

# Her er danskernes 'undskyldninger' for at droppe parterapeuten

Selvom rigtig mange danskere oplever markante problemer i parforholdet, vælger kun en forsvindende lille del at opsøge professionel hjælp. Christiane Meulengracht, som er parterapeut og forfatterinde, har samlet danskernes fem største 'undskyldninger' for at droppe parterapien, når der er knas i kærligheden.

En femtedel af alle danskere mellem 18 og 65 år, som lever i et parforhold, mener, at de har 'markante' eller 'væsentlige' problemer i forholdet. Sådan lyder konklusionen i en ny undersøgelse af Psykologisk Institut og TrykFondens Børneforsikringscenter på Aarhus BSS, som samtidig viser, at kun syv procent af de adspurgte i undersøgelsen har valgt at søge professionel hjælp i form af parterapi.

At danskerne trods alvorlige problemer i parforholdet er tilbageholdende med at opsøge parterapi, kommer ikke bag på parterapeut, Christiane Meulengracht:

*"For 10-15 år siden så vi en stor 'coaching-bølge' rulle ind over Danmark, og i dag er det eksempelvis blevet helt normalt at have en sparringspartner, rådgiver eller mentor med på sidelinjen, når det handler om karrieren. Derimod er det at gøre brug af en parterapeut ikke noget, vi danskere har taget til os. Her er den gængse holdning snarere, at problemer i forholdet skal forblive og løses indenfor hjemmets fire vægge,"* siger Christiane Meulengracht, som bl.a. er forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje".

I flere af landets kommuner, fx Ringkøbing-Skjern Kommune, har man tidligere kørt pilotprojekter med gratis parterapi, som fik antallet af skilsmisser til at falde.

Parterapeut Christiane Meulengracht har her samlet fem af de mest udbredte 'undskyldninger' for at droppe terapien. Ved at sætte fokus på 'undskyldningerne' håber hun, at hun kan være med til at afmystificere og fjerne noget af det tabubelagte ved at tilvælge parterapien – og gøre noget godt for kærligheden.

## 1. Det er vores private problemer – så dem løser vi selv!

Sådan lyder den måske mest klassiske indvending mod at gå i parterapi. Og selvfølgelig er det helt afgørende, at man som par tager ansvar for sine egne problemer. Problemet er bare, at vi i vores samfund slet ikke har lært, hvordan vi tackler de svære følelser. I stedet ender vi ofte med – helt ubevidst – at reproducere den adfærd, vi husker fra vores forældres parforhold, selvom den måske er direkte skadelig.

Det er derfor, at parterapeutens måske vigtigste opgave er at være med til at skabe bevidsthed om de ofte uhensigtsmæssige mønstre og adfærd, som spænder ben for konfliktløsningen og kærligheden.

## 2. Min mand vil ikke med!

Det er fortsat langt overvejende kvinder, som ønsker at gå i parterapi, mens mændene tøver. Mænd som føler, at de får meget skæld ud af deres kæreste eller ægtefælle, er ofte bange for, at de nu blot skal hen og have mere skæld ud af den ofte kvindelige eller måske feminine mandlige terapeut.

Mange mænd har ikke et retvisende billede af parterapeuten som en neutral part, der har et oprigtigt ønske om at hjælpe med at løse op for konflikterne og i øvrigt er underlagt en tavshedspligt.

## 3. Det er dyrt og varer for evigt!

Ser man amerikanske film, er parterapeuten ofte med på sidelinjen igennem livets store op- og nedture. Bl.a. derfor har mange et billede af parterapeuten som én, man ikke 'kan slippe af med igen', hvilket selvfølgelig også vil gøre det til en dyr fornøjelse.

Men i virkeligheden er parterapeuten snarere en 'kickstarter', som skaber bevidsthed om noget, man selv skal arbejde videre med som par.

#### **4. Der kan komme *for meget* frem**

Oftest ser man hos danskerne en frygt for, at der kan komme *for* meget frem under terapien.

Det kan fx handle om utroskab, man ikke har fortalt om, eller måske om ting fra tidligere forhold, fra barndommen eller lignende. Mange føler sig skræmte over at blive konfronteret med følelser, de måske har brugt det meste af deres voksne liv på at flygte fra.

Med til dette punkt hører imidlertid det ofte misvisende billede af parterapeuten, som én der kan finde på grave ting frem mod parrets vilje.

#### **5. Der er ikke tid til det!**

Til sidst er manglede tid og de logistiske problemer forbundet med børnepasning mv. samtidig en klassisk 'undskyldning', som får mange til at droppe parterapien – også selvom problemer blot vokser sig større og større.

#### **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](http://www.christiane.nu).

#### **Kontakt**

Christiane Meulengracht kan kontaktes via [hello@christiane.nu](mailto:hello@christiane.nu) eller på tlf. 61 70 07 77.