

Når kærligheden kammer over

Psykokoterapeut Kirsten Sylvest Carlsen har selv hørt til gruppen af kvinder, der elsker for meget. I dag hjælper hun kvinder, der er ved at køre sig selv helt ned på grund af destruktiv kærlighed.

Der ligger som regel mange måneders overvejelser forud, før en kvinde ringer til psykoterapeut Kirsten Sylvest Carlsen. De fleste forstår ikke selv, hvorfor de lader sig byde det, de gør i deres forhold, og de er flove over, at de er nødt til at søge hjælp. De er typen, der plejer at have tjek på alting, og alle ser dem som dynamiske kvinder med styr på både karrieren, manden og børnene. Men bag facaden er de ofte ensomme og kæmper hver dag en opslidende kamp for at få deres kærlighedsliv til at fungere.

– Første gang en kvinde kommer, spørger jeg som regel: »Hvad har du lyst til i dit liv?« Så kigger hun fortvivlet på mig

– Første gang en kvinde kommer, spørger jeg hende som regel: »Hvad har du lyst til i dit liv?« Så kigger hun fortvivlet på mig og svarer: »Det ved jeg ikke.«

og svarer: »Det ved jeg ikke.« Kvinderne har fuldstændig mistet grebet om deres eget liv. Det hele drejer sig om deres mand, som de gør alt for at behage. Kirsten Sylvest Carlsen har siden slutningen af 2000 arbejdet med kvinder, der elsker for meget, i sin praksis på Østerbro i København. Her har hun dag-

Fortsættes næste side



Kirsten Sylvest Carlsen: – Jeg har haft en klient, der direkte sagde: »Jeg bliver nødt til at have nogle flere tæsk, for jeg går fra ham.«

NÅR KÆRLIGHEDEN KAMMER OVER

Fortsat fra forrige side

lig kontakt med kvinder, som har spundet sig selv ind i forhold, der er ved at ødelægge dem.

– De fleste kvinder er mellem 35 og 50 år, men jeg har også haft nogle, der var 20, og nogle der var næsten 80. Kende-

– Kvinderne har som børn lært, at de skal gøre en masse for andre og ikke tænke så meget på sig selv.

tegnende for dem er, at de er overansvarlige og meget pligttopfyldende, og de er ofte bange for at give udtryk for, hvad de mener, fordi de frygter, at andre ikke vil kunne lide dem, hvis de siger deres ærlige mening og siger, hvad de føler. De er bange for at blive forladt, hvis de er sig selv. Kvinderne har som børn lært, at de skal gøre en masse for andre og ikke tænke så meget på sig selv. Ofte har de haft en mor, der har vartet deres far op, og faderen har været en, alle skulle tage ekstra hensyn til.

Kampen for kærligheden

Kirsten Sylvest Carlsen har selv den baggrund, og hun har selv været en af de kvinder, der fandt sig i for meget i kærlighedens navn.

– Jeg oplevede som barn, at jeg ikke måtte være ked af det, og når ens følelser ikke bliver respekteret, tror man ikke, de er gode nok, når man bliver ældre. Det er meget typisk for kvinderne, at de ikke stoler på deres følelser, fordi de ikke er blevet taget alvorligt – hverken som børn eller nu. De fleste af dem har også haft en far, der ikke var god til at udtrykke følelser. Derfor har de kæmpet meget for at få hans opmærksomhed og kærlighed, og det er det mønster, mange af kvinderne stadig kæmper med. De tror, at de skal gøre sig fortjent til kærlighed.

Kirsten Sylvest Carlsen har selv været helt derude, hvor der skulle kæmpes så meget for kærligheden, at hun ikke længere kunne skelne mellem, hvad der var rigtigt og forkert.

– Jeg har været gift med en mand, der drak meget. Jeg gjorde alt for at hjælpe ham og troede på, at hvis jeg bare

elskede ham nok, så skulle han nok holde op med at drikke. Men jeg kunne ikke ændre på virkeligheden, og i stedet for at hjælpe ham endte jeg med at ødelægge mig selv. Til sidst kunne jeg ikke skelne mellem, hvad der var rigtigt og forkert. Det var så langt ude, at hvis væggen var hvid, og min mand sagde, den var sort, så kunne jeg tænke: Hmm, måske er den sort! Jeg havde mistet mig selv.

En forbandet bog

I begyndelsen af 90'erne var der en, der foreslog Kirsten Sylvest Carlsen at læse bogen *Kvinder der elsker for meget*.

– Da jeg havde læst et par sider i bogen, begyndte jeg at græde. Jeg så for første gang sandheden i øjnene. Det var virkelig barsk læsning. Jeg forsøgte at bilde mig selv ind, at det ikke var mig, den handlede om, men det var det jo.

Bogen fik stor betydning for Kirsten Sylvest Carlsen, og siden uddannede hun sig til organisk psykopsykoterapeut med speciale i kvinder, der elsker for meget.

– Det er et underligt begreb at elske for meget, for på en måde kan man ikke elske nok her i livet. Man skulle måske snarere sige, at man kan elske den forkerte for meget. Man er i farezonen for at blive en kvinde, der elsker for meget, når man elsker så meget, at man lader sin kæreste kontrollere ens liv. Når man glemmer sig selv og sine behov. Kirsten Sylvest Carlsen ser også et andet tydeligt faresignal. Det er, når kvinderne hele tiden håber og tror, at forholdet vil forandre sig, hvis de laver sig selv om.

– Jeg har hørt mange kvinder sige: »Hvis jeg nu holder op med at spise så meget, så taber jeg mig og bliver en bedre elskerinde, og så vil min kæreste

– Man er i farezonen for at være en kvinde, der elsker for meget, når man lader en kæreste kontrollere ens liv.

holde mere af mig.« Men hun kan forsøge at opføre sig, som hun tror, han gerne vil have, og så vil han bare finde på noget andet at være irriteret over.

– Hvis han er typen, der drikker, vil han sige: »Det er din skyld, at jeg drikker. I

går sagde du ikke noget, så jeg var nødt til at drikke, og i dag taler du som et vandfald, så nu drikker jeg, fordi jeg ikke kan holde ud at høre på alt dit ævl.« Uanset hvad hun gør, vil hun ikke kunne gøre ham tilfreds. Det er en speciel type mænd, hun falder for.

Den charmerende tyran

Ligesom der er fællestræk for kvinder, der elsker for meget, er der også fællesstræk for de mænd, de falder for. Kirsten Sylvest Carlsen hører en masse om dem, fra kvinderne i sin praksis.

– Mændene er ofte charmerende, og de har ofte en utrolig karisma og er meget forførende. Med tiden viser det sig, at

– Nogle af mændene har måske endda psykopatiske træk, som de først viser, når kvinden er blevet så afhængig af ham, at hun ikke tør forlade ham.

mændenes humør er ekstremt skiftende, og de har ofte depressive sider, som de skjuler, til de føler sig sikre på, at kvinden bliver hos dem. Hvis kvinden selv opdager de mørke sider, har hun allerede en plan om, at hun vil være den, der gør, at han får det godt. Han skal bare elskes meget, og hun ved hvordan. Nogle af mændene har måske endda psykopatiske træk, som de først viser, når kvinden er blevet så afhængig af ham, at hun ikke tør forlade ham. Andre af mændene er misbrugere – af piller eller alkohol, eller de er ludomaner, og dem tror kvinderne ofte, de kan redde. Og så kan det indimellem være helt almindelige mænd, som kvinderne er ved at kvæle med al deres omsorg, fortæller Kirsten Sylvest Carlsen.

Livets store drama

De fleste kvinder oplever i disse forhold, at de både er oppe i himlen og nede i helvede. Der bliver spillet på de store følelser hele tiden, og kvinderne føler sig ofte kun i live, når de når ud til disse ekstremer. Forholdet giver dem spænding og masser af sus i maven, og

de kan godt lide de store dramaer i livet. Men de forstår ofte ikke det spil, de er blevet en del af.

– Ofte har forholdet været fantastisk i begyndelsen, og så er ydmygelserne kommet snigende, og nu er kvinden endt i en situation, hvor hun føler sig fanget og samtidig er skamfuld, fordi hun lader sig byde flere og flere mærkelige ting. Hun har lukket sig inde i sig selv, fordi hun hos sine veninder har fået at vide, at hun bare skal tage sig sammen og se at forlade manden. Hvor gerne hun end vil forlade ham, så kan eller tør hun ikke. Hun er ensom og tror, hun vil blive det endnu mere, hvis hun går, og hun føler samtidig et kæmpe ansvar og tror, at han vil blive endnu mere depressiv, eller at han vil drikke sig ihjel, hvis hun forlader ham.

Må forandre sig selv

Kvinderne går som regel i terapi hos Kirsten Sylvest Carlsen en gang hver tredje uge.

– I begyndelsen taler de meget om deres mand, og de fortæller mig, hvad han synes og ikke synes. Så spørger jeg: »Hvad synes du?«

På den måde kan jeg lære dem at tænke selv igen. Jeg lærer dem også at sætte grænser og sige fra, og vi taler en del om, hvordan de skal sige deres mening uden at frygte, at andre ikke kan lide dem. Efterhånden begynder de at sætte spørgsmålstejn ved deres forhold, og de begynder at blive mindre afhængige af deres mand, og de får igen lyst til at gå på café eller i biografen med deres veninder.

– Det er en lang proces, og nogle giver op undervejs. Jeg har haft en klient, der direkte sagde: »Jeg bliver nødt til at have nogle flere tæsk, før jeg går fra ham.«

De fleste bliver dog så længe, at de får det bedre med sig selv. Uanset om de bliver i forholdet eller ej.

– Når de kommer hos mig, har jeg ikke planer om, at de skal forlade deres mand. Nogle gange kan det være nødvendigt, men det er ikke altid sådan. Mit mål er, at kvinden skal få det godt med sig selv igen og huske at gøre de ting, hun har lyst til, og så skal hun lære at se på sit forhold, som det er, og ikke som hun drømmer om, det skal være. Hun kan ikke forandre sin mand – kun sig selv. □

Hvis du vil vide mere:

Robin Norwood:
Kvinder der elsker for meget – Du ønsker og håber... men han forandrer sig ikke!

Melody Beattie:
Gør dig fri af andres misbrug – Et liv med en misbruger behøver ikke ødelægge dig

Dahl og Dalsegg:
Charmør og tyrann
– Et indblik i psykopaternes og ofrenes verden

www.kropterapi.dk
Kirsten Sylvest Carlsen,
tlf.: 28 38 46 41

www.foretagsforum.dk
Ingrid Ann Watson,
tlf.: 20 13 47 59



FOR YDERLIGERE INFORMATION VENLIGST KONTAKT TIMEWORK | TLF 64 40 18 18 | WWW.THOMASSABO.COM

Thomas Sabo
STERLING SILVER

BADEN-BADEN | BERLIN | COLOGNE | DARMSTADT | FRANKFURT
HAMBURG | MUNICH | NUREMBERG | STUTTGART | TRIER | ATHENS
BUDAPEST | GENEVA | HONG KONG | LONDON | PALMA | VIENNA | ZURICH