

# Parterapeut: Sommerferien afslører problemer i parforholdet

Hvis der i forvejen er knas i parforholdet, så er sommerferien ofte tidspunktet, hvor konflikterne for alvor bliver tydelige for os, forklarer parterapeut Christiane Meulengracht. Nederst giver hun fire råd til par, som ønsker at bruge ferien på at genfinde gnisten og kærligheden.

Mange af os går ind til ferien med en forventning om nogle helt fantastiske uger sammen med vores partner og familie, hvor vi kan indhente alt det forsømte fra den travle hverdag. Alligevel ender sommerferien for mange par med store frustrationer, fordi de konflikter, som lurer lige under overfladen, netop kommer frem her, fortæller Christiane Meulengracht, som er parterapeut og forfatterinde til bogen ”Kærlighed med vilje”:

*”Fra de aktuelle statistikker ved vi, at næsten hver tredje dansker er utilfreds med sit parforhold. Ofte er det en følelse, som bliver undertrykt i hverdagen, hvor det er let at flygte ind i vores mange aktiviteter: Et arbejdsliv, der trækker store ressourcer, madpakker, der skal smøres, børn der skal hentes fra fritidsaktiviteter, forældresamtaler osv. I sommerferien har vi derimod mere frie rammer, vi selv har ansvaret for fylde ud – og det er netop her, det ofte går galt, fordi vi bliver konfronteret med hinandens forventninger og ønsker – både til ferien men også til dét at være sammen som par,”* siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

*”Jeg har hørt rigtig mange både mænd og kvinder fortælle, at ferien for dem er den værste tid på året, fordi det netop her går op for dem, at de slet ikke vil det samme som deres partner, at de savner intimitet eller at de har svært ved at tale med deres partner, når det pludselig ikke længere handler om det praktiske i hverdagen. Ofte bliver konsekvensen, at de blot fylder ferien med så mange aktiviteter i ferien, at det bliver muligt at flygte fra problemerne.”*

Ifølge en undersøgelse foretaget af Voxmeter sidste år oplever over 50 procent af danskerne stressede situationer i sommerferien, og 41,7 procent mener, at de vender tilbage til jobbet med mindre energi, end da de tog på ferie.

## Se ferien som en gave til parforholdet

Men så slemt behøver det heldigvis ikke at være, uddyber parterapeuten. Hun opfordrer nemlig til, at man som par vælger at se det som en gave, at der i ferien kan komme nogle ubalancer frem i lyset, vi ikke ser i hverdagen:

*”Alle de problemer, kriser og konflikter, vi løber ind i som par, er en åbning til, at man kan udvikle sig og komme stærkere ud på den anden side. Gaven ved sommerferien er, at den ofte er med til at afsløre de ubalancer, vi enten ikke ser eller vælger at overse i hverdagen. Dét, man som par må beslutte sig for, er selvfølgelig, om man aktivt vil gøre noget for at genfinde gnisten – eller om man hellere vil fylde kalenderen og ignorere de nye erkendelser,”* siger Christiane Meulengracht.

Parterapeuten giver her fire råd til par, som ønsker at bruge sommerferien på at styrke eller genfinde kærligheden:

### 1. Oplev så lidt som muligt

Rådet er selvfølgelig sat på spidsen, men ofte har vi så travlt med at fylde vores kalender i sommerferien, at der slet ikke er tid til bare at være sammen som kæresten og familie – uden den travlhed, der omgiver os i hverdagen. Har I brugt sommerferien på at ’overfylde’ kalenderen med aktiviteter og pligter, så overvej hvorfor det er tilfældet – og om det er dét, I begge ønsker.

### 2. Forventningsafstem – også løbende!

Ofte kan man som par have forskellige forventning til ferien. Skal vi være sammen – hele tiden? Skal vi på storbyferie, badeferie eller foretrækker vi at blive hjemme? Måske er I ikke enige, og det er også helt okay, men hvis I ikke kender til hinandens forventninger og ønsker, er det ikke muligt at finde frem til dét, der gør jer begge glade. Den bedste kur mod kontroverser og uoverensstemmelser er ganske enkelt at tale sammen og forventningsafstemme – også løbende i ferien!

### 3. Afsæt tid til kærestetid

Der behøver ikke være tale om mere end en halv time om dagen, men sommerferien giver jer de bedste muligheder for 'kærestetid'. Tid til at gå en tur, holde i hånd, kysse og får talt sammen om det, I ikke får talt om i hverdagen. Lav et reality-tjek og spørg nysgerrigt ind til hinanden.

### 4. Vær modig og ærlig!

Selvom de fleste af os ønsker det allerbedste for ferien, så går tingene bare ikke altid, som vi håber. Få sagt hvordan du har det – med udgangspunkt i dig selv – ikke som kritik og bebrejdelser. Der er en kæmpe styrke og et stort mod i at erkende, at vores forventninger ikke er indfriet. Ærlighed er altid bedre end frustrationer, der får lov at vokse sig større og større – fordi de ikke kommer ud.

### 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 Hellerup, 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.