

Parforhold //

Af ANNETTE AGGERBECK

Schhhyyy!

SPØRGSMÅLET MÆND
HADER:

"HVAD
TÆNKER
DU PÅ?"

Vi ved det godt. Alligevel kan mange af os ikke lade være med at spørge ham (som selvfølgelig også kan være en hende), der ligger ved siden af os: "Hvad tænker du på?" Men hvorfor gør vi det? Det skriver psykoterapeut Annette Aggerbeck om her.

I ligger tæt sammen på sofaen en lørdag aften. Bare jer to. I har snakket sammen, og nu er der tavshed. Din partner har vendt ansigtet væk fra dig og stirrer ud i mørket gennem vinduet. Du kigger på ham, men han kigger ikke på dig. Hans stirren ud ad vinduet føles som en evighed. Tankerne begynder at kværne rundt i hovedet på dig. Gad vide, hvad der foregår inden i ham lige nu? Hvorfor ser han så sur ud? Har jeg sagt et eller andet, der har gjort ham sur? Selv om du gennemgår den samtale, I lige har haft, kan du ikke finde noget, der kan have gjort ham sur. Gad vide, om der er noget, han er utilfreds med, spekulerer du videre. Måske keder han sig i dit selskab?

Tankerne gør dig utilpas. Du bliver usikker på, om han stadig elsker dig. Du ved godt, at han hader, når du spørger ham om, hvad han tænker på. Men du kan ikke udholde tristheden over, at han måske er ved at være træt af dig og ikke elsker dig mere, så nu bliver du altså nødt til at spørge ham: "Hvad tænker du på?" Som forventet kigger han på dig og svarer vredt: "Må jeg ikke have lov til at være lidt i fred?!" Hans måde at svare på bekræfter dig i, at han ikke elsker dig længere. Du

"Jeg har af erfaring lært, at jeg ikke skal spørge en mand, hvad han tænker på. For svaret er aldrig det, jeg gerne vil høre. Altså: "Jeg tænker på, hvor fantastisk, du er". Det er altid noget med arbejde, en forboldkamp eller noget andet kedeligt. Og ja, det lyder kønsstereotyp, men det er altså min erfaring."

KVINDE, 45 ÅR

bider dig i læben for ikke at komme til at græde. Stort set hver gang du tidligere har spurgt ham om, hvad han tænker på, har han fortalt dig, at det ikke har noget med dig at gøre, når han er tavs, men at han har brug for at sidde lidt med sine egne tanker. Men af en eller anden grund har du svært ved at tro ham. Nogle gange har du presset ham til at fortælle dig, at han elsker dig. Og så er det, at skammen kommer væltende ind over dig og overdøver hans kærlighedserklæring, for du føler dig trængende og klæbende. Du vil ikke være sådan, men du ved bare ikke, hvordan du lader være.

DERFOR BLIVER HAN IRRITERET

Som psykoterapeut er problematikken velkendt. Fra min praksis ved jeg også, at kvinder og mænd er forskellige. Mænd foretrækker ofte at tænke over ting i stilhed uden at involvere partneren, før de har tænkt færdig. Mange mænd har ikke brug for at tale så meget om det, der optager dem. Han kan for eksempel være opslugt af overvejelser om sit arbejde. Hans tavshed kan være svær for kvinden at forstå, fordi hun ofte bruger samtaler med sin mand til at blive klogere på sig selv og træffe beslutninger. Når han så ikke reagerer på samme måde og bruger hende som sparringspartner, kan hun komme til at opleve, at der er en afstand mellem dem. Manden bliver irriteret, når kvinden insisterer på, at han fortæller hende om sine tanker, og hvis kvinden bliver ved og vil snakke følelser, trækker han sig måske endnu mere, fordi han kan have svært ved at tale om følelser. Det hele bliver endnu værre, hvis kvinden så reagerer på hans utilgængelighed ved at komme med anklager, vise vrede eller gråd. Hendes behov for nærhed og kontakt og hans trækken sig kan gå hen og blive et mønster, som kan være ødelæggende for parforholdet. Så der er god grund til at stoppe op og spørge sig selv som kvinde, hvorfor det er så vigtigt at vide, hvad manden tænker på, når han bliver tavs og indadvendt. Hvad handler det om?

BEHAGESYGE OG OVERTÆNKNING

Et mønster, mange kvinder bokser med, er, at de – selv i frigjorte tider som vores – baserer deres liv på at behage partneren og har en tendens til at overtænke parforholdet. Det mindste tegn på, at han ikke virker lykkelig, kan sende kvinden ind i grublerier om, hvad han føler, og hvordan hun kan gøre ham tilfreds. Det er et tabu, at kvinder, der er økonomisk uafhængige af deres mænd, kan være psykisk afhængige af dem. Den skjulte afhængighed af manden gør kvinden på vagt over for det mindste tegn på, at han ikke er glad for at være sammen med hende. Hun søger garantier for, at han forstår og elsker hende, men når han forsøger at berolige hende, tror hun aldrig helt på ham, og det kan gøre ham frustreret og irriteret. At han reagerer med irritation, giver yderligere >

> næring til hendes frygt for ikke at være elsket af ham. Hun mærker, at han trækker sig fra hende, og det gør hende endnu mere usikker på hans kærlighed. Hun overtænker forholdet og har svært ved at give slip på de mange tanker, hvor hun leder efter beviser på, at han nok ikke elsker hende. En ond cirkel kort sagt.

RET LYGTEN MOD DIG SELV

Når spørgsmålet: "Hvad tænker du på?" ikke bare stilles en sjælden gang og af ren nysgerrighed, men med en frygt for at være uelsket, er der flere ting, du kan gøre for at arbejde med dig selv. Første skridt er at erkende, at det først og fremmest handler om dig, når du reagerer med de tanker og følelser, du gør. Det handler ikke om ham og hans følelser for dig.

Når din partner er tavs næste gang, så flyt din opmærksomhed fra ham til dig selv. Læg mærke til, når dine grublerier går i gang med en masse negative forestillinger om, hvad din partner tænker om dig. Øv dig i at stoppe dig selv, før du får kørt dig selv op, og tankerne kommer ud af proportioner. Du kan for eksempel sige "Stop!" i tankerne. Det kan også hjælpe at bevæge dig eller trække vejret dybt ned i lungerne nogle gange for at kunne give slip på tankerne.

**"Ikke noget".
"Hvordan universet
hænger sammen."
"Hvad der mon
er galt med
karburatoren i min bil."
"Om vi ikke skal have
sex igen snart."
Det er de svar, jeg har
fået fra mænd."**

KVINDE, 35 ÅR

Når vi overtænker, tror vi fejlagtigt, at vi får større indsigt i os selv og ser mere klart. Men det gør vi ikke, for vi får i stedet et mere begrænset syn og kan kun fokusere på det, der er galt i vores liv. Alt virker mere trist og overvældende, når vi lader de negative tanker styre os. Det hjælper dig derfor ikke at tænke så meget over din partner og jeres forhold. Det er vigtig viden, for det kan være svært at bryde overtænkning, når vi tror, at det vil føre til en ny vigtig indsigt. Så selv om du i øjeblikket føler dig berettiget til at være vred og trist, så giv slip på tankerne.

HVAD HAR JEG BRUG FOR?

Spørg i stedet dig selv, hvad du selv har brug for lige nu. Og det er ikke at spørge, hvad din partner tænker på! Ret fokus indad, og mærk dig selv. Hvis du mærker, at du føler dig utryk på din partner, så øv dig i at berolige dig selv. Sig for eksempel til dig selv, at han er tavs, fordi han er optaget af noget, som slet ikke handler om dig. Sig, at det er okay, at du har det, som du har det. Acceptér dine følelser, og tillad dig at mærke dem, men lad dem ikke oversvømme dig, så du drukner i dem. Beslut dig for, at du vil begynde at se efter tegn på, at han vil dig. Det, vi vander, gror. Vælg også at tro på ham, når han siger, at han vil dig, og at han elsker dig. Hvis du stadig har svært ved at bryde din overtænkning, så distraher dig selv for at give dit humør et løft, der kan bryde tankemønstret. Find noget behageligt at lave. Noget, du plejer at sætte pris på. Gå en lille tur i naturen, se en sjov video, eller hop i træningstøjet, og løb en tur. Nogle gange kan det være svært at huske, hvad man sætter pris på, når man er overvældet af følelser. Her kan det være en hjælp på forhånd at lave en liste over ting, du kan gøre i situationen, og som giver dig behagelige følelser. Det kan i det hele taget være hjælpsomt at skrive om dine tanker og følelser – og ikke mindst om hvad det gør ved dig og jeres forhold, at du tænker, som du gør. Hvad kan du tænke og gøre i stedet, der vil gavne dig? Skriv om det.

VÆR GOD MOD DIG SELV

Ud over strategier for at undgå at overtænke dit parforhold og synke ned i fortvivlelse og trist-

**"Jeg stillede spørgsmålet
en del, især i mine
tidlige parforhold, hvor
jeg bare var så forelsket
– og håbede, de også
tænkte på, at vores
forhold var helt unikt.
Selv om der selvfølgelig
undervejs har været
mænd, der godt kunne
lide mig tilbage, har jeg
dårlige erfaringer med at
stille spørgsmålet,
fordi svarene er så
skuffende. Jeg vil faktisk
helst ikke have svaret."**

KVINDE, 38 ÅR

hed, kan det også hjælpe dig at forstå dig selv, og hvorfor du har så svært ved hans tavshed. Hvis du er behagesyg og bange for at miste din partners kærlighed, kan det hænge sammen med tidligere erfaringer i dit liv, der har lært dig, at du skal være på en bestemt måde for at få kærlighed. Det går ofte tilbage til barndommen og vores første betydningsfulde relationer i livet, hvor vores selvfølelse grundlægges. Hvis vi ikke har følt os set, hørt og forstået af vores forældre, kan vi komme til at føle os uden værdi i os selv. Vi kan også have haft andre oplevelser i livet, der har givet os en følelse af at være uden værdi, for eksempel i tidligere parforhold. Det er vigtigt for os at føle os anerkendt og accepteret. Vi kan komme til at leve med en lav selvfølelse resten af livet, medmindre vi beslutter os for at gøre noget ved det. En måde at arbejde med en lav selvfølelse på og

en tendens til at please andre – for du er nok ikke kun behagesyg over for din mand, men også i andre relationer – er at begynde at behandle dig selv godt og tale støttende til dig selv. Gør det også, selv om du til at starte med ikke synes, at du fortjener det. Saml på oplevelser, der viser, at du er værd at holde af. Skriv om de ting, du godt kan lide ved dig selv.

FÅ STYR PÅ FORTIDENS FØLELSER

Bliv bevidst om, hvordan fortidens følelsesmæssige smerte kan vise sig i din nutid. Måske er du vokset op med en far, der ofte var tavs og kiggede ud ad vinduet, og som heller ikke ellers viste dig den store interesse. Det fik dig måske til at føle dig uelsket. Så når du overvældes af følelser af frygt, tristhed eller vrede over din partners tavshed, så undersøg, hvad situationen med din partner minder dig om fra tidligere i dit liv. Handler det om din partner lige nu, eller er det noget fra din fortid, der blander sig med nutiden og drukner dig i gamle kendte følelser? Er det din tavse far, som aldrig var der for dig? Få arbejdet med fortidens smerte, så den ikke forstyrrer dig i nutiden. ■

”Min kæreste kunne godt finde på at stille mig det spørgsmål. Og jeg prøver at undgå de situationer, hvor spørgsmålet kunne falde, for at slippe for at lyve. Det, jeg tænker på hele tiden, er nemlig, om ikke jeg skal gå fra ham.”

KVINDE, 49 ÅR

5 VEJE TIL AT FØLE DIG TRYK OG PLEASE MINDRE:

1. Begynd at se efter tegn på, at din partner elsker dig og ønsker forholdet med dig. Det, du giver opmærksomhed, vokser.
2. Øv dig i at være til stede i nuet – især når du får kærlighed og omsorg. Tillad dig selv at tro på, at det er ægte ment, og nyd det.
3. Brug tid på at mærke dig selv, dine følelser og behov. Tag ansvar for dine behov, og giv udtryk for dem. Forvent ikke, at andre kan gætte, hvad du har brug for.
4. Lær at regulere dine følelser selv i stedet for at blive ved med at tro, at du har brug for din partner til at hjælpe dig med at få ro på.
5. Arbejd med dit selvværd – du fortjener kærlighed, alene fordi du er dig. Hvis du føler, at du har mistet dig selv i parforholdet eller har svært ved at regulere dine følelser selv, kan terapi være hjælpsomt.

Om skribenten

Annette Aggerbeck er eksamineret psykoterapeut, journalist, foredragsholder og forfatter og arbejder især med pleasere. Læs mere på aggerbeck-terapi.dk

