



Af Lone Carmel
Kandidat i pædagogisk psykologi, er familierådgiver, terapeut og tilbyder virksomhedsrådgivning, familierådgivning og terapi
www.relazion.dk

Jeg hjalp for nyligt en mand og kvinde som havde knas i deres parforhold. På et tidspunkt siger jeg; det kunne også være en ide at lade champagnepropperne springe. I overført betydning fandt vi frem til, at det handler om at huske hinandens som voksne. De kunne bruge denne sætning som symbol for, når de trængte til deres alenetid.

I kan starte med at slukke for omverden en stund. Få tiden sammen med hinanden som kærester – helt uden afbrydelser. Fordi det er afgørende for hele familiens trivsel, hvordan I to har det med hinanden.

Lad champagne- propperne springe

Fordi børn ofte fylder en stor del i alle familiers liv og tiden går med deres vel og vel, kan plejen af parforholdet gå hen og blive sat nederst på huskelisten. Derudover kan arbejde og husholdning fylde en hel del. For familier uden børn, kan egne interesser fylde, så man ender med at tage hinanden for givet.

Der er mange gode grunde til at udskyde plejen af parrelationen. Det kan være mangel på pasning, syge børn, angst for intensiteten, stress eller andre byrder. Men kærligheden i jeres forhold er limen og kan i perioder nedtones. Dog skal den sommetider have fokus.

I kan starte med at slukke for omverden en stund. Få tiden sammen med hinanden som kærester – helt uden afbrydelser. Fordi det er afgørende for hele familiens trivsel, hvordan I to har det med hinanden. Fordi det er vigtigt at komme ned i gear sammen og fordi tilknytning, kontakt og tillid tager tid.

I kan date hinanden. En date kan være med champagne, men det kan det også være at lave en aktivitet sammen. Grine sammen ved at gøre noget sammen. Jeg hørte forleden om en skattejagt ude ved et bål. Hygge sammen ved netop ikke at gøre noget sammen – andet en netop at være tæt sammen. Rammen er tid, uden forstyrrelser af børn og andre praktiske gøremål. Hvor andre har ansvaret og man bliver forkælet og får åbnet sine

sanser. Så kan I komme hen i nærværet og møde jeres partner med nysgerrighed. Den kan nemlig let forsvinde i hverdagslivet.

Vejen hen til hvordan man kommer på date, kan foregå forskellige måder. Man kan aftale en dag om måneden. Eventuelt tage en fridag sammen. Skiftes til at invitere hinanden. Sommetider kan en skemalægning af tid være nødvendigt. Andre trives med den spontant opstået tid og idé.

Drømme og håb

Det er givtigt at få talt om drømme og håb, for hvordan og hvor I skal mødes. For forventninger kan være forskellige. Det er ikke altid, man kan ”mærke hinanden” på en afsat tid. Men at tage ud, væk fra det vante giver ofte lys til kærligheden. Er der kun jer to at tage hensyn til, kan I få talt sammen, både om det dejlige og måske det svære i jeres relation. At være intenst sammen gør noget for forholdet, selvom man ikke kan forvente magi ude, hvis det plejer at være gråt hjemme. En gåtur eller god middag kan gøre meget. Man kan se hinanden i et andet lys, gøre sig umage for at forstå ens partner, uanset om det er i en aktivitet, eller når man lader champagnepropperne springe. *