

Parterapeut: Derfor er januar højtide for svære samtaler i parforholdet

Af frygt for at ødelægge den gode julestemning med konflikter og uvenskab, udskyder mange par de svære samtaler om knas i kærligheden til januar, mener parterapeut Christiane Meulengracht. Nederst giver hun fem råd, der gør den svære samtale i parforholdet god og konstruktiv.

I januar og februar søger rigtig mange danske par rådgivning og hjælp til kærlighedslivet, forklarer parterapeut Christiane Meulengracht, som netop nu oplever ekstraordinær travlhed. Hendes oplevelser bakkes op af en tidligere undersøgelse fra onlineportalen GoMenter, som viser, at antallet af parterapeutbookinger tæt på fordobles i de to første måneder af året. Ifølge Christiane Meulengracht er der en helt særlig grund til, at problemerne kommer frem til overfladen netop nu:

"Vi er generelt meget opsatte på at lægge låg på konflikterne i julen, som i forvejen er fyldt med planer, pres og ikke mindst en gensidig forventning om at være nærværende med vores børn. Derfor bliver den svære samtale, der i yderste konsekvens kan ende i skilsmisse, ofte udskudt til lige efter jul," siger hun og fortsætter:

"Hertil kommer, at julen i sig selv er et tidspunkt, hvor ubalancen i parforholdet bliver tydeligt for os, dels fordi der i julen ofte er familiedramaer og fordi vi her er trådt ud af hverdagens travlhed og har tid til at mærke efter."

"Man kan sige, at vores parforhold ikke er stærkere eller bedre end den samtale vi sammen kan holde om det"
Christiane Meulengracht

Fem gode råd til den svære samtale

Christiane Meulengracht giver her fem råd til de par, der nu står overfor den svære samtale om problemer i forholdet:

1. Prioriter samtale og hinanden

En af de vigtigste årsager til, at vi glider fra hinanden er, at vi undlader at prioritere parforholdet og hinanden. Står du og din partner overfor den svære samtale, er det første råd derfor også simpelt og banalt – men meget vigtigt: Prioriter samtalen: Sluk mobilen, få børnene passet og afsæt et fastlagt tidstunum – fx. 1 time uden forstyrrelser.

2. Sæt rammen og afstem forventningerne

Før I tager hul på samtalen, er det en god idé at sætte en ramme og aftale det konkrete formål med samtalen: Aftal hvad I gerne vil tale om, og hvad I vil opnå. Hvad skal intentionen være? Vær ærlige om jeres ønsker og behov. For nogle kan det være en god idé at fastsætte bestemte spilleregler, fx enkle principper eller råd, I vil følge. Sørg i så fald for, at det ikke bliver brugt til bebrejdelser og kritik undervejs.

3. Lyt og vær nysgerrig

I parforholdet tror vi ofte, at har helt styr på, hvad vores partner tænker og føler. Men ofte hænger vi fast i det billede, vi har af vores partner, fra dengang vi var nyforelskede – og vi glemmer, at vores partner jo sagtens kan have ændret sig siden. Pas på de forudindtagne holdninger og prøv i stedet

under samtalen at finde tilbage til den nysgerrighed, de fleste kender som nyforelskede, hvor man oprigtigt er interesseret i at lære sin partner bedre at kende.

4. Hold dig på din egen banehalvdel

Skal den svære samtale ende som god og konstruktiv, er man samtidig nødt til at droppe alle fordømmende bebrejdelser og anklager. Hver især skal man tage ejerskab for sin andel i konflikten. Fortæl din partner, hvad der sker i dig, og hvad DU føler frem for det, du mener din partner gør forkert eller føler i forskellige situationer. Kritik og anklager bringer jer ingen vegne – men sammen når I langt, hvis I hver især taler ud fra egne følelser, savn og ønsker.

5. Vis sårbarhed

Når et parforhold er endt i en hårdknode, hvor emnet skilsmisse måske er bragt på banen, opstår der ofte en skal af hårdhed. Vil man genfinde nærhed, samhørighed og intimitet, er det derfor vigtigt at give plads til sårbarheden. Sårbarheden i samtalen ligger fx i, at man tør blotte sig både mentalt og følelsesmæssigt. At man tør være den, der åbner og fortæller sin partner, hvorfor man ikke trives i forholdet – også selv om man er klar over, at der er meget på spil ved at gøre det.

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familieterapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hornbæk og København, 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.