

# PARFORHOLD

Sådan overlever parforholdet: **Undgå at rive hovederne af hinanden**, og kom styrket gennem karantænen

TEKST: THOMAS ROAR

**C**oronakrisen er ikke kun voldsom for samfundet og for økonomien – coronanedlukningen sætter også pres på de fleste parforhold.

Men det kan lade sig gøre at vende denne udfordring til noget positivt, mener et par danske psykologer og terapeuter.

Psykologen Frej Prah, der blandt andet har skrevet bogen 'Tændt - sex i parforholdet fra pligt til lyst', hjælper mennesker, der er under pres i denne coronatid.

Han er meget opmærksom på, hvad sådan en karantæne gør ved et parforhold.

Her kommer Prah, der er 31 år og gift med to børn og en tredje på vej, med syv gode parforholdsråd i en coronatid.

## Parterapeut: Giv nærvær og plads

Ifølge parterapeut Christiane Meulengracht er det forskelligt, hvordan man som par tackler bekymringer og angst.

– Det skal der være plads til. Ligesom der skal være plads til, at jeres børn tackler det anderledes end jer. Derfor er det så vigtigt, at der er plads til, at I begge kan give udtryk for, hvordan I har det, uden at den anden disser det eller ikke respekterer det.

– Du bør også overveje, hvad du kommer til at give mest opmærksomhed: Alle bekymringerne og alt, der sker omkring os – men som vi ingen kontrol har over – eller dem, du elsker, og det, du har.

**MANGE AF OS** er grebet af bekymring eller en frygt, der desværre kan have en tendens til at komme ud som skældud, kontrol og bedrevidende adfærd, mener terapeuten.

– Det kan være fristende at tage det personligt. Men det handler meget mere om det, der foregår i din partner, end det handler om dig. Det bedste, du kan gøre, er at være der for din partner og spørge 'hvad har du brug for?' eller 'hvordan kan jeg gøre din dag bedre?'.

**CHRISTIANE MEULENGRACHT HAR** disse råd til parret:

■ Mens du lytter, er det en god investering at kigge din partner i øjnene og holde ham eller hende i hånden/ på skulderen eller på anden måde have fysisk kontakt.

■ Kys, kram og knald (ja - så længe ingen af jer er smittede eller i højrisikogruppen, og det bliver i familien, må I gerne).

■ Brug tid på at flirte. Brug tid på at complimentere hinanden. Brug tid på at sidde tæt sammen og se en film.

■ Nærvær og udelt opmærksomhed i blot ti minutter hver dag, og I er allerede ved at skabe mere nærhed og intimitet. For nærvær er sexet. Øjenkontakt er sexet. Og husk: Lad være med at røre ved alle de andre derude i verden, men dit parforhold trænger til ekstra omsorg og fysisk kontakt. For det øger kærlighedshormonet oxytocin, som dæmper angst og bekymring.



Brug tid på at flirte. Brug tid på at complimentere hinanden, lyder et af rådene fra parterapeut Christiane Meulengracht. PRIVATFOTO

### 1 Vær overbærende

Alle par oplever forskellige pressede perioder. Lige nu er i særdeleshed én af dem:

– Vi er ikke blot pressede af den bekymring, vi kan have for vores helbred og økonomi. Mange af os er også spærret inde med vores partner og øvrige familie. Det er en spidsbelastet situation.

Prah peger på et studie fra 1994, hvor det blev tydeligt, at ydre stressfaktorer sænker ens egen responsivitet, altså ens evne til at være nærværende og lyttende i kontakten med sin partner. Altså gør et ydre pres og den stress, som følger med, os til markant dårligere udgaver af os selv.

– Her sker det meget ofte, at vi kommer til at se partneren og parforholdet som årsagen til vores lidelse og ikke det eksterne pres. I virkeligheden er det en uheldig fejlslutning, for pludselig er corona-krisen ikke det eneste problem, man har. Nu er partneren eller parforholdet OGSÅ et problem.

**Derfor:** Bær over med hinanden, og placer problemet, hvor det hører til.

### 2 Støt hinanden

I det samme studie fra 1994 kunne man se, at det gav mere parforholdskvalitet, hvis man oplevede partnerens støtte, når man var udsat for øget ydre belastning på parforholdet, påpeger Prah.

– Derfor har I lige nu en unik mulighed for at optimere jeres parforhold: Støt hinanden, kram hinanden, kys hinanden. Sæt nogle ord på, hvorfor alt dette lige præcis er en hård tid for din partner.

### 4 Lav struktur

Hver morgen sætter I jer sammen og laver en plan. Hvad skal der ske i dag. Hvem gør hvad, hvornår. Sørg for at have noget voksentid uden børn. Put dem tidligt, eller placer dem med en ipad eller lydbox.

Sørg for, at I hver især får gået nogle ture alene, imens den anden tager børnene. Vid, at det ikke er en afvisning af partneren, men en nødvendighed for at kunne trække vejret.

### 5 Lav en øvelse

Prah foreslår, at I laver følgende øvelse sammen: Lad dit sind vandre og find et gyldent øjeblik med din partner. Et særligt minde, som har været betydningsfuldt.

Først fortæller den ene om sit gyldne øjeblik. Herefter spørger partneren:

- Hvad satte du pris på ved mig?
- Hvad satte du pris på ved dig selv?
- Hvad følte du?
- Hvorfor var dette øjeblik særligt værdifuldt?
- Hvad fortæller det om vores parforhold?

I er på en måde to underskudsforretninger, som begge forsøger at få det bedste ud af situationen. Hverken du eller din partner har slette hensigter – bag de hårde eller afmålte bemærkninger gemmer sig et presset menneske. Husk det!

**Corona-krisen sætter parforholdet under pres, men det kan lade sig gøre at vende denne udfordring til noget positivt, mener et par danske psykologer og terapeuter. FOTO: SHUTTERSTOCK**

# i coronakrise

### 3 Indgyd håb

– Min kone har flere gange kigget mig og børnene i øjnene og sagt: 'Det vigtigste er, at vi har hinanden! Og det har vi stadigvæk på den anden side af alt det her', siger Frej Prah.

Hvis din partners virksomhed er i knibe, kan du sige ting som: 'Jeg er sikker på, at der viser sig en vej!'

n

## 6 Gør hjemmet til et kloster

Se, hvad der sker, hvis I aftaler, at sex er no go i karantæneperioden, men at alt andet er helt o.k. Skru op for berøringer, klap i røven, kys i nakken og al sensualitet i øvrigt, og skru ned for forventningerne til sex (det er jo forbudt!). Se, hvad det gør ved lysten.

## 7 Husk din partners gode intentioner

I parforholdsforskningen kan man se, at negative fortolkninger af en partners adfærd er gift for relationen, forklarer psykologen.

– Samtidig kan vi se, at den negative fortolkning stiger i takt med intensiveringen af de eksterne stressorer. Jo mere pres, vi oplever, jo mere vil vores system være på vagt overfor potentielle trusler. Det giver mening, men er samtidig destruktivt for parforholdet.

**Derfor:** Husk, at din partner forsøger at håndtere situationen så godt, som din partner nu engang kan. Vid, at han eller hun også er presset lige nu.

