

Tal om det, hvis du har brug for tid alene i julen

RELATIONER

METTE THINGSTRUP,
PSYKOLOG

JULEN ER en tid, hvor vi længes efter og værner om fællesskabet. I julen har vi mulighed for at tage hånd om hinanden, men for mange ender julen med at blive en ambivalent tid, hvor frustrationer og skuffelser udfordrer hyggen og harmonien i fællesskabet.

Der er paradokser forbundet med julen, når det handler om at indgå i fællesskaber og have det godt. På den ene side ønsket om nærhed og på samme tid behov for at være alene. Jeg kender flere ledere, der vælger at tage på arbejde et par dage i julen blot for at få lidt ro fra familien og fællesskabet. De kan ikke holde til at være en del af det fælles hele tiden, og at der bliver stillet personlige krav til dem. Men de tør ikke sige det højt til deres familie, fordi de frygter, at familien vil føle sig valgt fra.

Problemet er ofte, at hvis den ene part beder om alenetid, kan den anden part opleve det, som en afvisning. *Du vil hellere være alene end at være sammen med mig og familien.* Hermed gøres 'det at være alene' til det modsatte af at være fælles, og den gensidige afhængighed mellem disse to poler anerkendes ikke. Det bliver med andre ord til et dilemma - enten eller, fremfor et både og. Det paradoksale er, at får man ikke sin alenetid og frihed, vil behovet risikere at blive stærkere og stærkere. Hos en af mine klienter endte det med, at han i slutningen af en tre ugers ferie fik lyst til at stikke af - allerhelst til en anden ø. Behovet for at være alene, blev ikke mødt, og til sidst blev det så stort, at han havde brug for at vende ryggen til det fælles.

DER KAN i familien blive skabt et godt fundament for julen og ferien, hvis I forinden har drøftet dette paradoks. At I sammen har

accepteret, at det eksisterer. Herefter er det muligt at tale om, hvordan I kan give hinanden plads. Hvordan der *både* kan være plads til alenetid og familietid. Det er balancen, det handler om, og den er forskellig fra person til person.

Vi må anerkende fællesskabets paradokser, hvoraf ét er det at være forbundet og fri på samme tid. Svend Brinkmann og Rasmus Willig slog i Højskolebladet 31. oktober et slag for, at vi skal have os et nyt frihedsbegreb. De peger på, at for at vi kan føle os frie, må vi også føle os forbundet. Frihed er ikke at være ubundet. Med forfatter og tegner Rune T. Kiddes ord henviser de til, at frihed snarere er »at føle sig bundet med de rette bånd«.

For at skabe forbundetheden med de rette bånd må vi kigge på kvaliteten, vi møder hinanden med. Relationen kan ses ligesom en dans:

Du kommer nogle gange ud af takt og træder ved siden af. Hvis fundamentet, dvs. baggrundsmusikken, er i orden, kan man komme tilbage i takten. Når der opstår misforståelser i en relation, som i forvejen ikke er tæt, vil der være stor sårbarhed for afvisning. Er relationen derimod stærk, tilgiver man hinanden og kommer 'i takt' igen, og nærheden kan findes. Ved at turde vise sin sårbarhed og stå ved egne behov er det lettere at komme hinanden i møde.

»VI ER ikke skabt til at hele os selv. Vi er skabt til at hele hinanden«, lyder det fra Lars Mikkelsen som præsten Johannes i 'Herrens vej'. En dansk dramaserie, som

op mod en million seere søndag efter søndag har fulgt med i, og som handler om, hvordan familiedramaet kan udspille sig i fuldt flor. Den giver et indblik i fællesskabets kompleksitet og paradokset mellem at være forbundet og fri, som hver af familiemedlemmerne bakker med på hver deres måde. Da sønnen Christian viser sin sårbarhed og tør række ud efter sin fader Johannes' hjælp, bliver deres relation genoprettet, og de opnår en ny forbundethed.

NÆRE RELATIONER forebygger stress. Hvorimod flygtige, overfladiske relationer, kan gøre det modsatte, fordi vi ikke

opnår forbundetheden og et reelt møde med et andet menneske. Det er sundt rent psykologisk at være i fællesskaber. Undersøgelser viser, at vi lever længere - vi bliver mere glade, udfordringer virker mindre uoverskuelige osv.

I fællesskabet kan vi blive optaget af noget andet end os selv, og samtidig kan det være her, vi møder os selv.

Vi skal kende til fællesskabets vigtige betydning for menneskelig trivsel. Samtidig med at vi må erkende, at det fælles ikke kan stå alene. Vi skal kunne træde ind og ud af fællesskabet. Muligheden for en god juletid kommer ved at erkende, at modsatrettede følelser er naturlige - selv når samværet er med mennesker, vi elsker. Nærhed og afstand behøver ikke at være modsætninger i en relation. Når det at have brug for ro og alenetid ikke længere behøver at opfattes som fravalg af parforholdet og familien, men tværtimod for mange er betingelsen for at kunne vælge det fælles til med oprigtighed og nærvær. Ved at kunne tale om og begrunde balancen og dermed acceptere fællesskabets paradoks kan vi komme bedre igennem denne forventningsfyldte tid.

Så nyd samværet i julen, og insistér på de værdifulde relationer og fællesskabet, hvor vi giver hinanden plads til både frihed og fællesskab.



Tegning: Mette Dreyer (arkiv)