



PARFORHOLD

Kan man *elske*
**FOR
MEGET?**

Rigtig mange kvinder, og også nogle mænd, elsker deres partner på en usund måde, der sætter dybe spor i deres egen personlighed. Ofte handler det om lavt selvværd og et ubekræftet jeg – psykoterapeut Kirsten Sylvest Carlsen fortæller om sit arbejde med kvinder, der elsker „for meget“.

AF MARIE TIMMERMANN. FOTO: HOUSE OF IMAGES.

Elske for meget? Kan man det? Ja, hvis kærligheden kommer ud på den usunde måde... Nåeh. Fint. Så har det ikke noget med dig at gøre. Vel? Nej. Måske ikke. HELT sikkert ikke, hvis du er god til at mærke dine behov, sætte dine grænser og sige, hvad du mener, når du gør det.

Men læs bare videre alligevel! En del kvinder – og mænd – er nemlig sendt ud i livet med et selvværd og en selvtillid, der gør det svært for dem at tro på, at de er gode nok, som de er.

I stedet foretager de en løbende korrigerende af sig selv, deres holdninger, værdier og behov for at matche det, de *tror* omgivelserne ønsker af dem. Og til sidst aner de ikke, hvem de selv er, hvad de ønsker og hvor deres grænser går.

I stedet kaster de så deres opmærksomhed på partneren, hvis ve og vel bliver livets absolutte omdrejningspunkt – naturligvis med den bagtanke *omsider* at være god nok til at blive elsket. Men hvad sker der? Kærligheden kammer over og kommer i stedet til at gøre ondt, skabe utryghed og gøre ulykkelig. Kirsten Sylvest Carlsen er psykoterapeut og har gjort det til sit speciale at arbejde med „kvinder, der elsker for meget“. Hun sammenligner dem (i kærlige vendinger) med misbrugere, der er afhængige af deres fix:

– Disse kvinder er afhængige af bekræftelsen. Af anerkendelsen. Af at være „gode nok“. Det fylder så meget for dem, at det er selve bekræftelsen, der driver dem. De kan sætte deres egne behov helt i baggrunden for at tilfredsstille partneren, som så til gengæld skal give dem følelsen

ER DET DIG?

Kvinder – eller mænd – der elsker for meget, er fortrolige med følelser som skyld, skam, sorg, frygt og angst, ligesom de kendetegnes ved flere eller alle af følgende sider:

- Du forelsker dig i en mand med et problem, du gerne vil hjælpe ham med.
- Dine forhold er meget intense.
- Du har svært ved at sætte og holde fast i dine grænser.
- Du opgiver egne planer og interesser.
- Du bekymrer dig mere om din partner end dig selv.
- Du er i tvivl om din egen mening og derfor afhængig af at høre hans. Af samme grund ser du både dig selv og verden gennem hans øjne.
- Jeres forhold er enten himmel eller helvede – enten intenst nærvær eller kølig afstand.
- Du er overbevist om, at han har brug for dig – og at han vil indse det og forandre sig.
- Du er flov over dit privatliv og undgår at fortælle andre om det.

Kilde: Pjece om aftengrupper for kvinder, der elsker for meget, ved Kirsten Sylvest Carlsen.

Sådan tænker og handler de

Lavt selvværd og følelsen af ensomhed ligger til grund for en del af „over-elskernes“ adfærd. De har fra barnsben gjort sig den erfaring, at kun når de lever helt og fuldt op til omgivelsernes (mors og fars) forventninger, er de gode nok og har gjort sig fortjent til anerkendelse, kærlighed og dermed tryghed. Derfor:

- er de vant til at opfylde andres behov, hvorfor de hverken kan identificere, mærke eller opfylde egne behov.
- er de alt for gode til at tilpasse sig andre på bekostning af sig selv – og meget ofte også deres børn, venner og familie.
- håber og tror de på, at tingene kan ændre sig, hvis bare de gør sig endnu mere umage med at opfylde den andens behov.

Med til billedet hører, at mange „over-elskere“ har så lavt et selvværd, at de ikke tror, de har nogen værdi som dem, de er, men at de skal yde noget for at have en værdi for partneren. Af samme grund lader de ofte deres grænser overskride, dels er de ikke trygge og fortrolige med egne grænser, dels er de bange for konsekvensen af et „nej“.

af at være vidunderlige. Men de får den ikke. Bekræftelsen. For i virkeligheden går de rundt og gør en hel masse ting, som de *tror*, men reelt ikke ved, om manden overhovedet vil have. De bliver både martyrer og manipulerende, og de ender med at miste sig selv. De overser fuldstændig, at det (måske) slet ikke handler om kærlighed, men om afhængighed, forklarer Kirsten Sylvest Carlsen. Men hvorfor?

Lavt selvværd

– De kvinder, der elsker på denne her måde, er kvinder med et lavt selvværd. De har ikke fået

en betydning i deres eget liv. De *tror* ikke, de har en betydning. I mine øjne handler det om noget, de ikke har fået med sig fra barndommen. De har ikke fået anerkendelsen, bekræftelsen og støtten i at være både søde, gode og dejlige piger – i sig selv. Som dem de er. De har lært at tilpasse sig mor og far *rigtig* meget, så nu, som voksne, tror de ganske enkelt ikke, at de er gode nok, som de er, forklarer Kirsten Sylvest Carlsen.

– Spørger man disse kvinder om deres egne behov, er der mange af dem, der slet ikke kan mærke, at de har nogen. Det behov, der

Fortsættes næste side

Vejen væk...



...er lang og belagt med udfordringer, men det kan lykkes. Blandt de opgaver, der venter den, der har for vane at elske for meget, vil være:

- at genopdage sig selv og egne behov.
- at respektere og dække egne behov – frem for at fokusere på andres.
- at lære at mærke, sætte og respektere egne grænser.
- at vælge samvær med mennesker, der gør én tryk.
- at gøre ting, der føles godt for vedkommende selv.

Vant til at blive afvist

Fortsat fra forrige side

fylder allermest hos dem, er at gøre partneren tilpas – ligesom mor og far. At gøre det, han vil og godt kan lide.

– I en god og sund familie med respekt og trivsel giver man jo sine børn den opmærksomhed og de grænser, som er gode, og som børn skal have. Ofte kommer disse kvinder fra familier, som ikke fungerede helt godt, hvor mor måske har haft samme mønster over for far – og hvor barnet måske blev afvist i sine følelser, fordi mors fokus var et andet sted.

Frygten for at blive forladt

– De følelser, det skaber i et barn, når det ikke bliver set og forstået, kan samles i, at barnet oplever sig som „forkert“. Mange af disse kvinder har fra barnsben lært, at de skulle gå væk, når de var vrede eller hysteriske. Eller også har de fået noget – mad eller slik – for at få vreden til at gå væk. Men vrede har de ikke fået lov at være. Når de så som voksne mærker vreden – eller bare utilfredshed med situationen – så bliver de nærmest angste. For de er jo vant til at blive afvist,

hvis de viser negative følelser – så hellere tilpasse sig. Partneren bliver nærmest lig med mor og far – og hans dom, eller afvisning, får lige så stor betydning. Og det er her, at det lidt manipulerende, martyragtige kan komme ind. For i stedet for at sige lige ud, hvad kvinden mener – det kan jo være forbundet med afvisning – så forsøger hun at trække viden og informationer ud af manden, måske uden at han aner det:

– I stedet for at sige: „Har du lyst til, at vi to skal bo sammen?“ så kan hun finde på at spørge: „Har du nogensinde overvejet at flytte sammen med en kvinde?“ Og hvis svaret er nej, konkluderer hun, at han ikke vil bo sammen med hende (selv om det ikke er det, han har svaret på) og at det er hende, der ikke er god nok, og at hvis hun nu ændrer sig, taber sig, giver mere sex eller noget andet – så vil han måske godt. Herfra vil hun indrette hele sin adfærd på at blive god nok til, at han vil hende – men hun overser, at hun er ved at miste sig selv.

Når en person „mister sig selv“, bliver han eller hun så sårbar, at

det til sidst gør rædsomt ondt at være til. Frygten for at blive forladt er blevet så stor, at det kan opleves, som om et brud vil være ensbetydende med, at der ikke er mere at leve for. Det er ofte her, Kirsten Sylvest Carlsen møder kvinderne:

– Det kan godt lade sig gøre at finde tilbage til „sig selv“ igen, men det kræver ofte noget hjælp, fordi kvinden jo netop har forladt egne værdier og holdninger. Hun har mistet troen på, at hun er noget værd i sig selv.

– Det kan også sagtens lade sig gøre at ændre den adfærd uden at gøre forholdet forbi, men det kræver, at hun har en „god“ partner. At han ved, hvad der foregår, at det ikke har noget med ham at gøre, og at han kender hendes behov og kan støtte hende. Desværre løber disse kvinder ofte ind i mænd, der lige præcis godt kan lide en kvinde, der indretter sig – og i sådanne forhold kan det være nødvendigt for hende at afslutte det. Når hun er parat.

Men inden det kommer så vidt, skal kvinden først erkende, at hun har nogle sider og temaer i sit liv, der altid vil påvirke hende

og – hvis de får lov – styre hendes adfærd. Lidt ligesom en tørlagt alkoholiker, der ved, hvad der sker, hvis han eller hun tager en sjus:

– De her kvinder har som helt små piger lært, at de på ingen måde kan regne med at få dækket deres behov for kærlighed og tryghed. I terapien lærer de

først at identificere den følelse, det er at blive afvist for det, man er – og siden at drage omsorg for og give kærlighed til sig selv.

– Når de har mærket det, vil de med tiden opdage, at når følelsen kommer til dem som voksne, så er det ikke den voksne kvinde, der reagerer, men den lille pige „derinde“, der ikke fik, hvad hun skulle have i tide. De kan også lige så stille begynde at eksperimentere med, hvad der sker, hvis de er ærlige omkring deres følelser og behov. Opdage, at det ikke er alle, der afviser dem for det, de er. Igen: Har de en god partner, vil han opleve det som en befrielse pludselig at få en partner, der giver modspil og har holdninger. Men hvad nu, hvis han er knap så god? Hvis al hendes nyfund-

ne bevidsthed har gjort hende lige lovligt selvstændig, hvorfor han bekræfter hendes værste anelser – og forlader hende:

– Jeg vil håbe for hende, at hun er kommet så langt, at hun kan se, at hun lige nu bliver udfordret voldsomt i sit behov for anerkendelse og at hun er i risiko for at forlade sig selv, for at beholde ham. Heldigvis sker der for rigtig mange af disse kvinder præcis det i terapien, at de opdager, hvad de gerne selv vil, og derfor også bliver i stand til at overveje, om det i så fald er den mand, de drømmer om. Lykkes hun her, er hun kommet langt – men temaet vil forfølge hende altid:

– En vigtig del af terapien går ud på at gøre kvinden bevidst om sin afhængighed. Hun er nødt til, resten af livet, at vide og være opmærksom på, at hun har et mønster i kærligheden, som hun skal kunne tage hånd om.

Du kan træffe Kirsten Sylvest Carlsen på tlf. 28 38 46 41.

LÆS MERE

Sammen med forfatter og journalist Heidi

Korsgaard står Kirsten Sylvest Carlsen bag bogen „Når kærligheden

kammer over“. I den beskriver Korsgaard ved hjælp af cases og egne dagbogsnotater, hvordan det kan opleves at elske for meget

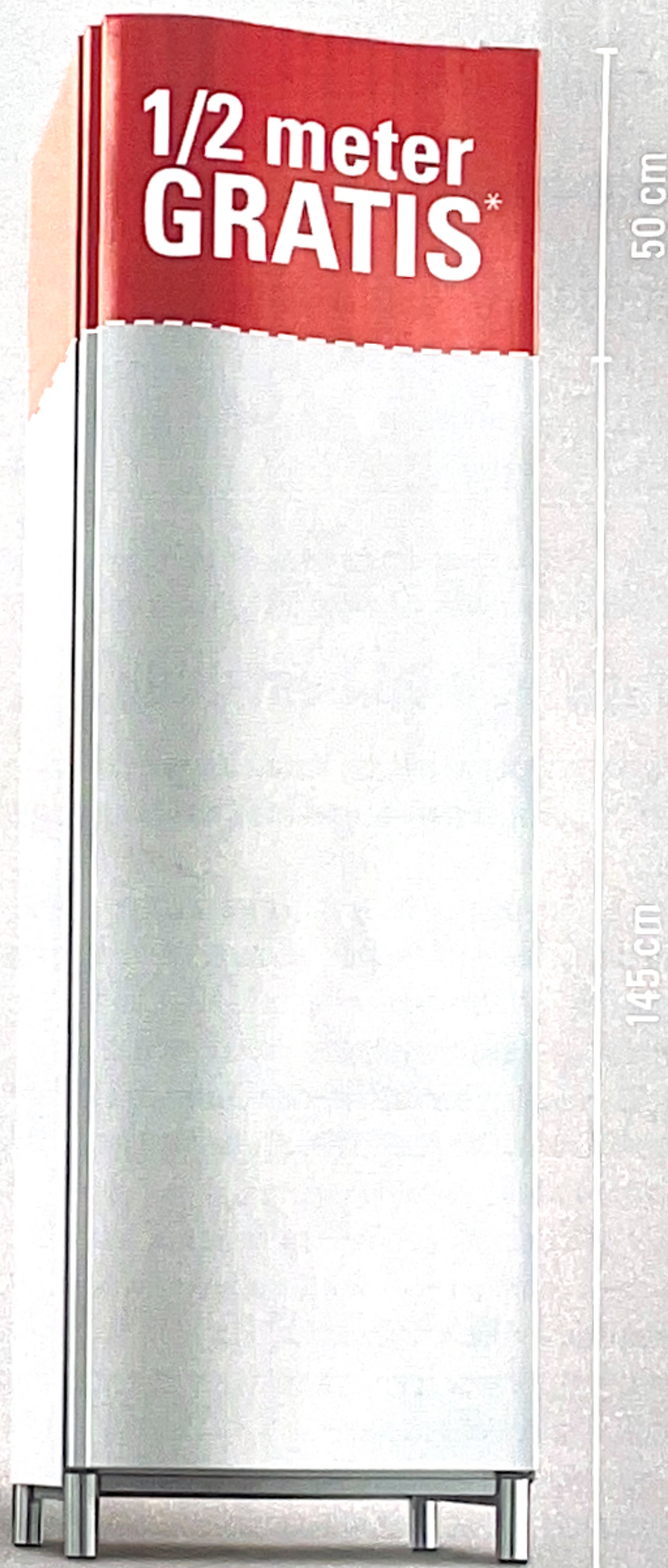
– eller for usundt – mens Carlsen beskriver baggrunden for kvindernes handlinger, og hvordan man kan arbejde sig ud af sit skæve kærlighedsmønster.

Heidi Korsgaard, „Når kærligheden kammer over“, Montergården.

270 sider, 259 kr.

Det er sådan set ikke blevet billigere.

Du skal bare ikke betale for det hele



Frem til den 15. februar 2006 kan du få en 1/2 meter Zhape køle/fryseskab helt gratis.

Zhape er en serie køle/fryseskabe fra Vestfrost, der sætter helt nye standarder for hvordan et køle/fryseskab skal se ud. Både indvendigt og udvendigt.

Frem til den 15. februar 2006 sætter vi også nye standarder for hvad det skal koste. Find den nærmeste Zhape forhandler på www.vestfrost.dk eller ring på tlf. 79 14 22 77.

VESTFROST
COOL EXPERTS

*Den gennemsnitlige rabat er 49,62 cm, hvilket svarer til en gennemsnitlig besparelse på 25%.