

Parterapeut: Det er helt okay at udskyde de svære samtaler i parforholdet til efter jul

Det er vigtigt at tage konflikter i opløbet, men netop i december er det en god idé at lægge låg på dem, du har i dit parforhold. Træf i stedet et bevidst valg om at skyde de svære samtaler til januar, lyder rådet fra parterapeut, Christiane Meulengracht.

Høje forventninger, aktivitets- og gaveræs, manglende søvn og en måned, hvor vi skal nå fire ugers arbejde på tre. December er for de fleste af os en så stressende tid, at det gør det til det helt forkerte tidspunkt at tale med sin partner om latente og nye konflikter i parforholdet, mener parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht:

”Mange går rundt med en kronisk dårlig samvittighed i december og julen, fordi de på den ene side ikke vil ødelægge julefreden og på den anden side er fuldt ud bevidste om, at der er fundamentale problemer i parforholdet, som de er nødt til at tage op med deres partner. Er du én af dem, som har det sådan, anbefaler jeg, at du parkerer den dårlige samvittighed i julen og træffer et aktivt valg om først at tage den svære samtale med din partner til januar,” siger hun.

December er dum til konfliktløsning

Bruger vi december og julen på at håndtere konflikter og problemer i parforholdet, gør det ofte blot tingene værre, fastslår parterapeuten:

”Vi taler ofte om den nærværende jul, hvor der tid til at tjekke ind hos hinanden, men faktum er bare, at langt de fleste er meget mere presset end normalt i december og kombineret med de skyhøje forventninger, vi har til julen, betyder det, at vi ofte slet ikke er i balance og i overskud til at håndtere konflikterne hensigtsmæssigt. Konfliktløsning kræver ro og tid – også i parforholdet,” siger hun.

Når vi aktivt træffer en beslutning om at udskyde de svære samtaler til januar, bliver det lettere for os at lægge låg på bekymringerne for nuværende, så vi i stedet kan bruge vores energi på at være sammen i julen i nuet, uddyber parterapeuten:

Det bevidste valg om at udskyde konflikterne til januar gør, at vi ikke skal gå en jul igennem med vores partner, som føles som et stort komediespil. Vi accepterer, at noget er uafklaret og affinder os med, at timingen lige nu er forkert,” siger hun.

Tre råd til dig med dårlig samvittighed i december

Er du én af dem, som ønsker dig en god jul men som samtidig ved, at du står overfor en svær samtale med din partner, får du her tre gode råd fra parterapeut Christiane Meulengracht:

1. Gør dig selv bevidst om dit fokus i december

Hvordan du vil opleve julen er styret af dit fokus. Vælger du at fokusere på det, som ikke fungerer, fejlene hos din partner eller din egen utilstrækkelighed, vil det med stor sandsynlighed fylde din jul og smitte af på din adfærd og dit humør. Vælger du derimod at bruge dit fokus på at skabe en jul, som samler familien, skaber nærvær med din partner og giver dig glæde, så er der større sandsynlighed for, at det er sådan en jul, du får.

2. Skriv dine bekymringer ned – og gem dem herefter væk

Oplever du, at du trods dit aktive valg om at udskyde den svære samtale til januar, alligevel føler dig tynget af frustrationer og bekymringer, så kan det være en god idé at skrive dem ned. Når du herefter

gemmer dem væk, fx i en lille ”bekymringsæske”, vil din underbevidsthed fortælle dig, at du kan parkere parforholdsproblemerne i julen, fordi der jo bliver taget hånd om dem senere. Det er samme teknik, du sikkert kender, når man på grund af tankemylder ved sengetid har blok og kuglepen på natbordet.

3. Skab mest mulig luft i kalenderen

Der findes intet julearrangement, som er så vigtigt, at det skal have lov til at skabe distance mellem dig og din partner eller fjerne fokus fra nærværet i familien. Derfor kan du – og din partner – med fordel overveje hvert enkelt arrangement, I er inviteret med til eller føler, at I ”skal” deltage i, og spørge jer selv: Hvordan bidrager netop dette arrangement til glæden og nærværet i vores parforhold og i vores familie?

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familieterapeut, sexolog, foredragsholder 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.