

KAPITEL 1

INTRODUKTION TIL EFT OG TIL BOGEN

EN ØNSKET, MEN SVÆR RELATION

Mange har et stort ønske om at leve i et parforhold. Et parforhold, hvor man føler sig trygt forbundet, ønsket, særlig og elsket. Hvor begge er positivt og ansvarsfuldt engagerede i hinanden og i forholdet, og hvor der er intimitet og sex. Et parforhold, hvor der er rummelighed, plads til forskellighed og til at være to unikke individer i egen ret, som også kan, vil og gør ting selv.

Men det kan være svært at lykkes med det. Det vidner skilsmissestatistikkerne om, og mange par oplever hyppigt, at det kan være tungt og op ad bakke. Vi kan så nemt glide ind i noget, der ikke er godt for forholdet, hvor vi sidder fast i konflikter om det ene og det andet, ofte det samme igen og igen, uden at komme videre: Vi rækker ikke positivt ud mod hinanden. Vi holder på vores eget. Vi lukker ned, holder afstand og passer os selv. Vi lever i ustabilitet, hvor vi det ene øjeblik oplever, at der er ro på, og at alt er godt, eller i hvert fald godt nok, for i det næste øjeblik at være frustrerede, nogle gange dybt frustrerede og tvivlende. Vi er ofte ikke rummelige og hjælpsomme over for hinanden. Fysisk nærvær og sex er næsten eller helt fraværende. Vi lever hvert vores liv parallelt med hinanden. Det er en stor belastning at leve i et parforhold, der lider. En daglig smerte, der griber bredt ind i vores liv og trivsel.

TAB AF TRYK KONTAKT

Oftest tænker par, at det er deres forskelligheder som personer og deres indbyrdes uenigheder om forskellige ting, der er årsagen til problemerne, og at det derfor handler om at lære nogle kommunikationsværktøjer, så problemerne knyttet til forskelligheder og uenigheder kan løses, og man kan komme videre i god ro og orden. Forskelligheder og uenigheder kan være anstrengende og udfordrende, og nogle gange kan de selvfølgelig blive for store. For eksempel hvis der er tale om store grundlæggende, værdibaserede forskelle eller meget forskellige måder at leve på. Men alligevel er de ikke kernen. Forskelle og uenigheder mellem mennesker er et vilkår og et udgangspunkt for mødet med andre, og dybest set en anledning til at forstå noget nyt og at lære sig selv og sin partner bedre at kende.

Kernen i parforhold i krise, der slås med mange problemer, er skrøbelighed i eller mangel på følelsesmæssigt nærvær og tryk kontakt og forbindelse. Det er altid det grundlæggende problem. En tryk kontakt i ens nære relationer er et grundlæggende behov for alle mennesker, og en utryk kontakt gør os sårbare, sådan er vi skabt.

Det er dog helt almindeligt, at kontakten mellem partnerne svinger. Det kender alle par til. Nogle gange kan den være meget tryk og dyb, andre gange er den helt fin og tryk nok, så lidt mere anspændt, skrøbelig, truet og undertiden væk. Men I må være optagede af kontakten og trygheden mellem jer, optagede af, hvad det er, der sker, når I har en tryk kontakt og forbindelse, når den er skrøbelig og truet, og når I mister den og ryger ind i konflikter og afstand. Og ikke mindst må I være optagede af at genskabe den, når den er skrøbelig, og når I har mistet den. På samme måde som I typisk vil være meget optagede af og opmærksomme på et barns behov for tryk og kontakt. "Hvad kan jeg gøre for at gøre min partner tryk?" må være et centralt spørgsmål for partnere i alle parforhold. En tryk kontakt mellem jer gør, at I bliver meget mere åbne og fleksible. Den gør det langt nemmere at tolerere og håndtere forskelligheder, uenigheder og usikkerhed og at tænke klart og sammenhængende, når I bliver udfordret og ramte, hvilket I selvfølgelig gør.

GRUNDSTENENE I EFT

Nedenfor skitseres grundstenene i EFT, som vil blive foldet ud og gentaget mange gange i løbet af bogen.

Parforholdet er en tilknytningsrelation, som er kendetegnet ved at være en nær og særlig relation, hvor man er hinandens trygge base. Det vil sige, at man er hinandens bagland, så man kan færdes mere trygt i verden, virke i den, håndtere krav og udfordringer. Og hinandens sikre havn, som man kan vende sig mod, læne sig op ad og få beskyttelse, trøst og støtte fra, når man er presset, usikker og bekymret. Når I er hinandens trygge base, giver det jer en god oplevelse af følelsesmæssigt nærvær og en tryk kontakt og forbindelse til hinanden.

Når det følelsesmæssige nærvær og den trygge kontakt mellem jer er skrøbelig, truet eller væk, ringer en alarmklokke inden i jer, og I hører truende budskaber som for eksempel disse: "Jeg er alene." "Jeg er ikke særlig og vigtig for min partner." "Min partner synes, at jeg er utilstrækkelig og forkert." "Der er ikke plads til mig her." Sådanne budskaber skræmmer jer og aktiverer svære følelser af frygt, tristhed, skam og vrede. Nogle gange hører I budskaberne, og mærker de tilhørende følelser, som en sagte baggrundssummen. Andre gange, hvis trygheden og kontakten mellem jer er meget skrøbelig eller helt væk, som en højlydt råben.

Der sker da det, at I ryger ind i destruktive samspil med hinanden, såkaldte negative mønstre, hvor I reagerer med adfærd som kritik, bebrejdelser og insisterende kræven eller tilbagetrækning, afvisning og undvigelse i forskellige kombinationer. Det er almen menneskelig adfærd, som er indkodet i jer, når I mister den trygge kontakt til hinanden, men som desværre både fastholder jer i og forstærker konflikt og afstand.

I skal derfor lære at få øje på de negative mønstre, enten når I er på vej ind i et eller allerede godt og grundigt fanget i et. I skal hjælpe hinanden med at stoppe og tage ansvar for, hvordan jeres egne følelser og adfærd er med til at forme den andens følelser og adfærd, og I på den måde sammen skaber den onde cirkel, som et negativt mønster er.

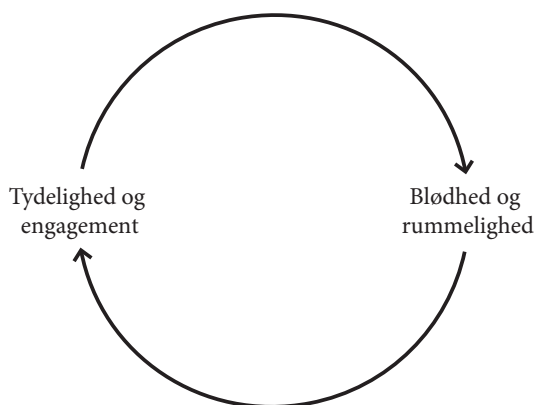
Det fordrer, at I må rette opmærksomheden mod de sårbare følelser, der ligger under det negative mønster, og som driver jer ind i det. Det er især frygt, knyttet til oplevelsen af at være alene og ikke forbundet med

sin partner, ikke at være ønsket og elsket, ikke at være beskyttet, ikke at have plads, rum og indflydelse.

I skal lære at skifte den negative mønsteradfærd kendetegnet ved angreb og tilbagetrækning i forskellige kombinationer ud med samvær og samtaler, hvor I nysgerrigt, åbent og blødt rækker ud mod hinanden og deler både jeres sårbare følelser og jeres behov for og længsler efter nærvær og tryk kontakt, accept og plads. I kan da opleve en ny kontakt præget af oplevelsen af tilgængelighed, responsivitet og engagement, som er de tre kernefaktorer, der bestemmer kvaliteten af et følelsesmæssigt bånd mellem partnerne i et parforhold.

- ⇒ Tilgængelighed handler om jeres oplevelse af, at I kan nå ind til hinanden og få hinandens opmærksomhed, det vil sige en tryk oplevelse af, at der er adgang til den anden.
- ⇒ Responsivitet handler om jeres oplevelse af, at I hver især er lydhøre, viser interesse for og reagerer relevant og omsorgsfuldt på hinandens følelser.
- ⇒ Engagement handler om jeres oplevelse af, at I begge er positivt engagerede i hinanden og forholdet.

Man kan også udtrykke det på den måde, at arbejdet med jeres forhold handler om, at I begge må træde tydeligt ind i relationen og engagere jer positivt i hinanden og forholdet og møde hinanden rummeligt og blødt. Det er et yderst positivt og selvforstærkende mønster. For mere tydelighed og positivt engagement i hinanden og i forholdet skaber mere blødhed og rummelighed. Og mere blødhed og rummelighed over for hinanden skaber mere tydelighed og positivt engagement i hinanden og i forholdet. Og så fremdeles.



FIGUR 1.1. Tydelighed og engagement fremmer blødhed og rummelighed og vice versa.

Ovennævnte grundsten i EFT med centrale begreber om tilknytning og negative mønstre afstedkommet af utryghed i kontakten imellem jer, bliver som nævnt uddybet og udfoldet bogen igennem.

Grundstenene i EFT kort

- ⇒ Jeres parforhold er en tilknytningsrelation, hvor I er hinandens trygge base.
- ⇒ Når det følelsesmæssige nærvær og den trygge kontakt mellem jer er skrøbelig, truet eller væk, føler I jer alene, uønskede, ubeskyttede, forkerte og uden plads og indflydelse.
- ⇒ Det aktiverer frygt, tristhed, skam, vrede og andre sårbare følelser.
- ⇒ Det får jer ind i negative mønstre med angribende og undvigende adfærd i forsøget på at genskabe en tryk kontakt.
- ⇒ I skal lære at få øje på de negative mønstre, hjælpe hinanden med at stoppe dem og tage ansvar for, at I skaber de negative mønstre sammen.
- ⇒ I må rette opmærksomheden mod de sårbare følelser i jer hver især og mellem jer, der ligger neden under de negative mønstre.

>>

- ⇒ I må arbejde hen imod at skifte den negative mønsteradfærd ud med samtaler og samvær, hvor I rækker ud mod hinanden og deler både jeres sårbare følelser og jeres behov for og længsler efter nærvær og tryk kontakt, accept, plads og indflydelse.
- ⇒ I kan da opleve gensidig tilgængelighed, responsivitet og engagement.
- ⇒ Det handler om at I må træde tydeligt ind i relationen og engagere jer positivt i hinanden og forholdet og møde hinanden rummeligt og blødt. Det er et positivt og selvforstærkende mønster.

BOGENS INDHOLD

I første del af bogen kan I læse om EFT's teoretiske fundament. Kapitlerne hedder:

- ⇒ Tilknytning. Linsen, vi kigger igennem
- ⇒ Tilknytningsmønstre
- ⇒ Følelser

I sin bog *Hold mig* præsenterer Sue Johnson det, som hun kalder syv samtaler mellem partnerne, der kan skabe positiv forandring. Syv af denne bogs kapitler er bygget op omkring disse samtaler. Det drejer sig om disse kapitler:

- ⇒ Negative mønstre
- ⇒ Ømme punkter
- ⇒ Deeskalering. At få øje på og stoppe negative mønstre
- ⇒ Tilgængelighed, responsivitet og engagement
- ⇒ Sex og kropskontakt
- ⇒ At hele tilknytningsskader og genskabe tillid og trykthed
- ⇒ At pleje og værne om parforholdet

Til kapitlerne om Sue Johnsons syv samtaler har jeg tilføjet disse:

- ↪ At undvige og at opsøge
- ↪ Mentalisering. At have sindene på sinde
- ↪ Reengagering og blødgøring
- ↪ Utroskab, en tilknytningsskade
- ↪ Misbrug af rusmidler, en tilknytningsskade
- ↪ Appendiks: Spørgsmål til din tilknytningshistorie

Bogen indeholder også spørgsmål og opgaver ligesom i Sue Johnsons *Hold mig*. Spørgsmålene og opgaverne har til hensigt at inspirere jer og skubbe jer i retning af det, der er vejen frem mod følelsesmæssigt nærvær og tryk kontakt, og som I kan få hjælp til i en eventuel parterapi.

MED VILJEN, FORSTANDEN OG HJERTET

Lad os starte bevægelsen ind i selve bogen med dette citat fra bogen *Stoner* (John Williams, 1967).

I sin tidlige ungdom havde Stoner tænkt på kærligheden som en absolut form for væren, som man måske ville kunne få adgang til, hvis man var heldig; i sine voksne år havde han besluttet sig for at se den som himmerige i en falsk religion. Nu hvor han var midaldrende, begyndte han at forstå, at den hverken var en nådesstand eller en illusion; han så den som en menneskelig tilblivelsesproces, en tilstand, der hvert øjeblik og hver dag blev genopfundet og omformet af viljen, forstanden og hjertet.

Stoners refleksioner over kærlighed udtrykker meget præcist, at livet i et parforhold og arbejdet mod et kærligt, trygt, levende og rummeligt parforhold fordrer beslutning og undertiden anstrengelse, det vil sige vilje. Det fordrer også refleksion, tænkning og viden, det vil sige forstand. Og selvfølgelig hjerte.

Samarbejde mellem jer med jeres vilje, forstand og hjerte er ifølge denne bog vejen frem.