

IMAGO- TERAPI:

AF ANDREA BAK
FOTO: COLOURBOX

FÅ ET BEDRE PARFORHOLD

FIND EN TERAPEUT

Du kan finde en liste over certificerede imagoterapeuter på www.imagoforeningen.dk

"Du er altid så påståelig! Du hører ALDRIG efter. Du kommer ALTID for sent! Du vil ALTID bestemme det hele!" Har vi nogensinde hørt disse beskyldninger før? Eller er vi selv kommet med dem? Ja, det er nok de færreste, der ikke lader en finke eller to ryge af panden, når bølgerne går højt. Eller måske snurrer vi rundt på hælen og smækker med døren. Man kan ikke sige, det er særlig voksent eller modent at reagere på den måde, men vi kan alligevel ikke rigtig gøre for det. Men vi kan gøre noget ved det! Læs med og få indblik i, hvad du kan gøre for dit parforhold.

Det hele handler om overlevelsestrategier. Dem lærte vi, da vi var helt små, og de sidder så dybt i os, at vi ikke er bevidste om dem. Det er disse overlevelsestrategier og vores til lærte forventninger til parforholdet, der gør, at vi gang på gang ryger ind i de samme problemstillinger i vores parforhold. Uanset om vi så skifter kæresten ud med en ny.

Da vi var helt små, lærte vi nemlig en hel masse om, hvad kærlighed er, og vi fik en masse forventninger med os fra vores forældre. Disse erfaringer danner det, vi kalder for vores imago, og det er det, der har lagt navn til imagoterapien.

– Vores imago er vores samlede billede af, hvordan kærlighed og parforhold skal være, siger Henriette Junker, der er psykolog og certificeret imagoterapeut.

– Dette billede er dannet af mange små dele, som tilsammen afgør, hvad det er vi tænder på og synes er attraktivt hos partneren. Det kan handle om måden, man kan lide at blive rørt ved på, eller et særligt ansigtsudtryk. Det er indtryk, som lagres i kroppen i en meget tidlig alder, og som vi derfor kun har begrænset bevidsthed om. Vi kan bare mærke, at der sker noget, når vi oplever det igen, siger hun.

På samme måde trigger det også et eller andet dybt inde i os, når vi oplever en konflikt med vores partner. Som små lærte vi måske, at det giver bonus at skrigte og hyle, eller vi lærte, at det bedste er at trække sig helt tilbage, når der er fare på færde. Det

reaktionsmønster vil vi gentage som voksne, og det skaber problemer for mange par.

Henriette Junker udfører imagoterapi som almindelig parterapi og på weekendkurser, hvor folk i alle aldre og faser i deres parforhold kommer for at give deres indbyrdes relation en opstrammer.

– Filosofien bag imagoterapi er, at begge parter er lige gode om de problemer, der er i et forhold. Det er aldrig kun den enes skyld, at tingene er, som de er, og det er meget nyt og anderledes for de fleste mennesker, siger Henriette Junker. Hun har da også set adskillige eksempler på, at folk bruger den første time af weekendkurset på at sidde og kigge forventningsfuldt på deres partner for at se, om han eller hun nu også hører efter. Lige indtil det går op for dem, at de selv kan lære en masse, og at det, det handler om, er, hvordan man laver om på ens egne mønstre, ud fra hvilken rolle man har i de ting, der foregår.

Grundstenen i imagoterapi er den gode kommunikation. På kurset lærer man at lytte til den anden. Virkelig lytte, og leve sig ind i den andens opfattelse af situationen, og hvad der måtte være af problemer, siger hun.

– Langt de fleste par får stort udbytte af parworkshopperne, uanset hvordan deres indbyrdes problemstillinger er. Kun i enkelte tilfælde er et par så kriseramt, at jeg vil anbefale dem at starte i parterapi, før de deltager i en parweekend, siger hun.

MAN LÆRER AT LYTTE TIL HINANDEN

Hjördis Osk Atladottir og hendes kæreste Mikkel har været sammen i fem år. De har aldrig haft nogen nævneværdige kriser i deres parforhold, men i marts besluttede de sig alligevel for at deltage i et imago-weekendkursus hos Henriette Junker.

– Jeg havde været til et foredrag om det med en veninde, og jeg syntes, det lød virkelig spændende, siger hun.

Hun fortalte Mikkel om det, og i første omgang gad han overhovedet ikke "sidde i rundkreds og tale med fremmede mennesker om følelser", som han sagde. Hjördis selv havde også en række forbehold i forhold til kurset. Hun syntes, det var mange penge at give ud, når nu de ikke havde nogen krise, men efterhånden som de fik talt mere og mere om det, besluttede de sig for at melde sig til kurset.

– Vi så det som en investering i fremtiden, og som en rigtig god måde at lære hinanden bedre at kende på, siger Hjördis. Og selv om man har et godt og solidt parforhold med masser af kærlighed, er der ingen, der siger, det ikke kan blive meget bedre.

Vi ville gerne have hjælp til de der dagligdags ting, som bliver ved med at dukke op. Diskussioner om de samme ting, som man har haft før, og som alligevel popper op, uanset hvor meget man har snakket om det, siger hun.

– Det er ikke, fordi det er store, alvorlige ting, men de dér irriterende, tilbagevendende småting ville vi gerne lære at blive fri for, siger hun.

Trods deres skepsis blev både Hjördis og Mikkel meget glade for kurset.

– Den første time sad vi bare begge to og var vildt nervøse, men vi fandt hurtigt ud af, at man ikke behøvede at sige noget foran de andre, hvis man ikke havde lyst. Der var private rum til alle par, hvor terapeuten så kom ind og gav individuel vejledning undervejs, fortæller hun.

– Vi var rigtig glade for kurset, og vi lærte rigtig meget, som vi stadig gør brug af, siger hun.

– Man lærer virkelig at lytte til hinanden, og hvad den anden siger, i stedet for at sidde og vente på, at man selv kan få et ord indført i diskussionen, siger hun.

– Jeg var meget overrasket over, hvor meget vi fik ud af det. I forvejen var vi rigtig gode venner, og jeg synes altid, vi har været gode til at lytte til hinanden. Men alligevel fik vi en masse med hjem, siger hun.

– Jeg synes, vi har fået større respekt for hinandens holdninger og følelser, og vi er begge to blevet mere fleksible. Man når hurtigere ind til kernen i problemet, så man for eksempel kan se, at denne her konflikt ikke handler om, at man har smidt sine underbukser på wc-gulvet, men om, at man ikke føler, den anden lytter til én – det lyder jo som et helt mirakelkursus! griner hun.

– Vi bruger ikke metoden systematisk til alle småtingene, for det tager lang tid, og hvis problemet ikke er noget alvorligt, vil vi hellere snakke naturligt om tingene. Men vi har brugt det en enkelt gang, hvor vi havde et lidt større problem, og det fungerede rigtig godt. Så for os har det været en rigtig god investering, siger hun.

Hjördis er 27 år og medicinstuderende.

Hvis du vil læse mere

Imagometoden er opfundet af det amerikanske ægtepar Harville Hendrix og Helen LaKelly Hunt, som har skrevet bøgerne "Kærlighed og samliv" og "Kærlighedens alkymi". Begge kan købes på www.borgen.dk og koster henholdsvis 99 kr. og 299 kr. Du kan læse mere om parret og deres arbejde på www.gettingtheloveyouwant.com

