

# Kærlighedens

*En bog om Imago-terapien, som ikke kun er en guds gave til den svære kærlighed, men også en krævende metode. For parret og for psykologen.*

**Den dag** jeg modtog anmeldereksemplaret af Jette Sinkjær Simons "Imago – kærlighedens terapi", stod der i avisen, at "(...) skilsmisser sætter rekord. Efter et fald i 90'erne er tallet nu helt oppe på 15.774 skilte par i 2004".

Ingen af disse par ønsker det vel egentlig, bortset fra de få, der kort efter det overdådige bryllup ser forundret på hinanden og konstaterer, at det var en stor misforståelse. Så hjælp til par på skilsmissekurs med dertil hørende børn er meget påtrængende, og her er denne bog en virkelig god hjælp – for terapeuten og dermed for parret.

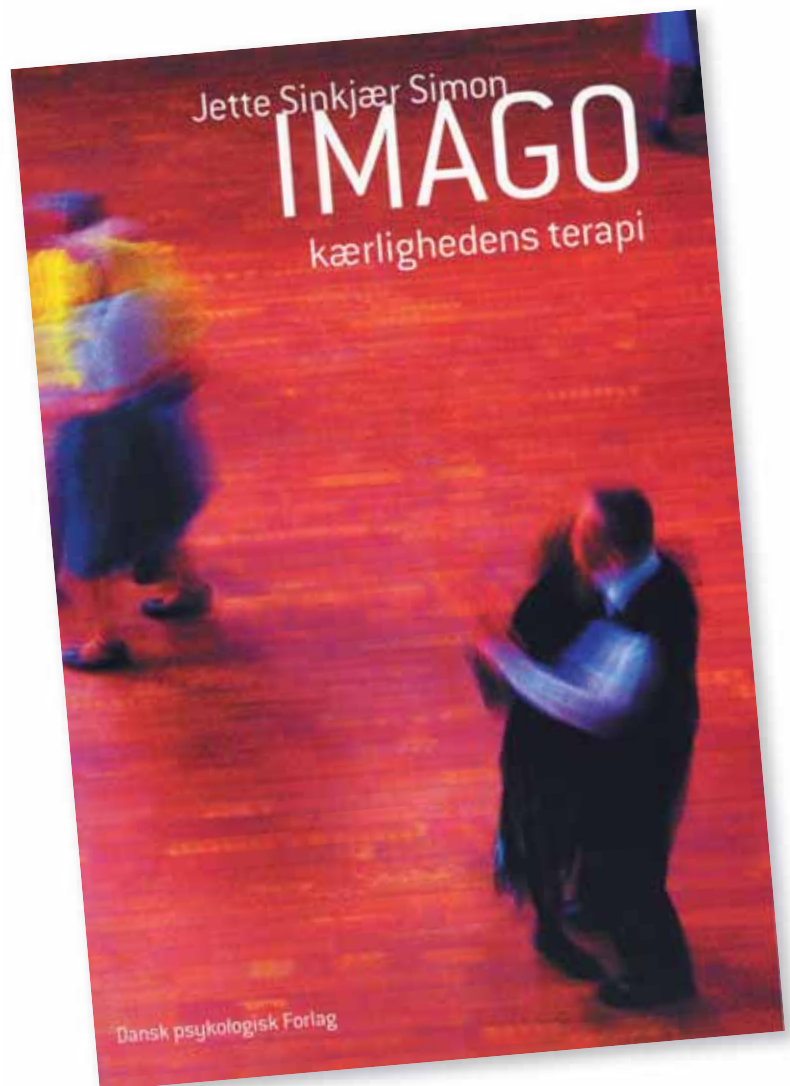
Mange par trænges nu om stunder hårdt af ydre krav og belastninger, men den egentlige kvalitet i deres forhold handler ifølge Imago-teorien om deres interaktive liv, dvs. hvor godt de kender hinanden, hvor godt de rummer hinanden(s forskelligheder), og ikke mindst hvordan og dermed hvor godt de kommunikerer indbyrdes. Det vil sige, at det handler om "rummet imellem" dem. Det er netop dette "imellem", der er fokus for Imago, dels som en ramme for overhovedet at forstå dynamikken mellem parret, dels i pardialogen, der er det vigtige redskab for en ny kurs for et skilsmissetruet par.

Et meget interessant og meningsfuldt udgangspunkt i Imago-forståelsen er, at parforholdets dynamik bygger videre på det, vi lærte i vores første kærligheds-/intime/nære relation, nemlig i forholdet til og med mor og far. Dette er selvfølgelig ikke en ny "påstand", men den beskrives meget konkret, så konkret at det kan bruges i terapiens pardialog.

Imago er vores mentale og følelsesmæssige billede (af den kærlighed, vi kunne få) af far og mor, og hvordan vi med

forskellige overlevelsestrategier tilpasse os denne virkelighed. I forelskelsens euforiske tåger søger vi den mage, vi ubevidst føler matcher vores mentale billede af (den mulige) kærlighed. Denne forelskelsens genstand har samtidig nogle af de samme umødte behov, som

man selv har, men med komplementære overlevelsestrategier, og dermed opnår den forelskede ikke alene en gammel kendt (tryk) følelse, men får også en ubevidst drøm om at kunne få sine ubevidste længsler opfyldt. Dette "match" giver forelskelsens følelse af enhed med den eneste ene.



# TERAPI

## Den bevidste pardialog

Nu er den ægteskabelige scene, med eller uden papir, sat, hvor vi har genskabt en situation, hvor vores barndoms sår vækkes til live, samtidig med at det tabte selvs ubevidste længselsfulde higen mod heling rejser sig – væsentlige byggesten i "rummet imellem". Men de færreste lever "bare" lykkeligt til deres dages ende, og ingen undgår at komme ind i "magtkampen", der følger efter forelskelsen. Hvem husker ikke sit første skænderi eller blot modsætning med den elskede! Denne magtkamp kan mobilisere nye ressourcer, der hos nogle (moderne) par fører til et forhold, hvor "imellem" vokser og udvikler sig rummeligt og empatisk. Andre par vælger skilsmissem efter nogle opslidende kampe, og atter andre vælger at søge tilflugt i et fastlåst skyttekravsforhold, hvor de aldrig rigtig mødes mere, ud over når låget ryger af den indre trykkoger – med nye sår til følge!

Det vigtigste redskab til at hjælpe et kriseramte par videre er den bevidste pardialog, hvor parret sidder over for hinanden med terapeuten som "facilitator" i den psyko-pædagogiske kommunikationsproces, der udvikles mellem dem. Pardialogen består af tre trin: spejling, anerkendelse og empati.

I spejling gengiver partneren, der modtager den andens budskab/frustration, det hørte så præcist som muligt – leverer det tilbage. Partneren/afsenderen bekræfter, om det er rigtigt, og fortsætter sin meddelelse. I anerkendelsen fortæller modtageren, at/om det, han/hun har hørt, giver mening (uden at vedkommende nødvendigvis skal acceptere det). I empatidelen giver partneren udtryk for indlevelse i, hvordan den anden må have

det med det sagte (hvis det ellers er muligt at leve sig ind i).

Der skabes igennem pardialogen et differentieret "imellem", hvor der bliver plads til navigation og fornyet møde mellem de to selv'er. Et krampagtigt "vi" eller et ensomt, vredt eller depressivt "jeg" bliver til et forstående og rummeligt "dig" og "mig". Oven på pardialogen bygges forskellige terapeutiske interventioner afhængig af parrets umødte behov og fastlåsthed, så barndommens sår kan få mulighed for (delvis) at heles i en ny sammenhæng, fx forældre-barn-dialog. Dialogen afsluttes med, at den frustrerede fremkommer med sine behov og ønsker om ændret adfærd. Og hvis det er muligt, laves der konkrete aftaler parret imellem.

Imago-terapiens "opfinder" Harville Hendrix og hans kone Helen LaKelly Hunt gør selv opmærksom på, at pardialogen i begyndelsen kan virke vældig stiv og unaturlig, men hurtigt vil parret fatte ideen bag, og mødet mellem dem vil medføre, at de accepterer denne "unaturlige" måde at tale på. Det er også min erfaring, at det efterhånden føles helt naturligt og også skaber plads til en vis kærlig humor, når man spejler eller valederer den anden.

## Terapi for alvor

Jette Sinkjær Simon giver i sin bog meget god teoretisk baggrundsforståelse for Imago-modellen, bl.a. ud fra barnets udvikling, psykologisk og socialt gennem seks udviklingsstadier og ud fra hjernes udvikling. Hun beskriver, hvordan sår fra umødte behov og overlevelsestrategier i form af maksimering, dvs. konstant at forsøge at kræve sine behov dækket, eller minimering, dvs. at undgå smerten

## BOGDATA:

Jette Sinkjær Simon: "Imago – kærlighedens terapi". Dansk psykologisk Forlag, 2005. 224 sider + 1 DVD. 348 kr.

ved at ignorere og "glemme" sin behov, udvikles til en del af karakterstrukturen. Der er mange konkrete ideer og øvelser at hente i bogen, der også beskriver et terapiforløb.

Selve dialogformen er anvendelig også i andre sammenhænge, hvor mennesker i konfliktsituationer har svært ved at mødes, fx forældre og konfliktende teenagere. Det kan forholdsvis let læres at støtte konfliktende par eller parter i at tale bedre sammen ved hjælp af frustrationsdialogen. Men tag endelig ikke for let på det alligevel, for skal en terapeut for alvor hjælpe et par, der er filtret ind i deres egen og hinandens barndomssår, kræver det langt mere end blot at kunne guide dem gennem dialogen. Faktisk stiller metoden ud over pardialogen også krav til parret, som sikkert er større, end nogle par kan stille op til.

Bogen kan meget stærkt anbefales til dem, der arbejder med par, men også inden for familiebehandling kan man med stor fordel have større fokus på selve parforholdet ud fra tanken, "at ingen familie er stærkere end parforholdet", og dermed kan man også i familiebehandling hente god inspiration i bogen.

---

Jette Sinkjær fra den jyske vestkyst drog en gang som dansk psykolog ud i verden og landede på et tidspunkt på den amerikanske østkyst, blev til Jette Simon og flyver nu som Imago-terapeut mellem de to kontinenter og udbreder engageret og inspirerende sine tanker og ideer til kærlighedens terapi.

"Jeg tror på kærligheden", er hendes påstand. Og det tror man gerne, når man møder hende og læser hendes bog.

Lise Gullestrup