

# Parterapeut: Coronakrisen har lært os, at livet er for kort til stress

## Parterapeut: Lad ikke Coronakrisen gå til spilde

**Kriser er ikke kun af det onde. Kriser kan være det, der giver klarhed. Coronakrisen har fået mange af os til at mærke efter og overveje, om vi nu også har den balance i tilværelsen, som vi inderst inde drømmer om, oplever parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht.**

To ud af tre ledere vil aktivt gå efter bedre work-life-balance, når de skal ud og finde et nyt job. Sådan lyder konklusionen i en undersøgelse lavet af [LEDERNE fra juni 2020 med godt 2000 ledere](#), som enten er jobsøgende eller overvejer at blive det. I en tilsvarende undersøgelse fra 2016 gjaldt det kun for hver anden leder.

Ifølge parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht, er undersøgelser som denne med til at illustrere en tendens, som i høj grad kan tilskrives coronakrisen – og det gælder ikke blot blandt ledere men hos danskerne i al almindelighed. Parterapeuten oplever nemlig, at coronakrisen har givet mange danskere en anledning til at kigge egne værdier og prioriteter efter i sømmene og til at overveje, hvad der egentlig betyder mest i tilværelsen:

*”Det kendetegner i høj grad vores tidsånd og udbredte præstationskultur, at vi har bildt os selv og hinanden ind, at det gode liv foregår i et hasblæsende tempo, hvor vi helst skal kunne ’flashe’ overskud og et tårnhøjt ambitionsniveau på en lang række områder på én og samme tid – både i forhold til karrieren, familielivet, det sociale liv med vennerne etc. Men det siger sig selv, at vi i denne konstante higen efter succes på alle parametre ofte kan glemme at mærke efter og spørge os selv om, hvad der inderst inde gør os lykkelige,”* siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

*”Netop på dette punkt oplever jeg, at coronakrisen har været en gave for mange, fordi den har været med til at indskrænke noget af vores normalt så ekstreme frihed til at gribe alle muligheder, ligesom den har givet mange en sund påmindelse om, at livet ikke er uendeligt, og at noget faktisk er vigtigere end andet. Krisen er dobbeltsidet: på den ene side skruer krisestemning og baggrundstapetet af frygt og uvished op for vores stressniveau. På denne anden side giver det, at vi er tvunget ind i nye vaner og hverdag anledning til at finde ind til kernen af det, som betyder allermost for os hver især.”*

### Mere balance og nærvær

Hos sine klienter oplever Christiane Meulengracht særligt, hvordan coronakrisen har mindet om betydningen af nærværet med de tætteste relationer, som ofte lider i en hverdag i højt tempo – hvor vi vil det hele og har svært ved at skære fra. Og det glæder hende:

*”Spørger du mig, er der slet ingen tvivl om, at nærværet med vores nærmeste relationer er vor tids absolut største mangelvare! Derfor hilser jeg det selvfølgelig også velkommen, når jeg ser, at mange under coronakrisen har fået øjnene op for betydningen af sund work-life-balance og nærværet med deres kære – med familien, deres partner og børn. Winston Churchill sagde engang, at man aldrig skal lade en god krise gå til spilde, og det gør man ikke med coronakrisen, hvis man bruger den som en anledning til at opprioritere nærværet med dem, som betyder allermost,”* siger hun.

Parterapeuten understreger imidlertid, at udfordringen i høj grad bliver at føre de gode intentioner om eksempelvis mere nærvær ud i livet, når det det igen bliver ’hverdag’ på den anden side af krisen:

*”Coronakrisen er en god anledning til at være undersøgende på dét, som betyder allermest – næste skridt er selvfølgelig at føre de nye erkendelser ud i livet, særligt når vi kommer ud på den anden side af coronakrisen og ikke længere er bundet af de restriktioner, som begrænser os i at realisere alle muligheder,” siger hun.*

## 5 gode spørgsmål

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 5 gode spørgsmål, som du med fordel kan stille dig selv, hvis du hører til dem, som også ser coronakrisen som en god anledning til at overveje dine prioriteter i hverdagen:

1. Hvad gør dig glad?
2. Hvem er de vigtigste mennesker i dit liv?
3. Hvordan viser du konkret de vigtigste relationer i dit liv, at de betyder mest for dig?
4. Hvilke valg og fravalg kan bringe dig tættere på de mennesker, du holder allermest af?
5. Hvordan prioriterer du din tid, energi og overskud på en typisk uge, hvor der ikke er corona – og er du glad for denne prioritering?

## Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og foredragsholder. Hun er også forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i hhv. Hellerup og Helsingør, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere balance i livet, bl.a. ved 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.