

Parterapeut: Der kommer ikke flere skilsmisser

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. Alligevel mener hun ikke, at det ændrer markant på antallet af skilsmisser.

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 ekstra på energien og overskuddet i parforholdet og familien. Der tales om corona-babyer og flere skilsmisser. Men det mener parterapeut og sexolog Christiane Meulengracht, ikke der sker:

”Der er ingen tvivl om, at for de par, der i forvejen er udfordret og hvor overvejelserne om eventuelt brud eller skilsmisse kommer den beslutning faretruende tæt på i en tid som denne, som for mange har givet en ekstra belastning for hjemmelivet. Men en skilsmisse eller et brud i en familie er ikke en beslutning, der tages på 14 dage. Den er ofte 2-5 år undervejs”, forklarer Christiane Meulengracht og fortsætter:

”Vi går nu en påskeferie i møde, hvor stort set alle de mulige ydre distraktioner, bliver skåret væk. Det kan for kriseramte parforhold sætte konflikterne på spidsen. Vi kan ikke ’fjhyte’ ind i de vanlige aktiviteter eller få lidt ny energi fra sammæret til den årlige påskefrokost. De gode serier på Netflix er måske allerede set, vi er ved at brække os i nybagt kage, alle brætspil 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. Det kommer til at fremskynde de skilsmisser, der måske var sket alligevel. Jeg har fået flere henvendelser end nogensinde fra uhykelige mennesker, der er i tvivl om de skal blive eller gå”.

Hvordan tager man den beslutning?

I en krisesituation i parforholdet er det nærliggende at være optaget af ens irriterende partners fejl og mangler, men ifølge parterapeuten er det et andet sted vi skal lægge fokus – uanset om vi skal være sammen eller ej.

”Det er ingen nem beslutning – også selvom nogen mener at det er for nemt at blive skilt. Der er gået mange uhykelige måneder og år i forvejen. Mange overvejelser om børnenes trivsel og det at slutte et parforhold, hvor der også har været mange drømme og glæder. Udfordringen i mange parforhold er ofte to: At de kæmper den forkerte kamp og at de opsøger hjælp for sent” Siger parterapeuten

Hvordan bruger man påskeferien med partner og familie positivt – selvom man opdager at man skal skilles?

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

”Har man børn sammen, er man bundet sammen for livet og det afgørende for børnenes trivsel er kvaliteten af kommunikationen – uanset om man er sammen eller skilt. Det handler i høj grad om at træffe et aktivt valg om at ville bruge coronakrisen og påsken til at gøre noget godt i relationen” siger Christiane Meulengracht.

Gode råd

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet en række gode råd til par, der står foran en skilsmisse:

1. Denne påskeferie bliver noget andet, end den plejer – og træf sammen et bevidst valg om at få det bedste ud af situationen. Spørg dig selv: hvordan kan jeg bedst gøre denne dag god for mig og mine? Hverken din dag eller børnenes bliver bedre af at de voksne skændes, ignorerer hinanden eller vil have ret.
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 for alle løsningsmuligheder.
3. Frem for at være optaget af hvor irriterende din partner er, så overvej i stedet: ”Hvordan er jeg selv som kæreste?” ”Er det virkelig min partner der er helt galt på den, eller er det den person jeg er blevet i denne her relation, som jeg ikke kan lide?” og ”Hvilke sider af mig selv har jeg negligeret?”
4. Sørg for at komme ud alene og tage pauser fra konflikterne og irritationen. Vi har brug for frisk luft, og en lang gåtur i skoven eller ved stranden kan gøre underværker for energiniveauet og overskuddet – også i et kriserampt parforhold.
5. 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, spille brætspil, til at lave en utraditionel online påskefrokost med familien eller lave en dansefest med fælles playliste på fx. spotify.

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.