

SÅDAN ARBEJDER TERAPEUTEN:

Kend dig selv og dine mønstre

Når Kirsten Sylvest Carlsen behandler kvinder, der elsker for meget, lægger hun afgørende vægt på at skabe et trygt terapeutisk rum, hvor de tør fortælle om de meget sårbare forhold i deres liv. Det er forudsætningen for, at de kan komme til at erkende deres negative handlemønstre.

- Jeg gør mig umage for at fortælle klienterne, at jeg ikke er hverken vurderende eller fordømmende i forhold til, hvordan de håndterer deres situation. Jeg er alene at betragte som en hjælper. Det er også vigtigt for mig som terapeut at forvise mig om, at kvinden ved, at jeg virkelig forstår, hvad hun siger, så at hun kan føle sig mødt i sin lidelse. Her er det en klar fordel, at jeg selv

kender den destruktive kærligheds mange lidelsesformer.

Jeg hører på kvindernes livshistorie for at afsøge paralleller i den dynamik, som kendetegnede deres barndomshjem. Det kan nemlig senere bruges i bevidstgørelsen af negative handlemønstre. For eksempel kan vi i de følelsesmæssige lag arbejde med at opdage ligheder med barndommens følelse af kun at have værdi, når de voksnes behov blev opfyldt - og ikke selv have ret til at få sine behov opfyldt. Det oplever mange børn.

I den forbindelse kommer man ofte ind på fænomener som offerroller og martyrium. I det hele taget er bevidstheden om en tilstand

selve forudsætningen for, at den kan ændres - ja, den er ligefrem det afgørende skridt i retning af at forandre noget.

MÆRKE EGNE BEHOV

- *Hvad skal der typisk forandres?*

- Det afhænger af selve omdrejningspunktet for den destruktive kærlighed. Hvis det handler om at elske en misbruger, kan den første forandring være at arbejde på at holde op med at kontrollere hans misbrug. At arbejde på at mærke sine egne behov i forhold til, at han drikker. Og som næste trin at mærke sine egne grænser.

Herved bliver det også muligt at lære at tage ansvar - for sig selv og sit eget liv snarere end for den anden. Det er velkendt, at misbrugere ikke kan hjælpes af andre, men først og fremmest af sig selv ved at tage ansvar for deres misbrug. Misbrugeren skal selv være motiveret for afvæbning; det hjælper ikke, at kun de nærmeste er det. Derudover støtter jeg klienten i hendes bestræbelser på at nå sine egne mål, hvilket f.eks. kan være at læse en bog, gå en tur, tage i biografen med en veninde, opbygge en social omgangskreds osv. Det er nemlig uhyggelig svært, ja næsten umuligt, at gøre, når man for alvor er spundet ind i et medmisbrug.

Det overordnede mål for hjælpen til kvinder, der elsker for meget, er at nå en tilstand, hvor hun kan sige til sig selv og til sin partner, at jeg er mig, og du er dig, og hvis vi kan mødes, er det fint. Hvis ikke, er det ærgerligt.

TJEK FARE-SIGNALERNE

Er du tilbøjelig til at elske for meget? Det kan være svært at afgøre, men ifølge terapeuter, som arbejder med problemstillingen, er der nogle faresignaler, man kan være opmærksom på i sit parforhold. For eksempel hvis:

- - man tilsidesætter venner og omgangskreds for den elskedes skyld.
- - man opgiver egne interesser og planer.
- - man bekymrer sig mindre om sig selv end den anden.
- - man ikke ved, hvad man selv mener. Om hvad som helst, også små emner.
- - man siger ja til alt, hvad den anden har lyst til.
- - man ikke bryder sig om opmærksomhed på sig selv.
- - man hele tiden har opmærksomheden rettet mod den anden.
- - man ikke kan se den andens fejl, kun sine egne.
- - man tager skylden for hvad som helst.
- - man vil gøre alt for at undgå konflikter.

