

DET SYMBIOTISKE PARFORHOLD

af Claus Bülow

I artiklen beskrives hvordan vi, i symbiosen med mor (og far), udvikler overlevelseshandlinger og mønstre, som vi bringer med os ind i symbiotiske parforhold.

Den schweiziske psykoanalytiker Alice Miller skriver i bogen *Det Selvudslettende Barn*, at vi bliver født med to typer behov: Overlevelseshandlinger og de Narcissistiske behov.

Overlevelseshandlingene skal vi have opfyldt for at overleve. Det er behov, som at få mad og drikke - at blive holdt rene - at have den rette temperatur - og at få berøring.

Det er indlysende, at hvis jeg ikke får mad og drikke, dør jeg af sult eller tørst - hvis jeg som spæd ikke bliver holdt ren, går jeg til i mit eget skidt - hvis jeg ikke har den rette temperatur, risikerer jeg at fryse ihjel eller dø af hedeslag.

Det er ikke helt så indlysende, at berøring er et Overlevelseshandling, men hvis jeg som spæd ikke får tilstrækkelig berøring, påvirker det centralnervesystemet og jeg risikerer at sygne bort, i det man kalder Marasmus syndromet. Vi kan overleve på negativ berøring og nogle børn lærer at provokere til at blive slået, for dog at få den berøring.

De Narcissistiske behov er behov for at modtage og opleve ubetinget kærlighed - at jeg som spæd oplever, at jeg er elsket uanset hvad - at jeg ikke behøver at være på en bestemt måde, for at fortjene kærligheden - at jeg oplever mig set og hørt og accepteret, som den jeg er.

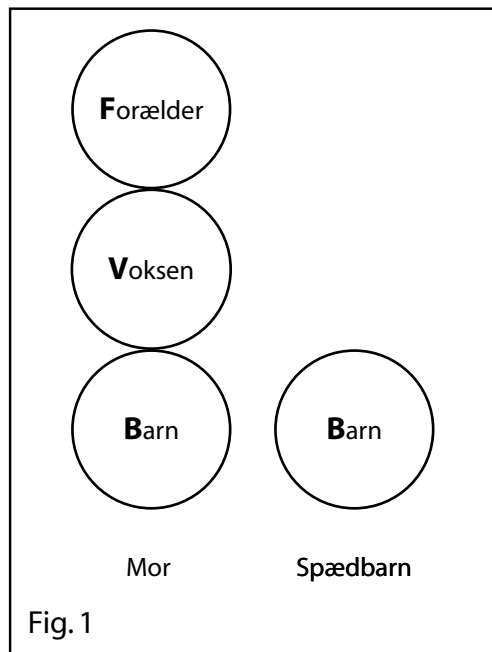
Jeg kan overleve uden at få de Narcissistiske behov opfyldt, men hvis jeg skal vokse op som et harmonisk menneske med selvværd, skal jeg også have dem opfyldt.

Hvis jeg, som spæd ikke får tilstrækkelig med ubetinget kærlighed og accept, bliver det som en sult i mig og jeg kommer til at gå gennem livet og søger at få stillet denne sult. Jeg søger den ubetingede kærlighed, jeg ikke i tilstrækkelig grad fik som spæd.

Som jeg ser det, er der ingen i vores samfund, der får deres Narcissistiske behov dækket helt og fuldt. Nogen oplever ganske megen ubetinget kærlighed og accept - andre kun lidt eller ingen. Det betyder, at vi alle går gennem livet med denne sult og på forskellige måder rækker ud til andre med meddelelsen: Se mig! Elsk mig! Nogen gør det meget aggressivt med f.eks. et oversavet jagtgevær - andre på en blidere måde - men meddelelsen er den samme: Se mig! Elsk mig! Bag al aggression, er der et menneske med umødte følelser og behov. (Se artiklen "Girafsprag - Empatisk Kommunikation" på www.SkabDitLiv.dk).

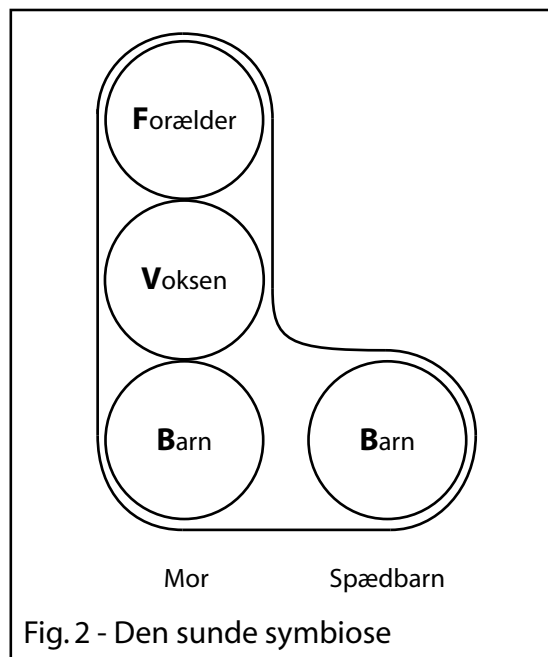
Når vi bliver født, har vi kun Barne-jegtilstanden udviklet (Se artiklen "Transaktionsanalyse" på www.SkabDitLiv.dk). Voksen-jegtilstanden med viden om verden og Forælder-jegtilstanden, med reglerne for, hvordan jeg skal gøre for at overleve i denne verden, er endnu ikke udviklede - og jeg mangler den fysiske styrke til at klare mig selv. For at jeg skal overleve, må der være en voksen, der tager sig af mig og opfylder mine Overlevelseshandlinger (fig. 1).

Det vil i de fleste tilfælde være mor - det er jo i hvert fald hende, der bærer mig ni måneder, medens jeg er foster og som ammer mig den første tid efter fødslen - men det kan også være en anden voksen, som f.eks. far, der giver mig omsorgen og opfylder mine overlevelseshandlinger. Her vil jeg for enkelhedens skyld tale om mor.



Ideelt set kommer mor fra alle sine jegtilstande og tager sig af mig, i det man kalder en symbiose - et udtryk fra biologien, som beskriver et gensidigt afhængighedsforhold mellem to organismer - som her mor og spædbarn (fig. 2). Det er en sund symbiose og nødvendig for min overlevelse. Mor er selv i harmoni og opfylder både mine Narcissistiske- og mine Overlevelsesbehov.

Der hvor jeg, som spæd, især får opfyldt mine Narcissistiske behov er, når jeg bliver ammet. Når mor er i harmoni og jeg ligger i hendes arme, ser op i hendes ansigt og spejler mig i hendes øjne, får jeg en oplevelse af at være set og elsket ubetinget.

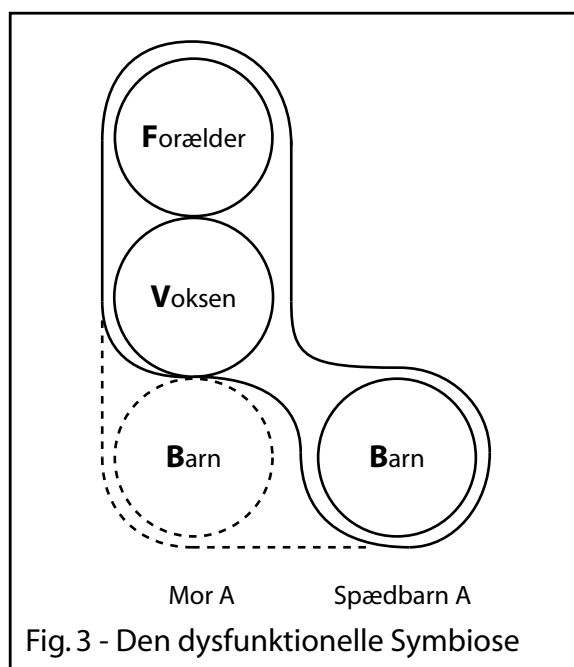


Hvis vi nu forestiller os en mor (mor A i fig. 3), der, lige som alle vi andre, ikke har fået opfyldt sine Narcissistiske behov. Hun går gennem livet med denne sult efter at få den ubetingede kærlighed, hun ikke fik i tilstrækkeligt omfang da hun var barn.

Nu har hun et spædbarn (spædbarn A i fig. 3), som har sine behov og hun skal give, give og give til spædbarnet. Det kan hun ikke altid, fordi hun selv mangler at få dét i Barnet, som hun har brug for. En gang imellem kommer spædbarnets behov i konflikt med mors egne uopfyldte behov og hun oplever følelser af f. eks. frustration, afmagt, desperation, vrede, skyld etc. Vi kan vise denne dysfunktionelle symbiose som i (fig. 3).

Alice Miller skriver, at et spædbarn oplever sig selv som universets centrum og som årsag til alt, hvad der sker i omgivelserne. Så når spædbarnet mærker mors følelser, begynder det at udvikle antenner for at mærke, hvad det er, mor har brug for - så det kan opfylde mors behov - så mor vil opfylde spædbarnets Overlevelsesbehov.

Spædbarnet opgiver sine egne Narcissistiske behov, for at tage sig af mors Narcissistiske behov, så mor vil tage sig af spædbarnets Overlevelsesbehov.



I symbiosen begynder vi allerede tidligt at træffe nogle beslutninger om os selv og verden. Beslutninger, som baserer sig på de oplevelser og erfaringer, vi har. Det er følelsesmæssige beslutninger, vi grundlægger, inden vi har et sprog udviklet - og det er beslutninger taget på et overlevelsesplan, idet de er en del af vores strategier for at overleve.

Har vi mange ubehagelige og traumatiske oplevelser, kan beslutningerne blive til begrænsende love for vores liv, som f.eks. lyder: Verden er hård! - Jeg er svag! - Jeg skal tilpasse mig! - Jeg er ikke værd at elske! Eller Jeg skal være dygtig og præstere for at have værdi! - Jeg skal have kontrol på alt! - Jeg skal tilsidesætte mine behov for at tage mig af andres behov! (Se artiklen "Love for vores liv." på www.SkabDitLiv.dk)

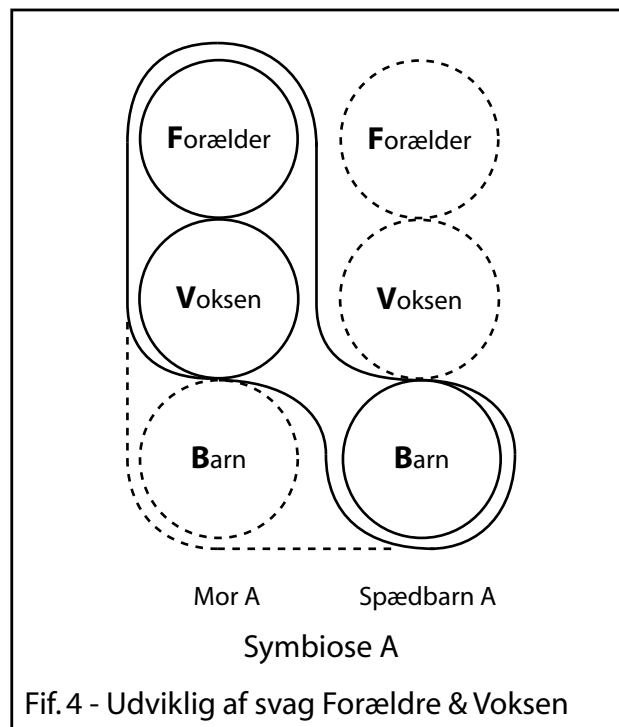
Lovene danner grundlag for vores overlevelsesstrategier. Vi finder vores eksistentielle position - om jeg selv er ok, og om de andre er ok - og vi begynder at forfatte en drejebog for vores liv - en livsplan. Bliver mit liv en succes eller en fiasko? Bliver det en tragedie, en farce, romantisk eller måske en krimi? Bliver det kedeligt, som en film, ingen gider se? Bliver det et liv fyldt med oplevelser og udvikling? Bliver det ensomt - eller bliver det et liv, hvor jeg omgiver mig med kærlige og støttende relationer? Bliver det et liv i fred og harmoni?

Denne symbiose har både mor og spædbarn en investering i og en gevinst ved. Mor får dækket en del af sine Narcissistiske behov fra spædbarnet. Spædbarnet får dækket, ikke alle, men en del af sine Narcissistiske behov - og sine Overlevelseshov fra mor.

Når jeg, som spædbarn begynder at udvikle min Forælder-jegtilstand ved at skaffe mig regler for, hvordan jeg skal gøre i forskellige situationer – og min Voksen-jegtilstand ved at skaffe mig viden om verden - er det skridt bort fra symbiosen.

Når jeg er vokset op og har en fuldt udviklet Forælder og Voksen, behøver jeg ikke mere at være i symbiosen med mor for at overleve. Jeg bryder symbiosen og lever mit liv uafhængigt af mor. Vi kan stadig have en kærlig relation – men mit liv afhænger ikke mere af at være i symbiosen med hende.

Det, at jeg (spædbarn A i fig. 4) skaffer mig regler og viden om verden og derved udvikler min Forælder og Voksen, truer symbiosen og dermed mor (mor A i fig. 4). Hvis det truer mor, truer det også mig, for det er hende, der skal tage sig af mig og opfylde mine Overlevelseshov.

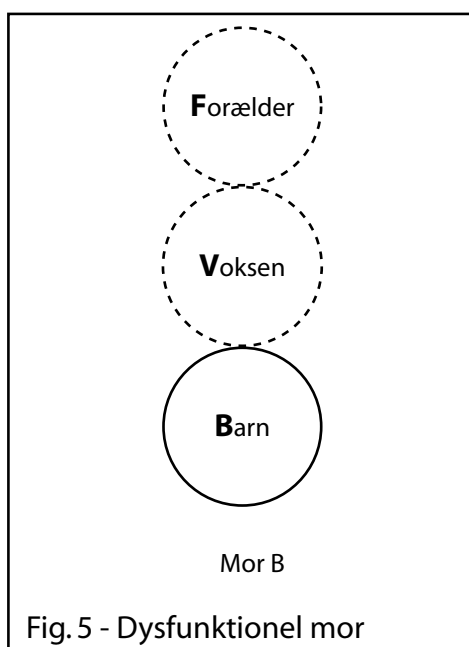


Et andet problem er måden, vi skaffer os regler i Forælderen og viden i den Voksne. Spædbarnet udforsker sin verden ved at iagttage, hvad de voksne gør og prøve at kopiere dem. Det skaffer sig erfaringer gennem sine sanser ved at tage fat i ting - smage på dem etc.

Det er vores hjem og vores kultur ikke egnet til. Når spædbarnet er i fuld gang med at udforske sin verden og skabe erfaringer, koordination og sikkerhed ved at smage på jorden i urtepotterne, tage bøgerne ud af reolen og "læse" dem, krybe på trappen, forsøge selv at komme op på stolen, tage fat i dugen og opleve tyngdekraften, når alt falder på gulvet, så bliver det ofte bremset fysisk eller med udskældning og får at vide, at det er farligt, forbudt eller umuligt.

Hele dette pres fører til, at spædbarnet vokser op uden den naturlige opmuntring og stimulans til at udforske sin verden og skaffe sig erfaringer. Det udvikler en svag Forælder- og Voksen-jegtilstand og møder verden følsom og forvirret, usikker og angst – eller måske som en uansvarlig person, der går sorgløst og ubekymret gennem livet og aldrig rigtigt bliver voksen.

Vi kan forestille os en mor (mor B i fig. 5) med denne struktur i jegtilstandene: Hun er emotionel - men hendes viden om verden, i den Voksne, er mangelfuld og måske fejlagtig - og hendes regler i Forælderen er mangelfulde og måske destruktive. Hun er en dysfunktionel mor

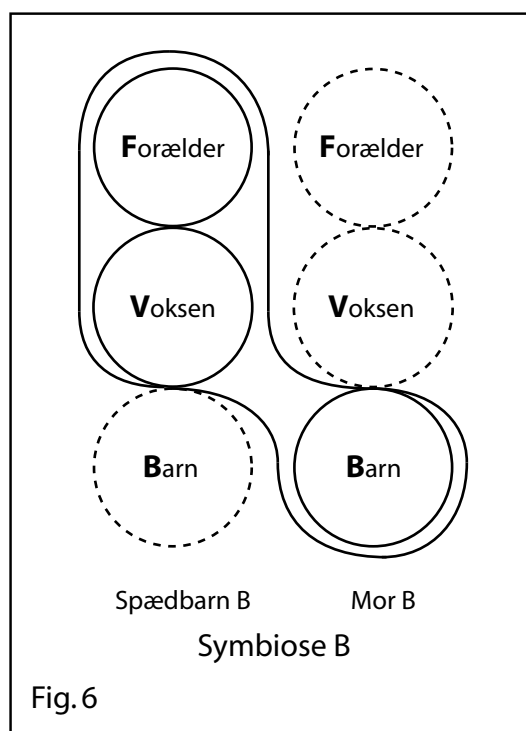


Når hun får et spædbarn (spædbarn B i fig. 6), vil det hurtigt opdage disse mønstre. Det kan være, at jeg som spædbarn oplever, at når jeg den ene dag gør noget, får jeg ros af mor (mor B i fig. 6) - og når jeg den næste dag gør det samme i forventning om at få ros igen, bliver jeg skældt ud, ignoreret eller slået. Jeg ved ikke, om den hånd, hun rækker ud til mig, vil kærtegne mig eller slå mig.

Det kan være, at mor den ene dag er i højt humør og den næste er presset og deprimeret. Måske har hun drukket den første dag og har tømmermænd den næste. Jeg opdager, at jeg ikke kan stole på mors følelser - og måske ikke på følelser overhovedet.

Det kan også være, at hver gang jeg selv viser følelser, kommer jeg i konkurrence med mors og fars følelser. Hvis jeg er glad, skal jeg være stille, fordi de skal se TV eller ikke kan klare støj. Hvis jeg er ked af det, fortæller de mig om, hvor svært det var, da de var børn og hvor hårdt de har det i dag - og så må jeg tilsidesætte mine egne behov, for at tage mig af deres behov. Hvis jeg bliver vred, bliver de endnu mere vrede, indtil jeg har tilpasset mig - eller de forsøger at ugyldiggøre min vrede ved at latterliggøre eller ignorere den. På denne måde opdager jeg, at mine følelser ikke er ok eller ikke har gyldighed og jeg begynder at lægge låg på dem.

Som spædbarn erfarer jeg også hurtigt, at mor ikke har check på, hvordan verden fungerer. Det er farligt, fordi det jo er mor, der skal opfylde mine Overlevelseshov, for at jeg kan overleve og det ser ud til, at hun ikke en gang kan tage vare på sig selv. Det bliver derfor livsvigtigt hurtigt at skaffe mig viden om, hvordan verden fungerer og regler for hvad jeg skal gøre i forskellige situationer. Jeg udvikler en overdimensioneret Voksen- og Forælder-jegtilstand. Nu kan spædbarnet tage sig af mor, så mor vil tage sig af spædbarnets Overlevelseshov (fig. 6).



Et sådant spædbarn kan udvikle sig til en lille voksen, som har brug for, at have kontrol på alt, som påtager sig et stort ansvar i familien, for at få den til at fungere og holde sammen. Afhængigt af, om det er den Kritiske Forælder eller den Omsorgsfulde Forælder, der dominerer, vokser børnene op med forskellige personligheder.

Hvis den Kritiske Forælder dominerer, bliver det en person, som har brug for kontrol med alt – og som opnår den med kritik og vrede - som kræver, at alt skal kunne analyseres, forklares og katalogiseres – og at der er faste regler, der skal overholdes.

Hvis den Omsorgsfulde Forælder dominerer, kan det blive en person, som har høje krav på sig selv, som har svært ved at være i kontakt med sine egne følelser og behov og som ofte påtager sig ansvaret for andre ved at tilsidesætte sine egne behov, for at tage sig af de andres behov.

Det samme mønster kan udvikles ved, at barnet kun bliver set, hørt og påskønnet, når det er dygtig og præsterer - og ignoreret, når det viser følelser, der ikke er acceptable i familien.

Lidt enkelt kan man sige, at barnet vokser op og er følelsesblokeret, analyserende og kontrollerende med høje krav på sig selv og andre - har svært ved at mærke og vise sine følelser og har brug for at kunne analysere og forklare alt og for at kunne kontrollere sig selv og omgivelserne i håbet om at kunne føle sig sikker.

Eller det tilsidesætter egne behov for at overbeskytte og redde andre.

De to børn i fig. 6 vokser op og går ud i verden. Selv om de flytter hjemmefra og fysisk bryder symbiosen, fortsætter den ofte psykisk.

Den ene er følsom, forvirret og usikker - eller sorgløs, ubekymret og ansvarsløs og bærer mor og far med sig som indre stemmer, der kommenterer, det han eller hun gør: Pas nu på. Vær forsigtig. Det er for farligt. Det kan du ikke. Du klarer det aldrig. Det må du ikke - eller: Det gør du en anden gang. Det kan andre tage sig af etc.

Den anden er følelsesblokeret, analyserende og kontrollerende, eller overbeskyttende og selvudslettende.

Jeg ved, at der hjemme sidder min stakkels mor og far, som jeg altid har skullet tage mig af og beskytte. Jeg er bekymret over, om de nu også klarer sig og overlever, når jeg ikke er der til at passe på dem og løse deres problemer. Jeg føler mig tvungen til at ringe og besøge dem ofte og har svært ved at løsrive mig og leve mit eget liv. Hvis jeg forsøger at gøre det, gør mor og far måske sig selv endnu mere hjælpeløse for at fastholde mig i symbiosen.

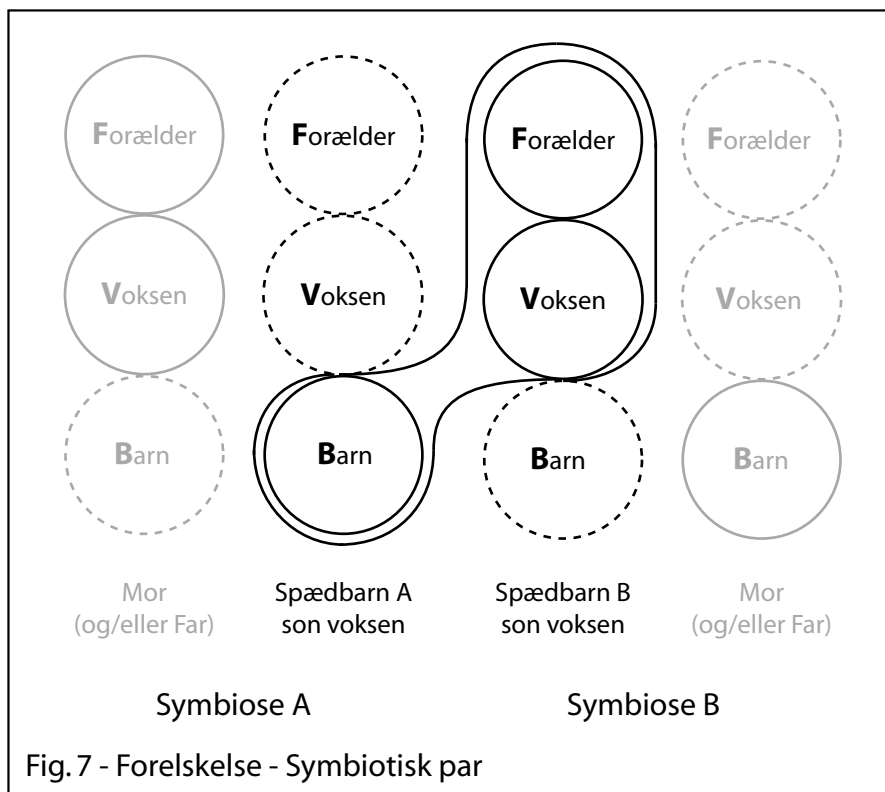
Et eksempel på én med denne struktur er kvinden, der var i en tæt symbiose med sin mor, som var alene. Hun tog meget ansvar for moderen og ringede til hende op til ti gange om dagen. Efter at have taget Skab Dit Liv - kurset kunne hun nu se deres mønstre og arbejdede på at gøre op med sin del af det. Det gav plads til, at hun kunne blive forelsket og indgå i et parforhold - hvad der ikke havde været plads til før, da hun var så bunden til sin mor.

Manden hun blev kæreste med brugte narkotika og forsøgte, uden større succes, at komme ud af misbruget. Det betød, at hver gang han kom hjem, checkede hun, om det så ud til, at han havde taget stoffer. Hvis han var væk nogle timer, cyklede hun hen omkring torvet for at se, om han nu stod der sammen med sine venner, som også var på stoffer.

Hun fortsatte i en udviklingsgruppe med at arbejde med sig selv og sine mønstre. Det blev tydeligt for hende, at hun havde overført symbiosen med sin mor, på sin partner. Hun brød forholdet og efter nogen tid indgik hun i et jævnbrydigt og varigt parforhold.

Tilbage til de to børn, som vokser op og flytter hjemmefra. Den ene (spædbarn A som voksen) er følsom, forvirret og usikker, eller sorgløs ubekymret og ansvarsløs. Den anden (spædbarn B som voksen) er følelsesblokeret, analyserende og kontrollerende eller overbeskyttende og selvudslettende.

De møder hinanden og "Miraklet" opstår - de bliver forelskede i hinanden og de indgår i et symbiotisk parforhold (fig. 7).



I det symbiotiske parforhold overfører vi symbiosen med mor og far på vores partner. Symbiosen med mor og far handler om overlevelse og det gør det symbiotiske parforhold også. Det føles, som om jeg overlever ved at være i symbiosen - som om jeg trues på livet, hvis symbiosen trues.

I begyndelsen er der en fascination af hinanden. Den, som selv er følsom forvirret og usikker - eller ansvarsløs og ubekymret - er fascineret af, at den anden er så klog, stærk, tryk og struktureret - noget som han/hun selv savner - og også fascineret af det klemte barn hos den anden.

Han/hun har også et håb om at, hvis jeg bare bliver ved med at give al min kærlighed til den anden, vil den anden åbne sig og jeg kan få kontakt med det klemte barn.

Den, som selv er følelsesblokeret, analyserende og kontrollerende, er fascineret af, at den anden er så følsom, for det er jo det, jeg selv savner - og også fascineret af, at den anden er så usikker og kaotisk, for det giver mig en funktion som den, der tager sig af den anden og har check på tingene.

Samtidig har han/hun et håb om at, hvis jeg bare bliver ved med at forklare den anden, hvordan verden hænger sammen, kan det være, at den anden får orden på kaoset i sit liv.

Efter nogen tid bliver det, der før var fascinerede - irriterende.

Den, som er følelsesblokeret, analyserende og kontrollerende, har brug for orden og kontrol og kommer hjem til den andens kaos. Det kan være charmerende i begyndelsen, men når det fortsætter, er det for meget.

Den som er følsom, forvirret og usikker, har brug for at leve gennem sine følelser og kommer hjem til den anden opfyldt af følelser og vil dele dem, men bliver mødt med analyse, kritik eller tavshed. Det oplever han eller hun let som en afvisning og finder en anden at dele sine følelser med.

Dobbelt symbiose.

I virkeligheden har vi ofte begge mønstre, men i forskellige situationer. På jobbet er jeg måske autoriteten, som er analyserende og kontrollerende og med check på tingene. Hjemme føler jeg mig til gengæld usikker, bange og forvirret og må have en stærk partner til at tage sig af mig.

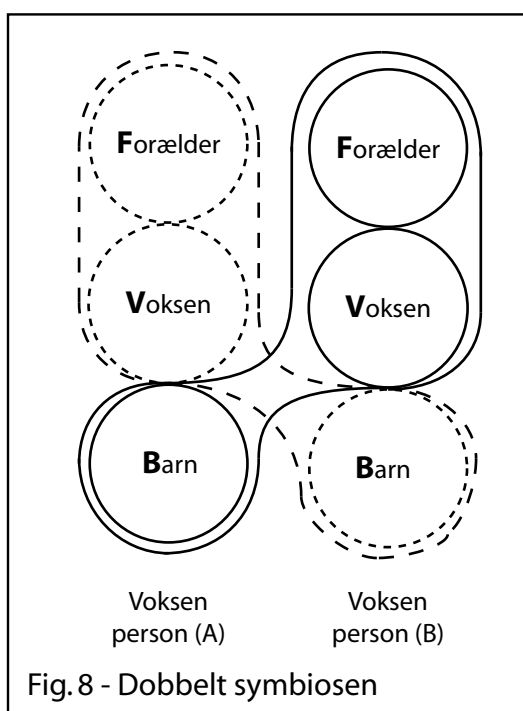
Eller det kan være, at jeg i forhold til min partner, i nogen situationer, har det ene mønster og i andre situationer det andet, så symbiosen bliver dobbelt (fig. 8). Der vil dog ofte være ét af mønstrene, der dominerer hos den enkelte.

Begge partnere kan have mønstret med en svag Barne-jegtilstand og en overfungerende Forælder- og Voksen-jegtilstand. Det vil ofte være et meget struktureret parforhold baseret på aftaler og regler - men hvor passionen, spontaniteten og gnisten måske mangler.

Hvis det er et konkurrerende parforhold, vil parterne konkurrere om hvem, der skal sætte reglerne og bestemme.

Hvis begge partnere har mønstret med en svag Forælder- og Voksen-jegtilstand og en overudviklet Barne-jegtilstand, kan det udvikle sig til et kaotisk parforhold, hvor der ikke er orden på nogen ting og ingen af parterne tager ansvar. Det kan være meget dramatisk og lidenskabeligt.

I sin konkurrerende form kan det udvikles sådan, at parterne konkurrere om, hvem der har det værst, for på den måde at presse den anden til at gå op i Forælderen og tage ansvar og drage omsorg.



Hemmelige aftaler.

Det symbiotiske parforhold bygger på hemmelige aftaler. Det er aftaler, som aldrig er blevet forhandlet åbent. Der er måske aldrig blevet talt om dem, men begge ved præcis, hvad de indebærer og det er truende, hvis en af parterne bryder de hemmelige aftaler, fordi så trues symbiosen.

En grundlæggende hemmelig aftale kunne være, at den ene part "siger" til den anden, uden at udtale det: "Hvis du vil være følsom, forvirret og usikker, så skal jeg nok være klog og stærk og passe på dig i denne verden, som du ikke selv kan klare dig i - men så vil jeg også slippe for at være i mine følelser, for det er truende for mig".

Den anden part "siger" til den første, uden dog at udtale det: "Hvis du vil være klog og stærk og tage dig af mig i denne farlige og forvirrende verden, så skal jeg nok være den, der bærer følelserne her i familien - men så vil jeg også slippe for at tage ansvar, for det kan jeg ikke finde ud af".

På disse grundlæggende hemmelige aftaler bygger et hav af andre hemmelige aftaler, som ned i detaljer bestemmer, hvordan de lever deres liv sammen - hvem der tager ansvar for og gør hvad.

Hvem tager ansvar for de sociale kontakter i familien - inviterer gæster og informerer den anden om det - husker børnenes fødselsdage og sørger for, at de bliver fejret - skriver julekort - ringer og holder kontakten til forældre og svigerforældre?

Hvem laver maden hver dag - undtagen når det er sommer og weekend og den skal grilles? Hvem ved, hvad der er i køleskabet og planlægger indkøbene?

Hvem har en bil og hvem en cykel med barnesæde for og bag? Hvis begge har bil, hvem har så en stor bil og hvem en lille? Hvis de kører sammen i bil, hvem sidder så rutinemæssigt bag rattet - og hvem ved siden af og kommenterer kørslen?

Hvem tjener pengene - og hvem administrerer dem? Hvem ved, hvad der står på kontoen? Hvem udfylder selvangivelsen? Hvis begge tjener penge, hvem gør så karriere og hvem holder sig tilbage, for at støtte den anden i karrieren?

Hvem slår græsset, sætter hylder op og reparerer ting? Hvem ved at bilen skal have skiftet olie - og hvem ved, at spædbarnet skal have skiftet ble?

Hvem vasker op - og hvordan? Hvem efterlader et køkken, der er skinnende rent? Hvem efterlader gryderne med madrester, eller de står i blød til den anden at tage - og en karklud, der har trukket et fedtet spor hen over køkkenbordet og uden om de ting, der står på bordet, er endt i et hjørne af køkkenvasken?

Hvem ved hvordan computeren og videoen fungerer - og hvem ved hvordan vaskemaskinen fungerer?

Efter nogle år i dette symbiotiske forhold og tilstrækkelig mange ture rundt på Dramatrekanten, forsvinder gnisten og de resignerer, eller de bryder forholdet. (Læs om Dramatrekanten i artiklerne "Transaktionsanalyse" og "Love for dit liv" på www.SkabDitLiv.dk).

Så har vi to personer, der går ud i verden. Den ene er følsom, forvirret og usikker – eller uansvarlig og sorgløs. Den anden er følelsesblokeret, analyserende og kontrollerende - eller overbeskyttende og tilsidesætter sine egne behov.

Men miraklernes tid er ikke forbi. De møder en ny partner og denne gang er det helt anderledes. I det gamle forhold skændtes vi altid, eller der var bare iskold tavshed. I dette forhold forstår vi bare hinanden - selv uden ord. Det er mærkeligt, for når den ene begynder en sætning, kan den anden ofte afslutte den. Det er som om, jeg bliver hel ved at være sammen med den nye partner. Jeg tror, at jeg har fundet min Tvillingsjæl.

Faktisk supplerer vi gennem symbiosen hinanden og bliver tilsammen til et helt menneske. Det er derfor, det føles som en amputation og livstruende, hvis symbiosen trues.

Efter nogen tid begynder gamle mønstre og spil at dukke op igen. Udadtil kan det se ud som et parforhold, der er forskelligt fra det gamle - men spillene i det nye parforhold og de love jeg får ret i, minder om dem i det gamle.

Et eksempel kan være kvinden, som lever med en mand, der bærer på en masse indestængt vrede. Vreden kommer ofte ud som tavshed og en gang imellem som voldsom aggression. Hun er bange for hans vrede og har hele tiden antennerne ude for at mærke, hvordan han har det. Hun tilsidesætter sine egne behov og tilpasser sig ham, for at udgå at udfordre hans vrede.

På et tidspunkt finder hun styrken til at forlade ham, men forelsker sig hurtigt igen og indleder et nyt forhold.

Den nye partner er helt anderledes. Han er følsom, varm og udtryksfuld og lytter til hende - men han er også gift og lever i et parforhold, som han siger, at han vil ud af, uden at han dog gør alvor af det.

Hun kan ikke kontakte ham hjemme eller på hans arbejde, for at det ikke skal afsløres, at han har en affære. En gang imellem dukker han op hos hende og det er fantastisk og vidunderligt, men så går han og lover, at de snart skal ses igen.

Hun sidder hjemme og håber og venter på, at han skal ringe eller komme til hende. En gang imellem skynder hun sig ud at handle, men er hurtigt hjemme igen af angst for, at hun ikke skulle være der, hvis han skulle ringe eller komme forbi.

Hun er bange for at stille krav til ham af angst for, at han så vil droppe hende og gå tilbage til det trygge kendte forhold - som han aldrig har forladt.

Tilsyneladende er det et helt andet forhold, hun har indledt til en mand af en helt anden type - men det er de samme spil, hun spiller på dramatrekanten, hvor hun tilsidesætter sine egne behov for at opfylde hans - og det er de samme love, hun får ret i nemlig, at hun ikke er værdifuld, men må tilpasse sig andre for at få kærlighed og blive set.

Tydeligt nok er det ikke altid løsningen på symbiosen at bryde parforholdet og blive skilt. Det kan fungere i nogle tilfælde, men hvis jeg ikke har lært noget i det gamle parforhold, kommer jeg ofte til at gentage mønstret i det nye.

Hvis vi er opmærksomme og har mod til at se på os selv og ændre os, er parforholdet et fantastisk forum for at vokse og udvikles. Der får vi usvigeligt sikkert vist vore egne mønstre og love.

Selv kan jeg se, at jeg, i vigtige områder af mit liv, har haft et mønster med en svag Forælder og Voksen og et overudviklet Barn.

Når jeg ser tilbage, kan jeg se, at jeg forlængede min barndom og ungdom langt op i mit voksne liv – hvilket ikke ubetinget er dårligt, men det havde nogle omkostninger for mig. Jeg husker, at jeg som ca. sekstenårig svor, at jeg aldrig ville gro fast i et fast arbejde. Efter at have forladt skolen med en realeksamen, gik jeg fra job til job. Jeg var sømand - arbejdede i gartneri, - søgte forgæves ind til luftvåbnet for at blive jagerpilot - tog en handels og kontoruddannelse i et internationalt firma - aftjente min værnepligt, som sergent og forlængede min kontrakt – var jord og betonarbejder – arbejdede som tømmerhugger i Sverige - kom hjem og tog studentereksamen på aftenkursus - havde lange vikariater i folkeskolen - læste geologi på universitetet i femten år og arbejdede om somrene som kanofører i Värmland og med geologi i Grønland og Sverige - uddannede mig parallelt med geologistudiet til psykoterapeut.

Hvor mine jævnaldrende startede karriere og familie og købte hus, fortsatte jeg med at øge min studiegæld og leve den forholdsvis ansvarsfrie tilværelse som studerende langt op i mit voksne liv. Lige inden jeg skulle aflevere mit enormt overdimensionerede geologi speciale og afslutte studiet, besluttede jeg, at jeg ikke skulle være geolog, men psykoterapeut.

Der var vigtige områder af mit liv, som jeg ikke tog ansvar for. Jeg indgik så i parforhold med kvinder, der var stærke og velorganiserede.

En af lovene i mit liv var: "Jeg ikke er intelligent". En anden: "Jeg skal være intelligent". Den første lov førte f.eks. til, at jeg ikke troede, at jeg kunne lære matematik i skolen. Det var først langt senere, da jeg gik på studenterkursus, at min lillebror lærte mig matematik og fysik. Alt, hvad der havde noget med tal at gøre, følte jeg mig usikker over for.

Det førte til det destruktive mønster, at jeg havde en tendens til ikke at åbne rudekuberter. Jeg kunne være ret sikker på, at de indeholdt et stykke papir med tal og regnskaber. Når jeg lagde det til side, behøvede jeg ikke at beskæftige mig med det.

Når bunken af uåbnede rudekuberter blev tilstrækkelig stor, blev alene størrelsen af bunken mere truende end det at åbne en kuvert - så det gjorde jeg. Nu stod jeg på afgrundens rand, fordi den måske indeholdt en besked fra fogden om udpantning eller, at jeg skulle i retten, hvis jeg ikke bragte tingene i orden.

Fra Barne-jegtilstanden, hvor der er megen charme og energi, kunne jeg nu ringe op og tale mig ud af situationen - få betalt, hvad jeg skulle - tørrede sveden af panden og fortsatte mit gamle mønster med ikke at åbne rudekuberterne.

Jeg fandt så en partner, Ann, som var amerikaner og som havde et stort talent for og lyst til, at administrere. Vi aftalte det aldrig, men hun overtog administrationen af vores økonomi - åbnede rudekuberterne, betalte regningerne, arkiverede dem i et af sine mange ringbind - så rudekuberter var ikke en del af min bevidsthed. Jeg slap for at tage ansvar for den del af tilværelsen. Der var så andre områder, jeg tog ansvar for, uden at vi havde forhandlet og aftalt dét.

Efter syv år var gnisten forsvundet ud af vores forhold og vi valgte at gå fra hinanden.

Efter nogen tid indgik jeg i et nyt parforhold med Hanne. Ud over hendes mange andre kvaliteter, har Hanne et stort talent for at administrere og strukturere. Igen skete der det, at hun, uden at vi havde forhandlet om det og aftalt det, overtog administrationen og jeg kunne fortsætte med at være den ansvarsløse dreng.

Til forskel fra i mit forhold til Ann, havde Hanne og jeg firmaet Skab Dit Liv - Træningen sammen. Efterhånden som firmaet voksede, voksede mængden af administration også. Hemmelige aftaler kan, ifølge sagens natur, ikke genforhandles, så i overensstemmelse med vores

hemmelige aftale, fortsatte Hanne med - langt hen ad vejen og under protest - at påtage sig arbejdet med administrationen.

Vi gik ind i et mønster, som jeg har set give problemer for mange par, jeg har haft i terapi. Én af parterne tager ikke ansvar for ting, der skal gøres - og så gør den med den laveste tærskel det. Når jeg f.eks. havde været i Stockholm og haft kursus, kom Hanne efter et stykke tid og bad om bilagene. I begyndelsen vidste jeg ikke, hvad hun mente. Hun blev irriteret og fortalte mig, at jeg var nødt til at få kvitteringer for mine udgifter til rejse, mad, hotel og kursusmaterialer, så vi ikke skulle betale skat af penge, vi havde brugt til udgifter afholdt i forbindelse med kurserne. Næste gang havde jeg husket en del af kvitteringerne, men de lå spredt i lommer og tasker og det gav anledning til yderligere frustration.

Når Hanne kom med forslag til en struktur, der skulle få det til at fungere bedre, blev jeg kritisk og irriteret og syntes, at det var for mange regler.

Vi påtog os begge nogle roller i symbiosen. Hanne som den, der søgte at skabe en struktur for at få tingene til at hænge sammen og fungere. Jeg som det ansvarsløse barn, der tolkede Hannes behov som krav, blev vred over strukturen og påmindelserne og som så Hanne som en kontrollerende mor.

Det var ikke en rolle, hun syntes om. Hun kunne lide at administrere og strukturere, men havde brug for samarbejde i stedet for at blive modarbejdet. Det blev en hård belastning og forholdet led under det. Vreden byggede op og gnisten forsvandt mere og mere ud af forholdet - sådan som det var sket i mit forhold til Ann og som jeg har set det ske i så mange parforhold med disse mønstre.

På et tidspunkt måtte jeg erkende, at hvis jeg skulle bevare vores parforhold og vores firma, måtte jeg udvikle og styrke min Forælder- og Voksen-jegtilstand. Jeg måtte arbejde med og ændre, mine mønstre og begynde at tage ansvar for nogen af de ting, jeg ikke tidligere havde taget ansvar for.

Det er en proces jeg stadig er i og som jeg tror fortsætter livet ud. Jeg skal stadig have min opmærksomhed på det. Det er f.eks. let for mig, hvis jeg ikke tænker på det, at sortere posten, når jeg har hentet den, i breve fra glade kursister, som jeg åbner og læser og rudekuverter, som jeg lader gå uåbnede videre til Hanne.

Hannes proces var måske så, at hun styrkede Barne-jegtilstanden ved, at hun, i takt med, at hun fik samarbejde i stedet for at blive modarbejdet, tillod sig at slække på strukturerne og kravene på sig selv og, en gang imellem, holde fri og lege, selv om der lå en bunke og ventede. I takt med at vi udviklede disse sider hos os selv, kunne vi også i højere grad mødes som to "hele" mennesker. Vi kunne indgå forhandlede aftaler, som er karakteriserede ved, at de kan genforhandles, når situationen ændrer sig.

Sandheden er jo, at Hanne har et talent for at administrere og strukturere. Hun synes om at administrere. Hun er fascineret af sin computer og de systemer, hun bygger op, for at få tingene til at fungere. Jeg har så andre talenter og styrker, som jeg bidrager med.

Da vi levede med de hemmelige aftaler, som det symbiotiske forhold bygger på, følte vi os tvungne til at følge dem. De var ubevidste og kunne ikke genforhandles. De førte til spil på Dramatrekanten, som uddybede konflikterne og gjorde, at vi fik ret i nogle destruktive og begrænsende love for vores liv.

(Se artiklerne "Lovene for dit liv" og "Transaktionsanalyse" på www.SkabDitLiv.dk).

De forhandlede aftaler, giver plads til, at vi, frivilligt og med glæde, giver det vi er parat til, således at vi bidrager med det, vi har talent for - og den forhandlede aftale er fleksibel og kan genforhandles, i takt med at situationen ændres.

En anden konsekvens, af i højere grad at mødes som to hele mennesker med adgang til alle jegtilstandene var, at vi kunne vælge at være sammen, eller ikke at være sammen. Det ville ikke, sådan som i det symbiotiske forhold, føles livstruende, hvis vi gik fra hinanden. Det ville være sorgfyldt, men ikke livstruende.

Vi valgte efter nogen tid at gå fra hinanden. Det var sorgfuldt og smertefuldt, men fordi vi havde været processen igennem, kunne vi gøre det med omsorg for hinanden. Vi kunne fortsætte med at arbejde sammen i vores firma - og vi kunne med tiden finde sammen igen i et parforhold, der bygger på et helt andet empatisk grundlag.

Grænser:

Betydningen af at have tydelige grænser.

Er jeg lydhør over for andres grænser og respekterer dem – eller overskrider jeg dem bevidst eller ubevidst?

Når den anden markerer sine grænser, tolker jeg det så som en afvisning eller en kritik og bliver vred eller fornærmet – eller hører jeg følelserne og behovene bagved?

Har jeg en indre tilladelse til selv at have min integritet og mine grænser - eller mangler jeg selvværd og har love, som forbyder mig at have mine grænser og værne om dem?

Er det sådan, at jeg kun kan have grænser over for fremmede og er grænseløs over for mine nærmeste – eller omvendt?

Trækker jeg mine grænser med respekt for, at jeg har mine følelser, behov og grænser – og andre har deres følelser, behov og grænser.

Har jeg et register af måder at trække mine grænser, som står i forhold til, hvordan de bliver overskredet - således, at jeg gør det med de nødvendige midler og med succes.

Venter jeg med at være tydelig med mine grænser, indtil de er overskredet så mange gange og så groft, at “rabatmærkebogen” er fuld, så jeg eksploderer, når jeg “indløser” den.

Jeg ser, at problemerne omkring grænser giver problemer i mange relationer – især i parforhold. Det kan være, at den ene part har manglende eller utydelige grænser og at den anden part ikke er lydhør over for andres grænser. Når man lever sammen, kan mange tilsyneladende små grænseoverskridelser hobe sig op og føre til konflikter.

Jeg var selv ikke særlig lydhør over for Hannes grænser og det var årsag til konflikter. En typisk situation kunne være følgende:

Tidligere havde jeg altid mit armbåndsur i lommen i stedet for på armen. Når jeg skulle vide, hvad klokken var, var det besværligt at fiske uret frem af lommen på et par stramme jeans. Hanne havde sit ur på armen, så det var meget lettere at spørge hende, selv om hun var optaget af bogen, hun læste.

Hun afbrød sin læsning, så på sit ur, fortalte, at klokken var to og genoptog læsningen.

Jeg kom i tanke om, at så skulle jeg ringe til en fælles bekendt. Jeg huskede aldrig telefonnummeret i modsætning til Hanne, som altid huskede dem. Det var besværligt at slå nummeret op, så jeg spurgte hende.

Hun afbrød sin læsning, fortalte mig nummeret og genoptog læsningen.

Jeg gik hen til telefonen – havde glemt nummeret og spurgte igen.

Hun afbrød sin læsning, fortalte mig nummeret og genoptog læsningen.

Jeg tastede de første fire cifre – havde glemt de sidste fire og spurgte om dem.

Hanne afbrød sin læsning – så på mig og bad mig om selv at se på mit ur og slå nummeret op.

Jeg tolkede det, hun sagde som kritik, krav og afvisning og blev vred tilbage og syntes, at det var en bagatel, hun kritiserede mig for.

Det er ikke bare udadtil, jeg har brug for at have tydelige grænser – men også indadtil.

Den måde, jeg trækker mine grænser udad, spejles i den måde, jeg trækker mine grænser indad – nemlig hvordan mit immunforsvar fungerer. (Se artiklen “Psykoterapeutisk behandling af kræft.” på www.SkabDitLiv.dk).

Parterapi

Terapien foregår i en respektfuld, ikke-dømmende, accepterende, og empatisk atmosfære.

Parterne får hjælp til at identificere de eventuelt symbiotiske træk i parforholdet - samt lovene hos den enkelte, der ligger til grund for dem. De får hjælp til at tydeliggøre hemmelige aftaler og til at erstatte dem med forhandlede aftaler, som begge frivilligt går ind i. De får hjælp til at tydeliggøre deres værdinormer, hvilke, der er fælles og hvilke, der er forskellige.

De får hjælp til mægling i deres konflikter med udgangspunkt i Girafsproget – Empatisk Kommunikation. Her får de mulighed for – uden kritik, anklager, dom, krav, fejltolkninger, vurderinger etc. – at fortælle:

Hvad de ser og hører, som de reagerer på i parforholdet.

Hvad de føler.

Hvad de har brug for i den forbindelse.

Hvad de vil bede den anden om for at blive mødt i disse behov.

Samt hjælp til at høre disse punkter – uanset hvordan den anden udtrykker sig.

I denne proces får de mulighed for at tilegne sig et sprog, der skaber nærhed gennem en empatisk kontakt. Dette gør det muligt at løse konflikter på måder, der fører til holdbare løsninger, indgået frivilligt og med glæde.

Revideret og udvidet udgave af kompendium fra 1991.

©Copyright Skab Dit Liv 2007

Bøger:

Alice Miller: Det selvudslettende barn. 1983, Munksgaard, København.

Claus Bülow. Girafsprøget – EMPATISK KOMMUNIKATION Et sprog fra hjertet – Et Redskab til Konfliktløsning. 1997 Skab Dit Liv – Forlaget

Artikler:

Claus Bülow: Transaktionsanalyse. www.SkabDitLiv.dk

Claus Bülow: Love for Dit Liv. www.SkabDitLiv.dk

Claus Bülow: Girafsprøget – Empatisk Kommunikation. www.SkabDitLiv.dk

Claus Bülow: Psykoterapeutisk behandling af kræft. www.SkabDitLiv.dk