

EN PARATERAPEUTS ERFARINGER MED KÆRLIGHEDEN

Tekst: **Gitte Duus**
Illustration: **Viktor IV**

Refleksioner over processer i kærlighed og parterapi

En kold eftermiddag i marts 2003 var jeg på vej hjem fra universitetet – på cykel. Jeg havde siddet og skrevet hele dagen på min ph.d.-afhandling. Det regnede, husker jeg tydeligt, men knap så meget som om morgenen, hvor regnen havde dækket for alle de tårer, jeg havde grædt på vejen. På det tidspunkt boede jeg i Aalborg og kom nu kørende fra den del af universitetet, som ligger lavt i den østlige del af byen – jeg havde netop forceret bakken, der går op over motorvejen, og kørte nu på det stykke af T.H. Sauers Vej, der flader ud efter bakken. Jeg følte mig afklaret. Her, cyklende i regnvejret på det flade stykke vej, tog jeg en beslutning: Jeg ville skilles!

Vi havde været gift i næsten ni år og havde været par i tolv år. Vores datter var på det tidspunkt syv år. Forholdet havde bestemt ikke været uden konflikter, men vi havde fra starten været meget forelskede. Det var derfor ikke noget nyt, at vi havde besværligheder med hinanden. Det nye var, at jeg ikke mere kunne mærke kærlige følelser for min mand.

Vi blev skilt – eller rettere separeret. Det stod på nogle måneder, hvor vi boede hver for sig. I efteråret samme år startede vi i parterapi, for min del med det formål at have en afklaret relation som forældre for vores datter. Gennem terapiforløbet genfandt vi dog kærligheden og flyttede sammen igen i starten af 2004. Det er nok mere korrekt at sige, at jeg genfandt kærligheden, for min mand holdt på det tidspunkt fast i, at han elskede mig, og at han ikke ville skilles.

GENFINDELSE AF KÆRLIGHEDEN

Fagligt set – og også personligt – er det interessant at finde ud af, hvorfor og hvordan det kan gå til, at kærligheden forsvinder – og kan vende tilbage.

Men hvad er kærlighed egentlig, og hvad vil det sige at mærke kærlighed? Filosof Anne Marie Pahuus udtrykker det bl.a. på følgende måde: ”Kærlighed er altså følelser, intense følelser, men ikke én følelse. Snarere er kærlighed et ganske varieret felt af varme følelser, hvori lysten til at være sammen med en anden person er gennemgående.” (Pahuus 2013 s.7).

Pahuus pointerer, at disse varme følelser ikke kun er behagelige, for kærligheden er på godt og ondt, og det betyder, at kærlighed også er forbundet med lidelser, fx sorg, savn og jalousi (ibid.).

De fleste kan sikkert tilslutte sig Pahuus' pointe om, at kærligheden også indbefatter ubehagelige følelser. I parforhold er det dog netop temmelig afgørende, hvordan man håndterer følelser som fx sorg, savn, afmagt etc., og det er, som alle vi parterapeuter ved, en vigtig del af parterapiens arbejdsfelt.

HÅNDTERING AF LIDELSER I PARFORHOLDET

For mit eget vedkommende var genkomsten af kærligheden dengang relateret til yderligere indsigt i min håndtering af savn. Det blev gennem parterapien tydeligt for mig, hvordan jeg reagerede, når jeg ikke følte mig mødt følelsesmæssigt af min mand, altså når jeg mærkede en form for lidelse, fx savn eller følte mig overset.

Jeg fik øje på, hvordan jeg, i stedet for at udtrykke mit savn eller behov, hurtigt kunne skabe et billede for mig selv af, hvor 'dum' og 'uudviklet' han var. Ja, det lyder ikke flatterende, men det var nu engang én af de måder, jeg ubevidst havde lært mig selv at håndtere sårbare følelser på op gennem min opvækst, hvor der herskede en temmelig hård samværs- og arbejdskultur: Det var blevet til en automatik, hvor jeg lukkede ned for sårbare følelser og samtidig skabte det billede, at jeg var klogere end den anden – i mit parforhold naturligvis med den pris, at der blev mere og mere afstand, og at respekten for min partner dalede. Ikke så mærkeligt, at han beklagede sig over, at jeg var nedladende over for ham.

At få indsigt i sine egne reaktionsmønstre er ikke altid sjovt, men fordi de er en realitet – eller man kunne også sige sande – giver det et mere oplyst grundlag at leve sit liv på. Når en indsigt så også følges med adgang til en dybere forbindelse til ens eget følelsesliv, har man et valg, selv om det ikke er nemt.

Dengang i 2003 var det IMAGO-terapi, vi opsøgte og fik hjælp fra. Denne form for terapi lægger vægt på at skabe dialoger mellem partnerne, dialoger, hvor der lyttes og spejles. Guidningen består bl.a. af, at man afholder sig helt fra at tolke, analysere eller vurdere hinanden. Dette gælder for både terapeut og for parret ind-

byrdes. Gennem dialoger forsøger man at lytte, forstå den anden og indleve sig i den andens følelser (Simon 2005). I IMAGO-terapi er der i dialogerne også fokus på at afdække, hvilke måder vi reagerer på.

På trods af, at IMAGO-terapi primært formidler dialog internt i parret, var den største *gamechanger* for mig dog terapeutens dialog med mig om mine reaktionsmønstre. Terapien var således, som jeg oplevede det, ikke stringent dedikeret til en enkelt metode eller retning, men sammensat af forskellige metoder, en såkaldt eklektisk tilgang. At en terapeut kan trække på forskellige tilgange, opfatter jeg som positivt, især når det følges af en bevidsthed om, hvorfor man gør det ene eller andet. Som sådan ser jeg det som et godt grundlag for terapeutens udfoldelse af kreativitet og improvisation under terapiprocessen.

DEN ENDELIGE SKILSMISSE, SORG OG KRISE

Som sagt genfandt vi kærligheden og flyttede sammen, og det blev til fjorten år mere – på godt og ondt og med flere parterapeutiske forløb gennem årene. I 2018 blev vi skilt – endeligt, det var denne gang også på mit initiativ. Jeg skal være den første til at understrege, at en skilsmisse efter mange års samliv er en benhård proces. Dybe smerter og sorg er uundgåelige, også for den, der har taget beslutningen. På trods af dette var jeg ikke i tvivl om min beslutning og har ikke været det siden.

Jeg var knap 59 år, da jeg blev skilt. Jeg følte mig enormt sårbar og på ingen måder sikker på, at jeg ville finde den romantiske kærlighed igen. I forbindelse med skilsmissen aktiveredes også et ældgammelt tema hos mig, nemlig tvivlen på om nogen elsker mig, eller nærmere: Er jeg værd at elske? Midt i krisen var jeg dog dybt taknemmelig for alt det, jeg havde lært gennem årene, dels om mig selv og dels om sorg, krise, håndtering af angst mm., for jeg fik brug for en stor del af det.

På en eller anden måde fik jeg forliget mig med sorgen og krisen og gjorde det til en velkommen del af livet, som skulle håndteres. Jeg tog mig tid til at sørge sam-

tidig med, at mit daglige liv med relationer, arbejde og andre aktiviteter fortsatte. For eksempel blev jeg af et forlag bedt om at gennemlæse et manuskript til en ny fagbog og give feedback på det. Jeg var tændt på opgaven, men var godt klar over, at jeg ikke havde samme mængde energi til rådighed som vanligt, så jeg måtte finde en måde, hvorpå jeg kunne overkomme det. Min eksmand og jeg havde på det tidspunkt stadig et fælles hus til salg, som han mest boede i. Løsningen blev, at jeg lejede mig ind en uge i København – et sted jeg kendte på forhånd – på et stort værelse med adgang til køkken, hvor jeg indrettede mig, så jeg følte mig tilpas. Jeg planlagde at læse et eller to kapitler om dagen og derudover have plads til at sørge, skrive om min proces, se venner og familie. Det endte med at blive en meget opbyggende uge.

DEN NEGATIVE CYKLUS

Inden vi blev skilt, var min eksmand og jeg gennem flere parterapiforløb, i den periode primært EFCT, Emotionally Focused Couple Therapy. Inden for EFCT, som er grundlagt af Sue Johnson, taler man om et pars negative cyklus (Johnson 2004 & 2013). Forståelsen er, at par, der har problemer, ofte er landet i en eller flere ikke bevidste samspilscykler. Denne form for parterapi kombinerer systemisk teori med tilknytningsteori (Johnson 2004; Brubacher 2018). En cyklus kan illustreres med et uendelighedstegn, hvor et *ongoing* negativt samspil fortsætter, hvis det ikke stoppes. Som parterapeut hjælper man som en del af terapien parret med at afdække deres cyklus, og evt. flere, så de kan genkende dens forskellige dele og i første omgang stoppe den samt på længere sigt begynde at handle anderledes.

Afdækningen af en cyklus omfatter forskellige dele: 1) Perception, altså hver partners subjektive opfattelse af den anden, situationen og sig selv, 2) Sekundære følelser, som inden for EFCT betegner de ofte 'hårde' følelser, der skaber afstand, fx irritation samt 3) Primære følelser, som er sårbare følelser, der kan være trukket tilbage som konsekvens af tidlige samspilmønstre og umødte behov. Den negative cyklus hænger ofte sam-

men med, at hver partner overvejende reagerer på baggrund af egen perception og de sekundære følelser, og derfor omfatter afdækningen ligeledes forskellige reaktive handlinger, også kommunikative. Et af målene er at hjælpe parret med at række ud til hinanden fra de primære følelser og ud fra behov.

Trods min egen begejstring for EFCT som tilgang til parterapi, lykkedes det ikke min eksmand og mig at nå hinanden tilstrækkeligt til at blive sammen. Derfor har jeg selvfølgelig tænkt over, hvorfor parterapi ikke altid kan genskabe kærligheden. Jeg tænker, der kan være forskellige svar: Måske vi ville noget for forskelligt med livet? Måske vi havde vidt forskellige værdier og prioriteringer, når det kom til stykket? Måske han ikke var så interesseret i at udvikle sig personligt, som jeg var? Eller måske han var for bange? Måske var det for sent, vi havde måske slidt for meget på hinanden?

BEGRÆNSNINGER ELLER MULIGHEDER?

Det er et vilkår, tænker jeg, at parterapi ikke altid kan afstedkomme, at et par bliver sammen. Alligevel er der én ting fra min egen proces, jeg siden har været særligt optaget af som parterapeut, nemlig: Når det fra parterapeutens blik eller fra den ene partners blik ser ud til, at den ene er mere optaget af at udvikle sig personligt og sammen, end den anden er. Det er et virkeligt vanskeligt tema at bringe frem, også her blandt fagkolleger, da det jo altid er en subjektiv vurdering og kan lyde dømmende. Samtidig er det vigtigt at beskæftige sig med, da vi som psykoterapeuter er afhængige af, at de mennesker, vi arbejder med, kommer i udvikling – hvis vi skal hjælpe dem.

Fra mit eget forløb husker jeg, at der var passager under dele af vores parterapi, hvor det overvejende var mig, der 'var på', mens min eksmand nogle gange sad og 'kiggede ud ad vinduet'. Det var i øvrigt også mig, der foreslog, og sikkert også insisterede på, at vi skulle i parterapi. Resultatet har i det lange løb været, at jeg oplevede at udvikle mig. Han gav enkelte gange udtryk for, at han oplevede udbytte af terapien, men i det store billede syntes han ikke rigtigt, det hjalp. I forhold



Viktor IV: Kuvert.

til vores parforhold må man jo sige, at han har haft en pointe.

I al psykoterapi har både terapeut og klient et ansvar for, hvad der foregår, og man kan naturligvis diskutere, om terapeuten kunne have gjort noget andet i vores tilfælde. I mit eget arbejde med par er jeg de senere år blevet mere opmærksom på eventuelle forskelle i parternes positioner. I forhold til de partnere, der fra mit blik ikke virker så aktive eller motiverede i forhold til terapien, er jeg blevet mere undersøgende.

Et sted, jeg henter inspiration til denne del af parterapien, er i litteratur om motivation, bl.a. Miller & Roll-

nick (2014). Deres tilgang, Motivational Interviewing, MI (på dansk: Den motiverende samtale), tager udgangspunkt i, at alle mennesker indeholder både et for og et imod forandring. Når et menneske virker ikke-motiveret, er det deres hypotese, at den pågældende oftest er kørt fast i ambivalensen: "Ambivalens vil sige, at man på én og samme tid ønsker og ikke ønsker noget, eller at man ønsker to ting, der er uforenelige." (ibid. s.27).

En grundlæggende tilgang i MI er at undersøge ambivalensen hos de mennesker, det handler om. Dette gøres gennem forskellige metoder og faser, som de to forfattere beskriver omhyggeligt på over 500 sider i deres

grundbog (ibid.). Et gennemgående princip i MI er, at man som terapeut arbejder gennem at stille forskellige typer af spørgsmål, derfor giver det mening, at det kaldes interviewing.

Fordi man har både en motivation for forandring og nogle forbehold, vil mennesker give udtryk for begge dele. I MI er man bl.a. optaget af at lytte efter forandringsudsagn, dvs. udsagn, der taler for at bevæge sig i retning af et bestemt forandringsmål. Hører man som terapeut sådanne forandringsudsagn, kan man med forskellige typer spørgsmål guide samtalen i retning af at udfolde indholdet af forandringsudsagn. Ligeledes arbejder man på forskellig vis med at få den pågældende til at udforske egne forbehold – begge dele med henblik på større klarhed. En del af de forskningsresultater, man har haft med MI, viser, at når folk afklarede deres ambivalens, blev de i de mange tilfælde i stand til selv at skabe forandringsprocesser (ibid. 2014).

NY KÆRLIGHED?

Min egen position – i forhold til spørgsmålet om at finde kærligheden i et nyt forhold – kunne også ses i lyset af ambivalens: Skulle jeg opgive eller holde mig åben over for den romantiske kærlighed én gang til? Jeg har brugt en del energi på at undersøge min egen ambivalens, indholdet og mulige konsekvenser af de to positioner. På et tidspunkt blev jeg så afklaret, at jeg valgte at være åben, hvilket har medført lidt forskellige oplevelser: Jeg har prøvet dating via en webside, dog kun i tre måneder, men det førte til et bekendtskab på nogle måneder, og siden har jeg haft endnu et kortvarigt forhold. Begge var, set i bakspejlet, ikke helt gode match. Men – jeg har forsøgt! Og bedst af alt: Jeg har jeg nu mødt en mand, som jeg er meget glad for.

Nogle af de store spørgsmål i mit nye forhold er nu: Kan vi finde ud af at skabe den relation sammen, vi gerne vil have, og kan jeg selv efterleve alle de principper, jeg guider mine par på baggrund af? Så her, som afrunding på min lille historie, vil jeg zoome ind på nogle af de centrale elementer i at skabe et både trygt og passioneret parforhold – intet mindre.

At nærme sig hinanden i et tempo, som tager hensyn til begges behov og grænser, er et princip, jeg med stor omhu har forsøgt at efterleve. Ikke mindst har jeg forsøgt at være opmærksom på mine egne grænser samtidig med at kunne stå ved den lyst, jeg havde til at komme tættere på. Det skal siges, at vi i den indledende fase ikke altid havde samme tempo. Han kunne gå lidt hurtigere frem end mig, og det kunne gøre mig lidt bange for, om han mistede interessen, hvis jeg holdt mine grænser.

Noget jeg træner igen og igen med de par, jeg har i terapi, er at turde vise sårbarhed: At række ud fra et blødt sted med både følelser, lyster og behov, jf. tilknytningsaspektet (Bowlby 1994; Johnson 2013). Jeg har fra starten af mit nye forhold presset mig selv til – dog i afmålte portioner – at komme frem med mine usikkerheder ved at skulle tæt på en ny mand, ikke mindst fysisk. Det har ikke været nemt, og jeg jo er ligesom mine par afhængig af at blive taget godt imod af den anden. Det er jeg heldigvis blevet, og det affødte efter et stykke tid, at han også begyndte at fortælle om sine usikkerheder, selv om det for ham ikke havde ligget lige for. Denne start har betydet, at vi relativt hurtigt fik skabt et fint og fortroligt rum, som vi begge sætter stor pris på og har lyst til at passe på.

Jeg har i mit nye forhold enkelte gange mærket min impuls til at reagere hårdt på noget eller trække mig. Der har også været en bestemt situation, hvor jeg blev ramt og oplevede, at jeg var nødt til at trække mig: Vi var ude i byen og drikke et glas vin med et andet par, to af hans venner. Snakken gik, og vi hyggede os. På et tidspunkt sagde han noget til mig, hvor jeg følte mig talt ned til. Det ramte mig lige i maven, og mit forsøg på at pippe noget tilbage, hørte han ikke. Jeg kunne mærke, hvordan jeg lagde afstand til ham, og i løbet af kort tid så jeg ham som en anden mand end ham, jeg nu havde kendt i trekvart år. Indeni tænkte jeg, at han var overfladisk og uopmærksom, en der ikke tog hensyn til mine følelser. Set udefra var der ingen tvivl: Jeg var tilbage i min gamle måde at håndtere smerte på.

Heldigvis var jeg ret bevidst om, hvad der skete med mig. Men én ting er bevidstheden, en anden ting er at få

gjort det, der skal til for at komme ud af afstanden igen. Jeg måtte række ud fra mit sårbare sted og fortælle ham om, hvordan jeg havde oplevet det. Det fik jeg gjort, og heldigvis hørte og forstod han mig. Men noget var ikke helt på plads, jeg havde stadig ikke helt lyst til at komme tæt på.

At være følelsesmæssigt 'ramt' i parrelationen handler om at være ramt på et dybere plan, dvs. i et gammelt tema, eller vi kunne kalde det en sårbarhed eller et sår, som ikke kun handler om partnerens ageren. Partneren er katalysatoren, dvs. den der trigger det gamle sår, men oprindelsen skal findes i vores 'gamle' historie, i barndom, ungdom eller tidligere forhold. Denne forståelse af udfordringer i parforholdet, understreges især i Jytte Vikkelsøes syn på, hvor udviklingspotentialerne ligger i den romantiske kærlighed (Vikkelsø 2018). En af implikationerne af denne forståelse er, at vi må tage ansvar for vores gamle sår. Kort sagt betyder det, at man må være bevidst om og evt. også mærke den gamle smerte, og – som en meget vigtig del – fortælle sin partner, at han ikke har ansvaret for al ens smerte i en situation.

Da jeg i det omtalte eksempel havde fået gjort dette, følte det som at vende tilbage til mig selv – og til ham. Det viste sig efterfølgende også, at han var blevet noget forskrækket over min reaktion, men det faldt på plads for ham, og skuldrene kom ned, som han sagde, da han forstod sammenhængen.

AFRUNDING

Jeg er, som nævnt, lykkelig for, hvad jeg har lært af andre – og mig selv – i livet indtil nu. Ud over de forfattere og psykoterapeuter, jeg allerede har omtalt (og i øvrigt mange andre), sender jeg ofte en taknemmelig tanke til afdøde psykolog Niels Hoffmeyer, som ledede den psykoterapeutiske grunduddannelse, jeg startede på som 25-årig. Af ham lærte jeg noget om dybde i relationer og terapi særligt med grund i objektrelationsteori, gestaltterapi og Carl Rogers' klientcentrerede terapi (Hoffmeyer et al. 1998). Hoffmeyers terapeutiske praksis var oplevelsesorienteret og rettede sig mod gamle

indre samspilmønstre og smerter forbundet hermed – på mange måder i tråd med de parterapeutiske tilgange, jeg senere har stiftet bekendtskab med. Dertil kommer, at han beskæftigede sig med *det gode liv*. Heri er kærligheden måske det mest centrale.

LITTERATUR

- Bowlby, John: *En sikker base*. Det Lille Forlag 1994.
Brubacher, Lorrie L: *Emotionsfokuseret parterapi, trin for trin – nøglerne til forandring for kriseramte par*. Forlaget Mindspace 2018.
Hoffmeyer, Niels, Eva Tverskov & Birthe Jakobsen: *Jeg vil bestemme: En bog om det gode liv*. Forlaget Hoffmeyer 1998.
Johnson, Sue: *Love Sense – The revolutionary new science of romantic relationships*. Little Brown 2013.
Johnson, Susan M: *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*. Brunner-Routledge 2004.
Miller, William R & Stephen Rollnick: *Den motiverende samtale – støtte til forandring*. Hans Reitzels Forlag 2014.
Pahuus, Anne Marie: *Kærlighed*. Tænkepauser 14, Århus Universitet 2013.
Simon, Jette Sinkjær: *IMAGO – kærlighedens terapi*. Dansk Psykologisk Forlag 2005.
Vikkelsø, Jytte: *Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte: Om hvorfor vejen til det liv, du længes efter, altid går igennem jeres mest fastlåste konflikter*. Gyldendal 2018.



Gitte Duus er selvstændig psykoterapeut MPF med speciale i parterapi. Cand. scient.soc. (psych.), ph.d., tidl. lektor på Aalborg Universitet, fagbogsforfatter. Praksis i København, Svendborg og Ærøskøbing.
