.”

— Gerda Beck, parterapeut

Normalt vil vi gå en stor bue uden om dem, der udfordrer vores sårbare sider. Derfor vælger de fleste venner, der minder om dem selv, men med en partner er der andet på spil.

Levn fra barndommen

Et dybt og længerevarende kærlighedsforhold er nemlig **den perfekte scene til at genspille vigtige scener fra barndommen.**

Hvis man fx af sine forældre har lært, at man får mest kærlighed ved at holde mund i stedet for at vise følelser og behov, ja, så vil man tage det **mønster** med ind i sit parforhold som voksen.

Læs også: [Test: Er du en pleaser?](#)

“Ubevidst **gør vi nøjagtig det samme, når vi møder en kæreste, som vi gjorde som barn over for mor og far.** Selvom kæresten måske gerne vil lytte til vores behov, tager vi for givet, at det er bedre at lade være med at vise dem. Vi har jo lært, at vi risikerer at blive afvist,” siger Gerda Beck.



Psykologi

Hvorfor er det svært at være tæt på andre mennesker?

Regelsættet for, hvordan vi opfører os over for vores nærmeste, har vi med fra de første år. Forstå teorien om tilknytningmønstre, der afslører din psykologiske bagage.

På samme måde har partneren en bagage med fra relationen til sine forældre. Det er nu op til vores villighed til at **se ind bag facaden på os selv og hinanden** for at forstå, hvorfor vi reagerer så kraftigt i bestemte situationer. Derefter kan man forsøge at ændre de gamle [tilknytningmønstre](#).

Temaet lyser op i neon

Så er vi tilbage til parterapeutens budskab om, at det sjældent er selve skænderiet, der rykker os. Det gælder om at forstå, *hvorfor* vi skændes.

“**Skænderierne har en vigtig besked til os.** Når man har diskuteret det samme igen og igen, finder man ind til temaet – det lyser op som neon! Så kan man se, hvad der skal ændres i forholdet, for at man kan begynde at stille hinandens uforløste behov,” siger parterapeuten.

Læs også: [Parterapeutens 10 bedste råd](#)

Det er en proces, som mange lettere kan tvæge sig igennem med en parterapeut. Det afgørende

er at forsøge at dreje skænderier, hvor man *ikke lytter* til hinanden, over mod en dialog, hvor man lytter. Det kan du få [parterapeutens råd til her](#).

“Så sker der noget! Man finder ind til det gode igen. I stedet for at være slave af det, man kommer fra, kan man få sit parforhold til at blomstre og gøre det endnu bedre end før,” slutter Gerda Beck.

KILDE: [Gerda Beck, parterapeut og psykoterapeut](#)

Læs også:



Psykologi

4 ting, psykologen ville ønske, alle forstod om skilsmisse

Hvad spænder ben for par, der bliver skilt? Her kommer nogle øjenåbnere, som du måske ikke lige har tænkt over. Men psykologen ser dem bare igen og igen.



Mindfulness

Dyrk mindfulness med I FORM

I FORM har værktøjer, der hjælper dig med skabe ro og nærvær: Lyt til vejtræknings- og meditationsøvelser, kobl af med mindfulness-musik, og dyrk yoga online. Få overblik over mulighederne her.



Psykologi

Test dig selv: Er du konfliktsky?

Hvor god er du til at håndtere uenigheder? Fra 'jeg løber skrigende væk' til 'jeg får sagt min mening'. Find din type her.

Mere om Psykologi



Psykologi

Er du bliver også påvirket af



Psykologi

Test: Har du et usundt forhold



Psykologi

Perfektionisme er den



Psykologi

Test dig selv: Hvor