

# Det levende parforhold

Kærligheden er en svær en. Alligevel er det lykkedes at skrive en både let og dyb bog om den.

Anmeldelse ■ Af Karen Bering

■ At skabe et levende parforhold er en af de sværeste udfordringer, vi støder på i vores liv. Men det er så sandelig også en af de allerstørste glæder, når det lykkes.

Således indleder Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby "Det levende parforhold – fra konflikt til nærvær", en bog om *den anerkendende dialog*. At skrive fagligt om kærlighed og dialog mellem mennesker på en levende måde, er tilsvarende en stor udfordring. Jeg synes, det er lykkedes rigtig godt for forfatterne.

Kirsten Seidenfaden er psykolog og har arbejdet længe med udviklingen af Imago-terapi i Danmark. Piet Draiby er tidligere børne-ungepsykiater, nu privatpraktiserende, og sammen har de grundlagt Center for Relations Fokuseret Terapi. Selv om hovedfokus er det voksne kærlighedsliv, er tanken på børnene, der lever i "rummet i mellem", i den atmosfære, der skabes i forholdet, aldrig langt væk. Det virker til at være en vigtig drivkraft i forfatternes arbejde at medvirke til at skabe mere kærlige, fleksible, levende rum for børn.

## Imago-terapiens projekt

Bogen henvender sig både til mennesker, der er interesseret i at udvikle deres parforhold, til terapeuter, der søger inspiration, og til studerende, der her finder svære teorier gennemgået i letforståelig form.

Vor tids krav om lykke får klare ord med på vejen! For at føle sig vellykket skal det moderne menneske kunne præstere en kærlighedsfuld relation. Store krav. Realiteterne tæller deres tydelige sprog: høje skilsmisseprocenter, stadig flere vælger at leve alene. Forfatterne beskriver klart normløsheden omkring den moderne familie. De gamle faste rammer er ikke længere nødvendige, det moderne skal selv skabe nye, og de skal give mening! Det bliver en præstation at "kunne det der med at være lykkelig". Meldinger om stress, lykkepilleforbrug og misbrugsproblemer er vidnesbyrd om, at det ikke kun er let at leve i den rigeste af alle verdener med de mange valgmuligheder. Der er stor søgen efter metoder, der kan hjælpe til at finde vej til mere livgi-

vende sociale relationer. Også derfor får parterapi øget opmærksomhed.

Forfatternes mange års terapeutiske erfaringer, filtreret gennem lang, vågen teoretisk medleven, kommer til udtryk i bogen. Vi kommer teoretisk vidt omkring: inspirationen går tilbage til Carl Rogers klientcentrerede metode, videre til Harville Hendrix og Helen Lakelly Hunts Imago Relations-terapi. Fra Rogers kommer det grundlæggende optimistiske syn på menneskelig udvikling, at det altid vil søge den mest levende, sociale og kreative mulighed, der findes på et givet tidspunkt.

Imago-skolen fokuserer blandt andet på den psykodynamiske erfaring, at vi er præget af vores tidligste erfaringer med nære relationer fra samspejlet med vores omsorgspersoner. Også her udvikler vi de overlevelsesstrategier, der fungerer i disse relationer. Den partner, vi senere vælger i forelskelse, vil repræsentere træk, der minder om tidlige omsorgspersoner, og vores gamle overlevelsesmønstre vil blive mobiliseret, når vi føler os trængt. I parforholdet er de ofte uhensigtsmæssige. Det problematiske i den nære relation mellem voksne opstår der, hvor de gamle billeder (imago'er) overtager udsynet, "man falder over hinandens baggage". Imago-terapiens projekt er at fremhjælpe en bevidstgørelse af disse uhensigtsmæssige mønstre i en stramt styret dialogmetode med partneren. Pointen er, at dramaet kan løses, der hvor det udspilles, ved hjælp af kommunikationstræning, der indeholder de tre grundpiller: spejling, værdsættelse og indføling.

## At blive set af en anden

Bogen fører os videre gennem "forelskelsens biokemi", spejlneuroner til hjernens frygtrespons ved hjerneforsker Joseph LeDoux, hvis arbejde gennem de sidste 20 år får fin omtale. Især bliver sammenhængen til de gentagne, blinde reaktioner i konflikter i parforholdet forståelige. Vi kan ifølge forfatterne vælge at reagere på "den lille klinge – quick and dirty", når amygdala styrer responsen, eller skifte over til "den store klinge", dvs. den langsommere, mere eftertænk-



somme vej, over neocortex.

Vi får her et dejligt, letforståeligt cykelsportsbillede som huskehjælp, forståeligt selv for en ikke-cykelsportskvinde som mig! Jeg har blot lidt svært ved at forstå brugen af valg over for et amygdala-respons, der jo netop er udviklet for at sikre vores lynhurtige overlevelse, når vi er truet.

Jeg forstår derimod godt, at vi kan lære, at ikke al adfærd hos vores partner, som tidligere udløste panikken, får samme betydning, når refleksionen får lidt plads og partnerens baggrundshistorie bliver bekendt. Her bliver Fornagys vægt på mentalisering helt central, og hans tænkning bringes dejligt klart ind i teksten.

Sterns tilknytningsteorier gennemgås ligeledes, og relevansen for den anerkendende dialog er tydelig. Axel Honneths arbejde om anerkendelsens betydning bringes ind med fine refleksioner. Anerkendelse er ikke manipulerende ros eller ensidig fokuseren på det positive, men snarere livsnødvendigheden at blive set af en anden, som den, vi er, lige nu. "Anerkendelse betyder en villighed til at se verden gennem den andens øjne for en stund, så den anden kan opleve, at hans verdensbillede giver mening."

Kun gennem det anerkendende møde med den anderledes anden kan vi lære noget nyt om os selv. Usynlighed er livstruende for vores psykiske sundhed. Hermed bliver perspektivet i den anerkendende dialog også bragt videre ud end parforholdet, nemlig til det almenmenneskelige projekt, at vi i mødet holder hinandens skæbne i vore hænder. (Løgstrup).

Læservenligheden er stor. De to skriver i et kondenseret, ukunstlet sprog om vældigt komplicerede forhold. Fine, finurlige illustrationer af Viktor IV, med logbogsudskrifter,

skitser, der peger mod nye horisonter, nye muligheder er i fin samklang med bogens optimisme og nysgerrighed på nye muligheder. En luftig opsætning gør bogen til den brugsbog, den ønsker at være. Forskelligt farvede sider hjælper til hurtigt at orientere sig: gråt er teori, rødt er øvelser, og blå er personlige beretninger fra forfatterne selv og klienter. Et stikordsregister ville have været nyttigt.

## Metodens begrænsninger

Den sidste lille halvdel af bogen er overvejende praktisk, med masser af forslag til øvelser. Udviklingspotentialer i konflikter bliver her udfoldet, og betydningen af nærvær og kontakt tydelig.

Øvelserne er meget detaljerede og, forestiller jeg mig, nyttige for par, der vil arbejde med at forbedre deres kontakt på egen hånd, og for mere utrænede terapeuter.

En vinkel, jeg savner, er forfatternes refleksioner over metodens begrænsninger. Efter mine mange år som terapeut har jeg ikke så sjældent mødt par, der var aldeles ude af stand til at spejle, endsige blot høre nogenlunde, hvad partneren sagde, da de var så blændede og døde af egne temaer, at først efter nogen tids therapeutålmodighed kunne denne evne opøves. Andre var nødt til at gå individuelt i længere tid for at komme så meget i balance, at parterapi gav mening.

Men bortset fra denne indvending anbefaler jeg med glæde bogen, som jeg synes både er let læst og stikker dybt og klogt.

Karen Bering

## BOGDATA ■

Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby:

"Det levende parforhold – fra konflikt til nærvær".

TV 2 Forlag, 2007. 223 sider. 249 kr.