

# Skal du skilles efter ferien?

Næsten hvert andet ægteskab går i stykker, og ferietiden kan være en prøvelse for parforholdet. Men gør vi nok for at kæmpe for hinanden, eller sjusker vi med kærligheden?





**D**en amerikanske forfatter Ernest Hemingway sagde engang, at når to mennesker elsker hinanden, så kan det kun ende ulykkeligt. En ting er nemlig sikker: Vi skal alle skilles fra vores partner på et eller andet tidspunkt. Enten bliver det døden, der skiller os ad, eller også vil kærligheden visne, inden vi når til livets ende.

46,5 procent af alle ægteskaber ender med at gå i stykker, viser de nyeste tal fra Danmarks Statistik. Og det er især i ferieresøsonen, at parforholdet bliver sat på prøve.

- Der er mange, der ikke har det store overskud at dele ud af til deres partner. Man har derfor høje forventninger til hinanden på sin ferie, hvor man glæder sig til at slippe for hverdagens pres. Man oplever måske en afstand mellem hinanden, og hvis der så også er konflikter på ferien, kan det let blive topmålet, siger psykoterapeut og parterapeut Gitte Sander. Men før du og din partner lader ferien ende med et brud, bør du måske gøre op med dig selv, om I har kæmpet nok for kærligheden.

Sognepræst i Frederiksberg Sogn Michael Wagner Brautsch mener, at vi sjusker med ægteskabet, og at det især er børnene, der kommer til at betale prisen. Til september toner han frem på skærmen som den nye præst i DR's seersucces "Gift ved første blik", og han håber, at programmerne kan få danskerne til at reflektere over, hvad det egentlig indebærer at være i et parforhold.

## Ægteskabet er som en bil

Han sammenligner ægteskabet med en bil. For ligesom en bil bliver kaldt til syn for at forlænge sin levetid, bør man gøre det samme med sit ægteskab.

- Der er jo en risiko for, at det går galt, og for at undgå det skal man sørge for at indkalde hinanden til syn. Det skal man gøre en time om ugen, en dag om måneden og en uge om året, siger han.

- Hvis folk bliver skilt efter ferien, er det højst sandsynligt, fordi de har fået talt om deres forhold. Og det er der ikke noget i vejen med. Men det er et problem, hvis de kun taler om deres forhold en uge om året eller sjældnere, for så hober problemerne sig op. Og så sidder man pludselig på en bar i Tyrkiet og får lidt for meget at drikke

og begynder at fortælle om alt det, man er træt af. Vi kan slet ikke rumme så meget ærlighed på en gang. Og så tror jeg, at mange vælger at give op, siger han.

Gitte Sander er enig i, at manglende kommunikation er parforholdets store dræber. Men hun ser også mange par, hvor den ene eller begge parter kæmper med stress eller depression - måske endda uden at vide det. Hun mener, at et forhold er kørt ud på et sidespor, når parret lukker ned for følelserne og lægger afstand til hinanden. Men sådan kan man også reagere, hvis man er ramt af stress eller depression. Derfor foreslår hun, at man får en professionel vurdering af, om det er kærligheden eller livsenergien generelt, der er forsvundet, før man tager drastiske beslutninger. - Man kan komme til at skyde skylden på sin partner og sige, at livet ville være bedre, hvis man havde en anden kæreste. Så slipper man også for at kigge indad, siger hun.

Men det kan også betyde, at man intet lærer af bruddet og derfor gentager mønstret igen og igen, mener hun.

## Alpe d'Huez-etaper flader ud

Hvis ferien har givet det sidste skub til erkendelsen af, at man må gå hver til sit, er skilsmissemen ikke længere end et klik væk. En netforbindelse, en Java-opdatering og et nøglekort til NemID er alt, hvad der skal til for at opløse sit ægteskab.

Det bekymrer ikke Gitte Sander, der ikke har mødt par, der er blevet skilt i affekt. - Det er meget smertefuldt at blive skilt, og der går ofte årelange processer forud, siger hun.

Men Michael Wagner Brautsch mener, at muligheden gør det lidt for nemt at gå hver til sit.

- Det må gerne være besværligt at blive skilt, så man er sikker på, at man har sig selv med, siger han.

## FAKTA OM SKILSMISER

- Sandsynligheden for at blive skilt falder med ægteskabets varighed efter det tiende år. Det er ægteskabets fjerde år, der er det mest kritiske.
- Omkring hvert tredje barn under 18 år vil opleve, at dets forældre bliver skilt.
- I 2013 blev 36.449 personer med en dansk adresse skilt. Det er en stigning på 20 procent i forhold til 2012, hvor 30.292 personer blev skilt.
- En forklaring på stigningen kan være, at det siden 1. juli 2013 har været muligt at blive skilt på nettet blot ved hjælp af NemID. Det gør det muligt at springe separationsperioden på seks måneder over.

Kilde: Danmarks Statistik

Han mener i det hele taget ikke, at tålmodighed karakteriserer det moderne menneske, og det bliver især tydeligt, når parforholdet bliver sat på prøve.

- Et forhold kan føles som en Alpe d'Huez-etape i Tour de France, hvor det bare går opad. Men tænk nu, hvis det på et tidspunkt begyndte at flade ud, og der kom medvind? Det gør ikke dit liv lettere at blive skilt. Det gør bare dit liv anderledes, siger Michael Wagner Brautsch, der mener, at de hårde perioder er med til at styrke samhørigheden, men at der selvfølgelig er par, der bare ikke passer sammen. Gitte Sander bliver trist, når hun møder kuldsejlede forhold med et stærkt fundament til at udvikle sig i den rigtige retning på, hvis parret havde søgt hjælp i tide. - Der findes ingen længerevarende parforhold, hvor man mærker kærligheden til hinanden hele tiden. Der vil også være perioder, hvor man ikke kan mærke en skid. Sådan er livet jo, siger hun. >>



### EKSPERTEN

■ Michael Wagner Brautsch er sognepræst i Frederiksberg og med i DR-serien "Gift ved første blik" til efteråret.



### EKSPERTEN

■ Gitte Sander er psykoterapeut og parterapeut.