



**Når vi** taler om angst, tænker vi ofte på vor færden 'udi verden', det, man kunne kalde *angst på udebane*: i forhold til præstationer, transportmidler, sociale sammenkomster osv.

Men der er også angst i de næreste, intime relationer, vores parforhold. Det kan vi kalde *angsten derhjemme*. Denne angst har stor indflydelse på den høje skilsmisseprocent. Det er udbredt at beskrive en skilsmisse som et resultat af, at to mennesker ikke (længere) passer godt sammen, kærligheden er død, de er vokset fra hinanden osv.

Jeg skal derfor forsøge at forklare, hvordan jeg ud fra en imagoterapeutisk synsvinkel betragter netop *angsten* som baggrund for, at to mennesker ender der, hvor de erklærer samlivet dødt. Desuden hvordan vi terapeutisk kan arbejde med denne angst.

Imagoterapi er en arbejdsmetode til par, som har fokus på at reparere på dysfunktionelle mønstre i parforhold (Hendrix, 1990). Teorien er baseret på, at vi i partnervalg og kontaktmestring er uhyre præget af vore tilknytninger-faringer fra opvæksten. Vore tilknyt-

# Angsten i **PARFORHOLDET**

*Ved samlivsproblemer er det angsten, der råder og regerer. Igennem en tryk og guidet dialog mellem parterne kan skabes korrigerende oplevelser i kontakten, der reducerer angsten.*

ningserfaringer danner vort personlige beredskab i kontakten med vores partner, herunder vort forsvarsberedskab.

Målet med imagoparterapien er at bearbejde de negative tilknytnings-erfaringer og afhjælpe de dysfunktionelle aspekter af vort forsvarsberedskab i kontakten med partneren. Dette sker via en metode, som sætter dialogen mellem parterne i centrum for behandlingen. Formålet hermed er at skabe korrektive emotionelle oplevelser imellem de to parter. Der arbej-

des ud fra en struktureret dialogform, hvor parterne hjælpes til at se nye sider af hinanden og dermed motiveres til ny adfærd i forhold til hinanden.

## **Forelskelse og magtkamp**

Når vi danner par, er vi oftest dybt forelskede og har alle paraderne nede – hormonelt såvel som kognitivt. Det plejer at gå forrygende en stund. Men når forelskelsesfasen er slut og hverdagen sætter ind, daler vores hormonelle beredskab for eufori, hengivenhed og lyst. De relevante hormoner er især

dopamin, noradrenalin og testosteron, som ellers har været højtaktiveret i forelskelsesfasen (Simon, 2005).

Derved begynder de kendte problemer at opstå, som man med et lidt aggressivt udtryk kan kalde magtkampen. Det betyder, at vi ikke længere forholder os helt åbent og uforbeholdent positivt til hinanden, men i større grad influeres af vort gensidige forsvarsberedskab. 'Forsvarsberedskab' betyder her især, at vores negative tilknytnings-erfaringer fra barndommen bliver mere tydelige i vores omgang med hin-





▶ ▶ ▶ anden. De kærlige følelser, overskuddet, engagementet, lysten til sex og overbærenheden over for den andens fejl daler eller forsvinder helt.

Heldigvis har de fleste af os overvejende trygge tilknytningserfaringer. Tillige har vi dog også utrygge tilknytningserfaringer. Vi kan eksempelvis have oplevelser af, at vores forældre ikke så os eller vitale sider af os. Eller vi kan have oplevet, at de fik os til at skamme os over os selv – eller vitale sider af vores udfoldelser og udtryk.

### Tiltrækning og trussel

Når vi finder en partner, vil vi som regel være tiltrukket af mennesker, som besidder egenskaber, vi ikke umiddelbart (gen-)kender i os selv. Imidlertid rummer den udkårne sandsynligvis personlige problemstillinger på samme udviklingsniveau som os selv, dvs. problemstillinger med samme styrke og intensitet (fx Simon, 2005).

Nogle personer vil fx have oplevet at være blevet overset i deres opvækst

af travle, negligerende forældre. Andre vil have oplevet omklamring fra kontrollerende, kritiske forældre.

En person, som er blevet overset i sin barndom, vil med stor sandsynlighed danne par med en person, som er blevet omklamret i sin opvækst. Den oversete person kan være kontaktsøgende, udadvendt og følelsesfuld – karaktertræk, der virker tiltrækkende på den omklamrede person, som omvendt tiltrækker modparten ved at være selvstændig, stærk og fattet.

De forskellige karaktertræk er på den ene side positive egenskaber, som er fremelsket i opvækstmiljøet, ved at de er blevet spejlet og anerkendt af omsorgspersonerne. På den anden side udgør de ofte en dominerende del af personens forsvarsberedskab. De selv samme træk er altså egenskaber, vi har set os nødsaget til at bruge – oftest i forstærket form – når vi har følt os truet i tilknytningsrelationerne.

Denne bagside af egenskaberne kommer til udtryk i parforholdet, når der ikke længere kun er amoriner i luften og forskelligheder og konflikter begynder at udspilles. I disse situationer vil vi have en tendens til at "overdrive" vores karaktertræk. De bliver skingre og virker ikke længere attraktive, men truende på partneren.

### Et scenarie

Det følgende konstruerede eksempel illustrerer, hvordan vi med vort forsvarsberedskab kan vække angst hos partneren og dermed akkumulere et angstscenarie, som med tiden stiger i intensitet. Der er i beskrivelsen brugt forenkede henvisninger til den neuropsykologiske indvirkning, som adfærden har på partnerne. Hvor intenst samspillet indvirker på det neuropsykologiske beredskab, vil naturligvis altid afhænge af belastningsgraden i personens historie.

Lene og Peter er kærester, og Lene (overset part) føler sig tilsidesat eller nedprioriteret af Peter (omklamret part). Lene føler sig truet på samme måde, som hun gjorde i sin opvækst, hvor forældrene var negligerende. Den centrale angst i hendes historie er angsten for at blive forladt.

Når Lene oplever situationer i sin primære aktuelle tilknytningsrelation, som ligner oplevelser fra hendes barndom, så vil de trigge hendes amygdala ("frygtcenter"). Når det sker, går Lene ud af sit almindelige rationelle beredskab og ind i panik. Frontalcortex sættes ud af spil, og hun begynder at handle uden den rationelle styring fra frontalcortex. Lene begynder at handle, som om hun igen befinder sig i den smertelige tilstand af forladthed. Dette vil fx kunne udarte sig i klynkende adfærd og voldsomme følelsesudbrud med det formål at genetablere

kontakt. Det kan være med højtråben, med kaskader af kritik, anklager og krav.

*Peter* vil herved opleve stor kritik og svære krav fra sin partner. Han vil føle sig truet på samme måde som i opvæksten med invaderende og kritiske forældre. Den centrale angst i Peters historie er angsten for ikke at leve op til omsorgspersonens krav og forventninger. Når Peter oplever situationer i sit parforhold, der ligner oplevelser i hans historie, vil de ligeledes trigge hans amygdala, og adfærden bliver derefter. Peter begynder måske at trække sig væk fra kontakten, han ignorerer eller eliminerer Lenes udtalelser med kulde og tilsyneladende upåvirkethed eller søger tilfredsstillelse andetsteds. Det kan være ved utroskab, overarbejde eller misbrug.

## At køre uden chauffør

Når vi begynder at *køre uden chauffør*, som vi taler om i al angstdynamik, så mister vi blikket for realiteten. I parforholdet inkluderer dette at miste blikket for den anden, for dennes sårbarhed, angst, gode intentioner mv. Som Jette Simon siger det: "Når vi er i smerte bliver vi lidt selvoptagede". Det gør vi, fordi frontalcortex sættes ud af spillet. Ikke mindst når vi taler om "angst derhjemme", bliver den tabte selvmonitorering et problem, idet det ikke alene forhindrer realitetsbaseret perception, men tillige skræmmer vores partner. Derved akkumuleres en tiltagende gensidig oplevelse af trussel.

Det spændende og komplicerende ekstra led, når vi taler om angstproblematikker i en gensidig menneskelig proces, er ikke mindst, at faren bliver reel: Hvis Lene klør på med

kritik, negative insinuationer og krav, så *er* der nemlig større chance for, at Peter forlader hende eller vedvarende nedprioriterer deres kontakt.

På samme måde er der, hvis Peter vedbliver at søge kontakt og tilfredsstillelse i andet regi, større risiko for, at Lene vil diskvalificere Peter. Når han fortrækker til fx computer, arbejde, misbrug eller utroskab, øges risikoen for, at hun konkret vil bryde med ham eller vedvarende udsætte ham for diskvalificerende kritik.

Lene og Peter vil altså ende enten i en skilsmisse eller et samliv, der lider fatale afsavn.

## Tabt paradís

Et godt parforhold handler om så sårbare og private punkter som vores oplevelse af basal fortro-

lighed og intim seksuel udfoldelse. Kærlighedsforholdet har ringe vilkår uden en grundlæggende åbenhed velvilje og lydhørhed. Disse udtryk, som man ud fra et evolutionært synspunkt kunne kalde luksuriøse, er de første, som ekskluderes, når vi føler os truet.

Når vi føler angst er der øjeblikkelige følger i vort kærlighedsliv. For så holder vi netop op med at udfolde os livfuldt, anerkendende, frit og seksuelt med hinanden. Vi mister modet til at udtrykke disse former for liv og sætter i stedet beredskabet på "overlevelse".

Med udgangspunkt i vores naturlige overlevelsestrategier skabes et samlivsklima, hvor de to parter enten udviser et overvejende negativt engagement (kamp, flugt) eller et



► ► ► decideret fravær af engagement (flugt, spilloen død) i forholdet. For angstscenariet hos et par i krise har naturligvis også mindre aggressive former, der efterlader begge med en følelse af ikke at blive hørt, set, værdsat, begæret osv. af partneren. Det er, når smilene, berøringerne, interessen for hinandens ord, omsorgen, værdsættelsen af hinandens hjælp i dagligdagen, de kærlige sms'er og initiativerne til sex udebliver.

I et intimt forhold opleves fraværet af disse kærlighedsudtryk i sig selv som en trussel. Og de er en trussel, for heraf kommer oplevelsen af at "vi er vokset fra hinanden", og "at kærligheden er død". Så er der desværre ofte ikke langt til et brud, og at truslen for alvor realiseres.

## Imagoterapiens muligheder

Parterapiens udfordring er altså en særlig "dobbelt udfordring". Angstobjektet er ikke en neutral bus, flyvemaskine, forelæsningsaal eller selskabelig sammenkomst, som det kan være relevant at inddrage i behandlingen. Det er derimod en yderst aktiv medspiller, som ikke bare trigger angsten, men som også kan aktualisere en reel fare. Samtidig kan dette angstobjekt være des mere integrerbar i den terapeutiske proces.

Når partneren, som her er "angststudløseren", inddrages, er det ud fra en grundantagelse om, at dette vil kunne reducere angsten og optimere vilkårene for reorientering. I kraft af begge parters angstreduktion aktiveres gensidigt ny adfærd, som gør behandlingen mere effektiv.

Den behandlingsmæssige udfordring er at fastholde fokus på angsten som baggrund for de komplementære og ofte dybt uhensigtsmæssige forsvarsstrategier: At disse to mennesker

grundlæggende frygter den andens afvisning. At alle deres handlinger udspringer af en søgen efter anerkendelse og kontakt, selv om overlevelsesstrategierne kan få adfærden til at udfolde sig nok så kontraindikeret. Og ikke mindst at indleve sig i hver af de to personers angstscenarier, så der skabes et trygt rum for begge at være i – en dialog, hvor begges oplevelser anerkendes.

## Om metoden

Imagometoden er yderst struktureret. I terapilokalet baseres den på, at parterne skal have lige meget tid. Én taler ad gangen og er dermed "sender". Partneren er "modtager" og spejler det talte.

Senderen får herved en ramme til at udtrykke sin frustration, uden at partneren modsiger det talte. Endvidere giver terapeutens ledesætninger senderen en guidning til fordybelse ind i de følelsesmæssige reaktioner og adfærd. Den umiddelbare frustration i forhold til partneren bevæges derved ind i en mere personlig, terapeutisk undersøgelse af egne følelsesmæssige reaktioner, negative antagelser og forsvarsstrategier i samspillet med partneren.

Ud fra den grundantagelse, at vor frustration i forhold til partneren *også* har rod i vores personlige historie, søges en scene for at undersøge og skabe større kendskab til den aktuelle frustration i lyset af egne tilknytningserfaringer i opvæksten. Ved fortsat at spejle senderen fungerer partneren som vidne og kompagnon i denne proces.

Gennem denne styrede proces vil senderens frustration blive udtrykt i en ny form. Som regel vil der være tale om en bevægelse fra et aggressivt, kritiserende udgangspunkt til en mere sårbar position, hvorfra senderen lidt

populært sagt "tager ansvar for egne følelser" i stedet for at angribe partneren. Således får modtageren mulighed for at se og høre sin partners frustration udtrykt i en ny og mindre skræmmende form.

## Eksponering og reorientering

Vovestykket at åbne sig for partneren, som her er "angstobjektet", er imagoterapiens eksponering. For senderen består dette i at delagtiggøre sin partner i personlig sårbarhed. Modtagerens eksponering består i at gøre sig følelsesmæssigt tilgængelig for forståelse og indlevelse i partnerens oplevelser og følelser. Begge parter eksponeres ved at gå i intens personlig kontakt med den anden trods frygt for afvisning, kritik, hån, vrede, ligegyldighed. I denne proces guides og holdes begge parter imidlertid af de beskrevne terapeutiske interventioner.

Via disse eksponeringsøvelser kan der skabes nyopdagelser, der kan danne baggrund for korrektioner i de kognitive antagelser og dermed formildne det primitive forsvarsberedskab.

Gennem den beskrevne proces får *modtageren* altså mulighed for at korrigere sin antagelse. Fx fra: "Han er ligeglad med mit syn på børneopdragelse" – til: "Han føler sig forkert, når jeg kritiserer hans måde at håndtere børnene på." Dette vil reducere aktiviteten i modtagerens amygdala, så denne bliver i stand til at forholde sig mere åbent og nærværende til partnerens frustration. Modtageren bliver herved i stand til at føle indlevelse i og omsorg for partneren i forhold til de frustrationer, som før har vakt angst og vrede hos modtageren.

Modtageren kan nu, hjulpet af psykologen, opsummere og anerkende partnerens fortælling og udtrykke empati med den andens oplevelser, følel-

ser og reaktioner. Herefter udtrykker senderen endvidere sin grundlæggende længsel i forhold til partneren, hvilket danner baggrund for en indkredsning af et hjemmearbejde til partneren. Der er tale om en anmodning om adfærdsændring, som skal være konkret, specifik og målbar.

Oftest formuleres tre forslag, hvoraf modtageren skal vælge den, der forekommer mest meningsfuld. Et eksempel på hjemmearbejde kan være, at hun dagligt skal fortælle ham, hvad hun værdsætter i hans kontakt med børnene.

For *senderen* muliggør denne proces ligeledes en ny oplevelse. Situationen bliver et korrigerende scenarie: "Min partner hører min frustration og indlever sig i den." Dette beroliger senderen og slækker på det aggressive forsvarsberedskab (vreden og kritikken). Der åbnes konkret mulighed for at "opnå det, jeg længes efter" i kraft af partnerens villighed til adfærdsændring.

Også her vil aktiviteten i amygdala reduceres – senderen får mulighed for at opleve sig set og hørt og danne nye antagelser: "Jeg kan udtrykke sårbarhed uden at blive afvist". Og videre: "Jeg kan ændre på situationer i mit parforhold, som frustrerer mig."

Processen gentages naturligvis med modsat sender og modtager.

## Opsamling

Styrken ved at bruge eksponering i terapeutisk behandling ligger i, at vi ikke bare skaber tryghed for klienten i lukkede rum, hvorefter klienten selv skal generalisere oplevelser med terapeuten ud i sine reelle angstscenarier. I stedet guides klienten "ud i virkeligheden", og der åbnes for perception af mere realistiske situationsvurderinger og mestringer.

De særlige udfordringer og muligheder, der giver sig til kende i imago-

terapi ligger endvidere i den dobbelt-hed, at angstobjektet bliver en aktiv del af behandlingen. Her arbejdes ikke bare på at korrigere klientens realistiske perception af angstsituationen/objektet, men der arbejdes også på at reducere angstobjektets angstfremkaldende adfærd i kraft af den gensidige effekt af parterapien.

Man kan sige, at når angst er social angst og tilknytningsangst, som vi ser det i parforholdet, så er der (mindst) to aktører. Det er en systemisk proces, som vi arbejder mest med ved at inkorporere hos begge parter.

Når en angstbehandling med eksponering lykkes, kan vi opløse klientens angstberedskab, der får ham til at anskue en bro, en bus eller en forelæsningsal med fastlåst negativ energi, så han bliver i stand til at mestre situationerne eller endnu bedre holde af dem. På samme måde kan imagoparterapi opløse klientens angstberedskab over for partneren. Det beredskab, som får ham til at møde partneren fastlåst, kritisk, lukket, ukærligt.

Dette kan ske ved, at psykologen – ligesom i angstbehandling generelt – nænsomt guider klienterne hen imod adfærd, de ellers helst undgår, som vækker ubehag og udfordrer. I parterapi implicerer dette også at ud-

vide adfærd over for partneren, som vi "ikke umiddelbart føler for", altså at gå nye veje for at mødes. I kraft af modpartens parallelle proces bevæges klienterne des mere effektivt hen imod større tryghed, større engagement og større kærlighed.

Ved imago-parterapien øges ikke bare mestringen i konfliktsituationerne. Angstreduktionen genskaber også adgang til de udtryksformer, som lukkes ned, når vi er bange: åbenhed, glæde, nysgerrighed, humor og lyst. Herved styrkes de basale byggesten i kærlighedsrelationen, nemlig mod og motivation til at se, høre og imødekomme den anden.

*Henriette Junker, cand.psych.,  
privatpraktiserende psykolog*

## Referencer

Harville Hendrix: *Kærlighed & samliv*, Borgens Forlag, 1990.

Jette Simon: *Imago – kærlighedens terapi*, Dansk psykologisk Forlag, 2005.

