



Essay i Psykolog Nyt nr. 21, nov. 2008

Af cand.psych. Vitha Weitemeyer

Hele kvindens opmærksomhed er rettet mod manden. De står tæt sammen som i en dans. Hun rækker en knyttet hånd ud mod ham, måske for at slå – måske blot i et desperat forsøg på at få hans opmærksomhed.

Hendes udtryk er forbitret. Hun udstråler et rødgldende raseri, en enorm kraft, som en indestængt vulkan. Manden ser ikke på hende – han kigger væk. Han ser trist ud. Han udstråler kølighed, afvisning. Måske prøver han på at komme væk. Alligevel står han der, så tæt på hende, med sit nødlidende udtryk. På tegningen er han blå og hvid, som is. Hun er rød og gul, som ild, med en rød, takket aura omkring sig.

Hun må hjælpe ham. Hvorfor ser han ikke på hende, hvorfor trækker han sig væk? Når hun nu er den eneste, der kan smelte ham, åbne ham, gøre ham glad? Alt i hende skriger efter at nå ham, få ham til at se hende, få ham til at elske hende ...

Sådan fortolker jeg forsideillustrationen på den amerikanske psykolog Robin Norwoods bestseller "Kvinder der elsker for meget" fra 1987.

Elsker sig selv for lidt

Kvinder, der elsker for meget, elsker i virkeligheden ikke for meget – de elsker sig selv for lidt. De kæmper en fortvivlet kamp for at få en mands opmærksomhed, kærlighed og anerkendelse. De har identificeret sig med en rolle som hjælper og frelser. Intet mindre er godt nok for kvinden, der elsker for meget. Hun får betydning ved at være den eneste, der ser, hvad denne mand virkelig rummer.

Derfor tiltrækkes hun af problemfyldte mænd. Hvor andre ser en fraværende arbejdsnarkoman, en alkoholmisbruger, en voldsmand, måske endda en psykopat, ser hun, hvilken vidunderlig person han kunne være, og hun drømmer om, hvor godt det kunne blive, livet med denne mand. Hvis bare han ville forandre sig. Og det håber hun, at han vil gøre for hendes skyld. Han har brug for netop hende. Hun må kæmpe og lide for kærligheden.

Kvindens idé om kærlighed er stor, romantisk og lidenskabelig. Hun er besat af drømmen om, hvordan det kunne være, og afhængig af de kick, det giver hende, når hun oplever glimt af det, hun drømmer om. Hendes kærlighed er dobbelt urealistisk: På den ene side sætter hun den mand, hun elsker, op på en piedestal – på den anden side respekterer hun ham ikke – hun anerkender ikke hans evner eller muligheder for at klare sine egne problemer.

Hun er hjælperen

Hun anerkender også kun sig selv, når hun er hjælperen. Hun agter ikke sig selv som værdig til at blive elsket for det, hun allerede er. Og netop dét forbinder hende med manden. Med andre ord er det en narcissistisk grundkonflikt, der forbinder dem med hinanden. Kvinden er bange for at blive forladt.

Hvis han ikke ser hende og responderer på hende, føler hun sig tom. Hun er som et ekko, der kun findes, når nogen siger noget. Manden, hun elsker så lidenskabeligt, frygter på sin side at blive opslugt og udslettet. Denne frygt for at forsvinde forbinder de to med hinanden. I myten om Narkissos og Ekko siger han: "Jeg vil dø, før jeg overgiver mig", og den forelskede Ekko svarer: "Jeg overgiver mig".

Kvinden oplever ofte manden som meget svingende: Nogle gange kærlig, og på andre tidspunkter hård, afvisende, måske endda brutal – hun beskriver ikke sjældent hans svingninger som skift mellem Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Hendes

følelser svinger med, så hun oplever forholdet som en lang række af rutsjeture mellem himmel og helvede.

I mit arbejde som psykolog har jeg mødt mange kvinder, der har læst "Kvinder der elsker for meget", og som har genkendt sig selv i de cases og den problematik, der beskrives.

Syndromet, eller hvad vi skal kalde det, rummer både en selv udslettende, depressiv side og en kompenserende, grandios side.

Kvinden glemmer på den ene side sig selv, sine grænser og sine egne behov, i forholdet til den mand, hun ønsker at redde. På den anden side får hun en følelse af betydning i kraft af mandens afhængighed af hende og i nogle tilfælde hans tilbedelse af hende. Selv hvis der er vold i forholdet, kan det på én gang forstærke kvindens følelse af mindreværd og samtidig en grandios forestilling: "Jeg må betyde meget for ham, siden han bliver så oprørt, at han slår mig".

Mange forskellige grader

Der er mange grader af problematikken. Det følgende er en anonymiseret smagsprøve på en svær grad:

Hun tjekker mobiltelefonen hvert 5. minut i håb om, at der er besked fra ham. Hun står op kl. 6 om morgenen og kører forbi hans bolig for at se, om hans bil holder der. Hun frygter hele tiden, at han finder en anden. Ofte, når hun er sammen med ham, kalder han hende "en so", "en led kælling" og hendes børn for "møgunger".

Han har ved flere lejligheder slået hende. På et tidspunkt, da han var fuld, har han skubbet hende ud på trappegangen, skubbet hende omkuld og slået hende så hårdt på tindingen, at hun fik hjernerystelse. Han skælder hende ud, hvis sofabordet står ti cm forkert til den ene side, hvis skoene står forkert i entreen, hvis sengetæppet er lagt forkert på. Han tvinger hende hen foran spejlet for at vise hende, hvor grim hun er med sminke på. Han drikker sig tit fuld, og så bliver han truende, og hun bliver bange.

Lever for de gyldne øjeblikke

Men hun lever og ånder for de øjeblikke, hvor han viser hende hengivenhed. Hun føler, at han er den eneste mand, der kan gøre hende lykkelig. Og hun påtager sig det fulde ansvar for hans adfærd: "Han ville ikke være sådan, hvis jeg bare stod mere til rådighed for ham. Det er min egen skyld. Det siger han jo selv."

Når kvinden har taget det vigtige skridt at søge hjælp, anerkender jeg hendes fascination af manden, og hendes længsel efter, at alt bliver godt imellem dem – og samtidig holder jeg hende fast på realiteterne: "Uanset, hvor meget du holder af ham, må du minde dig selv om, at han slår dig."

Har kvinden børn, må hun fastholdes på ansvaret som mor. Hendes rolle som mor for sine børn repræsenterer den sunde, voksne del af hende. Børn af en forholdsafhængig (Norwoods betegnelse) svigtes lige så meget som børn af fx en alkoholafhængig, og de udvikler tilsvarende adfærdsmønstre og symptomer – overansvarlighed, utryghed osv.

Man kan let komme til at opfatte en kvinde, der har opdaget, at hendes partner er alkoholmisbruger, voldelig, utro eller det hele på én gang, som et sagesløst offer for en uansvarlig person. Jeg vil påstå, at der foregår et gensidigt spil imellem de to i relationen – kvinden har valgt denne person, og hun er fanget i en tvangsmæssig adfærd. Hun er besat af et behov for at kunne kontrollere noget, hun ikke kan kontrollere, nemlig et andet menneskes adfærd. Hun er ikke masochist, hun bliver ikke i forholdet på grund af lidelsen. Hun bliver der på grund af lidenskaben, som hun er villig til at betale en høj pris for.

Om at flytte fokus

Hver gang jeg har arbejdet med en kvinde med et tvangsmæssigt mønster med at forsøge at påvirke en partner til at ændre sig, fx ved først at være eftergivende, hjælpsom og opofrende og dernæst måske blive vred, har det vist sig, at hendes barndom har været præget af omsorgssvigt. De mænd, hun drages af, har en adfærd, som en kvinde med en sundere baggrund ville tage afstand fra. Kvindens drivkraft er et håb om, at: "Han har brug for mig, og han vil forandre sig for min skyld."

På samme måde, som hun en gang har længtes efter, at hun ville få mere af forældrenes opmærksomhed, hvis bare hun ventede lidt mere og hjalp dem lidt mere, tog sig mere af dem – og på samme måde, som hun sandsynligvis en

gang har set sin mor vente og ofre sig. Når jeg opsøges af en kvinde, der forsøger at "redde" en mand fra drikkeri eller andre problemer, er jeg opmærksom på, at hun ofte har problemer i samme grad som manden, og hun kan have meget svært ved at erkende det. Et tegn er, at hun hele tiden taler om manden.

Hjælpen til en kvinde, der er besat af sin redder-rolle, består i at flytte fokus over på hende, hendes grænser, hendes behov, hendes eget ansvar for at være – og blive – i situationen. Hendes ansvar som mor. Dette skift i fokus kan være meget angstprovokerende for hende, og hun vil gang på gang forfalde til igen at rette al sin opmærksomhed mod manden. Hele hendes selvforståelse er bygget op på at være noget for andre (typisk er hun også ansat i en hjælpeprofession).

Men hun har glemt sine børn, fordi hun selv er blevet et barn, der er optaget af et andet stort barn, nemlig manden. Hendes fokus er på projekt "redde-manden-og-få-ham-til-at-vise-mig-at-jeg-har-betydning". At slippe dette fokus vil være forbundet med intense tomhedsfølelser for kvinden, og terapeuten må anerkende disse oplevelser af tomhed og depressive tilstande hos en klient, der på vej til at give slip på sin besættelse af et forhold. Under al passionen og intensiteten i forholdet lurer håbløsheden.

Hun føler sig betydningsløs

Forestillingen om det paradisiske liv sammen med netop denne mand, som har brug for netop hende, alle de følelsesmæssige op- og nedture – illusionen og dramatikken – afskærmer kvinden fra en indre, ubærlig oplevelse af forladthed og at være betydningsløs. Det er terapeuten's opgave at hjælpe kvinden til, i takt med at hun at slipper sine tvangsmæssige forsøg på at styre og kontrollere manden, først at rumme forladthedsfølelserne og derefter lidt efter lidt blive i stand til at udfylde sit eget liv med mening, som hun selv skaber.

Hun må inspireres til at kunne se sig selv i voksenrollen, med styrke og evne til at stå på egne ben og til at tage sig af sine egne børn. Der er naturligvis eksempler på forhold, hvor det er manden, der har påtaget sig rollen som hjælper og redder for kvinden.

Men det er typisk kvinder, der er fastlåst i en sådan rolle, og jeg tror, det har at gøre med nogle grundlæggende kønsforskelle, som har arketypiske rødder, og som afspejler sig i vores kultur. Kvindens tendens til at "miste sig selv" i parforholdet stikker dybt. Lige som Ekko i den græske myte tager hun fuldt og helt sin elskedes perspektiv – hun lever gennem ham, hun ser verden gennem hans øjne, hun er til sidst ikke længere noget i sig selv. Det eneste, der efterhånden betyder noget for hende, er at være noget særligt i hans øjne. Og netop af samme grund mister han mere og mere respekten for hende. Grænsen skrider.

Dette er en grundmekanisme i et voldeligt parforhold, hvor volden eskalerer i en stadigt stigende spiral, hvad enten der er tale om psykisk eller fysisk vold.

'Kærligheden overvinder alt'

Forfatteren til "Kvinder der elsker for meget" understreger, at det kan være forbundet med livsfare at være fanget i denne problematik, nøjagtig på samme måde som et alkoholmisbrug kan det. Hun understreger parallellen mellem forholdsafhængighed og stofafhængighed.

Når jeg i min praksis møder en kvinde, som taler meget om, at hendes partner har problemer, eller om hvad hendes partner gør eller ikke gør, eller om at hun igen og igen løber ind i "de forkerte", anbefaler jeg hende at læse denne bog, sammen med efterfølgeren "Breve fra kvinder der elsker for meget". Det gør jeg, fordi jeg mener, at der er i disse indsigtfulde og meget konfronterende bøger er hjælp at hente for kvinder, der befinder sig i destruktive parforhold – også selv om jeg på visse punkter ikke deler forfatterens opfattelse af det at elske for meget. Jeg mener således ikke, at det tvangsprægede adfærdsmønster med at være fanget ind i en usund relation kan eller bør betegnes som en sygdom.

Dette svarer til at opfatte fx alkoholafhængighed som en sygdom, hvad man som bekendt gør i Minnesotamodellen, og Norwood anbefaler da også, foruden individuel terapi, metoder svarende til denne models tolvtrensprogrammer. Disse programmer kan der i sig selv være meget godt at hente i, og man kan sagtens lade sig inspirere af dem uden at dele sygdomsforståelsen med dem. Fx finder jeg det meget anbefalelsesværdigt, at kvinder i tvangsmæssige relationer finder sammen i selvhjælpsgrupper, netværksgrupper eller en terapeutisk gruppe, hvor de kan hjælpe hinanden til at blive bevidste.

Det tvangsprægede parforhold

Robin Norwood har ramt noget væsentligt med sin bog, som i øvrigt udkom nogenlunde samtidig med Alice Millers "Det selvudslettende barn", Katrin Aspers "Ravnen i glasbjerget" og Peter Schellenbaums "De uelskedes sår". Disse værker fra 1980'erne afspejler en ny bevidsthed om narcissistiske grundkonflikter – dels deres oprindelse i opvæksten hos det barn, som tidligt bliver nødt til at fornægte sin egen virkelighed, dels som omdrejningspunktet for mange tvangsprægede parforhold.

Norwood fremhæver således også to temaer hos kvinder, der elsker for meget – fornægtelse og kontrol. Et barn, der er vokset op under vilkår, hvor en forælder fx drak eller var utro, og hvor man undgik at tale om disse kendsgerninger, har lært at undertrykke sine følelser og fornemmelser, og det har medført et tvangsmæssigt behov for at styre og kontrollere sine omgivelser for på den måde at undgå at blive konfronteret med noget uforudset, som kunne aktivere undertrykte følelser af utryghed og forladthed.

Som voksen kvinde bringer hun med meget stor sandsynlighed sit tvangsmæssige behov for at styre og kontrollere andre med ind i et parforhold. De i vor kultur så udbredte og på mange måder besnærende romantiske forestillinger om den eneste ene og kærligheden, der overvinder alt, kan for en kvinde, som ikke har tilstrækkelig kontakt med sine egne grænser og behov, være med til at gøre det svært for hende at se lidt mere kritisk på sin egen fastlåsthed i en usund, måske rigtig farlig, relation.

Den opofrende kvinde

Hun føler, understøttet af en overbevisning om, at kvinder skal være opofrende, hjælpsomme og udholdende, at hun har en forpligtelse til at prøve at styre partneren, og derfor oplever hun både skyldfølelse og frustration over, at han ikke er, som han "burde" være. Hun føler sig uelsket, fordi han ikke forandrer sig for hendes skyld.

Han har fx gentagne gange lovet, at han vil holde op med at drikke, men han drikker alligevel. Hun føler, at hun bør hjælpe, og at det er hende, der ikke slår til, hvis han ikke ændrer sin adfærd. Så hun forsøger at "hjælpe" på alle de måder, hun kan: Hun bønfaller, hun appellerer til hans medfølelse ved at fortælle ham, hvor bekymret hun er for ham, eller hvor ked af det hun er. Hun opsøger professionelle for at få hjælp – ikke til sig selv, men til ham. Hun truer med at forlade ham. Og især forsøger hun at være, som hun tror han ønsker at hun skal være.

Den sunde kvinde

Da de to personer fra forsideillustrationen mødte hinanden, har hun sikkert set en flot, bedrøvet, tillukket mand, og hans mystiske, gådefulde udstråling har virket dragende på hende. Hun har besluttet, at hun vil være den, der kan åbne ham og gøre ham til den prins, han i virkeligheden er.

Han har set en omsorgsfuld og blid kvinde, som på forunderlig vis bærer over med hans kølige attitude (og muligvis ret kraftige brandert). Hun må være en engel, sendt fra Himlen! Hans udtalte spørgsmål har været "Vil du tage dig af mig og løse mine problemer?" Kvinden har i hemmelighed været optaget af spørgsmålet "Har du brug for mig, og vil du forandre dig for min skyld?"

Helbredelsen – frigørelsen fra det tvangsmæssige mønster er en bevægelse hen imod et ideal: Den sunde kvinde, som ved, at hun ikke kan styre et andet menneskes adfærd.

Hun kan ikke lave ham om, hun kan ikke hjælpe ham eller redde ham.

Hun ved også, at det hverken er hendes ret eller hendes pligt at gøre det. Hun ved, det er op til ham at løse sine egne problemer og ændre sin adfærd – det hører til ham og til hans værdighed.

Det gode valg

Den sunde kvinde accepterer manden, som han er, og respekterer hans liv og de udfordringer, han står over for, som hans, ikke hendes projekt.

Hendes opgave er udelukkende at tage stilling til, om hun ønsker at være i forholdet eller ej, og hun er i stand til at lade hensynet til sin egen værdighed være sin ledetråd. Hvis et forhold ikke er godt for hende, er hun i stand til at

erkende det og at give slip på det.

Den sunde mand ønsker ikke at blive reddet, men at klare sine problemer selv, og han er sammen med en kvinde, fordi han kan lide hende og har det godt i hendes selskab. Begge parter er bevidste om deres behov for afstand såvel som for nærhed, og de kan rumme denne ambivalens.

Det tager tid

Det kan tage lang tid for en kvinde, der elsker for meget, at begynde at komme i kontakt med sin egen værdighed og sit personlige værd. Det forudsætter, at hun er i stand til at erkende, at alle hendes bestræbelser på at hjælpe og redde et andet menneske i virkeligheden har været en flugt fra hendes egne følelser af at være værdiløs og betydningsløs. Hun er også nødt til at erkende, at bestræbelserne i det store og hele ikke har været en hjælp for manden, men snarere det modsatte. Hun må lade ham være og rette opmærksomheden mod sig selv, på godt og ondt.