

Seks tegn på at dit parforhold giver dig stress

I Danmark er vi rigtig gode til at tale om arbejdsrelateret stress, hvorimod stress skabt af ubalance i parforholdet er et tabubelagt emne, vi direkte skammer os over at tage op, mener par- og familierapeut Christiane Meulengracht. Nederst kommer hun med seks tegn på, at dit parhold kan være på vej til at give dig stress.

Hver femte dansker har indenfor det seneste år meldt sig syg på grund af psykiske påvirkninger på jobbet, lyder det ifølge en ny undersøgelse foretaget af Epinion for LO (februar 2018). Mens der konstant bliver lavet undersøgelser, som dokumenterer mistrivsel på jobbet, har vi sjældent fokus på den stress, som udspringer af problemer i parforholdet, og det bekymrer parterapeut Christiane Meulengracht:

"Parforholdet og hjemmet ser de fleste af os som den base, der skal fylde os med glæde, energi og overskud. Men for mange ender hjemmet som det modsatte – nemlig som en kilde til negativ energi og stress. Og desværre får stress skabt af problemer i parforholdet lov at slå rodder, fordi vi af skam og selvbebrejdelse undlader at gøre noget for at ændre på situationen," forklarer parterapeut Christiane Meulengracht, som bl.a. er forfatterinde til bogen *"Kærlighed med Vilje"*.

Den tabubelagte stress

Ifølge Christiane Meulengracht er der flere grunde til, at familierelateret stress ofte bliver elefanten i rummet, vi hverken tør tale om eller handler på:

"Ofte skammer vi os over, at vores partner, børn og familie kan være en kilde til stress, fordi det får idealet om det perfekte familieliv til at krakelere. I vores præstationskultur er der status i at have styr på familien, og derfor er der store modsatrettede kræfter på spil, når vi på den ene side kan mærke, at tingene ikke fungerer, mens vi på den anden side bærer en indre stemme fortælle os, at det da ikke bør være noget problem at skabe et velfungerende familieliv," siger Christiane Meulengracht.

Parterapeuten understreger samtidig, at familierelateret stress ofte er tabubelagt, fordi den i modsætning til arbejdsrelateret stress peger direkte tilbage på os selv:

"På jobbet kan vi nemmere give chefen eller et ubensigtsmæssigt arbejdsmiljø skylden for vores mistrivsel, men med familierelateret stress føler vi skyld, da vi selv har været med til at skabe dem, og derfor er der heller ikke andre end os selv, der kan løse problemerne. Den erkendelse kan være smertefuld, og den får os ofte til at kigge væk i stedet for at tage ansvar og handle," siger hun.

Seks opmærksomhedspunkter

Christiane Meulengracht giver dig her seks tegn, som kan indikere, at dit parforhold er på vej til at give dig stress.

1. Du glæder dig ikke til at komme hjem til din partner, kæreste eller familie efter en lang dag på jobbet. Selvfølgelig skal der være plads til forbigående og kortvarige konflikter, men oplever du gentagne gange, at det dræner dig at træde ind ad døren, bør dine alarmklokker begynde at ringe.
2. Jeres morgener starter ofte skævt og den energi bærer du med dig. Lever du i et parforhold, hvor du ofte indleder din dag med skynde på børnene og vrisse af din partner, er der god grund til at se nærmere på dynamikkerne i parforholdet.
3. I får ikke talt om, hvordan I har det. Det kan lyde banalt, men mange forhold lider under dårlig eller ligefrem manglende kommunikation, fordi kritik, bebrejdelser og pegen fingre har fjernet enhver mulighed for dialog og selverkendelse.
4. Du får ikke sagt fra! Måske har du en følelse af, at noget ikke helt fungerer for dig i parforholdet men af frygt for at gøre din partner eller dig selv ked af det, undlader du at sige fra. Evnen til at sige fra – også i parforholdet – er afgørende for at kunne navigere udenom familierelateret stress.

5. Du prioriterer dine børn over dit parforhold. Et parforhold er som en pyramide, hvor du og din partner er det underste lag, mens jeres børn, glæden, latteren og familiefællesskabet kommer ovenpå. For at undgå familierelateret stress er I nødt til løbende at gøde det fundament, hvorpå I har bygget jeres familie – og det kræver, at I tør prioritere parforholdet først. Husk på, at ingen børn trives i en familie med to voksne, der mistrives.
6. Intimiteten og jeres sexliv lider. Sex og nærhed udløser bl.a. hormonerne endorfiner og oxytocin, der bekæmper stresshormonet kortisol. Berøring er ikke alene livsnødvendigt for os, det skaber også bånd. Det seksuelle møde giver jer mulighed for at være i nuet og blive mærket og set, som har samme gavnlige effekt som mindfulness og naturligt dæmper stress og styrker dig. Det handler ikke om kvantitet, men om kvalitet.

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 Hørnbæk 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.