



Så er der ferie! Denne måneds klumme om parliv giver rejseff til at undgå de faldgruber, som gør sensommeren til højsæson for skilsmisser. Foto: Colourbox

Turen går til en **romantisk** sommerferie

Sommerferien er alle tiders chance for at give et løft til romantikken og de gode snakke i parforholdet. Men ferien kan også ende i skænderier, anspændt stemning og skuffede forventninger. Her giver parterapeut Nils Lind et bud på en pakkedisse til en harmonisk og berigende ferie.



Byline foto: Nils Lind, parterapeut, Kolding, www.nilslind.dk

PARLIV

Nils Lind, parterapeut, Kolding, www.nilslind.dk

KOLDING: Her er to konstateringer om den kommende sommerferie: En god og en dårlig. Den gode er, at ferien jo giver masser af muligheder for at dyrke familielivet, suge nye indtryk til sig, nyde samværet med ungerne og styrke parforholdets intimitet. Oplade kærlighedsbatterierne. Den dårlige er, at august og september (ligesom januar) er højsæson for ansøgninger om skilsmisse. Det mærker jeg også som parterapeut. Mange par kommer desværre hjem fra ferien med bitterhed, vrede og skuffede forventninger i bagagen. I stedet for ny energi til at klare hverdagens krav er de mere følelsesmæssigt udmattede end før ferien. Der er særligt fire hovedårsager til,

at ferien kan gå hen og blive farlig for parforholdet:

1. Uløste konflikter

Uløste konflikter fra hverdagen koger op, så låget ryger af, når det ikke længere bliver holdt på plads af hverdagens krav og travlhed. Tit har parret i længere tid undgået at snakke med hinanden om frustrationerne, fordi de har erfaringer med, at sådanne snakke ender i skænderier eller perioder med tavshed og kulde. Når de så tager på ferie og medbringer både ulmende frustrationer og ubrugelige kommunikationsvaner hjemmefra, er der lagt op til eksplosive skænderier og/eller stemningsmæssige kuldebroer.

2. Uklare forventninger

Hvis den ene fx elsker at gå på museer, mens den anden er til strandliv, er der ikke noget galt i det. Men hvis de ikke har snakket sammen hjemmefra om, hvordan de kan give plads til hinandens ønsker, kan det enten ende med, at ferien tilretelægges ud fra ønskerne hos den, der er bedst til at tage initiativ og planlægge. Eller at det hele ender i et underligt skyggespil uden klare udmeldinger, og hvor selv små beslutninger bliver anstrengende og anspændte.

3. Sammen eller hver for sig?

Når man i hverdagen har hver sit job, fritidsaktiviteter osv., så det

måske kniber med tid til tosomhed, kan det faktisk føles som en stor omvæltning pludselig at være sammen hele tiden. Alle har et naturligt behov for at kunne trække sig lidt tilbage nogle gange. Men mange får ikke sat ord på det behov. Hvis man så prøver at leve op til sin egen eller den andens forventning om, at nu, hvor vi endelig har muligheden, skal vi være sammen og positive hele tiden, så kan samværet blive anstrengt, kunstigt eller permanent smågnavent.

4. Dårlig stemning

Dårlig stemning og kulde, fordi sex og erotik udebliver. Forskningen viser tydeligt, at fremmede omgivelser og nye, spændende indtryk tænder for lidenskaberne. Og selv om begge kan have glade forventninger til en fyrrig ferie med masser af erotik, kan gnisten blive kvalt i starten af trælse vaner og mønstre, som man har med hjemmefra. Ikke mindst når det handler om, hvordan man bygger op til - og følges ad ind i - den seksuelle lystzone.

Læs mere om det emne på www.nilslind.dk/nyheder-og-artikler/be-roering og på www.nilslind.dk/nyheder-og-artikler/sex-erotik-guld-grube.

Her i klummen har jeg pakket tre kufferter med råd til at undgå faldgruberne og gøre ferien berigende for jer begge. God sommerferie!

Kend hinandens irritationspunkter og tag højde for dem

Før I rejser: Tag en åben snak om jeres triggere
Fortæl hinanden, hvad I har erfaring med kan trigge irritation og utilfredshed, når I er på ferie med hinanden. Skriv dem evt. ned og aftal, hvordan I kan håndtere det, når det opstår, fx: "Hvis du synes, jeg bliver for bestemmende, så sig ..."

© Nils Lind Psykoterapi

Snak hjemmefra om, hvad I hver især forventer af ferien

Skriv hver især på post-it lapper:
Hvad vil jeg gerne se, opleve? Hvor stramt skal vi planlægge? Hvordan giver vi plads til hinanden, hvis vi vil noget forskelligt? Osv ... Vis hinanden jeres lapper og snak jer til rette, så begge parter føler sig hørt.

© Nils Lind Psykoterapi

Skaf tid til tosomhed, ikke kun familietid ... og lær hinanden bedre at kende

Nyd hinanden som kærestere - og tag dybe snakke
Tag et samtale spil med på ferien og brug det til at få nye facetter frem. Om jeres livshistorier, jeres tanker og drømme. Om sex, liv og død, familie og venskaber. Hent gratis inspiration og links til samtale spil m.m. på nilslind.dk/nyheder-og-artikler/ferie

© Nils Lind Psykoterapi