

Fra forelsket til fremmedgjort

Denne artikel henvender sig til par, der lever med problemer, der kan være meget alvorlige, men dog hører til indenfor den normale ramme af det som par kan opleve. Alt hvad jeg skriver i det følgende er derfor med følgende forbehold:

Hvis du er i et parforhold, hvor der optræder vold som en del af et magtspil, hvor der er misbrug involveret, eller hvor der er tydelige personlighedsforstyrrelser i spil, er der brug for andre former for hjælp, før parterapi kommer på tale!

De fleste af os har selv valgt at være sammen med vores partner, og de fleste af os ser også parforholdet som det vigtigste forhold vi kan indgå i med et andet voksent menneske. Men paradoksalt nok har mange af os ikke en klar fornemmelse af hvad der skal til, for at det kildrende, det lovende og det gnistrende fra forholdets første tid ikke bare dør ud over tid. Tværtimod oplever rigtig mange danske par nogle år senere at stå i, hvad der føles som en tom skal af alt det livfulde, løfterige og givende som vi engang oplevede med partneren. Måske har vi endda været helt derude, hvor vi har prøvet at stå i en regulær ruin af et forhold - med et indre kaos af forskellige følelser, og måske endda et eller flere ulykkelige børn at tage bedst muligt vare på.

Tiltrækning er ikke tilstrækkeligt

Tiltrækning i sig selv er altså ikke tilstrækkeligt, har mange af os smerteligt erfaret, til at give et langvarigt, stimulerende og tilfredsstillende parforhold. Men at dømme efter skilsmissestatistikken ved mange af os ganske enkelt ikke, hvad der skal til for at parforholdet kan udvikle sig, blive rigere gennem livets faser, og give et langsigtet, trygt afsæt for udfoldelse i den ydre verden. Selv om de fleste af os faktisk ønsker os lige præcis det...

For mange er det en meget stor skuffelse at vågne op til, at det oprindelige ja til hinanden ikke i sig selv indeholdt tilstrækkeligt brændstof til at holde forholdet vedlige over de næste mange år. De fleste af os har nok en klar fornemmelse af, at forholdet skal fornyes og holdes levende, men ved ikke nødvendigvis hvordan.

Og pludselig står vi måske i en situation som vi havde forsvoret – hvor vi føler os taget for givet, og kommer i knugende, skamtyngt tvivl om eget værd. Hvor vi desperat forsøger at få den anden til at bekræfte mit værd, men det hele føles som sand mellem fingrene og vi hører vores stemme blive skinger med bebrejdelser? Hvor vi så mange gange har gentaget listen over alt det den anden enten ikke gør eller gør forkert, at det er blevet listen vi får øje på, når vi ser den anden?

Tryk kontakt er afgørende for livskvalitet

Mange af os har, i smerteligt omfang, ikke den viden og den indsigt der skal til – og mange af os, der nu er voksne, er selv på forskellig vis mærket af de talrige skilsmisser der opstod i vore forældres generation, dengang muligheden for større frihed for første gang blev virkelig.

Så, åbenlyst har mange af os ikke en tilstrækkelig brugbar manual til det vigtigste emne for vores voksne liv. For når vi bliver spurgt, er det ikke karriere, der er det vigtigste, og det at være forælder rører ligeledes ved noget andet i os. Når vi bliver gået på klingen i undersøgelser, siger de langt fleste at et følelsesmæssigt givende, trygt og livfuldt forhold til sin partner er afgørende for deres livskvalitet.

”Hun burde da vide...”

Nej. Hverken hun eller han (eller hvordan parrets sammensætning af køn nu engang fordeler sig; jeg bruger i denne tekst blot "hun" og "han" stedfortrædende for andre mulige konstellationer af køn) "burde" vide, hvordan jeg har det. Vi kan jo godt selv synes, at vi er overmåde tydelige i vore ønsker, men måske kommer der med tiden mere ud mellem sidebenene end godt er, og så kan det være rigtig svært for den anden at opfatte, hvad der egentlig bliver sagt. I terapien ser jeg i alt fald den ene gang efter den anden den ene part blive overrasket over, hvor ensom den anden føler sig. Og vice versa.

Hvad kan der ske, hvis jeg tager mit parforhold for givet? Hvad er det så jeg faktisk fortæller det menneske jeg kalder min kæreste eller min ægtefælle? Genspiller jeg måske helt ubevidst et mønster fra min egen opvækst, med forældre der tålte hinanden i en glædesløs hverdag, men hvor det at være spontan og vise følelser var ukendt? Eller som gennemlevede andre fastlåste mønstre, og gentog dysfunktionelle mønstre jeg som barn ikke kunne stille spørgsmål ved?

Den trygge tilknytning danner basis for den trygge identitet

Hele vores neurobiologi er struktureret omkring behovet for at kunne være i tryk kontakt. Den trygge kontakt er forudsætningen for at vi kan udfolde os i verden med vores kraft, vores opdagelse og skaberevne. Dette grundlæggende behov er en uadskillelig del af være menneske.

De senere tiårs forskning i tilknytningens neurobiologi viser med al ønskelig tydelighed, hvorfor det ikke er nok at skaffe sig indsigt på det mentale eller kognitive niveau, når det drejer sig om at føle sig tryk. Vi er som biologiske væsener, som art, programmeret til at søge tilknytning, for at kunne agere tryk ude i verden. Det er forudsætningen for vores opbygning af en holdbar og moden identitet. Og det slutter ikke med selve opvæksten; behovet for at kunne afstemme følelser gennem tryk tilknytning og samtidig en tryk identitet lever videre i os når vi er med en partner.

Men lad os kigge på, hvad det er der sker i mange parforhold. Vi kan banke på hos Mads og Amalie, og bruge dem som eksempel. Med deres fiktive forhold som afsæt skitserer jeg hvordan det ofte går os i forholdet. Jeg belyser kort den biologiske baggrund for vore reaktioner, og dvæler ved den afgørende rolle som sårbarhed og følelsesmæssig tilgængelighed spiller i et tryk parforhold:

Fra tillid til følelsestørke

Amalie og Mads mødte hinanden i uddannelsestiden. Mads er ret sportsinteressert, dyrker selvforsvar og klatring. Amalie kan også lide det aktive liv, særlig klatringen som har givet dem gode fælles oplevelser, men der skete noget efter at de to døtre kom til. Det er efterhånden blevet vanskeligere at finde tid sammen, bare Amalie og Mads alene. Nattesøvnen er ikke hvad den har været, og al energi går til at opretholde en nogenlunde velfungerende rytme i dagligdagen. Stunderne af glæde i hverdagen er det blevet så som så med. Den gamle samhørighed slår sprækker. Hverken Amalie eller Mads tør måske helt stille sig selv spørgsmålet, om det er sådan her de ønsker deres samliv skal være.

Der går et par år til. Hverdagen er der stadig og fungerer skam, og pigerne nærmer sig skolealderen. Det går også godt på jobbet for dem begge. Mads har en del rejseaktivitet, og Amalie er gået på 30 timer for at få det hele til at hænge sammen, men er egentlig godt nok tilfreds med den del af livet. Til gengæld er der ikke længere megen intimitet imellem dem, og det er småt med udveksling om andet end lige dagen og vejen. Resten går hurtigt op i Netflix, sociale medier og det praktiske.

"Vi har jo alt..."

Det er Amalie, der tager initiativet til at de starter i parterapi. Som hun sagde ved første session: "Vi har jo alt... To fantastiske børn, et godt sted at bo, arbejde med kreativ udfoldelse. Hvorfor er jeg så ikke mere glad

end jeg er? Jeg føler mig nærmest udsøgt, og jeg er 34 år gammel! Nogle gange føler jeg at Mads er fremmed for mig, og jeg kan ikke nå ham. Jeg kan dårligt nå mig selv..." Mads kigger opmærksomt på Amalie, og rækker prøvende sin hånd ud mod hende: "Jeg har været meget væk de senere år..." "Ja", siger Amalie, "og efterhånden er det kun børnene, vi har fælles. Det er som om vi to ikke har andet sammen". Der er tårer i hendes øjne. Mads ser lidt forvirret ud og kigger ned. Amalie fortsætter: "Og når jeg så ser dig tage mobilen med på toilettet, bliver jeg nervøs, for hvad skal du med den derude. Hvem kommunikerer du med - jeg forestiller mig alt muligt..." Mads vender øjne "Arhh, helt ærligt, det har jeg jo sagt, jeg sidder og tjekker nyheder og har lige en stund for mig selv!"

Opsøgende og undvigende

Der begynder at tegne sig et billede af rollefordelingen mellem Amalie og Mads, med Amalie som den mere opsøgende af de to, og Mads som den mere undvigende. Hvis ikke de bryder mønsteret kunne det gå i retning af mere og mere opsøgende adfærd fra Amalies side, i forsøget på bedst muligt at opnå den kontakt og tryghed hun har brug for. Mads' rolle kunne være at trække sig endnu mere tilbage, typisk ud fra en manglende tiltro til at han kan opfylde Amalies behov. Ingen af dem er glade ved situationen, der forekommer låst og uoverskuelig.

Cyklus af fastlåste mønstre

Det er bare et eksempel på en typisk cyklus af reaktionsmønstre mellem to parter, der engang har næret så megen tillid til hinanden, at de har valgt at dele deres liv. Der er også par, hvor begge har en undvigende adfærd, eller begge har en opsøgende adfærd, eller det kan skifte i visse situationer, f.eks. når det kommer til intimitet. Men uanset hvilken kombination, der er tale om: hvis der er fastlåste reaktionsmønstre (hvor vi gør mere og mere af det samme for at løse problemet, hvilket blot forværrer det), koster det dyrt på livskvaliteten! For nogle bliver det uoverskueligt at få opfyldt sine behov i forholdet, og derfor ekstra fristende at kigge ud af forholdet for at få opfyldt det man mangler. Måske ender det i utroskab, med alle de konsekvenser det kan have for parforholdet, familien og selvbilledet.

Fra drømme til nuancer af gråt

Men lad os lige stoppe op her, og spørge os selv hvad der egentlig er sket: Fra den oprindelige samhørighed har situationen ændret sig med børnenes komme, og de krav og glæder de bringer. Bekræftelsen af hinandens værdi og opfyldelsen af voksenkontaktbehov gik fra at være relativt nem og ubesværet, til at være sporadisk. Så nu begynder den ene part, her er det Amalie, at mærke underskud og bliver derfor mere opsøgende over for sin partner.

Mads på sin side tenderer mod at gøre alt det praktiske han kan, men bliver bekymret over ikke at kunne være nok for Amalie, synes aldrig helt at han bliver anerkendt for det han faktisk gør og føler sig ikke god nok. For Mads lyder det som om Amalie hele tiden stiller krav han skal opfylde. Mads får brug for sine frirum for at kunne håndtere dette indre pres, og trækker sig når han kan.

Denne tilbagetrækning forstærker Amalies kalden: Hun har brug for kontakt for ikke at føle sig alene i alt det ansvar de har, og kæmper med at undvige følelsen af at være fortabt. Både Mads og Amalie gør, hvad der ud fra deres egen personlige baggrund føles som det rigtige og nødvendige at gøre – men kommer til at fjerne sig mere og mere fra hinanden. Dette er situationen da de, på Amalies initiativ, begynder i parterapi.

Kærestevnen kræver vedligehold

Der er stadig meget at bygge på i deres forhold. Der er kraft i Amalies søgen efter kontakt, og der er kraft i Mads' søgen sit eget rum til at "tanke op". De to er ikke blevet kolde over for hinanden, og der er angiveligt ikke utroskab indblandet. Mads og Amalie deler mange værdier og er enige om det vigtige i at blive sammen, ikke mindst også for børnene.

Men Amalie og Mads har mistet evnen til at være kæresten – til at være den kæreste for den anden. Den evne er nødt til at blive holdt vedlige, så den er nogenlunde på højde med de faser et par gennemlever. Hverdagen mellem de to er blevet grå, ansvarstung, spændings- og kontaktforladt, og der er efterhånden ikke rigtig et sted parret kan tanke op sammen.

Reaktionscyklus skal gøres tydelig

I terapien ville Amalies og Mads' grundlæggende reaktionscyklus relativt hurtigt træde frem, og vi ville bruge de første sessioner på at tydeliggøre hvad der konkret sker imellem dem. Vi ville uddybe hvad den enkeltes indre, ofte ubevidste motivation er, for enten at trække sig bort fra eller række ud efter den anden. Det er vigtigt at understrege, at den enes reaktion ikke er bedre end den andens – begge gør de det bedst mulige. At høre hinandens indre motivation kan være afgørende for at skabe forståelse og afspænding.

Men forståelse er ikke tilstrækkelig i sig selv: Det vigtigste er, at begge parter over tid får mulighed for at gøre sig mere følelsesmæssigt tilgængelige for den anden – med andre ord, gøre sig sårbar. Det er forståelse og sårbarhed tilsammen, der over tid tillader gamle, stivnede dynamikker at bløde op, og hjælper parret til at vokse sammen igen. Dette er afgørende for at et par kan skabe en ny og bedre virkelighed.

Hvad er den enkeltes motivation?

Når vi begynder at få afdækket den fremtrædende dynamik i parrets kommunikation, leder det ind til motivationen. Hos Amalie kunne det være hendes behov for at mærke den trygge tilknytning til Mads, som afgørende for at føle sig tryk i hverdagens udfordringer. Når tilknytningen er på plads, kan Amalie klare meget og have overskud. Men uden den bliver hendes indre batterier tømt for strøm, og Amalie føler sig forladt, udsat, utryk.

Mads på sin side aktiveres mere direkte på sin identitet – her kan der være tvivl om f.eks. "er jeg en god nok mand/respekterer hun mig" osv. Denne tvivl er tæt forbundet med følelsen af skam, så Mads trækker sig, også han på sin måde utryk og udsat.

Så er der ikke noget at sige til at Amalie bliver opsøgende, måske bebrejdende i sine forsøg på at mærke den følelsesmæssige kontakt, som er så afgørende.

Og lige så forståeligt er det, at Mads trækker sig, for det efterhånden er blevet så dybt utrykt i ham at risikere at blive konfronteret med utilstrækkeligheden, han mærker i sig selv i forhold til Amalie. Men Mads' måde at mærke utryghed på får ham til i stedet at trække sig bort.

Altid og aldrig

Begge reagerer ud fra utryghed, og det kan være endog meget vanskeligt som par alene at komme tilbage til hinanden fra det sted, nu hvor den indre fortælling om den anden begynder at have skruet sig fast. For nu har *altid* og *aldrig* sneget sig ind i fortællingen om den anden: "Hun er altid efter mig/ Jeg kan aldrig gøre det godt nok", og "Han vil aldrig være sammen med mig/ Der er altid noget andet han skal"...

Jo mere forbundet, jo mere uafhængig...

Der foreligger solid forskning om betydningen af den trygge tilknytning for at mennesker kan regulere sig. Jo mere vi betyder for hinanden, jo større er vores evne til fleksibelt at kunne fungere i verden. På den måde er det primære tilknytningsbånd til en elsket partner en parallel til båndet mellem et lille barn og forældrene: Den trygge base tillader barnet at gå ud i verden – for når barnet får brug for trøst ved det hvor basen er. Den trygge støtte hjælper barnet til at udvikle selvtillid, modstandskraft, kreativitet, begejstring og livslyst. Der er en naturlig, tryk afhængighed i spil, som er afgørende for at barnet kan udvikle autonomi.

Paradokset er, at afhængighed er grundlaget for at kunne fungere uafhængigt. Og det gælder også med den voksne: Jo mere trygt forbundet jeg er, jo mere selvstændig og uafhængig kan jeg være. Fordi jeg ved at der et sted at komme hjem til...

Fra brud til fornyet tilknytning

Men livet er jo sådan, at der helt naturligt og selvfølgelig vil forekomme kurrer på tråden, misforståelser, kort sagt kontaktbrud af forskellig art. Det er i sig selv ikke noget problem. Det helt afgørende er, om parterne er i stand til at genskabe tilknytningen efter brud på kontakten, eller om kontaktbruddet fører til afstand, og på sigt måske adskillelsesangst. Hvis adskillelsesangsten slår rod, og tanker om utroskab og skilsmisse begynder at dukke op, bliver det efterhånden svært for parret at komme tilbage til en tryk base.

I virkeligheden siger det jo alt om, hvor meget den anden part betyder: uden tilknytning ville parterne slet ikke kunne trigge hinanden. Håbet og ønsket om tilknytning kan få os til at presse den anden, beklage os over den anden, eller få os til at føle os fortvivlede over at den anden føler sig svigtet af os. Frygten for at miste kan få os til, alt efter temperament og personlig emotionel bagage, til at reagere med kamp eller flugt, frys eller underkastelse – men uanset reaktion er der i virkeligheden tale om forsøg på at overleve bedst muligt.

Fokus på trygge tillidsbånd

For mange af os er det en smertelig erfaring, at sårbarhed der ikke udtrykkes kan blive til lidelse: Når vi forskanser os i vore negative fortællinger om os selv og om den anden, er vi allerede i smerte. Og smerte vil de fleste af os gøre meget for at undgå at mærke. Vi har set hvad det er på vej til at skabe imellem Mads og Amalie, nemlig mere afstand, selv om de faktisk stadig gerne vil hinanden. Men det er svært at være modig, når fortællingen om den anden er, at hun/han jo ikke vil mig...

Parterapi, og her taler jeg om Emotionsfokuseret Parterapi (EFT-C), fokuserer på at opbygge trygge tillidsbånd mellem parterne. Det vil sige at terapeuten, der her fungerer som en slags proceskonsulent, i de første faser af arbejdet hjælper til at afdække de styrende, negative mekanismer i parrets samliv og kommunikation. Det hjælper os til at trække de u hensigtsmæssige, gentagne mønstre væk fra personfikseringen på den anden, og i stedet se det som det virkelig er, nemlig som noget der sker imellem dem begge.

Det dybere arbejde

Dette er det nødvendige, det helt uomgængelige fundament for de efterfølgende fasers arbejde med at gøre sig følelsesmæssig tilgængelig, at vise sig sårbar overfor den anden. Det er her, parret sammen opbygger de ressourcer og den indsigt, der skal til for at de kan komme tilbage til hinanden, når livets bølger rammer.

Det kan i sig selv være en meget stor lettelse at få belyst cyklus mere objektivt. For nogle par er denne lettelse tilstrækkelig til at gå videre på. Men jeg understreger, at skal parret skabe sig de bedst mulige forudsætninger for et samliv i vækst, er de videre fasers fokus på det emotionelle arbejde uomgængeligt. Det er her vi for alvor lærer noget om os selv. Det er også her vi har mulighed for at hele gamle sår, der ligger dybt i vores personlighed.

Terapiens neutrale rum

Terapiens neutrale rum kan være afgørende for at kunne mærke sit mod – for det at vise sig sårbar (med sine behov, med sin skam, med sin utilstrækkelighed) kræver mod, kræver hjertemod (det ligger i betydningen af ordet courage). De første skridt på den vej kan først tages, når begge parter er enige om

grunddynamikken imellem dem, og der bliver plads til at kigge på de mønstre i den personlige bagage der bliver trigget.

Det er ofte stærkt berørende og frisættende processer, der nu kommer i spil, og at blive mødt, forstået og accepteret af partneren kan have en dyb og forløsende virkning hos begge. Alt dette er dog som sagt arbejde, der finder sted i terapiens senere faser, når der er skabt en tilstrækkelig solid basis.

Den modnede sårbarheds kraft

Fokus for arbejdet med at begge parter tør gøre sig sårbare, er at forstå noget om sårbarhedens væsen. Den umodne sårbarhed er den vi oplever, når vi bliver stresset ved overvældelse, når vi ikke når at få stoppet op og mærket efter. Så kommer vi let ud i adfærd hvor fodfæstet er svagt.

I terapien arbejder vi for at modne sårbarheden – det gør vi ved at skille det sammenfiltrede ad, så vi kan begynde at se konturerne tydeligt. Først da kan vi eje det der virkelig er vores, og begynde at acceptere også det i os selv, vi ikke er stolte af eller kan lide.

Til gengæld hjælper arbejdet i terapien både os selv og partneren til at skabe et stærkere, mere helstøbt, og mere robust forhold. Et forhold med større accept og tydelighed i hvem den anden er... med tilpasning, men uden selv at blive udvisket. Gennem en sådan proces kan et par formå virkelig at løfte sig ud over gamle begrænsninger, og skabe et forhold, hvor vi bedre kan være os selv, og samtidig skabe os selv sammen med den anden.