

BARNDOMSSÅR OG PARFORHOLD

Par- og familieterapeut Anna Vincentz

Hvorfor alle parforhold er
svære og hvordan I får
glæden tilbage



Jeg vejer mudderklumpen godt i hånden
tager sigte mod dit ansigt
og fyldes af raseri da du griber
og kaster den tilbage i fjæset på mig selv

Det er liv og død
Det er krig og kærlighed
For jeg hader dig når du forvandler dig
til fortidens spøgelse
dem jeg har kæmpet så længe for at slippe fra
dem jeg troede at du havde reddet mig fra!

Og når mudderet løber ned over mit ansigt
skrumper min krop og jeg bliver helt lille
Jeg er fem år og du er et monster
Jeg løber ind og gemmer mig under sengen
med rædslen piskende ind og ud af mig
med hvert åndedræt jeg tager

Hvordan kan den jeg elsker blive mit værste mareridt
fra det ene øjeblik til det næste
hvordan kan den jeg elsker fylde mig med så meget gru
og afsky

at jeg har lyst til at kradse øjnene ud på ham
hvis blot jeg havde kræfterne
hvis blot jeg kunne tro på at jeg ikke var fortabt
hvis blot jeg ikke var blevet 5 år igen
frosset fast i en fortid der aldrig helt vil give slip
hvor meget jeg end glemmer

Er dette virkelig kærlighed eller snyder vi os selv?
Hvorfor kan alle andre finde ud af det sammen
alle andre end os?

Hvorfor hiver hver en lille konflikt os tilbage i tiden
og gør os til monstre og børn der kaster med mudder
og forbudte ord

Er der håb for de håbløse
når vi falder i søvn
udmattede og udhulede
med mudderet stadig dryppende fra den ene hånd
og drømmene som plamager på gulvet

Barndomssår og fastlåste konflikter

De fleste af os har haft en god eller helt okay barndom og vores forældre har gjort det bedste de kunne for os, men vi kan ikke undgå at få sår i løbet af vores opvækst. Det er en del af livet.

Vi er alle blevet lukket ned i en eller anden grad i løbet af barndommen. Der var dele af os som ikke var acceptable for vores forældre og som vi derfor måtte pakke væk og ofte slet ikke mærke.

Det er ikke fordi vi havde dårlige forældre, men fordi ingen er perfekt selvom alle gør det bedste de kan.

Det er det jeg kalder vores barndomssår.

Det er steder i vores barndom som var svære, hvor vi ikke blev mødt eller set som dem vi var, blev gjort forkerte, skammet ud eller fik et chok.

Et barndomssår kan være da du og din veninde sad og klippede stof ud til en kjole i ville sy og din mor pludselig kom brasende ind fuld af vrede over at I klipper i hendes stof. Det pludselige skift i stemningen kan sætte sig som et chok din krop (og hukommelse).

Det kan være din far der ofte kom fuld hjem og var helt uberegnelig. Du måtte tilpasse dig og hele tiden være opmærksom på hans luner.

Det kan være fra dine første år som du ikke husker, hvor du måtte ligge og græde dig i søvn fordi dine forældre havde fået at vide at børn ellers bliver forkælede.

Barndomssår kan være både misrøgt og mishandling, det kan være fysiske uheld og ulykker og det det kan være at blive skammet ud og gjort forkerte i barndommen.

Et barndomssår kan ikke måles objektivt (altså at det skal være mere eller mindre voldsomt set udefra), men kan kun mærkes subjektivt af den der oplever det.

Når vores partner, vores børn eller andre mennesker taler grimt til os eller ikke behandler os som vi godt kunne tænke os, kan man sige at de normalt rammer os udenpå.

De når ikke ind under huden.

Vi kan sige fra, vi kan forstå hvorfor de reagerede som de gjorde og vi kan holde ud at de sagde som de gjorde. Vi reagerer som de voksne mennesker vi er og med den viden vi har som voksne mennesker.

Men nogle gange når vores partner, vores børn eller andre mennesker siger noget til os - det behøver ikke engang at være noget grimt - når de ser på os på en bestemt måde eller gør noget specifikt, rammer de ikke bare udenpå, men lige ned i vores dybe barndomssår.

Når vi rammes i vores sår, handler og tænker vi ikke som voksne mennesker. Vi rammes nemlig i noget der engang blev gjort så skamfuldt og forkert, at det er som om en del af os er frosset fast i øjeblikket da det skete.

Når det sker, lukker vi ned. Skammen og forkertheden fra barndomssåret vender tilbage og det er fra det sted vi reagerer; som var vi børn der bliver gjort forkerte eller bange. Dette er sjældent noget vi selv er klar over.

Når vi reagerer fra såret, reagerer vi fra fortiden og derfor er der ikke kontakt mellem os og vores partner.

Som vi skal se, er kontakt et grundlæggende element i et godt parforhold.



Konflikt

Vi ved ikke altid bevidst hvorfor vi reagerer som vi gør, eftersom store dele af vores "hukommelse/viden" ikke er bevidst for os. Det er fordi vores hjerne, forenklet sagt, er opdelt i tre lag: Det tænkende hjerne (primathjernen), den følende hjerne (pattedyrhjernen) og den sansende hjerne (krybdyrhjernen).

Kun den øverste tænkende del af hjernen er bevidst. Det der lagres her kan vi tænke os til og forstå.

Det der sker i vores følende hjerne og især i vores sansende hjerne, som gemmer på vores tidlige "hukommelse/viden" og vores chokreaktioner, er derfor i høj grad uden for vores bevidste rækkevidde. Det er ofte de steder vi reagerer fra når vi rammes i vores barndomssår.

"Jeg aner stadig ikke hvad jeg har gjort forkert. Lige pludselig er hun bare vildt sur!"

Det kan være den mindste ting, hvor vores partner end ikke aner hvad de "har gjort forkert", men rammer dybt i vores følelse af forkerthed eller chok.

Ofte opdager vi det ikke engang selv.

Vi mærker og vi reagerer!

Vi lukker os ned og gemmer os væk.

Vi tager det gamle panser på så vi ikke mærker det svære.

Eller vi råber og skriger og kalder den anden de værste navne.

Hader måske den anden i de sværeste øjeblikke.

"Det er hans skyld!"

"Det var hende der gjorde det!"

I forholdet mellem to voksne mennesker, har vi altid halvtreds procent af ansvaret hver. Det betyder at din partner har ansvaret for det han siger og gør og du har ansvaret for det du siger og gør. Inklusiv det der sker i dig når din partner siger noget der rammer dig.

Det kan godt lyde hårdt at vi selv har ansvaret når vi rammes, men det er også en styrke, for det betyder at du selv kan gøre noget ved det der er svært.

Her mener jeg at du kan finde ud af hvad der ligger under din reaktion, men det kan naturligvis også betyde at sige fra overfor urimelig og upassende adfærd hvis det er det der er tale om.

I parforholdet og i forældreskabet vil vi blive ramt i vores barndomssår og når vi som partnere ryger i fastlåste konflikter, er det meget ofte fordi vi begge er ramt i hver vores sår og begge reagerer derfra.

Når vi begge står dér i vores svære barndomssår og råber af hinanden eller lukker i for den den anden, så er det for alvor svært at være partnere!

Så er det svært at mærke kærligheden til hinanden!

Så er der nemlig ikke de to allervigtigste ingredienser til et godt parforhold, nemlig:

Tryghed og kontakt.



Tryghed

Det der sker når vi rammes i vores barndomssår, er i høj grad at vi føler os forkerte. Det at føle sig forkert, er enormt utrygt, fordi det går helt ind og rammer vores overlevelse.

Vores overlevelse “styres” fra de ubevidste dele af hjernen (krybdyrhjernen), som blandt andet styrer vores kamp/flugt/frys respons når vi er i overlevelses situationer. Denne del af hjernen er gammel og kender ikke forskel på om vi f.eks. bliver jaget af en tiger eller om vi er stressede fordi vi er bange for at blive fyret af chefen.

At være forkert er farligt. Det betyder udstødelse og død. Det gjorde det i hvert fald i de tidligere klansamfund som menneskehjernen kender langt bedre end vores moderne samfund. Igen kender den ikke forskel.

Ligeledes er det farligt for det lille barn at blive udstødt; at være uelsket og forkert. Det ved den lille babys- og det lille barns urhjerne godt. “Mine forældre er min overlevelse og uden dem dør jeg.” Det var rigtigt for urmennesket og det er rigtigt i dag. Omsorg og kontakt er lige så livsvigtigt som mad og vand. Det lille barn har brug for en omsorgsperson at knytte sig til for at overleve.

Derfor er det utrygt at være uelsket.

Og derfor har vi alle som børn samarbejdet med vores forældre i det omfang det var nødvendigt for at de kunne elske os. “Hvem må jeg være når jeg er sammen med dig?”

Og derfor har vi alle i en eller anden grad samarbejdet os væk fra os selv. Nogle af os så meget at vi ikke kan mærke hvad vi vil og mener. Og for os alle gælder det, at vi føler os forkerte når vi mærker den vi er, som vi ikke måtte være. For eksempel at blive vred i en familie hvor det ikke er acceptabelt at vise vrede.

Det er nemlig sådan at vi tror at vores partner heller ikke kan elske os for det vores forældre ikke kunne elske os for. “Denne del af mig er uelskelig. Hvis den er en del af mig, er jeg ikke værd at elske.”

Når vi derfor rammer hinandens barndomssår, rammer vi steder der er svære at holde ud. Steder vi ikke selv kan rumme at være i. Vi bliver utrygge fordi vi “ved” (ofte ubevidst) at nu viser/mærker vi det grimme og hæslige som vi også er. Nu er vi ikke værd at elske.

Kontakt

Derfor lukker vi i. Derfor ryger vi ud af kontakt. Vi flygter simpelthen helt automatisk fra det svære ved enten at kæmpe eller lukke i. I begge tilfælde er vi ude af kontakt.

Og vi bliver utrygge ved hinanden fordi vi igen bliver stillet over for vores eksistens; vores overlevelse: "Hvem må jeg være når jeg er sammen med dig?" Altså kan du elske mig som den jeg er nu? Når vores forældre ikke kunne elske os når vi var vrede, kede af det, vilde eller boblende af glæde, så måtte vi skære denne del af os selv væk og lukke den inde. Vi måtte lade være med at mærke den eller lade være med at vedkende os den.

Dengang gjaldt det vores overlevelse. Og sådan føles det også i dag når vi rammer ned i disse dybe sår.

Når jeg ikke måtte være f.eks. vred i barndommen, så tror jeg (ofte ubevidst) at min partner ikke kan elske mig - at han/hun vil forlade mig - hvis jeg bliver vred. "Når jeg er vred er jeg uelskelig og derfor forkert".

Kuren mod utrygheden og ikke-kontakten, er ikke så overraskende: Kontakt.

Det er kontakt vi har aller mest brug for at når vi ryger i vores barndomsår. (Det vores forældre ikke formåede at give os). Samtidig er det det allersværest at bede om og det ofte allersværeste at være i.

Derfor ender vi i vores fastlåste konflikter med at gøre hinanden forkerte. Vi ender med at skændes og kaste med mudder. Eller vi ender med at lukke af og blive kølige. Undgå hinanden. At blive hårde.

Det er der mange par står når de kommer i parterapi hos mig. De sidder fast i konflikter som synes umulige at komme ud af.

De vil nemlig gerne ud af dem.

Det vil jeg som parterapeut ikke.

Jeg vil ind i dem.

Historien om Sara og Orla



Da Sara og Orla kom til mig havde de et håb om at få mere ro i deres parforhold. Det havde sammen en datter på 1 år og derfor havde deres uenigheder nu større konsekvenser end dengang det bare var de to. Nu handlede det ikke længere “bare” om dem selv.

De endte næsten dagligt i store skænderier hvor Sara blev så vred at hun ofte endte med at smadre noget og Orla smuttede og var væk i flere dage uden at Sara anede hvor han var.

“Tænk hvis vi kunne være uenige uden at vi behøvede at flippe sådan ud. Det er som om vi bliver 5 år gamle når det sker. Jeg er så træt af det!” Siger Orla og ser skamfuldt ned.

Det er nemlig ofte sådan når vi ryger i vores mønstre - når vi ryger i fastlåste konflikter - at vi føler at vi reagerer som børn og det er de fleste voksne mennesker ikke særlig stolte af.

Derfor kan det også tage lang tid før vi søger hjælp, f.eks. hos en parterapeut som mig.

Men at reagerer som børn, er noget vi alle gør, netop fordi vi reagerer ud fra noget gammelt. Det er helt almindeligt.

“Når vi skændes bliver jeg bare så vred!” Udbryder Sara.

Sara er 34 år og arbejder i modebranchen som designer. Hun har altid været arbejdsom og gjort hvad hun kunne for at udmærke sig i sin branche. Hun er godt på vej i sin karriere, men føler sig som en flasko i familielivet når hun ikke engang kan få det til at fungere sammen med sin elskede kæreste og nu deres 1 årige datter.

“Jeg ved ikke hvorfor jeg ikke kan styre mig. Det er som om at vreden bare vælder op i mig og så må den bare ud! Næsten som om jeg kaster den op og så er det altså Orla den ryger ud over. Som om jeg kaster op på ham.”

Der lyder et lille fnis fra Orla.

“Det er faktisk et godt billede”, siger han; “Jeg kan egentlig godt klare dit bræk. Jeg kan jo lide dig.

Men når du begynder at slå på ting og kaste med dem, så bliver jeg... bange.”

Han er stille et øjeblik og siger så lavmælt; “Jeg bliver bange for dig.”

Der er ikke noget stort eller faretruende ved hverken Saras eller Orlas fysiske udseende eller udstråling. De er begge forholdsvis spinkle af bygning. Men det er som om Orla krymper og bliver mindre i det øjeblik han får øje på sin frygt.

Jeg har allerede nu fået en del informationer fra Sara og Orla, som gør mig nysgerrig på specifikke dele af deres konflikter.

Jeg starter med at spørge ind til Saras vrede. Hvad er det faktisk der sker i den konkrete situation der gør at Sara bliver så vred?

Sara

“Det ved jeg ikke” svarer Sara; “Det er bare som om at jeg ikke kan holde det ud! Det er som om at jeg står og råber og flågrer, men uden at blive hørt! Som om at Orla har slukket for lyden og ikke ser eller hører mig. Jeg bliver vildt irriteret af bare at tænke på det nu!”

“Jeg kan godt mærke det”, svarer jeg anerkendende; “Det er som om du strammer dig sammen” siger jeg og viser hende hvad jeg mener ved at stramme op i skuldrene.

“Ja, jeg bider helt sammen!” Svarer hun mig ivrigt. Hun knytter hænderne og jeg spejler hende ved at gøre det samme med mine hænder.

“Hvad vil de hænder?” Spørger jeg hende med et nik mod hendes knyttede næver.

Hun kigger lidt overrasket ned på hænderne og løfter dem så med et smil, klar til kamp.

“De vil slås!” Udbryder hun kraftfuldt.

Jeg tolker det som om hun nu ser vreden ikke kun i sit negative lys - hun er fuld af styrke.

“Prøv at lade dem gøre det lidt. Prøv at lade dem slå ud. Men gør det langsomt” instruerer jeg hende og sammen sidder vi og slår ud i luften langsommere og langsommere.

Lige nu er Sara i kontakt med noget hun ikke normalt kan holde ud at være i. Når vi skruer helt ned for tempoet, mærker hun det i så små bidder, at hun ikke bliver overvældet og så langsomt at hun kan holde det ud. Så det får lidt opmærksomhed og derfor lidt bevægelse, hvor det før var fastlåst.

Langsomt sænker Sara hænderne og tårerne strømmer ned af hendes kinder.

“Se mig!” Udbryder hun; “Jeg vil bare have at du skal se mig!”

Hun stjæler et blik af Orla og kigger så hurtigt ned. Skamfuldt.

Jeg giver hende tid.

“Ja”, siger jeg; “Du vil bare have at han skal se dig.” Stilhed.

“Kender du den følelse?” Spørger jeg så; “Kender du den fra tidligere i dit liv?”

Sara nikker og smiler bittert. Hun kender den godt.

Hun kender den fra sin barndom, fra sine karriereførelde der ikke så hende. Hun skulle præstere, klæde sig flot ud og være perfekt for overhovedet at få deres opmærksomhed.

Eller hun skulle råbe og skrig og kaste med tingene. Opmærksomhed er kontakt, det er liv. Og negativ opmærksomhed er bedre end ingen opmærksomhed.

“De var altid på arbejde, på firmarejse... Der var altid noget der var vigtigere end mig. Jeg måtte gøre mig tydelig for at blive set. Ellers var jeg bare et spøgelse.”

Orla ser på Sara med tårer i øjnene.

“Og nu er det mig der forsvinder!” siger han; “jeg vidste det ikke.”

Sara kigger på ham og smiler. Hun siger ikke noget, men hele hendes krop er som oplyst af et stort tak til ham. Lige nu ser han hende.

Orla

“Hvad sker der i dig, Orla, når Sara bliver vred?” Spørger jeg; “Før sagde du at du bliver bange?”
Orla nikker stille og betænksomt.

“Ja” siger han; “Det føles farligt på en eller anden måde og så får jeg bare lyst til at smutte. Så tager jeg bare mine ting og går. Så skal jeg bare være alene.”

“Så skal du bare være alene” nikker jeg; “er det mere trygt?”

“Ja” svarer Orla.

Jeg nikker; “Det er trygt at være alene.”

Orla arbejder i IT branchen og ser ikke sig selv som den store people-person. “Jeg arbejder bedst alene” siger han; “så kan jeg bedre tænke.”

Jeg spørger Orla om vi kan gå lidt tilbage. Han sagde tidligere at han godt kunne holde det ud når Sara råbte og skreg, men det er når hun kaster med ting og bliver fysisk, at han reagerer.

“Hvad sker der i dig der?”

“Ja det er jo der jeg bliver bange” svarer Orla.

“Ja” nikker jeg; “det er der du bliver bange. Og hvordan er det i dig, det der bange? Hvordan mærker du det?”

Jeg guider Orla til at mærke efter i kroppen og han mærker hvordan han krymper sig sammen og bliver lille. Han føler sig som en lille dreng på 5 år.

Orlas far havde svært ved at styre sit temperament og smadrede både huller i væggene med sine knytnæver og kastede med lamper da Orla var en lille dreng, før hans forældre blev skilt.

“Den lille dreng var bange” siger jeg til ham da han stille ser ned; “Og det havde han god grund til at være.”

Orla nikker med tårer i øjnene og jeg ser ud af min øjenkrog at Sara også er påvirket.

“Og når du møder Saras fysiske vrede i dag, så er det den lille dreng der møder sin fars temperament og det føles meget meget farligt.”

Orla nikker igen. Han tørrer sine øjne.

“Ja” siger han; “Nu kan jeg godt forstå hvorfor jeg bliver så bange.”

“Og jeg tænker på...” fortsætter jeg efter et øjeblik stilhed; “jeg tænker på om din mor var der for dig dengang du var 5 år og din far blev så vred at han smadrede ting?”

“Nej” svarer Orla og ser undrende op; “Jeg ved ikke hvor hun var. Jeg gemte mig bare. Jeg havde en hule under min seng. Sådan en med tæpper for. Der gemte jeg mig.”

Orla gemte sig når han blev bange og gentager det samme i dag, når han smutter fra konflikten og er alene. Det er det trykkest. Der er han i sikkerhed.

Der er altid en grund til at vi reagerer som vi gør.

Sara og Orla har fået en ny forståelse af sig selv og hinanden.

Med den nye bevidsthed, er de lidt mere frie.

De kan begynde at vælge, i stedet for bare at reagere.



Tre øvelser til kontakt - øjenkontakt, sprog og nysgerrighed

I fastlåste konflikter handler vi ud fra vores gamle mønstre; ud fra et utrygt sted i fortiden.

Det er vigtigt, for det er et sted i os, der har brug for at blive set og mødt, så det kan hele lidt.

Det er det jeg kalder vores barndomssår.

I parforholdet er det især vigtigt at vide, for når vi handler ud fra noget gammelt, er der ikke kontakt.

Og kontakt er noget af det vigtigste i et godt parforhold.

Når f.eks. Orla reagerer som om Sara var hans far og han er en lille dreng, er han ikke i kontakt med Sara. Her står han som en femårig overfor sin far. Han er i fortiden.

Ligeledes er Sara ikke i kontakt med Orla når hun reagerer som en pige der ikke får sine forældres opmærksomhed. Hun er et barn der søger sine forældres kærlighed. Hun er i fortiden.

De har begge forladt nutiden og hinanden.

Når det sker er de begge alene. De er ikke i kontakt.

Derfor har jeg skrevet tre trin til kontakt som kan hjælpe os til at være i nu'et og til at forstå de steder i vores fortid som har sat sig fast:

1. "Øjenkontakt" som er en øvelse I kan lave hver dag.
2. "Sprog" som er konkrete redskaber til hvordan I kan tale jer ind i kontakt i stedet for at tale jer ud af den.
3. "Nysgerrighed" som handler om at se på hvad der ligger under vores adfærd når den bliver fastlåst.

1. Øjenkontakt

Dette er en enkel og meget givende øvelse, som I kan lave hver dag.

At den er enkel må endelig ikke forveksles med at den er nem at lave, for det er den ikke for de fleste af os.

Noget af det vigtigste for os mennesker, er at blive set, at blive mødt, at have kontakt. Og de fleste af os har ikke fået dækket dette grundlæggende behov i så høj grad som vi har brug for.

Det kan I heldigvis råde bod på i parforholdet.

Øvelsen

Sæt jeg overfor hinanden i en behagelig afstand. Prøv jer lidt frem hvornår det faktisk er rart at sidde overfor hinanden. Hvor meget afstand har I behov for at have, for at det er behageligt for jer begge?

Sæt en alarm på 3 minutter.

Lad jeres blikke mødes og kig nu ind i hinandens øjne uden at sige noget indtil alarmeren ringer.

Så enkelt er det. Enkelt, men altså ikke nemt.

Der kan gå en masse i gang inden i jer hver især, når I sidder sådan i stilhed og bare bliver set.

Selvom at det er netop det at blive set som mange af os hungrer efter, kan det føles både ubehageligt og farligt i starten.

Det må det gerne.

Tal først om det når alarmeren har ringet.

Sæt gerne tid af til det hver dag. F.eks. hver aften når børnene sover.

Og skru gerne op for tiden når I har vænnet jer til de 3 minutter.

2. Sprog

Vi kan nærmest starte krig med de ord vi bruger - og selvfølgelig også med vores tonefald og kropssprog.

Og vi kan bygge broer på samme måde.

Vi kan være sammen om noget; både noget der er dejligt og rart og noget der er svært og tungt. For dét at vi er sammen om det; dét at vi sætter ord på det svære og bliver mødt (set og lyttet til) skaber forandring i sig selv. Det gør at det svære der før var fastlåst, nu kan bevæge sig lidt.

Så derfor først og fremmest: Læg mærke til hvilke ord du og din partner bruger med/mod hinanden. Hvad siger I? Hvordan er tonefaldet og kropsholdning/ansigtsudtryk når I siger det?

En ting er ordene vi siger. Taler vi om os eller om den anden?:

“Hvor er du grådig! Du vil bare have og have! Tænker du overhovedet på andre end dig selv?!”

Et alternativ kunne f.eks. være:

“Jeg føler mig overset i den måde vi fordeler tingene på herhjemme. Hvad tænker du om det?”

Eller:

“Jeg vil rigtig gerne tale om hvordan vi fordeler tingene herhjemme. Vil du være med til det?”

Noget andet er hvordan vi siger det.

Prøv for sjov at sige disse sætninger højt i forskellige tonefald (f.eks. glad, vred, sarkastisk, ked af det, med undertrykt vrede...)

“Hvor er det dejligt at se dig i dag”

“Nej jeg er ikke sur”

“Jeg kan godt forstå hvad du mener”

“Vi to bliver rigtig gode venner”

Du kan sikkert tydeligt høre forskellen.

Prøv nu at sige de samme sætninger mens du indtager forskellige kropsholdninger.

(F.eks. med brystet skudt frem, med armene over kors, med udstrakte arme, med et stort smil, med kroppen kollapset, med næsen i sky...).

Kan du mærke forskellen?

Øvelser

Her får du to enkle holdepunkter til et sprog der bringer os sammen og anerkender den anden. Øv dig på dem, så bliver de efterhånden naturlige at bruge.

1. Sig "Jeg" i stedet for "du". Så taler du ud fra dig selv i stedet for at definere den anden. Når du definere din partner, føler han/hun sig forkert. Du fortæller ham hvem han er. Når du taler ud fra dig selv, bliver du i stedet på din banehalvdel. Du kan på den måde tale om de samme emner uden at gøre din partner forkert. Så kan I meget nemmere tale om svære emner og I kan have almindelige samtaler uden at "ramme" hinanden.

2. "Det jeg hører dig sige er..."

Denne øvelse er især god til svære og dybe samtaler. Når I skal tale om noget der er svært, så sæt jeg gerne overfor hinanden og hav en god kontakt. I skiftes til at sige noget. Når den ene har talt, siger den anden; "Det jeg hører dig sige er..." og gentager så det den anden har sagt. På den måde bliver den der taler (a) mødt i det han/hun siger, (b) du begynder ikke at forsvare dig (for derved at eskalere det svære) og (c) din partner kan høre hvordan du har hørt det han/hun sagde. Der kan nemlig være stor forskel på det sagte og det hørte. Samtidig træner det jer i virkelig at lytte til hinanden og det er guld for parforholdet.

Denne øvelse kan føles akavet i starten. Det gør alt nyt. Især når det er sårbart. Gå langsomt frem og giv det tid.

3. Nysgerrighed

I vores tætte relationer, mister vi hurtigt nysgerrigheden. Vi “ved” jo hvordan den anden er. Men selv hvis I har tilbragt 25+ år sammen, kender I aldrig hinanden helt. Du kender jo ikke engang dig selv helt! (Og du har været sammen med dig selv hele livet!)

Mennesker er ikke faste eller færdige resultater på noget tidspunkt. Vi er i evig forandring.

Og jo mere plads vi har fra vores nærmeste til denne forandring, jo bedre har vi det.

Jo bedre kan vi nemlig mærke og være nysgerrige på os selv.

At mærke sig selv og sin grænse, kan du læse mere om i min e-bog “Forældre - find din grænse!” som du finder via min hjemmeside: <https://annavincenz.dk/e-bog-forldre-find-din-grnse>

Der er altid en grund til vores adfærd. Og det gælder altid om at kigge bag den.

Derfor er mit 3. råd: Gå altid med nysgerrigheden forrest.

Vores hjerner er vilde med at putte både ting og mennesker i kasser, så vi forstår verden; Så tingene giver mening. Det er trygt. Derfor er det noget vi alle igen og igen skal minde os selv om når vi vil sætte nysgerrigheden forrest i stedet for dommen og definitionen.

Der er altid et OG.

Vi ved noget. Og så er det et OG - noget vi ikke kendte eller noget som er helt nyt i dette menneske. Noget der har udviklet sig. Noget der ligger bag.

“Jeg kender dig ikke længere!” gælder ikke. Det er ikke “enten/eller” men “både/og”: “Jeg kender noget af dig OG så er der også dette andet, som jeg gerne vil lære bedre at kende.”

I konflikter er nysgerrigheden især vigtig. Det så du sikkert i historien om Sara og Orla.

Det er ikke altid noget vi kan klare selv fordi vi netop ryger i vores barndomssår i svære konflikter og det er her en parterapeut kan være til stor hjælp.

Når vi reagerer ud fra vores mønstre, er det nærmest umuligt at være nysgerrig. Vi ryger tilbage i vores gamle. Vi reagerer.

Som udgangspunkt gælder det derfor om at være nysgerrig på vores reaktioner og adfærd når vi ikke står midt i det svære. Tal f.eks. om den sidste konflikt som i punktet om sprog ovenfor.

Har I dybe eller fastlåste konflikter, kan det som sagt være en rigtig god ide at opsøge en parterapeut, som netop har specialiseret sig i denne slags samtaler.

Når først I begynder at forstå jeres mønstre, kan I efterhånden begynde at gøre noget andet og I kan finde måder at støtte hinanden på, når den ene ryger i et mønster.

I vil komme ud af jeres fastlåsthed og konflikterne vil begynde at bringe jer tættere sammen i stedet for længere fra hinanden.



Hvad så nu?

Så står vi her. Du har fået ny viden om parforhold - måske meget, måske bare en smule - og nye tanker er måske gået i gang i dig.

Du har fået øvelser til hvordan du kan begynde at gøre noget andet.

Alt dette er ikke meget værd hvis du nu lukker e-bogen ned og går ud og gør det du plejer.

Så hvad kan du gøre lige nu i dit liv og i dit parforhold for at begynde at gøre noget andet?

- Er det første skridt at få din partner til også at læse e-bogen?
- Er det at begynde at sige “Jeg” eller at lave øjenkontakt øvelsen sammen allerede i aften?
- Har I, som mange andre, brug for parterapi til at komme i gang?
- Vil du alene eller sammen med din partner begynde at være nysgerrig på jeres sidste konflikt: Hvad var der faktisk på spil under alle ordene?

Tag gerne pen og papir og skriv dine tanker ned. Vælg måske bare en enkelt ting ud og begynd at praktisere det allerede i dag. Bare det at gå ud og sige “jeg” når du taler med andre mennesker er en stor opgave hvis du ikke er vant til det. OG det kan være meget nyskabende, fordi det er en anden måde at gå ud i verden på.

Det næste skridt er op til dig. Hvad vil du?

Tak

Tak fordi du læste med.

Du er velkommen til at skrive til mig via min hjemmeside: www.annavincenz.dk

Eller email: anna@annavincenz.dk

© 2019 Anna Vincentz. All rights reserved. May not be reproduced.

