



◀ Heidi Korsgaard har eget kommunikationsfirma og laver blandt andet tv-dokumentarprogrammer som „Forandring fryder“ til DR. Se mere på www.korsgaard.nu

▶ Kvinder, der elsker for meget, tilsidesætter sig selv og deres behov til fordel for partnerens. For føler de, at de kan kontrollere partneren, kan de måske forhindre ham i at forlade dem, mener psykoterapeut Kirsten Sylvest Carlsen.



Bryd afhængigheden

Kvinder, der elsker for meget, er afhængige af partnerens bekræftelse. Men som med alle andre afhængighedsforhold skal også denne onde cirkel brydes, mener psykoterapeut Kirsten Sylvest Carlsen.

Psykoterapeut Kirsten Sylvest Carlsen har igennem de sidste fem år arbejdet med kvinder, som elsker så meget, at deres parforhold er blevet et usundt afhængighedsforhold.

– I den rene og dejlige kærlighed kan man ikke elske for meget. Men hvis man ikke er fri i sit forhold, har meget fokus på den andens behov og helt glemmer sig selv, så kan det være tegn på et usundt afhængighedsforhold.

Kvinder, der lever i disse forhold, udtrykker ikke egne behov, men er så meget ovre i partneren, at de ikke har et eget liv. De kan for eksempel vente med at lave aftaler, indtil de har tjekket, om partneren skal noget. De taler også meget om partneren og meget sjældent om sig selv. Kirsten Sylvest Carlsen kender problematikken fra sig selv. For mange år siden levede hun selv i et usundt afhængighedsforhold, men brød ud og startede sin selvudvikling. I dag har hun specialiseret sig i at hjælpe kvinder, der elsker for meget, og hun er medforfatter til en bog om emnet.

– Mange af disse kvinder har succes og selvtillid på arbejdet, fordi de ved, de er gode til deres job. Men de kan ikke se deres eget værd i det, de laver, og i parforholdet er selvværdet også meget lavt. Deres baggrund er ofte mangel på kærlighed og kontakt i barndommen, hvor de er ikke blevet set og hørt, medmindre de gjorde som far og mor sagde. Disse uopfyldte behov søger de at få tilfredsstillet i parforholdet sammen med et menneske, der betyder rigtig meget for dem og som ser dem.

Ensomhed er døden

En kvinde, der elsker for meget, ønsker at have kontrol over sin partner, fordi hun herved føler sig sikker på, at han ikke forlader hende. Mændene giver udtryk for, at de føler sig kvalte, og de skubber dermed kvinden lidt væk. Det mærker kvinderne, og så bliver de endnu mere paniske og kontrollerende.

– Det er vigtigt at forstå, at deres

følelser kan være livstruende. Hvis de ikke tilpasser sig, går forholdet i stykker, og de bliver forladte. Og tanken om at blive forladt er næsten lig med døden – en dyb, dyb ensomhedsfølelse. Når de har levet længe i et sådant forhold, bliver de næsten som narkomaner, der skal have deres næste fix. De skal hele tiden have en bekræftelse på, at de er elskede. Hvis de for eksempel sender en sms til partneren og ikke får svar, kan de blive næsten desperate. De kan kun fokusere på at få svar fra ham, og tænker en masse negative tanker. Når de så får kontakt, falder de fuldstændig til ro og bliver glade, men næste dag starter det forfra.

– Netop fordi det er et afhængighedsforhold, er det meget svært at bryde ud af det uden hjælp. Der findes selvhjælpsgrupper, hvor man kan tale om problemerne med kvinder i samme situation og frem for alt opdage, at man ikke er alene. I et usundt afhængighedsforhold handler det mere om at få anerkendelse og om angsten for at blive forladt, og det har ikke noget med kærlighed at gøre.

Hvis du har brug for hjælp
Psykoterapeut Kirsten Sylvest Carlsens klienter er typisk i alderen fra 20 til 45 år, men hun har haft en klient på 75 år. Halvdelen af klienterne lever fortsat i et usundt parforhold og overvejer at bryde ud, fordi de har det meget dårligt. Den anden halvdel er brudt ud af forholdet og har brug for hjælp til at komme videre.
Kirsten Sylvest Carlsen kan træffes på tlf. 28 38 46 41. Se også www.dipu.dk