

Parterapeut: Corona-påskeferien bliver en prøvelse for mange parforhold

Efter flere ugers coronakrise, som har vendt op og ned på hverdagen, venter nu en mindst ligeså utraditionel corona-påskeferie rundt om hjørnet, som for mange parforhold kan blive en særligt stor udfordring, vurderer parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht. Nederst giver hun gode råd til, hvordan man som par kan komme styrket igennem påsken – trods situationen.

Hjemmeskoling af ungerne, onlinemøder med kollegerne hjemmefra, mindre fysisk samvær med venner og bekendte og langt mere tid sammen med vores partner og børn. De fleste af os er efterhånden ved at vænne os til den nye corona-virkelighed, og mange har måske tilmed oplevet, hvordan de seneste ugers lockdown har tæret lidt ekstra på energien og overskuddet i parforholdet og familien. Hvis du kan nikke genkendende til det sidste, er der ifølge parterapeut, Christiane Meulengracht, en risiko for, at den nærtstående påskeferie kan blive en særligt stor udfordring:

”Langt de fleste par har de seneste uger tilbragt mere tid sammen end nogensinde før, og selvom det for mange har været en gave i sig selv, har det for mindst ligeså mange været en udfordring, fordi vi ikke har fået de pusterum væk fra hinanden, vi er vant til. Der er ingen tvivl om, at de som tilhører den sidste gruppe, kan komme til at opleve påskeferien som den største udfordring for parforholdet her i coronaperioden,” forklarer Christiane Meulengracht og fortsætter:

”Vi går nu en påskeferie i møde, hvor stort set alle de mulige ydre distraktioner, som kan skabe pusterum, bliver skåret væk. Vi kan ikke ’flygte’ ind i hjemmearbejdet, hjemmeskoling af børnene eller få lidt ny energi fra den årlige påskefrokost. De gode serier på Netflix er måske allerede set, alle bratspil er spillet med børnene – og vi står som par og familie overfor at skulle aktivere os selv og hinanden fra det øjeblik, vi står op til vi går i seng.”

Ifølge parterapeuten kan påskeferien i særdeleshed være udfordrende, hvis man som par i forvejen oplever knas i forholdet og ikke har mulighed for at få afbræk fra den dårlige stemning.

Brug coronakrisen positivt

Selvom det ikke nødvendigvis er nogen nem opgave, opfordrer Christiane Meulengracht til, at man som par retter fokus på de muligheder, som kombinationen af lockdown og ferie giver:

”Det handler i høj grad om at træffe et aktivt valg om at ville bruge coronakrisen og påsken til at gøre noget godt for parforholdet. Åbner man øjnene for mulighederne, vil mange nemlig se, hvordan man aldrig har haft bedre betingelser for en ferie med tid til hinanden, plads til ro, nærvær og til at være oprigtigt nysgerrige på hinanden,” siger Christian Meulengracht og fortsætter:

”Den ubetinget største gave vi kan give vores nærmeste relationer er vores uddelte opmærksomhed, og hvorfor ikke gøre denne påske til den mest nærværende nogensinde?”

7 gode råd

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet en række gode råd til at styrke parforholdet i en påskeferie, som står i coronaens tegn:

1. Accepter, at denne påskeferie bliver noget andet, end den plejer – og træf sammen et bevidst valg om at få det bedste ud af situationen.
2. Træk pegefingern til dig – og lad være med at fokusere på dét, du synes din partner gør forkert. Bliv i stedet på egen banehalvdel og fortæl din partner, hvad du selv oplever og føler. Så længe vi er fastlåst i et narrativ om, hvem der gør hvad forkert, hvornår og hvorfor, lukker vi nemlig ned for den ægte samhørighed.

3. Husk de kærlige handlinger. Stil jer selv spørgsmålet: Hvis man nu satte et skjult kamera op hjemme hos os i påskeferien, ville vi så ligne det kærestepar, vi drømmer om at være for hinanden?
4. Skru op for nysgerrigheden og vær oprigtigt opmærksom på, hvad din partner tænker og føler.
5. Skab plads til voksentid. Læg børnene i seng til normal tid, så I som par har tid til hinanden i påskeferien – bare jer to.
6. Sørg for at komme ud. Vi har brug for frisk luft, og en lang gåtur i skoven eller ved stranden kan gøre underværker for energiniveauet og overskuddet – også i parforholdet.
7. Mød venner og familien – online. De seneste uger har vi øvet os i Teams, Zoom, Skype og andre programmer til at mødes online. Brug disse erfaringer til online at drikke et glas vin med vennerne eller til at lave en utraditionel online påskefrokost med familien.

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 Hornbæk, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

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.