

Førstehjælp til det skrantende parforhold

Af: Lone Knuhtsen

Når forholdet er ved at gå i hårdknude er der – måske – hjælp at hente i en weekend med parterapi. Man kan f.eks. blive sendt på besøg i partnerens barndom.

"Er der nogen der er blevet trukket herhen?" spørger Jette Simon ud i lokalet. Foran hende sidder 12 par, der har besluttet at gå i parterapi. De har fundet ud af, at det kan være svært at holde gang i parforholdet.

"Jaaaa" brøler den mandlige halvdel af forsamlingen. Alle ler, og den lidt anspændte stemning af utilpashed og måske især usikkerhed letter en lille smule. "Hvis I gerne vil have det parforhold, I savner, så må I begynde med jer selv!" siger Jette Simon udfordrende.

"Ingen bryder sig om, at parforholdet er "dødt". Men det hjælper ikke et "dødt" forhold

at have en affære eller skabe en konflikt. Der er andre måder, man kan få gang i parforholdet på. Man kan for eksempel blive forelskede i hinanden igen!"

Jette Simon er uddannet psykolog fra Århus Universitet og har været Imago-parterapeut i 16 år. Hun er gift med amerikaneren Rich Simon og bor i Washington, DC. Hun har en stor del af verden som sin arbejdsplads. Hun underviser i parterapi blandt andet i Sverige, Norge, Slovenien, Kroatien, Sydafrika og USA. I Danmark holder Jette Simon kurser ca. 10 gange om året forskellige steder i landet. Men hendes hendes erfaring er, at konflikterne i parforhold opstår nogenlunde samtidig verden over, nemlig når den første forelskelse lægger sig og euforien forsvinder.

"Det er et neurobiologisk projekt at være forelsket. Når man er helt nyforelsket sørger kroppen for en overproduktion af hormoner til at holde euforien kørende. Det er ikke helt forkert at kærlighed gør blind, for når hjernen bliver oversvømmet med hormoner, så ser man faktisk ikke helt klart. Men kroppen kan ikke opretholde hormonproduktionen, derfor forsvinder forelskelsen og magtkampene og konflikterne starter. Man kan sige at forelskelse i første omgang er en kemisk proces, som man ikke har kontrol over. I anden omgang er der tale om en bevidst måde at genoprette kærligheden på."

PÅ BESØG I HINANDENS BARNDOM

På en parterapi-weekend guider Jette Simon parrene gennem en rejse hen mod det parforhold, som de fleste havde engang og gerne vil have igen. "Det gælder om at gå på besøg i hinandens verdner uden at stille spørgsmål og uden at føle skyld" siger hun. "Det er nemlig meget sjældent

partneren, der har størstedelen af skylden for en konflikt. Den ligger i os selv. 90% af konflikten har rod i vores egen barndom og 10% i den aktuelle handling."

Derfor er en af de første opgaver på en parterapi-weekend at tage på en visualiseringsrejse tilbage til barndommen og livet sammen med mor og far. "Rejsen" bliver styret stramt af Jette Simon. Den er en blanding af hypnose og meditation, og den foregår i plenum til noget rolig musik.

"Det kan være svært at huske konkrete episoder fra ens opvækst, men som regel er musikken og min stemme nok til at komme i tanker om noget, som har været betydningsfuldt", siger Jette Simon. Der er nogle, som kommer til at græde lidt undervejs, men efter 45 minutter er de 12 par tilbage i nutiden. De skriver personlige notater i en manual. De skal nemlig bruge oplevelserne senere i forløbet. Nu skal de "på besøg" i hinandens verdner. De sætter sig tæt overfor hinanden, så knæene rører og de har øjenkontakt. Den ene vælger en alder og en bestemt hændelse, som har gjort indtryk. Den anden spiller den forælder, der er involveret. Den, der er forælder, skal blot lytte og gentage alt, hvad der bliver fortalt. Der skal hverken stilles spørgsmål eller analyseres. Bagefter skal parret fortsætte kommunikationen på samme måde, ikke som barn og forælder, men som de personer, de er i dag.

GENTAG OG FORSTÅ DIN PARTNER

Jette Simon bruger et frivilligt par blandt de 12 par til at demonstrere, hvordan dialogen skal gennemføres. Hun sætter sig mellem parret og fungerer, som et slags talende led, der guider parret gennem samtalen.

Jette: Det, der nogen gange frustrerer mig er....

Han: Det, der nogen gange frustrerer mig er, at jeg ikke ved, hvorfor du er i dårligt humør.

Hun: Det, der nogen gange frustrerer dig er, at du ikke ved, hvorfor jeg er i dårligt humør.

Jette: Det føles

Han: Det føles utrygt, at jeg ikke ved, hvor jeg har dig.

Hun: Det føles utrygt, at du ikke ved, hvor du har mig.

Osv.

"Når man spejler sin partner ved at lytte og gentage, skaber man plads til forståelse for partnerens reaktioner," fortæller Jette Simon. "Og når alt, hvad man siger, bliver gentaget, føler man sig set og anerkendt. Det er en kunstig situation, men den giver mulighed for at forstå vores partner på en ny måde."

"Jeg holdt engang et kursus, hvor en mand kom op til mig og sagde "Du får mig altså ikke til at græde. Jeg græd ikke, da min kone forlod mig, jeg græd ikke da mine børn afbrød forbindelsen med mig, og jeg græd ikke da min mor og far døde, så det kan du godt glemme".

"OK" sagde jeg. "Det du siger er altså , at du græd ikke da din kone forlod dig, du græd ikke da dine børn afbrød kontakten med dig, og du græd ikke, da du mistede dine forældre"

"Ja", sagde han, mens den første tåre begyndte at vise sig i øjenkrogen. Følelserne forsvinder ikke, men der skal være plads til at finde dem frem."

Jette Simon betragter den form for dialog - Imago dialog - som et alternativ til skilsmisse. "Fordi," siger hun "50% af alle par bliver skilt. For mændene går der ca. 4 måneder før de er i et nyt forhold, der går lidt længere tid for kvinderne. Kun 35% af alle 2. gangs ægteskaber holder, med mindre man gifter sig med den, man havde en affære med. Så er det kun 20% der holder. Så hvis ens mål er et livfuldt parforhold, så har man størst chance for at få det, hvis man bliver sammen med sin partner og arbejder på det - i modsætning til at gå sin vej og finde en ny." Jette Simon ved, hvad hun taler om - ikke bare professionelt. Hun har selv været igennem en skilsmisse, og er nu i sit andet ægteskab.

BAG ENHVER MAGTKAMP LIGGER UMØDTE BEHOV OG LÆNGSLER

De 12 par har nu sovet på første dags opgaver og nye viden, og de er klar til at tage fat på en konkret konflikt i parforholdet. Konflikten skal parret løse i enrum støttet af den manual, de har med sig under hele kurset. Her er alle spørgsmålene, de skal stille hinanden, skrevet ned og de har selv noteret deres egne personlige stikord undervejs. Der er også hjælpeterapeuter, de kan bruge, hvis det er svært at komme i gang eller få hul på dialogen. Men først får Jette Simon igen ét frivilligt par op for at demonstrere, hvordan samtalen om et konkret problem skal gennemføres. Hun sætter sig imellem parret og hjælper samtalen på gød, hvis det er nødvendigt.

Hun: Det, der frustrerer mig er, at du vil have mere sex end mig

Han: Det, der frustrerer dig er, at jeg vil have mere sex end dig

Jette: Det får mig til at føle at...

Hun: Det får mig til at føle, at du ikke ser mine behov...

Han: Det får dig til at føle, at jeg ikke ser dine behov...

Jette: Og når jeg føler at du ikke ser mine behov, så reagerer jeg med at...

Hun: Så reagerer jeg med at kritisere dig...

Osv.

I følge Imago teorien er der fire punkter, der gør parforholdet svært. "De umødte behov", "Det tabte selv", "Overlevelsesstrategier" og "Imago" (se info boks).

Det er især "De umødte behov", der driller. Altså de ønsker og længsler fra barndommen, som ikke blev opfyldt dengang. "To personers "umødte behov" kommer nemt til at stå i vejen for hinanden. For eksempel er jeg selv vokset op med en mor og en far, som begge arbejdede meget. Når de

kom hjem om aftenen, var de ofte nødt til at gå igen, fordi de skulle spise middag eller til møde eller noget andet, der gjorde, at de ikke kunne være sammen med mig. Så jeg savnede at have mere kontakt med mine forældre, end jeg havde.

Min mand derimod er vokset op med en mor, der var klar med varm kakao og boller, når han kom hjem fra skole. Han fik kun lige lov at sætte tasken, så skulle de være sammen hele eftermiddagen. Han længtes efter mere plads og frihed. Det har givet en del magtkampe i vores forhold. Jeg længes nemlig stadig efter mere kontakt, og han vil stadig gerne have mere plads. Vi er nødt til at kende hinandens umødte behov for at forstå, hvorfor vores konflikter opstår."

HANDLING SKABER FORVANDLING

Men parforholdets trivsel kræver ikke bare en forståelse af hinandens behov. Parforholdet kræver også en ændret opførsel overfor hinanden. I den forbindelse nævner Jette Simon fire faktorer, der forhindrer parforholdet i at udvikle sig. Kritik, sarkasme, forsvarspræget adfærd og dét at trække sig væk fra hinanden. "På et tidspunkt i mit ægteskab var jeg meget vred og irriteret på min mand, fordi når han kom hjem fra arbejde gik han direkte hen til telefonsvareren for at tjekke sine beskeder, uden at komme hen til mig først. Jeg stod som regel i køkkenet og lavede mad, og han gik lige forbi mig uden at sige goddag. Jeg blev rasende og reagerede med kritik, og min mand reagerede ved at forsvare sig "Hvis ikke jeg lyttede til svareren, så var der ikke mad på bordet!" Det gik helt i hårdknude indtil han foreslog, at vi prøvede det som jeg underviser i. Det foregik nogenlunde sådan her:

Jette: Det, der gør mig så vred er, at du ikke siger goddag til mig først

Rich: Det, der gør dig så vred er, at jeg ikke siger goddag til dig først

Jette: Så føler jeg, at jeg ikke betyder noget for dig

Rich: Du føler, at du ikke betyder noget for mig. Det minder dig om at...

Jette: Det minder mig om at mor og far kommer hjem fra arbejde og de har ikke tid til mig

Rich: Hvad længes du efter fra mig?

Jette: At jeg er den eneste ene.

"Sådan en samtale tager ca 30 minutter. Bagefter skal man sammen finde ud af, hvad man kan gøre for at ændre situationen. Jeg kom med tre konkrete forslag min mand kunne vælge mellem, for at få mig til at føle mig som den eneste ene. Han valgte, i en periode på 14 dage, at han hver dag, når han kom hjem, skulle gå hen til mig, se mig ind i øjnene og sige "Jeg elsker dig, jeg er glad for at se dig" De første dage var mærkelige. Det var meget svært for min mand at gennemføre det i starten. Han har jo sin trang til frihed og plads, og nu var der et krav om nærhed, han skulle leve op til. Det mindede ham om hans mors krav om tilstedeværelse, da han var barn. Men allerede i slutningen af første uge gik det meget bedre, og vores middage og aftener sammen var meget

hyggeligere, end de havde været længe. Al begyndelse er svær og hver gang man prøver noget nyt føles det akavaet og kunstigt, indtil man har vænnet sig til det, så føles det naturligt og rigtigt.”

POSITIVT BRUSEBAD

For de 12 par er weekenden ved at være slut. Som afslutning på to dages intenst arbejde, introducerer Jette Simon to lege. Den ene hedder “blæs og sug” og består i at parrene ved hjælp af læberne alene henholdsvis skal blæse og suge et kreditkort imellem sig uden at det ryger på gulvet.

Så sender hun alle parrene i “et positivt brusebad”. Først skal de på et stykke papir skrive alle de fysiske karaktertræk ned, som de kan lide ved den anden: din underarm, din hånds runding, din øreflip....så alle de personlighedstræk, de kan lide ved hinanden: loyalitet, humor, omsorgsfuldhed - og hvilken adfærd personen har, som partneren holder særlig meget af. Så sætter den ene sig på en stol, og den anden går rundt om stolen. Hver gang partnerne har øjenkontakt med hinanden, skal den, der går rundt sige en ting fra listen.

Bagefter bytter de.

Til det afsluttende møde i plenum sidder flere af parrene tættere på hinanden, end de gjorde da terapi-weekenden startede dagen før. Nu skal de hjem og afprøve nogle af de ting, de har lært i løbet af de sidste 30 timer.

“Jeg har givet dem nogle værktøjer, men de skal selv sørge for at bruge dem” siger Jette Simon. Imago-terapi bygger på teorier af psykologerne Harville Hendrix og Helen LaKelly. Terapien handler ikke bare om at reparere parforholdet, men om at hele de sår, som begge partnere bærer på fra barndommen og opvæksten. Imago-teorien inddeler “bagagen” fra barndommen i fire punkter:

“De umødte behov” – de ønsker og længsler, vi ikke fik opfyldt i barndommen

“Det tabte selv” – den eller de dele af os selv, vi ikke fik lov at leve ud i barndommen.

“Overlevelsstrategier” – den måde vi overlevede barndommens smerte på overfører vi til voksenlivet.

“Imago” – det billede vi har med os fra barndommen af, hvordan et parforhold ser ud.

Jette Simon er også forfatter til bogen: “Imago – kærlighedens terapi”, der er udkommet på Dansk Psykologisk Forlag.

Du kan få mere at vide om hendes kurser på www.jettesimon.com eller skrive til hende på: info@jettesimon.com