

Hvad gør vi når ægtheden forsvinder ud af skabet?

Forstå dynamikker og mønstre der får parforholdet (eller andre tætte relationer) væk fra det ægte!

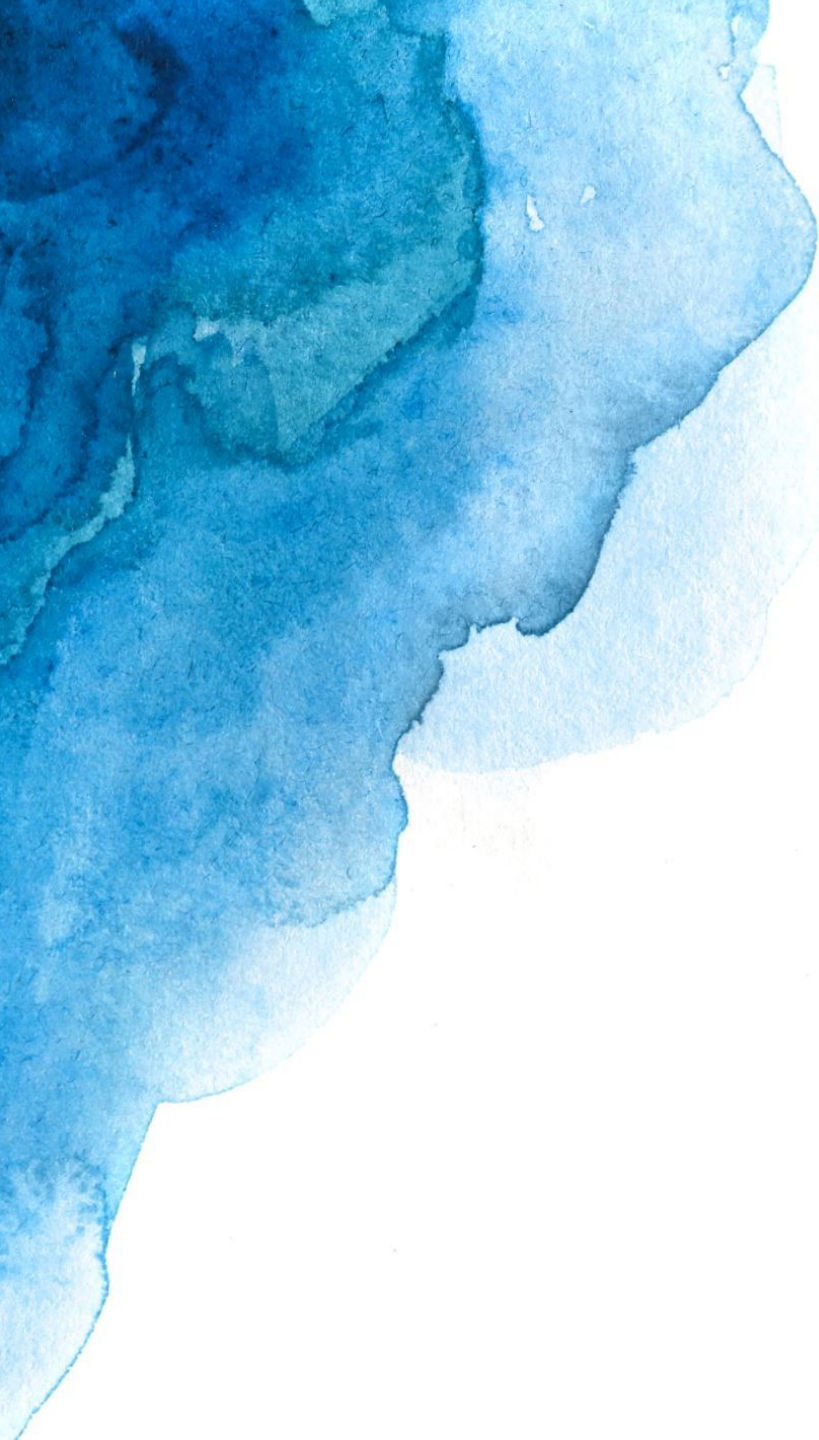
Kompas til bedre parforhold eller relation til dem der er nær

Præsenteret af psykoterapeuterne Gertie Amby, MPF og Birgitte Grønbech MPF

*Foredrag den 13/3 2024, Kl. 18:30-20.00
Korskirken, Herlev Hovedgade 42-44, Herlev*

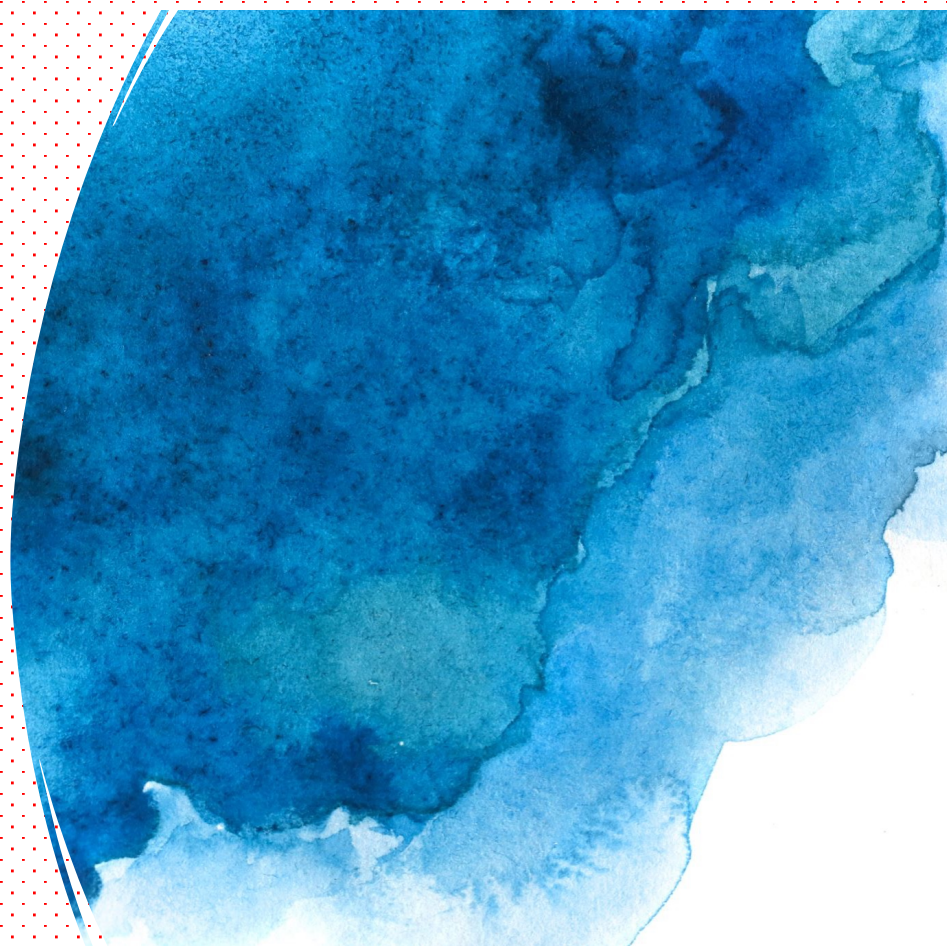


**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

A decorative blue watercolor splash is located on the left side of the slide, extending from the top to the bottom.

Præsentationens indhold

1. Hvad gør at vi tiltrækkes og føler den ægte og naturlige kontakt (inklusive ubevidste elementer)
2. Typiske problemer der får folk til at søge parterapi, venne- eller familieterapi?
3. Eksempler på modeller terapeuter arbejder ud fra for at hjælpe og facilitere processen.
4. Matador-relationer i "par"-terapi
5. Kompas til at styre mod opbygning af mere trivsel og tryghed i relationen.



Gertie Amby
Psyko- og parterapeut, MPF

Arbejder i Rødovre Terapicenter med
Individuelle og par.



Birgitte Grønbech
Psyko- og parterapeut, MPF

Arbejder i Rødovre Terapicenter med
Individuelle og par.

Hvorfor finder vi sammen? Eller holder vi sammen på "stammen"?

*"Lov mig, du altid vil huske,
du er modigere end du synes, stærkere end
du ser ud til og klogere end du tror"*

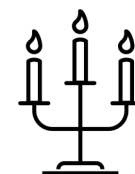
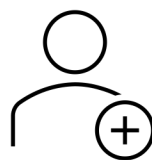
- Peter Plys



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Nære personer med- skaber en tryk base

1. Tryk base – i en verden der følelsesmæssigt er fuld af usikkerhed, forandring og personlige udfordringer
2. Biologisk og organisk får vi en række følelser og signalstoffer, der giver os trivsel og regulerer det ubevidste, autonome nervesystem, når vi er med en tryk person
3. Vi kan udvikle os personligt og mentalt i en fælles tryk sammenhæng.



Tæt kontakt med venner og slægtninge sker over tid eller med en høj grad af engagement for at skabe tryghed

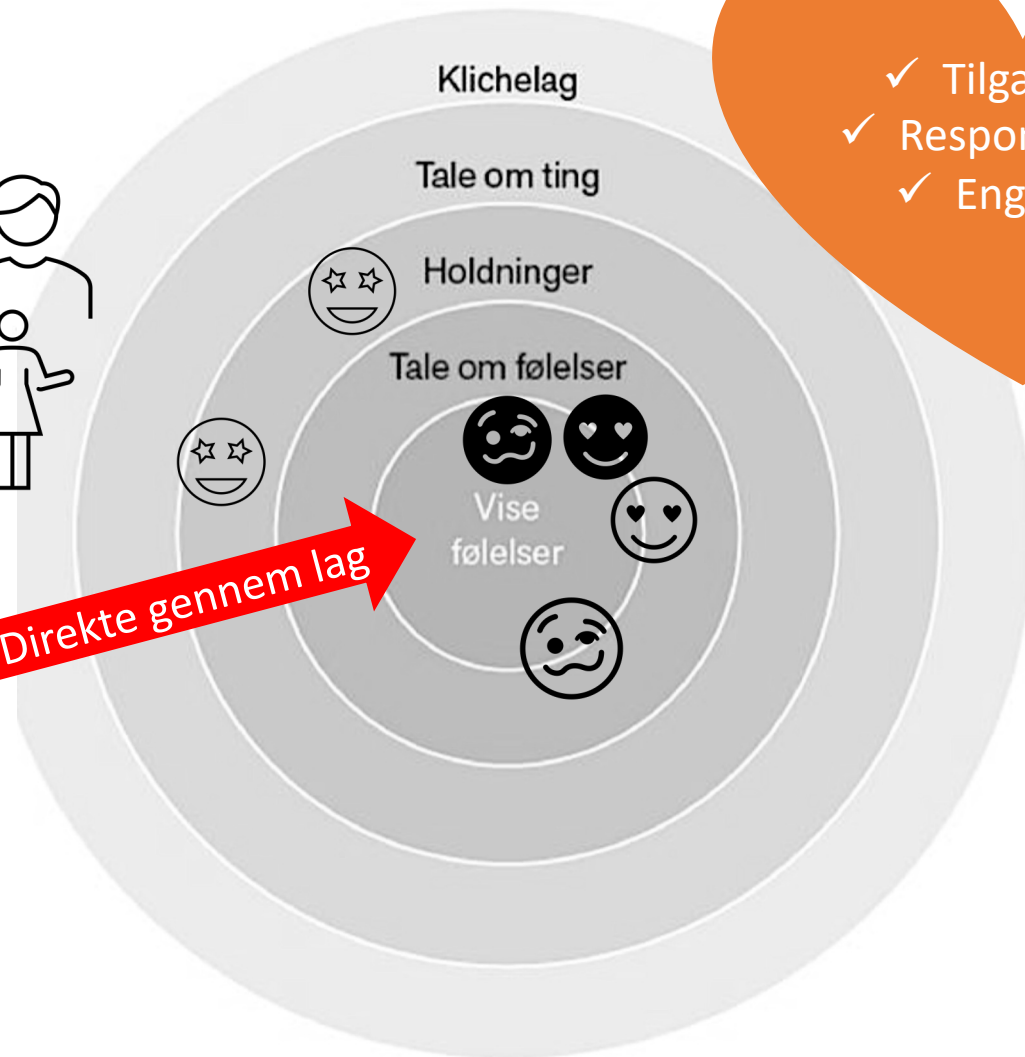


Det tager kun en femtedel af et sekund at aktivere de 12 hjerneområder, der gør dig forelsket.

I "ægte" kontakt skal vi også kunne møde hinanden i det indre følelseslag.



Direkte gennem lag



- ✓ Tilgængelig
- ✓ Responderende
- ✓ Engageret



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Forelsket i det det ligger oven på og under overfladen (ubevidste)

Eurofori – han/hun er lækker og har det som jeg savner/har brug for
Elsker hans/hendes holdninger mv.



Grundfølelser

- glæde, fryd, seksuel lyst, omsorg, nysgerrighed
vågenhed eller her & nu vrede, sorg frygt

Yeahh – jeg lever, elsker jeg er elsket!!

Signaler også = med stress-signaler

Eksempler på tankefølelser i -
opløftet, legesyg, feststemt, varm på, give og modtage omsorg

På/over overfladen

Under overfladen



Situationssår

Lille eller stort traume



Proces-sår

Måden familie-dynamikken har overset os på

”Når vi forelsker os, møder vi en person, der rummer det, vi har lukket ned for. Den vi forelsker os i, har det, vi selv længes efter. Heri ligger rusen, den euforiske side af forelskelsen; vi føler os hele igen gennem den anden, per stedfortræder.” Jytte Vikkelsø



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

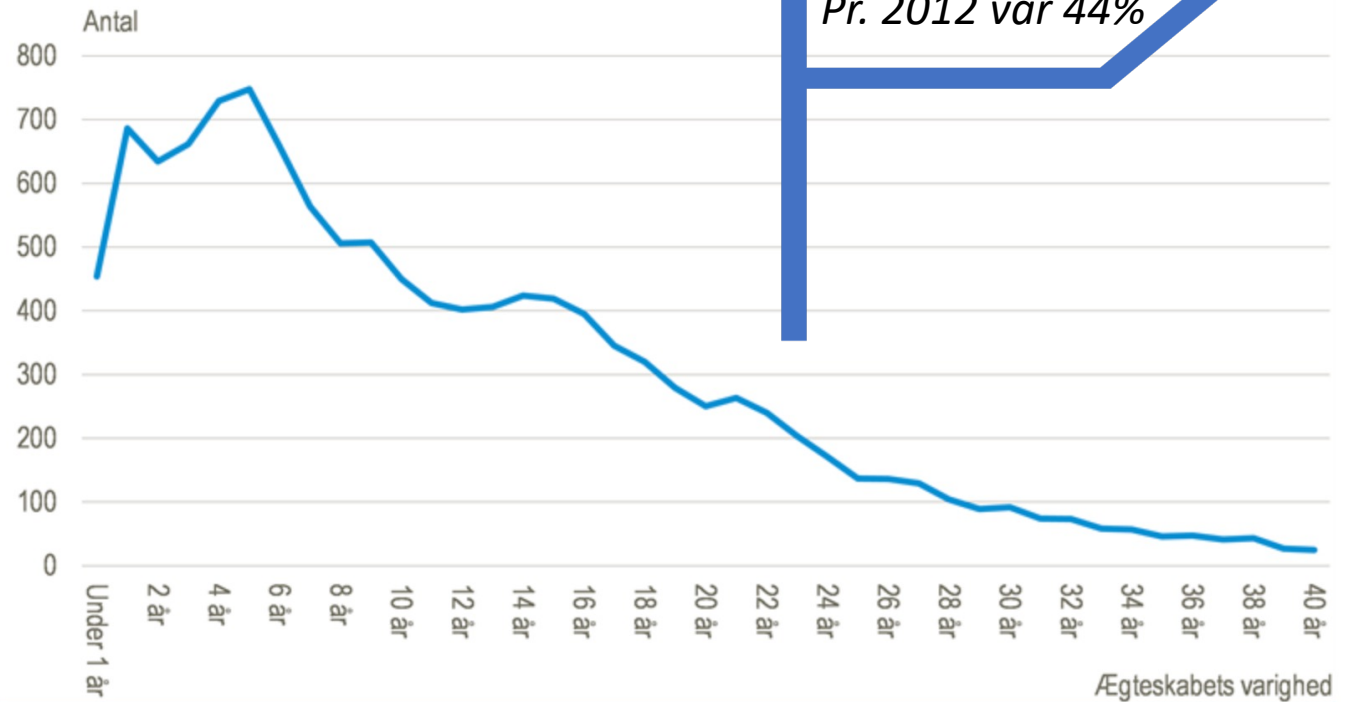
**Skilsmisser og
i Danmark i
2023 (der var
ca 30.000 der
blev gift)**

**Den formelle
relations-
kontrakt**

*I 2023 blev
12.862 ægtepar
skilt*

*Skilsmisseraten
Pr. 2012 var 44%*

Skilsmisser efter ægteskabets varighed. 2023



Anm.: Omfatter kun skilsmisser blandt ægtepar bestående af en mand og en kvinde.

Kilde: www.statistikbanken.dk/ski107

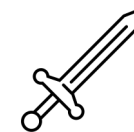


**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Tidlige indikatorer der kan forudsige skilsmisse/brud

Første tegn

"En hård start"



Andet tegn

"De fire ryttere": 1 kritik, 2. foragt, 3. forsvar, 4. tavshed

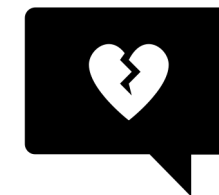
Tredje tegn

"Følelsesmæssig oversvømmelse/overbelastning"



Fjerde tegn

"Kropssprog"



Femte tegn

"Mislykkede forsøg på at reparere"

Sjette tegn

"Dårlige minder"

Relationen, der skulle være tryk bliver til noget utrygt

Fra tilknytnings/omsorgssystem til overlever/autoritetsystem



John Gottman, Ph.D.

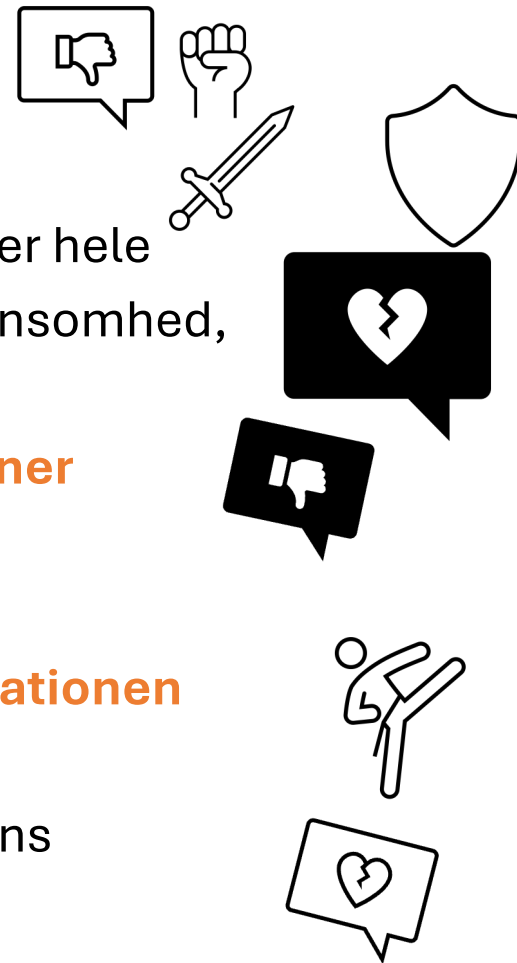
World-renowned for his work on marital stability and divorce prediction, Dr. John Gottman has conducted 40 years of breakthrough research with thousands of couples. He is the author of over 200 published academic articles and author or co-author of more than 40 books, including *The New York Times* bestseller *The Seven Principles for Making Marriage Work*.



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Typiske problemer som vore klienter præsenterer for os

- ❑ **Misforståelser og kommunikationsproblemer (Søskende/Barn-forældre/venner/par)** – vi fortolker hele tiden hinanden skævt og lander med en følelse af ensomhed, afvisning eller forladthed
- ❑ **Højt eskalerede par, søskende eller nære relationer** (højlydte skænderier)
- ❑ **Tavse og undvigende nære relationer**
- ❑ Gode kammerater, men **intimiteten og kæresterelationen mangler (Par eller venner)**
- ❑ **Eksistentielle vilkår** der rammer med sygdom, børns diagnoser mv.
- ❑ **Utroskab (par)** – seksuelt, skriver med andre, har en nærhed med anden person, der går over min grænse
- ❑ **Pornoafhængighed eller andre misbrugsproblematikker (par)**



**De fire
tilknytningsstile
Kun den trygge
fordrer helt ægte,
autentiske
kontakt**

**Når du er sammen med disse
tilknytningsmønstre, føler du dig nemmere...**

Tryk tilknytning
...afslappet, dig selv, tryk



Ambivalent tilknytning
...drænet, presset, skyldig



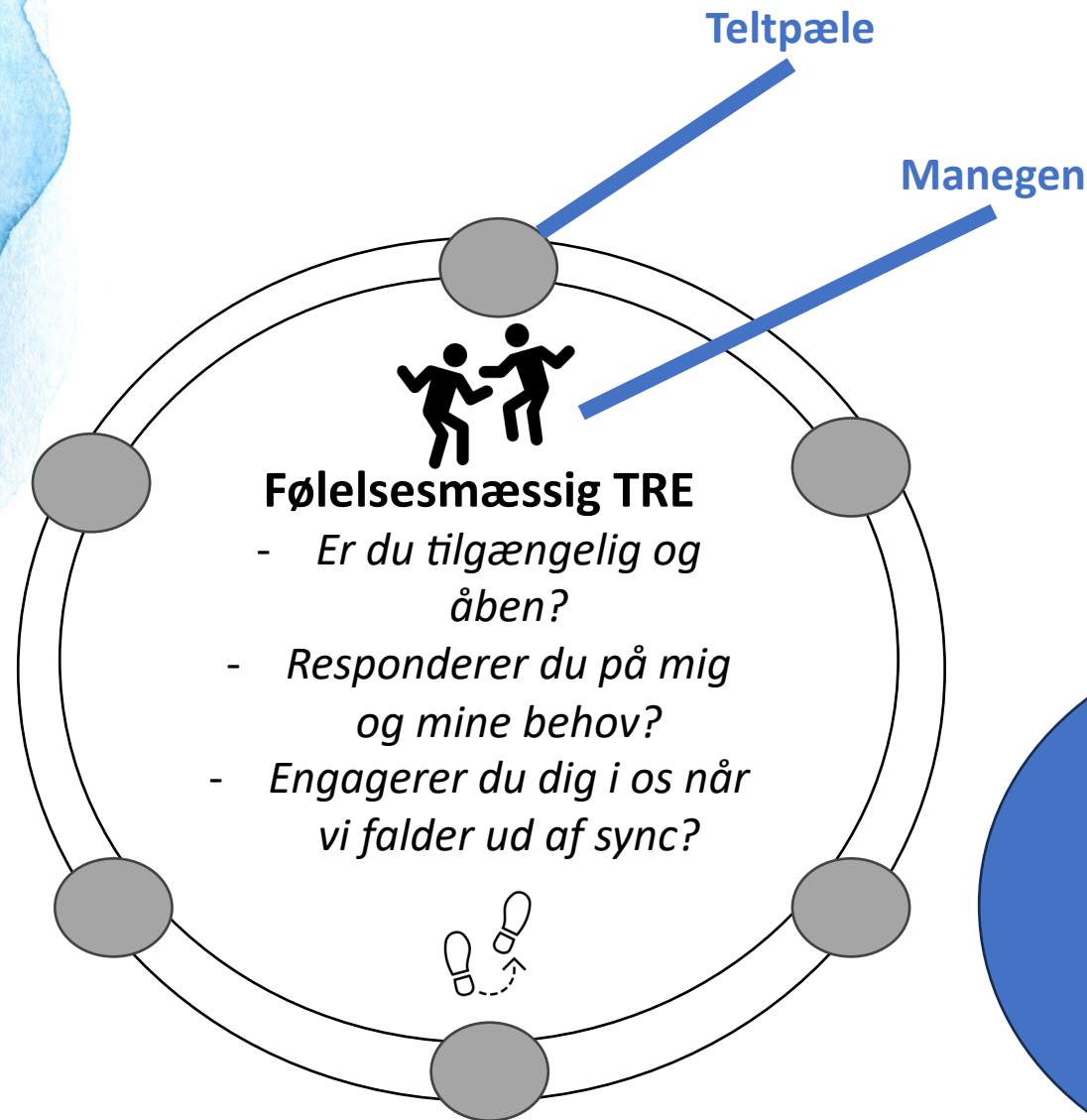
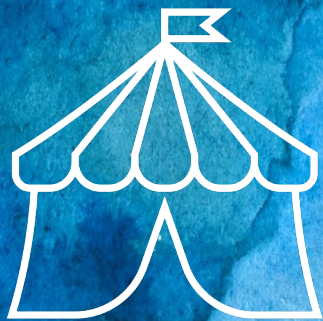
Desorganiseret tilknytning
...forvirret, anspændt, forkert



Undvigende tilknytning
...afvist, alene, ikke-mødt



I terapien har vi fokus på hvordan tre nøgle faktorer fungerer i relationen/parforholdet



I 80% af parforhold vil der en person der er dominant opsøgende og en der er dominant undvigende ifht sårbare inder-zone samtaler

Tilknytnings-systemet er en bagvedliggende motorer til de positioner vi indtager. Identitet og autoritet er også vigtige elementer.



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Sue Johnson: Tilknytningsteorien i action - *Emotionsfokuseret terapi for enkeltpersoner og par og familier*

Tryk tilknytningsstil



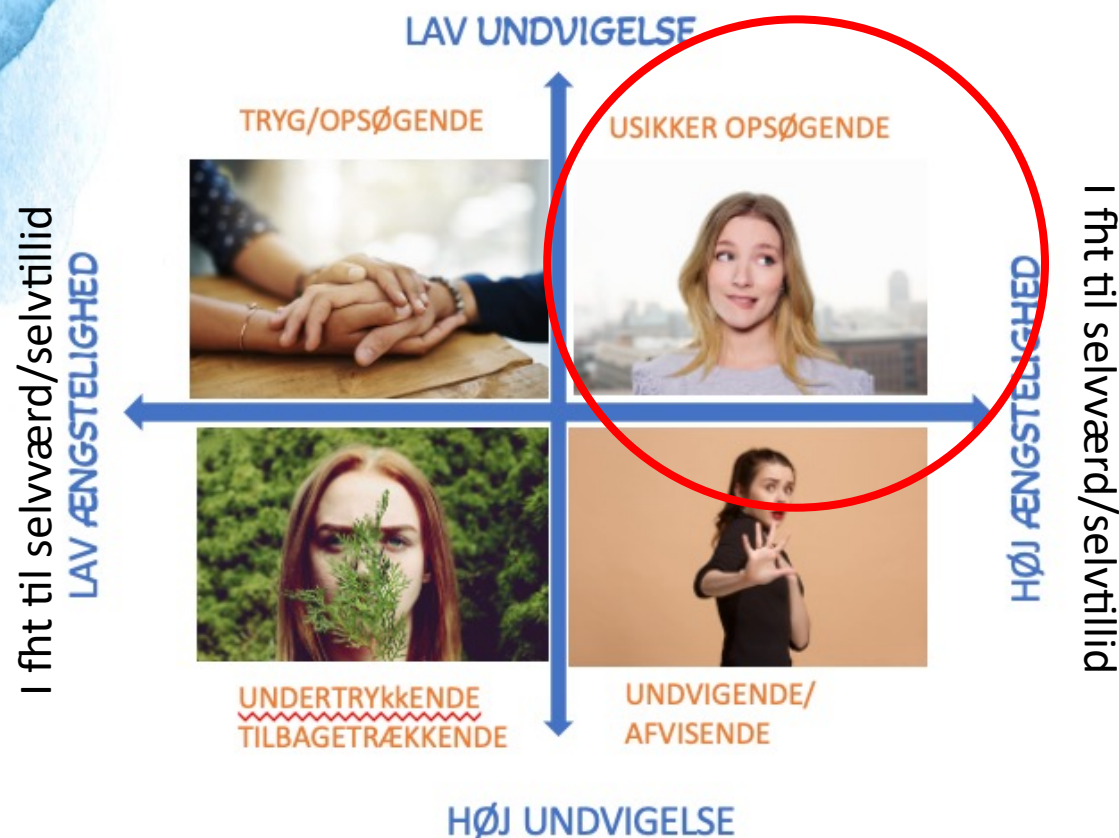
Har et veludviklet selvværd og/eller selvtillid, med stor grad af selvberoligelse eller tryghed i at opsøge hjælp/hjælpe

Ængstelig/ ambivalent tilknytningsstil



RØDOVRE TERAPI
CENTER

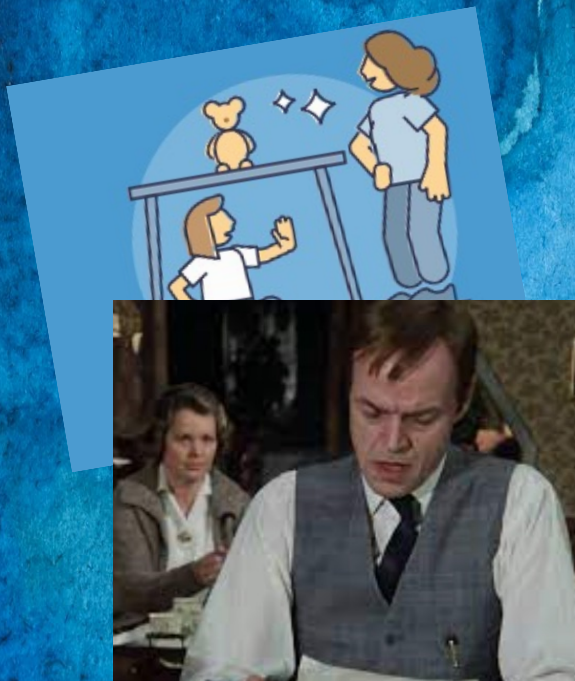
Positiv erfaring med sårbar kontakt til andre



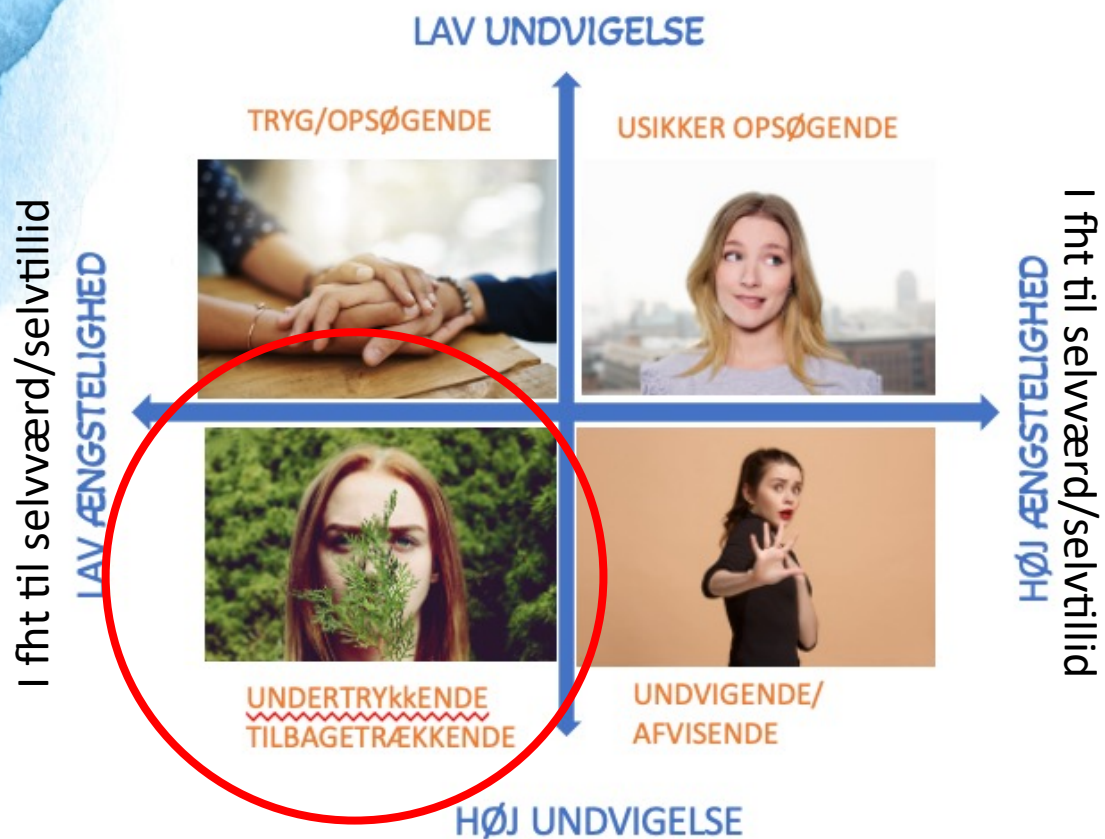
Negativ erfaring med sårbar kontakt til andre

Kan betvivle eget værd og andres syn på selvet. Har ofte brug for anerkendelse eller bekræftelse. Er usikker på om opgaven er lavet godt nok eller jeg er god nok!

Undvigende tilknytningsstil



Positiv erfaring med sårbar kontakt til andre



Negativ erfaring med sårbar kontakt til andre

Søger sig selv og distance til andre for at finde ro. Kan betvivle andres motiver og kan afvise hjælp. Sidder ofte længe og vil klare det selv frem for at søge hjælp



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Desorganiserede tilknytningsstil



Positiv erfaring med sårbar kontakt til andre



Negativ erfaring med sårbar kontakt til andre

Har ikke noget dominant mønster men bliver ofte forvirret og stresset over situationer og reagerer i både undvigende, afvisende eller ængstelige tilstande. Løser tit turbulente indre konflikter på en desorganiseret måde – misbrug, arbejdsnarkoman, uforudsigelig dominans/underkastelse, høj grad af polarisering fx ophøjelse/nedvurdering mv.



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Vi kan gå fra det trygge og ægte til det usikre og konflikt- fyldte

Beskyttelseslag giver
hæmning og ubalance i
emotionelle signaler

Ambivalent tilknytning
...drænet, presset, skyldig



Undvigende tilknytning
...afvist, alene, ikke-mødt



Desorganiseret tilknytning
...afvist, alene, ikke-mødt



**Eksempler på
grundfølelser i
tryk tilknytning**
- glæde, fryd,
sexuel lyst, omsorg
eller her&nu
vrede, sorg, frygt

Tryk tilknytning
...afslappet, dig selv, tryk



**Eksempler på
tankefølelser i en
tryk tilstand**
- opløftet, legesyg,
feststemt, varm på,
give og modtage
omsorg

**Hurtige reaktioner på
trigger (samspil med flok)**
Nysgerrighed, overraskelse,
forventning

Vrede
Frygt
Angst
Skam

**Hurtige reaktioner på
trigger (socialt tilpasset)**
Interesse, trang, vågen
Irriteret, frustreret,
provokeret

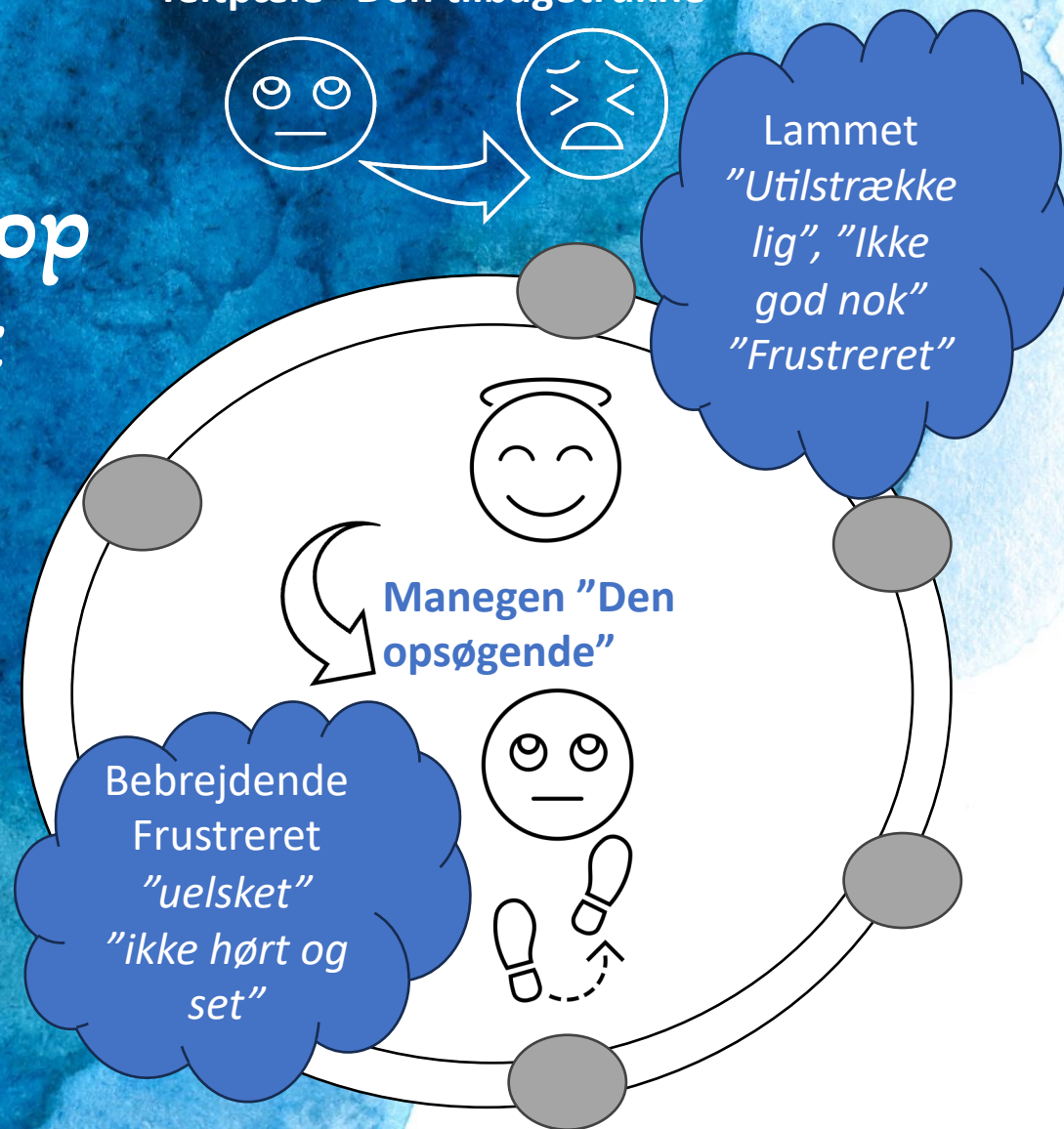
Forskrækket
Afstandtagende, pikeret,
distance, foragtende
Skyld/skam, sky, generet



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Ægtheden
forsvinder op
ad konflikt
trappen

Teltpæle "Den tilbagetrukne"



Find den skyldige

Det er også din skyld,
Hvorfor skal jeg også
altid..?

Protest

Forhåndsindtaget –
trigger allerede på
forhånd – vrede,
frustreret

Frys/flygt

Opgivende, lammet,
finder ikke mening i
relationen



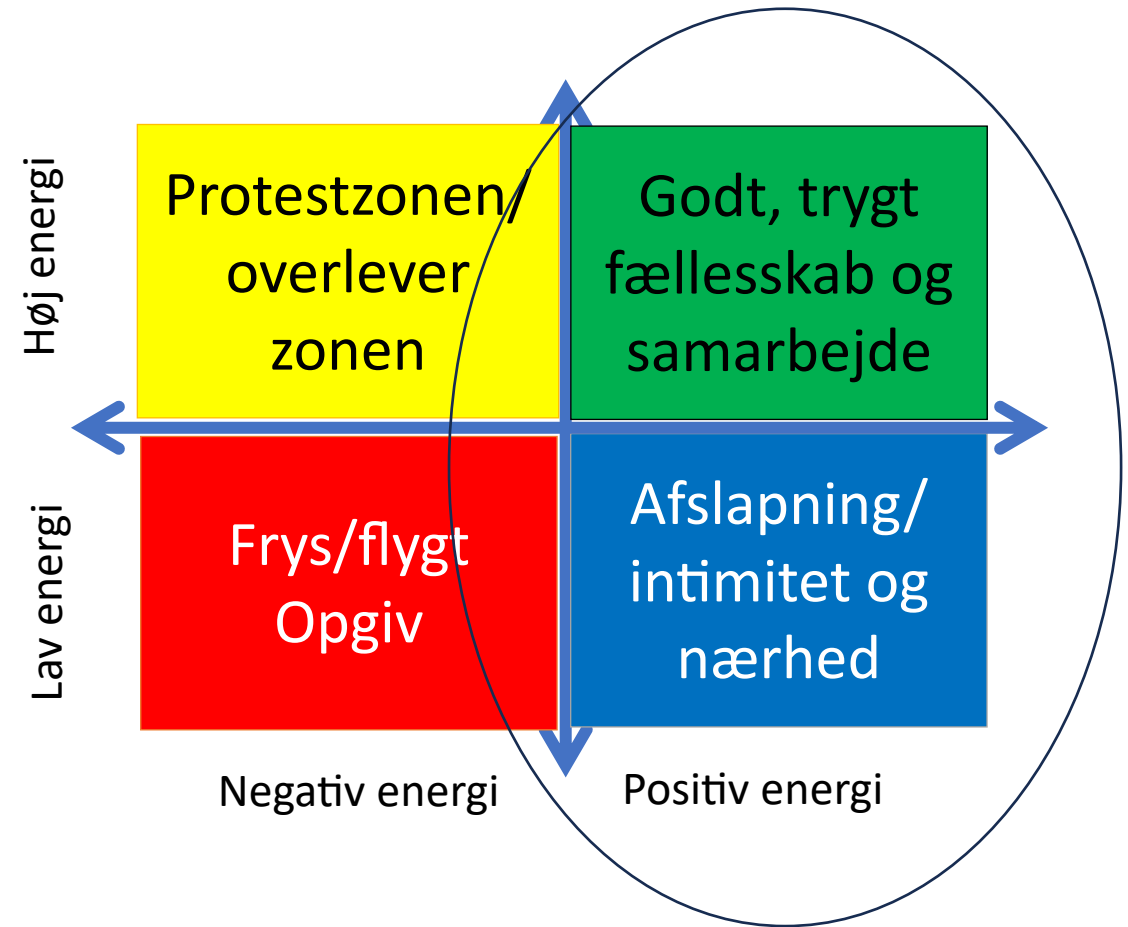
RØDOVRE TERAPI
CENTER

**Det autonome
nervesystem
får os i
lynhurtigt over
i vores tillærte
"go to" som
desværre kan
dræne
parforholdet**

Sympaticus

Para-
sympaticus

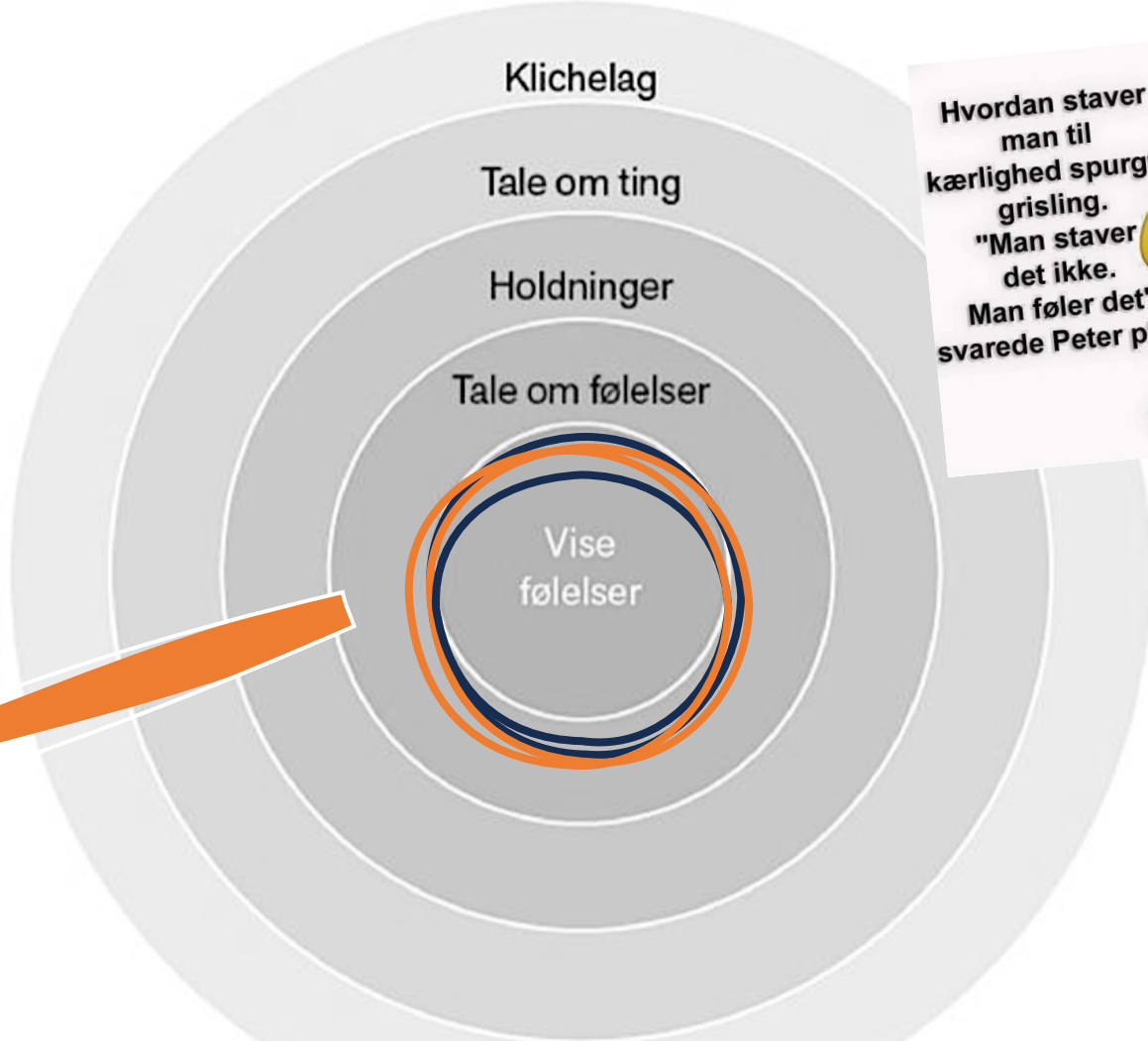
*Energibalancen skal primært være i dynamikken
mellem præstation og afslapning for at vi kan
bevare trivselsbalancen*



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**



Fra tryk,
ægte og rund
adfærd
Til usikker,
overlever og
kantet
adfærd



Ender i sekundære reaktioner som tilbagetrækning præget af vrede, opgiveness, magtesløshed, skam, frem for primære reaktioner som den tilknytningsrelaterede smerte, usikkerhed, tab af kærlighed og intimitet. Her bliver der også rod til at vores autoritetssystem tager over: Dominans og underkastelse



PITCH-STOP



**SPØRGSMÅL,
UNDRINGER,
REFLEKSIONER?**

??/&""

""!!!===!-!



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Parterapi mål og fokus punkter

Udgangspunkt
Der skal være et
kan og/eller et vil
arbejde mod !

- Øget tryghed og dermed turde vise hinanden sårbarhed.
- At blive helt klar over, hvad I hver især ønsker af jeres parforhold.
- At få en bedre kommunikation og større forståelse for hinanden
- Give jer bæredygtige redskaber til ændringer af de destruktive mønstre
- Fastholdelse af de ændringer, I implementerer i løbet af processen.



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Parterapeutens landkort



Udgangspunkt
Alle gør vi det vi
gør af nogle gode
grunde!!



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Adfærd

Fx Fra vores tilknytningssystem – (opsøgende/tilbagetrukken)
fra vores autoritetssystem (dominans/underkastelse)

Trigger/ømme punkter

Fx Ansigtsudtryk/kropssprog mv/gamle svigt

Fortælling/narrativ

Han/Hun synes mener dette om mig!/jeg er ikke god nok!

Følelser der vises på overfladen

Fx Vrede, frustration, tavshed

De bagvedliggende følelser (der ikke tør vises)

Smerte, forladthed, usikkerhed på mit selv?

Længsler

Hvad længes de efter hver især?

Eksempel



Maude og Elisabeth kommer i terapi - fordi de oplever at deres før så "nære" relation er præget af undvigelse og distance

Adfærd

Maude er ængstelig og mere opgivende opsøgende og Elisabeth mere undvigende.

Trigger/ømmepunkter

Elisabeth ? Maude?

Fortælling/narrativ

Elisabeth ? Maude?

Følelser der vises på overfladen (Maude)

Fx Ængstelighed, smerte, uro, mistillid, frustration

De bagvedliggende følelser (der ikke tør vises)

Smerte, forladthed, usikkerhed på selvet

Længsler

At alt er som før? (Mauds verdensbillede), at frigøre sig fra en usund balance (Elisabeth)



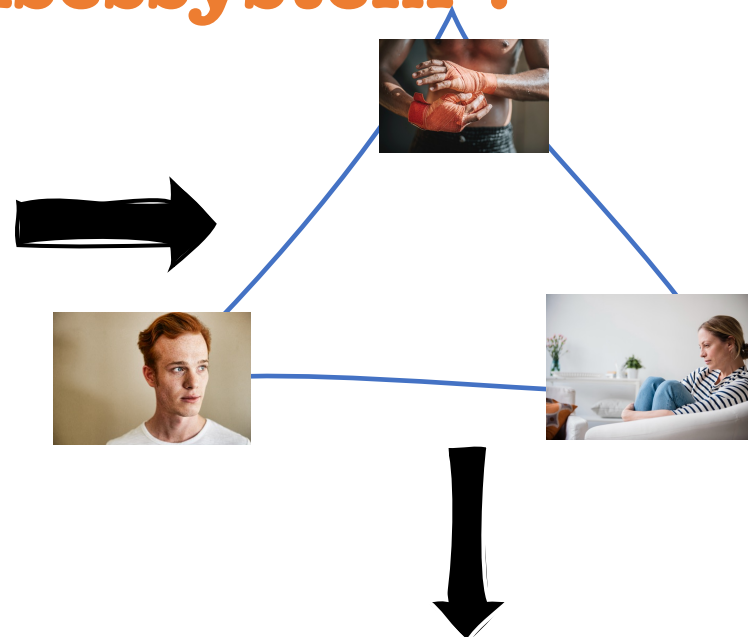
RØDOVRE TERAPI
CENTER

Kantet overlevelses- reaktion i fht relationer

Er der særlige ting, der
trigger dit
overlevelsessystem ?

TRIGGER

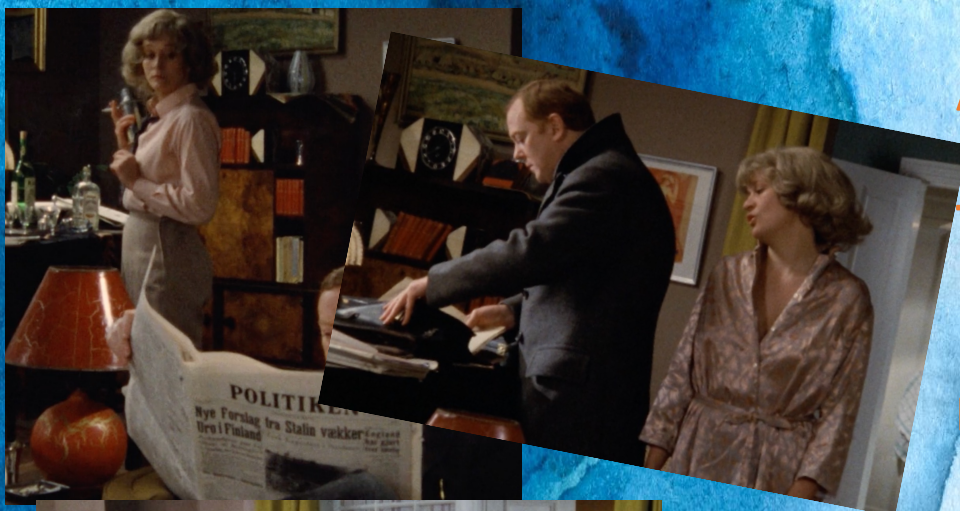
Ansigtsudtryk
Ord
Tone
Tema/ømt punkt
Tempo
Pause
Kropssprog
Gestik
Vejrtrækning
Øjenkontakt
Nærhed
Berøring



Jeg søger
"tryghed/støtte" i min
tilknytningsstil
Eller mit autoritetsstyem



RØDOVRE TERAPI
CENTER



Adfærd i cirkusteltet – opsøgende og tilbagetrukken?

Trigger/ømme punkter

Fortælling/narrativ

Følelser der vises på overfladen

De bagvedliggende følelser (der ikke tør vises)

Længsler

Kristen og Iben
kommer i parterapi –
fordi de skændes og
ofte er i find den
skyldige og
protestroller



RØDOV
CENTER

Eksempel



Adfærd

Trigger/ømmepunkter

Fortælling/narrativ

Følelser der vises på overfladen

De bagvedliggende følelser (der ikke tør vises)

Længsler

Mads og Daniel som
nu er voksen
kommer i far/søn
terapi efter pres fra
Ingeborg og Daniel
selv

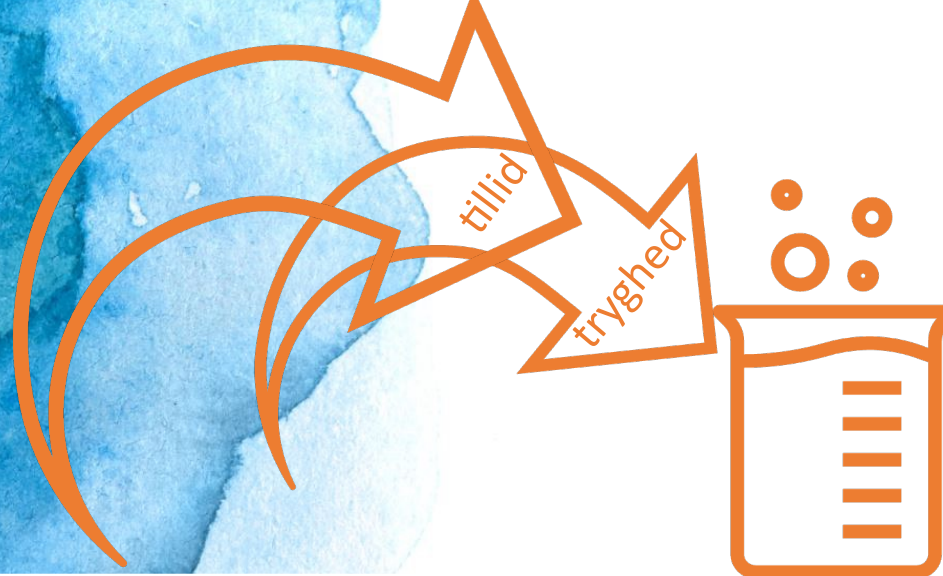


RØDOVRE TERAPI
CENTER

Arbejdsfaser i parterapi

Følelsesmæssig tillid fyldes på beholderen

- Er du tilgængelig og åben?
- Responderer du på mig og mine behov?
- Engagerer du dig i os når vi falder ud af sync?



De-eskaleringsfasen

Fokus på at forstå og deeskalere negative mønstre

Re-engageringsfasen

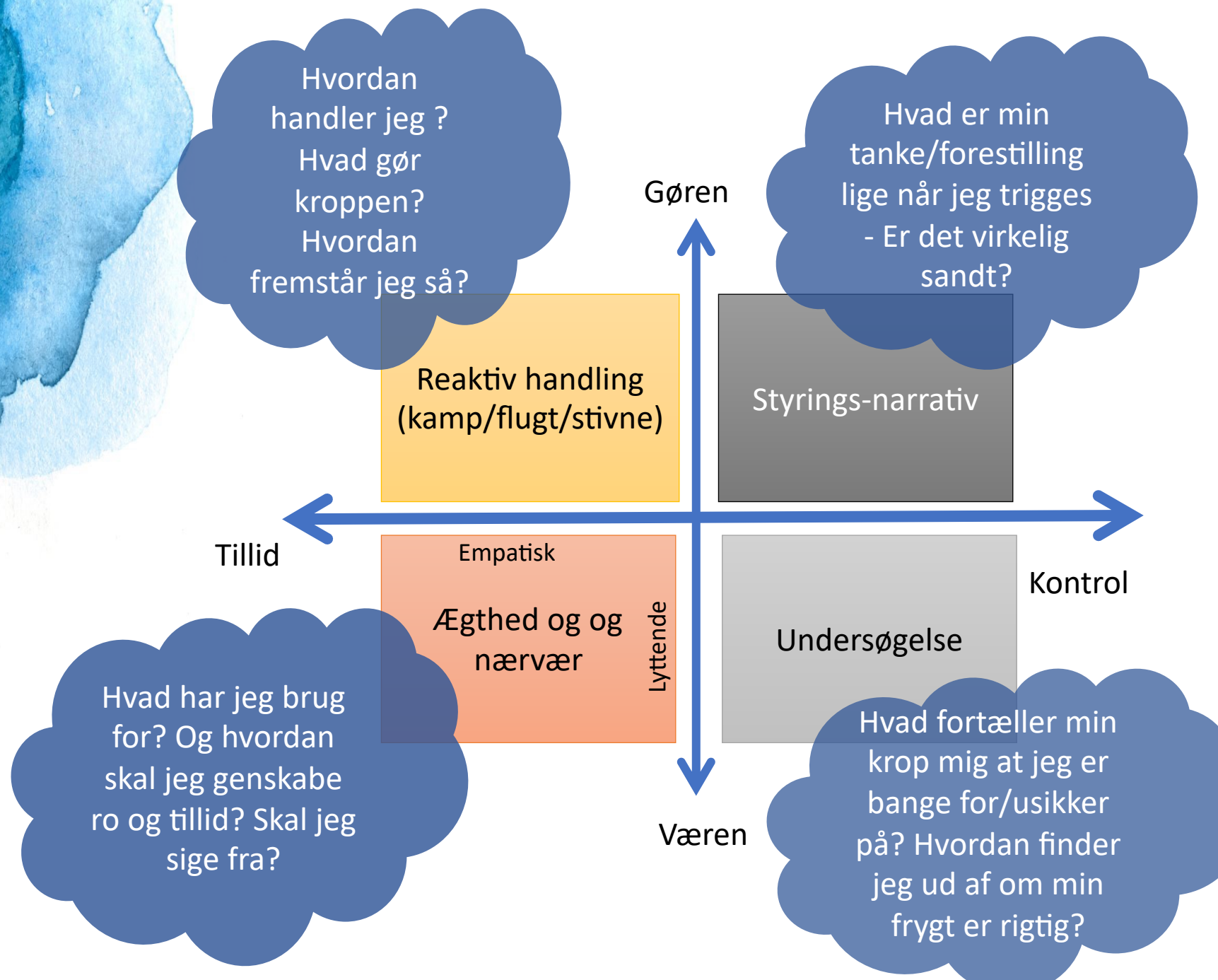
Fokus på at tilgive og forson sig eller at fordybe intimitet gennem ægte kontakt til primære tilknytningsfølelser

Fastholdelsesfasen

Samtaler om strategier til at fastholde længsler og drømme om samlivet



**I de-
eskaleringsfasen
øver vi meget
reflektionen over
hvad der sker,
når du bliver
trigget?**



Kærlighedstrekanter
vigtige dynamik i det
trygge parforhold
- dvs når vi er i re-
engagerings- og
fastholdelsesfasen



RØDOVRE TERAPI
CENTER

De fem
kærlighedssprog
- opmærksomheder
der er vigtige især
når vi er de-
eskaleret

- Anerkendende ord – opmuntring, ros.
- Tid til hinanden – opmærksomhed.
- Fysisk berøring – intimitet, sex
- Hjælpssomhed – tjenester.
- Generøsitet – gaver.



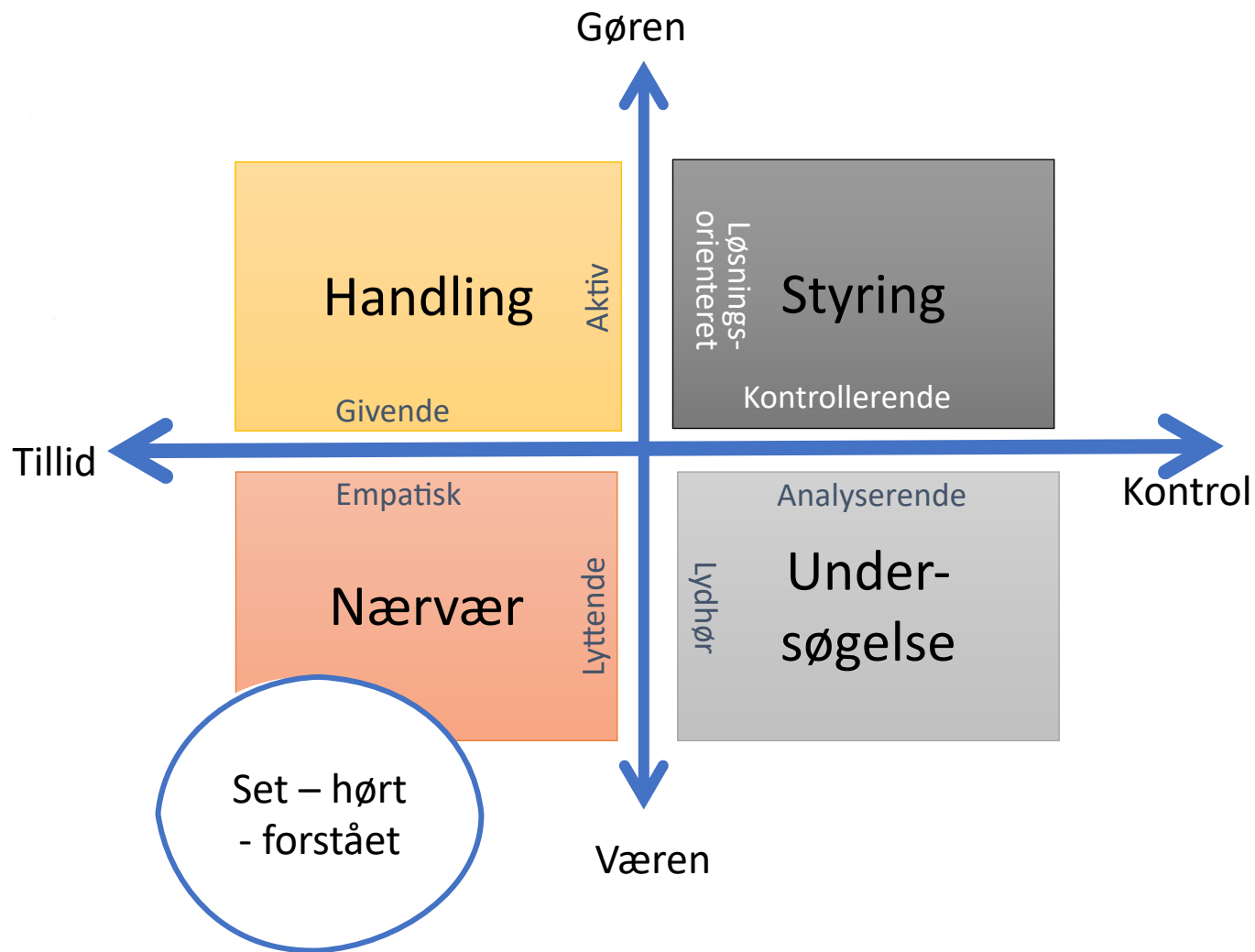
RØDOVRE TERAPI
CENTER

Hvordan finder man balance?

Afslappet kontakt!

1. Affektiv og kognitivt på niveau
2. Matchende energiniveau
3. Fælles fokus
4. Overensstemmende hensigter

Hurtig affekt/impuls kan få os væk fra nærværet med os selv og den anden



Girafsprøg

På rette tid og sted!!!

Men Husk!!!!

1. Affektiv og kognitivt på niveau
2. Matchende energiniveau
3. Fælles fokus
4. Overensstemmende hensigter

1. Situation

Hvad lægger jeg mærke til ?

2. Følelse

Hvad gør det ved mig?

3. Behov

Hvad har jeg brug for?

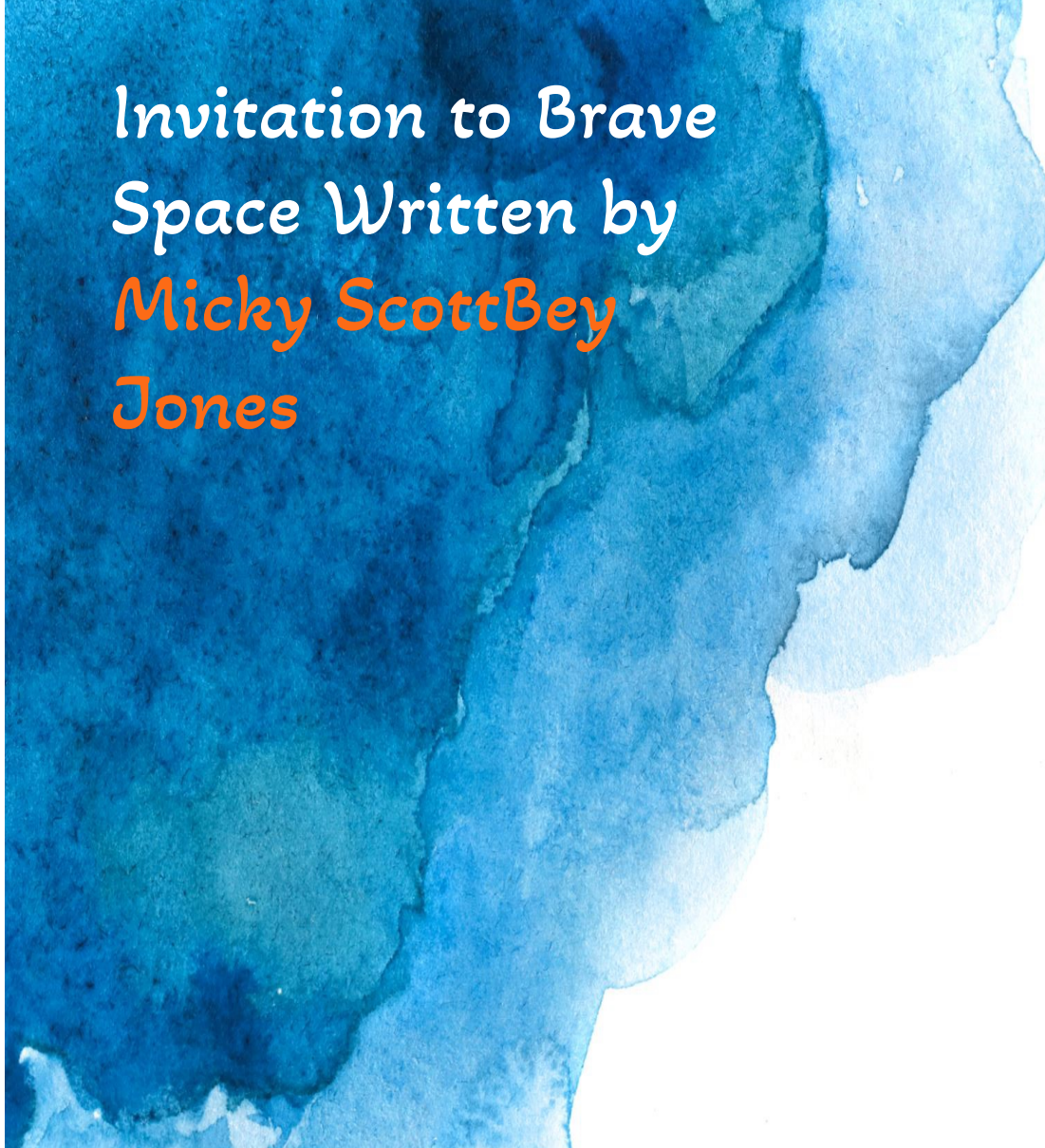
4. Bede om

Hvad vil jeg derfor gerne bede om?



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Birgitte Sally, *"Kommunikation på arbejdspladsen"*, (2012, 7. oplag, 2021) og George Faller, Kursus om "how to get into the fire with escalated couples", København 2023



Invitation to Brave Space Written by Micky ScottBey Jones

Together we will create brave space.
Because there is no such thing as a “safe space” —
We exist in the real world.
We all carry scars and we have all caused wounds.
In this space
We seek to turn down the volume of the outside world,
We amplify voices that fight to be heard elsewhere,
We call each other to more truth and love.
We have the right to start somewhere and continue to
grow.
We have the responsibility to examine what we think we
know.
We will not be perfect.
This space will not be perfect.
It will not always be what we wish it to be.
But
It will be our brave space together,
and
We will work on it side by side.



RØDOVRE TERAPI
CENTER



Invitation til et modigt rum **Micky ScottBey Jones**

Sammen vil vi skabe modigt rum.
Fordi der ikke er noget der hedder et "sikkert rum" -
Vi eksisterer i den virkelige verden.
Vi bærer alle ar, og vi har alle forårsaget sår.
I dette rum:
Søger vi at skrue ned for omverdenens lydstyrke,
Vi forstærker stemmer, der kæmper for at blive hørt andre
steder,
Vi kalder hinanden til mere sandhed og kærlighed.
Vi har ret til at starte et sted og fortsætte med at vokse.
Vi har ansvaret for at undersøge, hvad vi tror, vi ved.
Vi vil ikke være perfekte.
Denne plads vil ikke være perfekt.
Det vil ikke altid være, som vi ønsker det.
Men
Det vil være vores modige rum sammen,
og
Vi vil arbejde på det side om side.

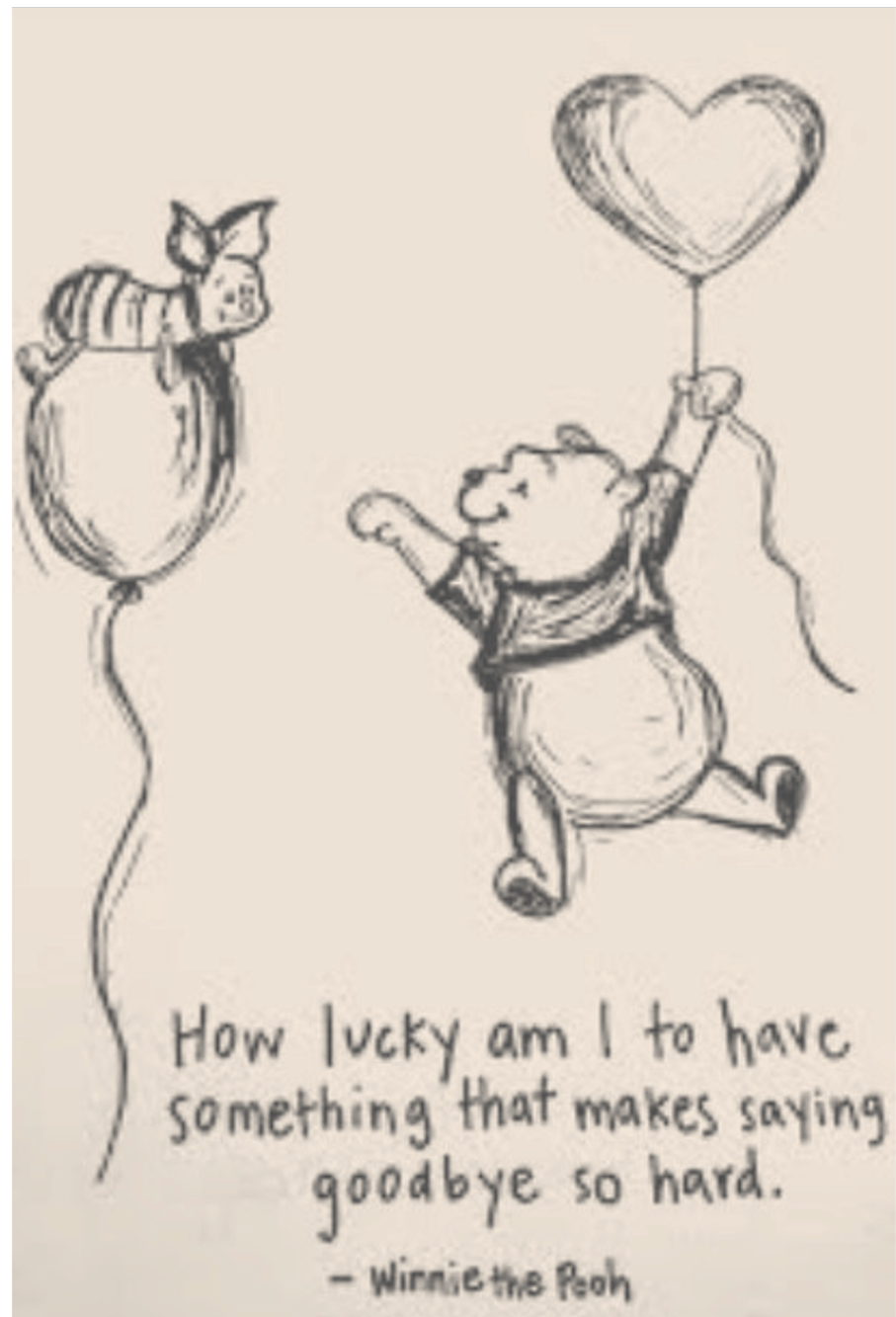


**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

TAK for jeres deltagelse og engagement



RØDOVRE TERAPI
CENTER



Litteratur og inspiration

Bøger

Birgitte Sally, *"Kommunikation på arbejdspladsen"*, (2012, 7. oplag, 2021)

Diane Poole Heller: *The Power of Attachment: How to Create Deep and Lasting Intimate Relationships*

Connie Kragelund: *Kærlighedens vildveje*

Gary Chapman: *Kærlighedens fem sprog*

Harville Hendrix: *Kærlighed og samliv*

Jytte Vikkelsøe: *Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte*

John Bowlby *En sikker base*

Jeremy Holmes: *På sporet af den sikre base*

Broberg, Granqvist, Ivarsson og Mothander: *Tilknytningsteori*

Broberg, Granqvist, Ivarsson og Mothander: *Tilknytning i praksis*

Sue Johnson: *Hold mig - en vejviser til varig kærlighed*

Sue Johnson: *Tilknytningsteorien i aktion*

Internettet/inspiration

Citater fra Peter Plys, Micky Skot Jones, Oddgeir Synnes, *John Donne*

<https://www.timfletcher.ca/>, <https://www.youtube.com/watch?v=QNKnQq53Mo4>

Kursus materiale fra

George Faller, Kursus om "how to get into the fire with escalated couples", København 2023

Merete Holm Brandtbjerg, Relational Traumatologi, København 2023



RØDOVRE TERAPI
CENTER