

# Parterapeut: Vi mangler ikke tid – vi mangler nærvær

Nærvær er vor tids største mangelvare, og særligt i julens ræs og kamp om vores opmærksomhed er det vigtigt at sortere fra og minde os selv om, hvad der virkelig betyder noget, mener par- og familierapeut, Christiane Meulengracht. Nederst har hun samlet 5 gode råd til en december fyldt med ægte nærvær.

I mange år har vi talt om tiden som den mangelvare, der oftest spænder ben for det gode familieliv og parforhold. Men ifølge Christiane Meulengracht er det ikke manglende tid, der udfordrer parforholdet og familielivet anno 2019. Det er derimod måden, vi bruger den sammen:

*”Den største gave vi kan give et andet menneske, vores partner og børn, er vores udelte opmærksomhed. Det er de daglige øjeblikke, hvor vi frigør os fra alle ydre forstyrrelser og blot er tilstede i nuet sammen med de mennesker, som betyder allermost for os,”* siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

*”Men det ægte nærvær er under pres i en tid, hvor vores opmærksomhed alt for ofte bliver opslugt af Smartphones, Ipads, Facebook, Instagram, mails, og hvor vi føler en stigende frygt for at gå glip af noget. Vi er måske nok fysisk tilstede, men den følelsesmæssige tilstedeværelse og kontakt med vores nærmeste er generelt dalende.”*

## December bliver nemt nærværets fjende

I december er der lagt op til hygge, men paradoksalt nok er det særligt i december måned, at kampen om opmærksomheden er ekstra stor og nærværet under pres, lyder det videre fra par- og familierapeuten:

*”Vi bliver dagligt udsat for tilbud om julestuer, gode (hyggelige) tilbud og vi risikerer at fylde kalenderen med julefrokoster, juleklip-arrangementer og familiefester, som nok er hyggelige, men som sætter nærværet under pres. Vores ubevidste frygt for at gå glip af noget æder sig ind i nærværet og vores livsvigtige relationer,”* siger Christiane Meulengracht.

Hun opfordrer derfor til, at man i december gør sig umage med at mærke efter og vælge alt det fra, som ikke fremmer nærværet i familien:

*”Det er muligt, at der hos andre er en forventning om, at du og din familie deltager i diverse arrangementer, men spørgsmålet man skal stille sig selv er, om jeres deltagelse bringer mere nærvær og samhørighed – eller mere træthed og distance – i netop jeres familie,”* siger hun og fortsætter:

*”Vores relationer er det absolut vigtigste, vi har i vores liv, for det er dem, som gør, at vi føler os elsket, anerkendt og værdifulde. Derfor fortjener de selvfølgelig også udelte opmærksomhed!”*

## 5 råd til med nærvær i julen

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 5 gode råd til par og familier, som ønsker sig en december med masser af nærvær:

### 1. Vær ’familieegoistiske’

Når I skal prioritere mellem de mange aktiviteter og festligheder i julen, så spørg altid dig selv, hvorfor

du og din familie skal deltage. Gør I det, fordi det gør jer glattere, eller tager I afsted for at tilgodese andres behov?

## 2. Lav en 'to don't'-liste

Vi er vant til to-do-lister, især i december, men prøv at vende det hele på hovedet, og lav i stedet en liste over dét, du og din familie ikke vil deltage i. En 'to don't'-liste giver nemlig dig og din familie en kærkommen lejlighed til at tale om fælles prioriteter og fælles forventninger til julen.

## 3. Sig nej – uden at 'retfærdiggøre' beslutningen

Beslutter I jer for at fravælge arrangementer og fester, så drop tanken om, at du nødvendigvis skal give nogen længere forklaring, der 'retfærdiggør' beslutningen. Det er helt okay med et kærligt: "Nej tak. Jeg håber, at I får en dejlig dag".

## 4. Lav mobilfri tidsrum

Det kræver ændringer af vaner at udfordre frygten for at gå glip af det, der drager på skærmen. En god måde at få mere nærvær i december er at aftale et bestemt tidsrum hver dag, fx kl. 18-20, hvor telefon, tablets og computere er slukket. Mere nærvær og mindre skærm.

## 5. 10 minutter gør en forskel!

At give udelt opmærksomhed handler ikke nødvendigvis om, at vi skal kigge hinanden i øjnene i timevis. Det handler snarere om, at vi oprigtigt er til stede. Også i kortere tidsrum, fx. 10 minutter dagligt hvor man aktivt lukker alt andet ude og oprigtigt spørger ind og interesserer sig for sin partner og børn.

## 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 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.