

HOLD MIG



ANDRE BØGER AF DR. SUE JOHNSON:

THE PRACTICE OF EMOTIONALLY FOCUSED COUPLE THERAPY:
CREATING CONNECTION



EMOTIONALLY FOCUSED COUPLE THERAPY WITH TRAUMA SURVIVORS:
STRENGTHENING ATTACHMENT BONDS



LOVE SENSE:
THE REVOLUTIONARY NEW SCIENCE OF ROMANTIC RELATIONSHIPS

SUE JOHNSON

HOLD MIG

EN VEJVISER TIL VARIG KÆRLIGHED

OVERSAT AF STEEN RASSING

MINDSPACE

Sue Johnson

Hold mig – En vejviser til varig kærlighed

1. udgave, 1. oplag 2014

© 2014 for den danske udgave Forlaget Mindspace, København

Originaltitel: *Hold Me Tight. Seven Conversations for a Lifetime of Love*. First edition © 2008 by Susan Johnson Published by Little, Brown and Company, Hachette Book Group USA.

Published by arrangement with Ulf Töregård Agency AB.

Oversat fra amerikansk af Steen Rassing

Forlagsredaktion: Marianne Kølle

Omslag: Louises design

Grafisk tilrettelæggelse og sats: Louises design

Sat med Minion Pro og Trajan

Tryk: CPI

Printed in Germany 2014

ISBN: 978-87-92542-67-0

Bogen udkommer desuden som e-bog med ISBN: 978-87-92542-68-7

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af eller kopiering fra denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse er uden forlagets skriftlige samtykke forbudt ifølge dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug ved anmeldelser.



Se flere bøger fra Forlaget Mindspace og tilmeld dig forlagets nyhedsbrev på www.forlagetmindspace.dk

TIL MINE KLIENTER OG KOLLEGER, SOM HAR HJULPET MIG MED
AT FORSTÅ KÆRLIGHED.

TIL MIN PARTNER JOHN
OG MINE BØRN TIM, EMMA OG SARAH,
SOM HAR LÆRT MIG AT MÆRKE DEN OG GIVE DEN.



DANS MED MIG, OG LAD MIG MÆRKE DIN SKØNHED
MED EN FLAMMENDE VIOLIN
DANS MIG GENNEM PANIKKEN
INDTIL JEG FØLER MIG SAMLET
LØFT MIG OP SOM EN OLIVENGREN
OG VÆR DEN DUE, DER BRINGER MIG HJEM
DANS MED MIG INDTIL KÆRLIGHEDEN FÅR EN ENDE

– LEONARD COHEN

INDHOLD

Forord	9
Introduktion	13
DEL 1. KÆRLIGHEDEN I NYT LYS	
Kærlighed – et revolutionerende nyt perspektiv	23
Hvor blev kærligheden af? Tab af samhørigheden	37
Følelsesmæssig responsivitet – nøglen til varig kærlighed	47
DEL 2. SYV SAMTALER, DER SKABER FORVANDLING	
Første samtale: Genkendelse af Dæmondialogerne	71
Anden samtale: At finde de ømme punkter	101
Tredje samtale: Tilbageblik på smertefulde begivenheder	123
Fjerde samtale: Hold mig – engagement og kontakt	141
Femte samtale: Tilgivelse af sår	163
Sjette samtale: Samhørighed gennem sex og berøring	181
Syvende samtale: Hold jeres kærlighed levende	199
DEL 3. STYRKEN I „HOLD MIG“	
Heling af traumatiske sår – kærlighedens styrke	225
Ultimativ forbindelse – kærlighed som det sidste uudforskede land	243
Tak	257
Ordforklaringer	259
Referencer	267
Om forfatteren	277

FORORD

» HVIS DU IKKE ELSKER NOGEN, ER DER INTET, DER GIVER MENING.

– E.E. Cummings

» KÆRLIGHED ER HJERTEBLODET FOR VORES ART OG VORES VERDEN.

– Sue Johnson

Vi ønsker os alle livslang kærlighed, støtte og fællesskab. Vi ved, at kærlighed gør os sårbare, men også at vi føler os stærkest, når vi ved, at vi er elsket. Men nogle gange har vi brug for lidt hjælp. Den hjælp er her nu.

I dette mesterværk af en bog viser dr. Sue Johnson, hvordan syntesen af en bred vifte af banebrydende forskning ubesværet kan flettes sammen med lidenskab og ekspertise fra praksis, så vi som læsere får en vej at gå ad og øjne at se med på kærlige relationer. Bogen er skrevet for at kunne hjælpe par, men den er også en hjælp for terapeuter, både nye og erfarne, i deres arbejde med parterapi.

Hold mig viser dig vejen gennem Emotionsfokuseret Parterapi (EFT), som er en klinisk metode, der ikke blot er baseret på Sue Johnsons indsigt, personlige varme og kliniske visdom, men også på mange års videnskabelige studier, som har ført til, at metoden er på listen over empirisk underbyggede metoder hos den amerikanske psykologforening, APA. Denne behandlingsmodel har opnået en forbløffende høj

succesrate på 70-75 procent, og op mod 86 procent af parrene rapporterer, at de har det bedre i deres parforhold.

Budskabet i *Hold mig* er tydeligt: Kærlighed er ikke på nogen måde ulogisk eller tilfældig, men en forståelig og klog vej til overlevelse. Da de kærlige bånd til vores partnere beskytter os mod stress og gør os stærkere i forhold til de udfordringer, vi står overfor i livet, søger vi helt instinktivt at opnå følelsesmæssig kontakt.

Kærlighed er et bånd af tilknytning ligesom det, man ser mellem mor og barn. Essensen i det er vores forståelse af, at vi er følelsesmæssigt knyttet til og afhængige af vores partner. Vi kan forbedre og redde et parforhold ved at skabe en kontakt gennem at være tilgængelige, responsive og engagerede i hinanden.

EFT betragter tabet af tryk følelsesmæssig kontakt og de mønstre af negativt samspil, som både afspejler og fastholder tabet, som værende det centrale problem i et konfliktramt forhold. Men alt for ofte sker det, at følelsesmæssige signaler, som i virkeligheden skulle trække partneren tættere på eller reducere konflikten, forvrænges eller overskygges af kritik, vrede eller et udtryk af ligegyldighed. De negative mønstre i samspillet nedbryder tilliden og forværrer vedvarende hver partners naturlige sårbarhed og følelse af isolation. EFT hjælper partnere til at få kontrol over denne negative dans og blive mere tydelige i deres følelsesmæssige signaler om det, de har behov for eller frygter, på måder, som ansporer partneren til at respondere med kærlighed og medfølelse.

Med opbakning i den forskning, som viser os, at et stabilt kærligt parforhold er grundstenen i menneskers lykke og et godt helbred, gør Sue Johnson det tydeligt for os, at et godt parforhold er en bedre sundhedsforsikring end sund kost. Det holder os friskere end en hvilken som helst vitaminpille.

En undersøgelse foretaget af Jim Coan fra universitetet i Virginia og Sue Johnson, der inkluderer hjerneskanninger, illustrerer med særlig tydelighed effekten af EFT. En gruppe kvinder, som deltog i undersøgelsen, og som var utilfredse med deres parforhold, berettede om betydelige smerter, når de blev udsat for elektrisk stød på deres ankler, selvom de holdt deres ægteemand i hånden. Og hjerneskanninger viste betydelige stressreaktioner. Efter 20 EFT-parterapisesessioner følte disse kvinder sig nu mere trygt tilknyttet til deres partner, og udsat for elek-

trisk stød igen berettede de om, at smerten nu kun var „ubehagelig“, mens de holdt deres partner i hånden. Og hjerneskanninger viste nu, at stressreaktionen var væk. Vi har længe vidst, at tryk tilknytning ændrer på hjernens reaktion og reducerer smerteoplevelsen, men nu er det også på denne måde vist, at EFT kan hjælpe mange par til at opnå denne trygge tilknytning.

Et kærligt parforhold er også nøglen til at skabe familier, der bliver grobund for de kompetencer, som er nødvendige for at opretholde et civiliseret samfund præget af tillid, empati og samarbejde.

Jeg er stolt over at kunne præsentere dig for dette nye bidrag til vores forståelse af den store og afgørende betydning, følelsesmæssig kontakt mellem mennesker har.

JETTE SIMON

Psykolog og leder af Washington DC Training Institute for Integrative Couples Therapy

INTRODUKTION

Parforhold har altid fascineret mig. Jeg voksede op i England, hvor min far bestyrede en pub, og jeg tilbragte meget tid med at betragte mennesker mødes, tale, drikke, råbe, danse og flirte. Men fokuspunktet for mit unge liv var mine forældres ægteskab. Jeg så hjælpeløst til, mens de ødelagde deres ægteskab og sig selv. Jeg ved stadigvæk, at de elskede hinanden inderligt. I min fars sidste dage græd han ægte tårer over min mor, selvom de havde været skilt i mere end tyve år.

Min reaktion på mine forældres smerte var, at jeg lovede mig selv aldrig at blive gift. Jeg besluttede, at romantisk kærlighed var en illusion og en fælde. Jeg var bedre stillet ved at være mig selv, fri og ubegrænset. Men så blev jeg selvfølgelig forelsket og giftede mig. Kærligheden trak mig til sig, selv når jeg skubbede den væk.

Hvad var det for en mystisk og kraftfuld følelse, som fik mine forældre ned med nakken, som komplicerede mit eget liv, og som så ud til at være den centrale kilde til glæde og lidelse for så mange af os? Fandtes der overhovedet en vej gennem labyrinten, der kunne gøre kærlighed udholdelig.

Jeg fulgte min fascination af kærlighed og samhørighed ind i arbejdet med terapi og psykologi. Som et led i min uddannelse studerede jeg dette drama, som det beskrives af poeter og videnskabsmænd. Jeg underviste urolige børn, som var blevet nægtet kærlighed. Jeg rådgav voksne, som kæmpede med tabet af kærlighed. Jeg arbejdede med familier, hvor familiemedlemmerne elskede hinanden, men hvor de ikke kunne finde ud af at være sammen og heller ikke kunne være hver for sig. Kærlighed forblev et mysterium.

I den sidste fase af udarbejdelsen af min doktorafhandling, som praktiserende psykolog ved British Columbia-universitetet i Vancouver, begyndte jeg så at arbejde med par. Jeg var øjeblikkeligt grebet af intensiteten af deres kampe og den måde, hvorpå de ofte talte om deres parforhold med ord om liv og død.

Jeg havde stor succes med at behandle enkeltpersoner og familier, men terapi med to stridende par besejrede mig. Hverken bøgerne på biblioteket eller nogen af de teknikker, jeg havde lært, var til nogen hjælp. Mine par var ligeglade med indsigter om deres barndoms relationer. De ville ikke være fornuftige og lære at forhandle. De ville i særdeleshed ikke lære om regler for, hvordan de kunne skændes mere effektivt.

Det virkede, som om kærlighed handlede om ting, der ikke var til forhandling. Du kan ikke forhandle om medfølelse eller om samhørighed. Dette er ikke intellektuelle handlinger; det er *følelsesmæssige* reaktioner. Så jeg begyndte simpelthen bare at være der med parrets oplevelser og lade dem lære mig om de følelsesmæssige rytmer og mønstre, der er i den romantiske kærlighedsdans. Jeg begyndte at videoptage mine parterapisessioner og se dem igen og igen.

Imens jeg så par råbe og græde, småskændes og lukke ned, begyndte jeg at forstå, at der var nogle afgørende negative og positive følelsesmæssige øjeblikke, som definerede et parforhold. Med hjælp fra vejlederen på min doktorafhandling, Les Greenberg, startede jeg med at udvikle en ny form for parterapi, som var baseret på disse øjeblikke. Vi kaldte den Emotionsfokuseret Parterapi (Emotionally Focused Couple Therapy), forkortet til EFT.

Vi gennemførte et forskningsprojekt, hvor vi gav nogle par EFT, som var under udvikling; andre fik adfærdsterapi, hvor vi underviste dem i kommunikations- og forhandlingsfærdigheder; og andre fik slet ikke nogen terapi. Resultaterne af EFT var forbløffende positive, bedre end både ingen terapi og adfærdsterapi. Parrene havde færre kampe, følte sig tættere på hinanden, og deres tilfredshed med parforholdet steg lynhurtigt. Succesen med disse undersøgelser bragte mig en akademisk stilling ved universitetet i Ottawa, hvor jeg gennem årene gennemførte flere undersøgelser med mange forskellige former for par, i terapeuters kontorer, i træningscentre og på hospitalsklinikker. Resultaterne fortsatte med at være forbløffende gode.

På trods af succesen indså jeg, at jeg stadig ikke forstod det følelsesmæssige drama, som mine par var indfanget i. Jeg bevægede mig rundt i kærlighedens labyrint, men jeg var endnu ikke nået frem til hjertet af den. Jeg havde tusindvis af spørgsmål. Hvorfor koger de kriseramte par i mine sessioner over af så stærke følelser? Hvorfor kæmper mennesker så meget med at få deres kære til at reagere? Hvorfor virkede EFT, og hvordan kunne vi gøre det endnu bedre?

Og så, midt i en samtale med en kollega på en pub, det sted, hvor jeg først begyndte at lære om forbindelsen mellem mennesker, fik jeg et af disse pludselige klare øjeblikke af inspiration og forståelse, som man læser om. Min kollega og jeg talte om, hvordan mange terapeuter tror, at sunde kærlighedsforhold blot er baseret på rationelle aftaler. Vi er alle ude på at få så meget udbytte, som vi kan, med mindst mulige omkostninger, tænker de.

Jeg sagde, at der var meget mere end dette på spil i mine sessionser. „Okay,“ min kollega så udfordrende på mig. „så hvis kærlighedsforhold ikke er baseret på aftaler, hvad er de så?“ Og så hørte jeg mig selv sige med rolig stemme: „De handler om følelsesmæssige bånd. De handler om det medfødte behov for tryk følelsesmæssig forbindelse. Ligesom John Bowlby (britisk psykiater o.a.) taler om i sin tilknytnings-teori omkring mødre og børn. Det samme foregår mellem voksne.“

Jeg var fyr og flamme, da jeg forlod samtalen. Pludselig så jeg den forunderlige logik bag alle mine pars lidenskabelige klager og desperate forsvarspositioner. Jeg vidste, hvad de havde brug for, og jeg forstod, hvordan EFT forandrede parforhold. Romantisk kærlighed handler om tilknytning og følelsesmæssig samhørighed. Det handler om vores indbyggede behov for at have nogen at stole på, en, vi holder af, som kan tilbyde os en pålidelig følelsesmæssig kontakt og tryghed.

Jeg troede, at jeg havde opdaget, eller genopdaget, hvad kærlighed i virkeligheden handler om, og hvordan vi kan reparere den og få den til at holde. Da jeg først begyndte at benytte tilknytning og samhørighed som en ramme, så jeg de dramaer, der omgiver par i krise, meget mere klart. Jeg så også meget mere klart på mit eget ægteskab. Jeg forstod, at vi i disse dramaer er indfanget af følelser, som er en del af et overlevelsesprogram, som er resultatet af millioner af års evolution. Det er ikke muligt at tilsidesætte disse følelser og behov uden at skulle slå knude på

os selv. Jeg forstod, at det, som parterapi og -træning havde manglet, var et klart videnskabeligt syn på kærlighed.

Men da jeg startede med at publicere mine synspunkter, var de fleste af mine kolleger slet ikke enige. Først sagde de, at følelser er noget, som voksne mennesker skal kontrollere. At følelser faktisk var det grundlæggende problem i de fleste ægteskaber. De skulle overvindes, ikke lyses til eller tilfredsstilles. Men vigtigst af alt, argumenterede de, så er voksne mennesker selvtilstrækkelige. Kun dysfunktionelle mennesker har brug for eller er afhængige af andre. Vi har navne for disse mennesker: de var *sammenfiltrede*, *medafhængige*, *sympiotiske*, *sammensmeltede*. Med andre ord, så stod det helt galt til med dem. Det, som fik ægteskaber til at forlise, var ægtefæller, som var for afhængige af hinanden!

Mine terapeutiske kolleger udtalte, at vi skulle opmuntre mennesker til at stå på egne ben. Det var ligesom dr. Spocks¹ råd om, hvordan forældre skulle tage sig af deres børn – at tage et grædende barn op er sådan, man skaber en svækling, advarede han. Problemet er, at dr. Spock tog dødeligt fejl, hvad angår børn. Og det gjorde mine kolleger også, når det kom til voksne.

Budskabet i EFT er enkelt: Glem alt om at lære, hvordan I kan blive bedre til at diskutere ved at analysere jeres tidlige barndom, ved at udføre store romantiske handlinger eller ved at eksperimentere med nye sextillinger. Indse og indrøm i stedet, at du er følelsesmæssigt knyttet til og afhængig af din partner, næsten på samme måde som et barn er af en forælder for at få næring, blive beroliget og beskyttet. Voksen tilknytning er mere gensidig og mindre centreret om fysisk kontakt, men det følelsesmæssige bånd er af samme natur. EFT fokuserer på at skabe og styrke dette følelsesmæssige bånd mellem partnere ved at identificere og forandre de afgørende øjeblikke, som nærer et voksent kærlighedsforhold: det at være åben, at kunne sætte sig i hinandens sted og være responsive² overfor hinanden.

I dag revolutionerer EFT parterapien. Grundige undersøgelser gennem de sidste femten år viser, at 70 til 75 procent af parrene, som udsættes for EFT, kommer sig over kriser og er glade i deres forhold. Det

1 Amerikansk børnelæge o.a.

2 At være responsiv betyder, at man reagerer på stimuli udefra o.a.

virker, som om disse resultater holder, selv for par, som er i højrisikozonen for skilsmisse. EFT er anerkendt som en empirisk understøttet form for parterapi af den amerikanske psykologforening American Psychological Association.

Der er tusindvis af EFT-trænede terapeuter i Nordamerika og hundreder i Europa, England, Australien og New Zealand. Der undervises i EFT i Kina, Taiwan og Korea. For nylig har store organisationer, herunder det amerikanske og det canadiske militær og New Yorks brandvæsen, bedt mig om hjælp til at introducere EFT til kriseramte ansatte og deres partnere.

Den stadig mere udbredte accept og anvendelse af EFT har også gjort offentligheden mere opmærksom på denne fremgangsmåde. Jeg er i stadig stigende grad blevet bestormet med anmodninger om en enkel populæruddgave af EFT, som almindelige mennesker kan læse og anvende selv. Her er den.

Hold mig er designet til at blive anvendt af alle par, unge, gamle, gifte, forlovede, samlevende, glade, kriseramte, heteroseksuelle, homoseksuelle; kort sagt alle partnere, som søger livslang kærlighed. Den er for kvinder og for mænd. Den er for mennesker på mange forskellige steder i deres liv og fra alle kulturer; alle på denne planet har det samme grundlæggende behov for samhørighed. Bogen er ikke for mennesker, som er i krænkende eller voldsramte forhold, og heller ikke for dem med alvorlige misbrugsproblemer, eller hvor der er langvarige affærer; denne form for aktiviteter underminerer evnen til at kunne engagere sig positivt i sin partner. I de situationer er en terapeut den bedste løsning.

Jeg har opdelt bogen i tre dele. Første del giver svaret på det ældgamle spørgsmål om, hvad kærlighed er. Den forklarer, hvordan vi ofte mister samhørigheden og mister vores kærlighed på trods af de bedste intentioner og en omfattende viden. Den dokumenterer og sammenfatter også den massive eksplosion af nyere forskning omkring nære relationer. Som Howard Markman fra Center for Marital and Family Studies ved Denver Universitet siger: „Dette er tiden for rumprogrammet indenfor parterapi og -træning“.

Vi opbygger endelig en videnskab om nære relationer. Vi er ved at kortlægge, hvordan vores samtaler og handlinger afspejler vores dybeste behov og frygt og opbygger eller nedriver vores mest dyrebare for-

bindelser til andre. Denne bog tilbyder elskende en ny verden, en ny forståelse for, hvordan man elsker og elsker hinanden godt.

Anden del er en let tilgængelig udgave af EFT. Den præsenterer syv samtaler, som indfanger de afgørende øjeblikke i et kærlighedsforhold, og den viser dig, læseren, hvordan man kan forme disse øjeblikke, så de skaber en tryk og varig forbindelse. Casehistorier og øvelser til hver samtale gør undervisningen i EFT levende i forhold til dit eget parforhold.

Tredje del adresserer kærlighedens styrke. Kærlighed har en formidabel evne til at hjælpe med heling af de ødelæggende sår, som livet sommetider tildeler os. Kærlighed styrker også vores oplevelse af samhørighed med resten af verden. Kærlig responsivitet er fundamentet i et ægte medfølelse, civiliseret samfund.

For at hjælpe dig gennem bogen har jeg vedlagt en ordliste med en forklaring af de vigtige udtryk sidst i bogen.

Udviklingen af EFT har jeg alle de par, som jeg har set gennem årene, at takke for. Jeg anvender med respekt deres historier igennem denne bog og tilbageholder navne og andre detaljer for at beskytte deres privatliv. Alle historier er en sammenblanding af mange sager, og de er forenklet for at afspejle de generelle sandheder, som jeg har lært af de tusinder af par, jeg har set. På samme måde vil de også kunne lære dig noget. Denne bog er mit forsøg på at videregive denne viden.

Jeg startede med at arbejde med par i starten af 1980'erne. Femogtyve år senere forbløffer det mig, at jeg stadig er lidenskabeligt spændt, når jeg sidder i et rum for at arbejde med et par. Jeg bliver stadig opløftet, når partnere pludselig forstår hinandens dybtfølte budskaber og vover at række ud til hinanden. Deres kamp og vilje opløfter og inspirerer mig dagligt til at holde min egen værdifulde forbindelse med andre i live.

Vi udlever alle dramaet omkring kontakt og brudt forbindelse. Nu kan vi gøre det med en ny forståelse. Jeg håber, at denne bog vil hjælpe dig til at gøre dit parforhold til et fantastisk eventyr. Sådan har den rejse, der er beskrevet på disse sider, været for mig.

„Kærlighed er alt det, som man gør den til ...“ har Erica Jong skrevet. „Den er virkelig værd at kæmpe for, at være modig for, at risikere alt for. Og problemet er, hvis du ikke risikerer noget, risikerer du i virkeligheden endnu mere.“ Jeg kunne ikke være mere enig.

