Forstå negative konflikt mønstre i parforholdet

En konflikt-trappe af tre dæmon-mønstre, der tager jer væk fra hinanden

1. ”Find den skyldige”-dæmonen
2. Protest-dæmonen
3. Frys- eller flygt-dæmonen

Udarbejdet af
Birgitte Grønbech
Copyright

Dansen i cirkusmanegen:

Er du emotionelt
- Tilgængelig,
- Responderende og
- Engageret i mig?

...Så får vi den trygge dans og finder begge ro i at være "set, hørt og forstået".

Dansen i cirkusteltet:
Teltpæl eller tryg kontaktfuld dans i manegen?

<u>I manegen</u>
Her er I optaget af hinanden og hinandens velvære, også på den følelsesmæssige trivsel.

Her vil I danse som to individer, der har nogle forskellige behov, som I følger eller søger at forstå.

<u>I teltpælerollen</u>
Her holder I parforholdet oppe. Men I er stive/"reaktive" og ufleksible.Det er helt normalt at falde ind i den position også.

Det er fint så længe, at I samtidig har <u>tillid</u> til, "at min partner er parat til at gribe mig og hoppe ned i manegen, hvis jeg har brug for nærhed."

Har jeg tillid til, at jeg får følelsesmæssig kontakt og respons? Eller er du/jeg selv låst i teltpæle-rollerne?

Beholderen af emotionel tillid fyldes op ved at I er:

(T) Tilgængelige for min partners behov for tryg kontakt.Fx ved at snakke, bygge noget intimt/ nærværende op, afklare problemer eller spørgsmål, som fx gør ham/hende urolig, vred eller bekymret m.m.

(R) Responderende ved at lytte til og imødekomme min partners behov. (Så længe det ikke kompromitterer egne grænser eller egen trivsel & integritet)

(R) Engageret i at forstå og med-skabe trivsel for dig, mig og os. Nogle gange falder vi af hesten og svigter, sårer eller afviser vores partner. Så må du proaktivt engagere dig, så du/I kommer op på hesten igen og tager din andel i at skabe trivsel, nærhed, livslyst og den trygge kontakt.

Jeg er opgivende men vred på dig.

Du har selv været skyld i det - jeg gjorde ikke noget galt!

Jeg har selv slået mig på vores konflikt. Du agerer som min mor, og jeg skal ikke såres på samme måde af dig!

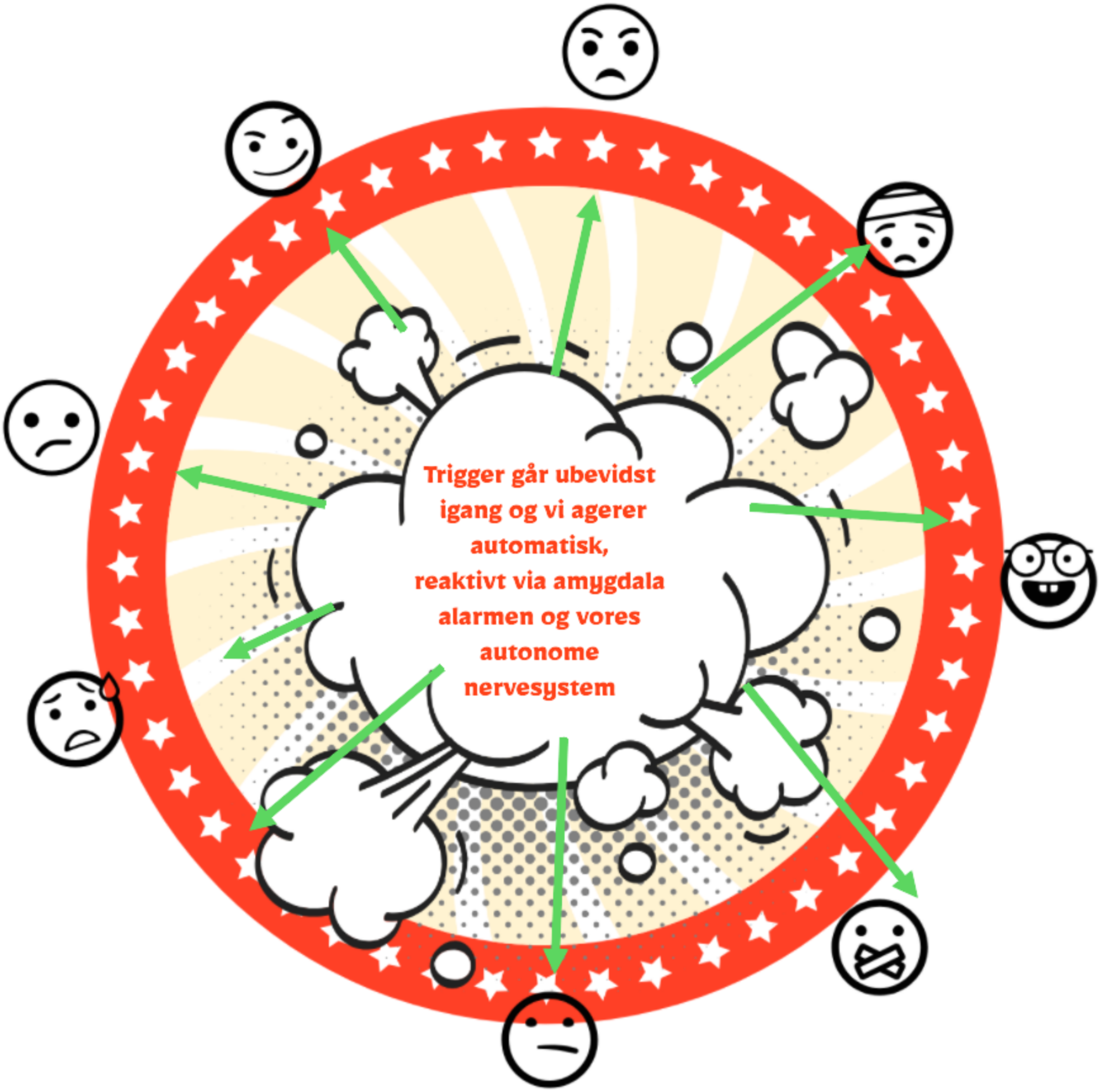
Åh, åh, det her føles ikke trygt... tænk hvis du afviser mig?

Jeg joker og distancerer mig fra dig med ironi eller intt elektualiserende tilgang - det er min facon

Jeg er bange for at du ikke kan lide mig ... jeg er ked af mig selv... du er ligeglad med mig!

Jeg er stivnet, ordløs og handlingslammet og aner ikke hvad jeg skal stille op!

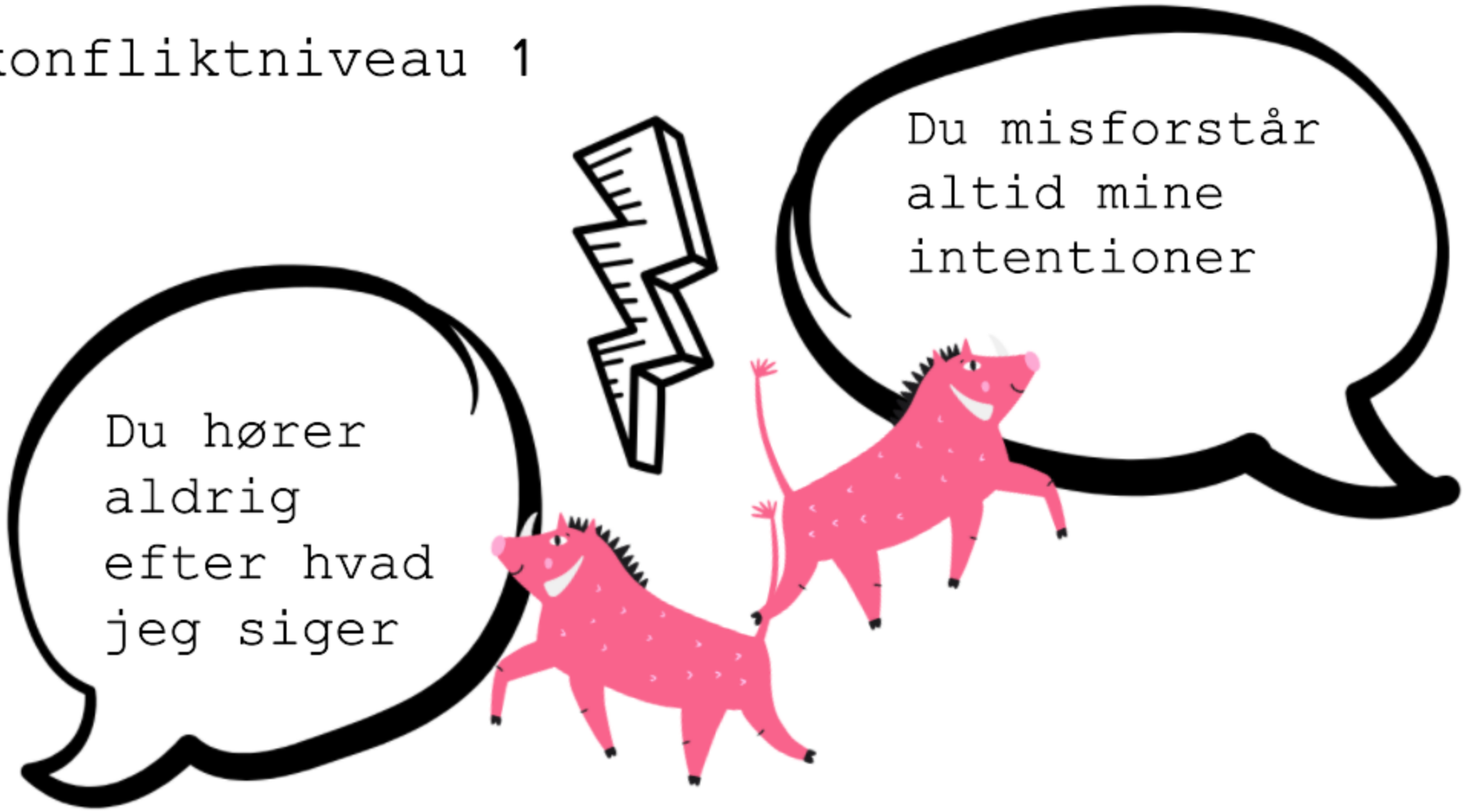
Jeg ved ikke hvad jeg skal stille op med de følelser og er uvant med at tale om dem!



Det er afgørende for parforholdets bæredygtighed, at vi forstår triggerne og kan finde hoved og hale i vores reaktioner, eller risikerer vi at vi bliver mere usikre, distancerede og frustrerede i parforholdet

"Find den skyldige-dæmonen"

konfliktniveau 1



Når det negative mønster har tag i os beskytter vi os mod at blive såret - ved at pege udad! Men det kan også blive en fastlåst, reaktiv tankegang - der med trigges af helt små ting! Så kan jeg stoppe med at blive nysgerrig og åben overfor min partner!

Find dæmonen i dialogen

I første omgang må vi få øje på "find-den-skyldige" dæmonen som tager jeres trygge kontakt fra jer:

1)Vi må holde os til nutiden og se på dét, der sker mellem jer "her-og-nu", når mønsteret kører!

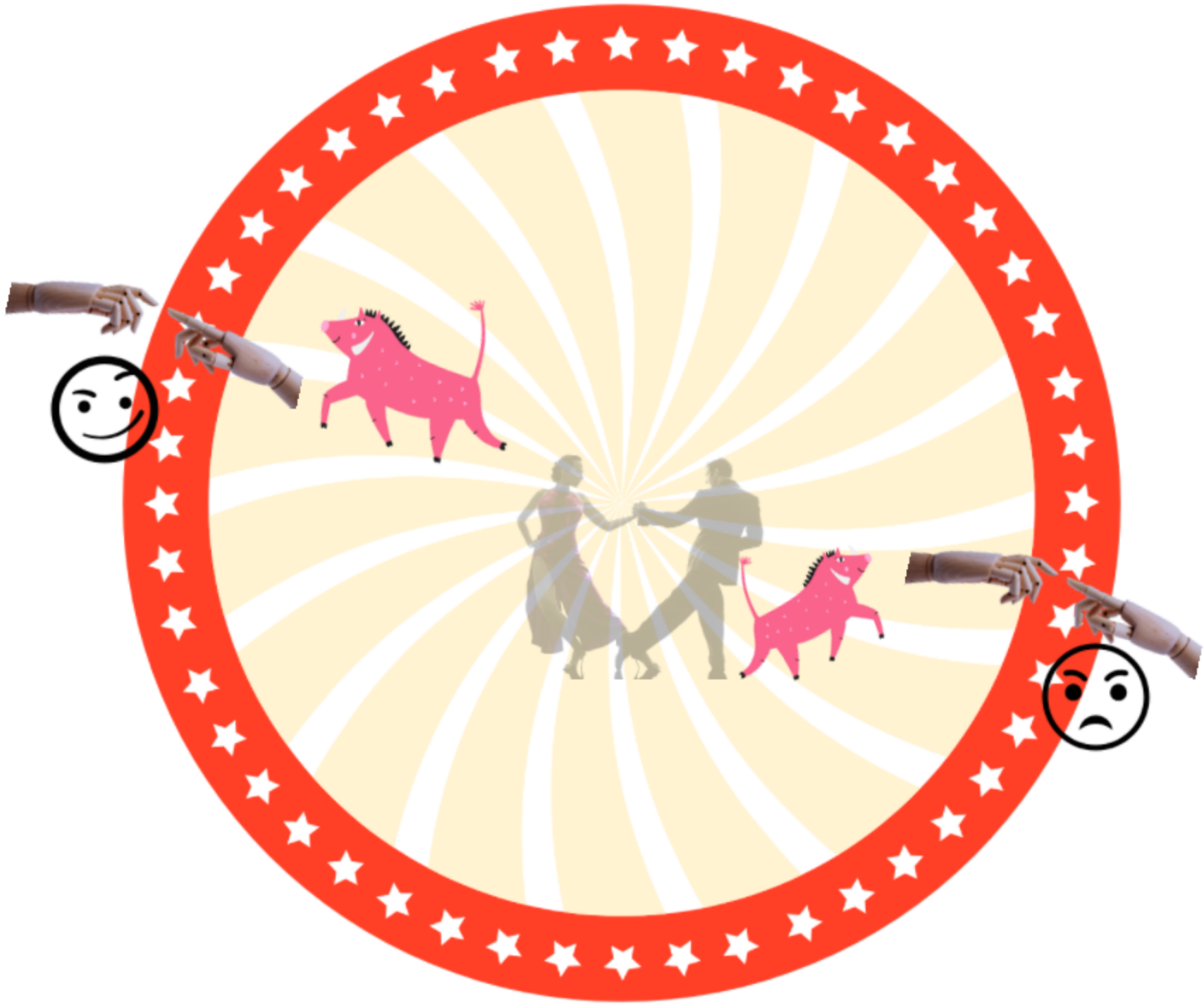
2)Vi må se på den negative kritik-spiral, som forstærker jeres "find den skyldige" intensitet.

3) Vi må se på dæmonmønsteret, som en fjende, der tager jer væk fra hinanden.

Mere herom
i video og pixibog
om
"Syv samtaler mod
mere tryg kontakt
- via de-eskalering
af negative
dæmonmønstre"

Hvad trigger min adfærd, mit syn på dig og os? Hvad gør det ved mig?

Er jeg også påvirket af tidligere oplevelser & erfaringer?



Hvis I ikke løbende finder tryg kontakt efter jeres "find-den skyldige" dæmonmønster, udvaskes den trygge position og konfliktmønsteret går over i en ny tilstand: Protest-dæmonmønsteret.

Protest-dæmonen

Konflikt-niveau 2

1. Hyppig tilstand af anspændthed
2. Savner/mangler tryg kontakt
3. Typisk vil den ene part vise frustration over tabt kontakt.
4. Den anden vil trække sig mere og mere
5. Mønsteret bliver en fjende, der skaber mere frustration, uro, afmagt og/eller utilstrækkelighedsfølelser... Ensomheds/forladthedsfølelser kan dukke op

Protest-dæmonen - en fjende til den trygge dans

I er nået til det konfliktniveau, hvor I meget ofte finder ly eller opgivenhed i teltpæle-positionerne.
Nu forsvinder oplevelsen af tryg tilknytning, i stedet opleves det som om:

"Jeg er ikke vigtig eller værdsat"
"Jeg føler vores parforhold er truet - får liv-og-død følelser"
"Jeg er udelukket fra kontakten og føler mig alene"
"Jeg føler mig forladt, hvor jeg havde meget brug for at blive grebet"
"Jeg savner og længes efter den følelsesmæssige kontakt"
"Dine manglende reaktioner gør mig desperat og vred"
"Vi er bare blevet beboere under samme tag"

Protestadfærd – er du opsøgende eller tilbagetrukket i din tilknytningsstil?

Er du den "opsøgende part", der føler sig afvist/forladt af din undvigende partner, vil du sikkert kunne fortælle noget i denne stil om din adfærd:

"Jeg kommer til at skubbe, angribe, kritisere, bebrejde, tale ned til og presse på"
"Jeg bliver provokeret og kan finde på at råbe højt"

Er du den partner, der viser en undvigende tilknytningsstil vil du sikkert kunne fortælle noget i denne dur:

"Jeg føler mig utilstrækkelig, magtesløs og mister håb"
"Jeg føler mig lammet, stivner og bliver omtåget"
"Jeg overlever ved at gå ind i min egen verden eller mit arbejde eller andet distraherer mig fra det vi står i"

<u>Fordi I dybest set betyder så meget for hinanden vil I typisk begge opleve:</u>

"Jeg er frustreret, sur eller ked af det"

Frys- eller flygt dæmonen får os til at opgive og lukke ned når "protest-dæmonen" ikke håndteres .. konliktniveau 3

Mere herom
i video/pixibog om
"Syv samtaler mod
mere tryg kontakt
- via de-eskalering
af negative
dæmonmønstre"

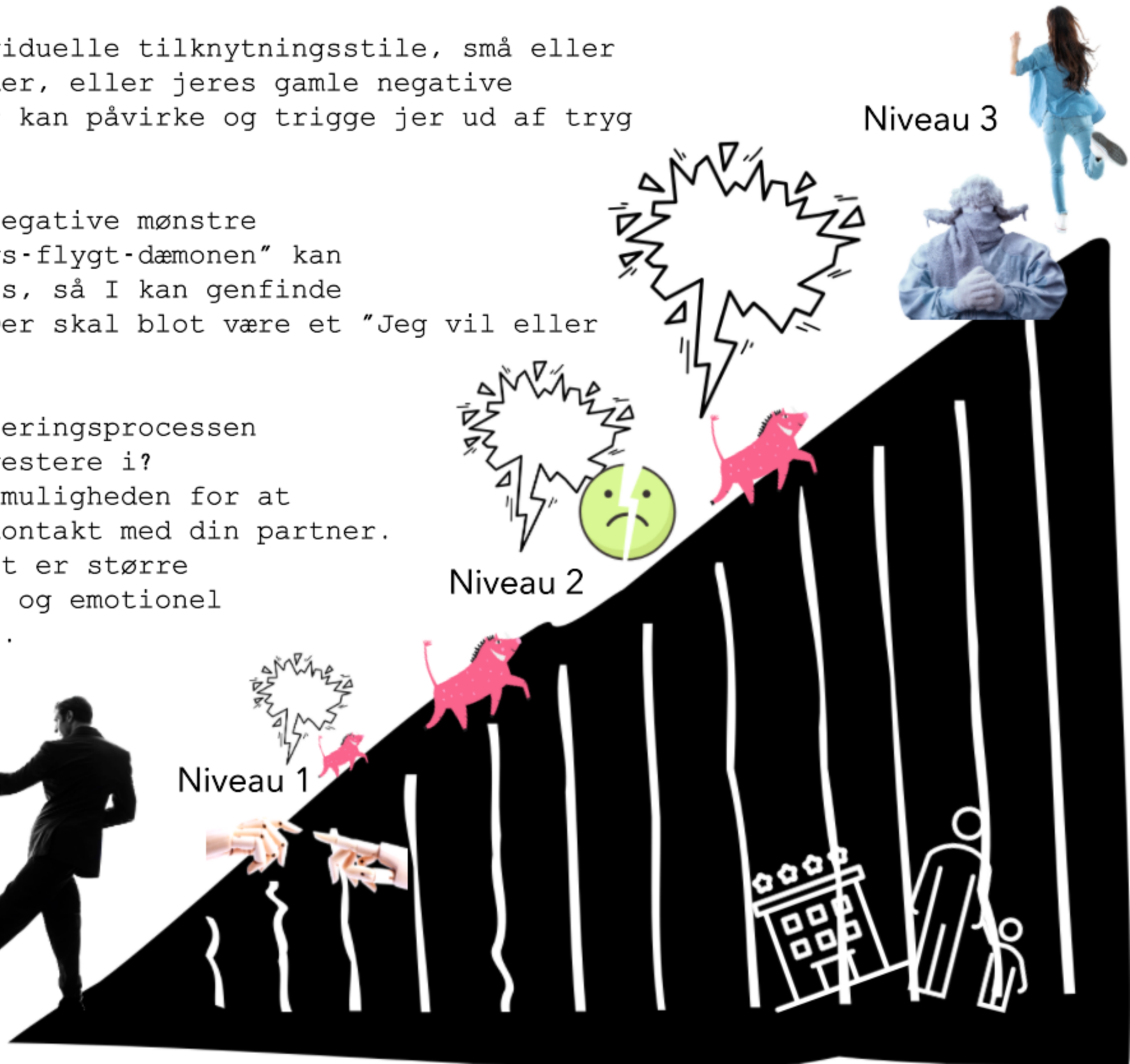
Eskaleringen af de tre dæmonmønstre kan de-eskaleres!

Jo før, jo bedre! For ellers bliver de negative mønstre mere fastlåste i hjerne, nervesystem og jeres dynamik!

Jeres individuelle tilknytningsstile, små eller store traumer, eller jeres gamle negative erindringer kan påvirke og trigge jer ud af tryg kontakt.

Vi ved at negative mønstre - selv "frys-flygt-dæmonen" kan de-eskaleres, så I kan genfinde tilliden. Der skal blot være et "Jeg vil eller kan gerne"

Er de-eskaleringsprocessen værd at investere i?
Frugten er muligheden for at opnå tryg kontakt med din partner.
Bi-produktet er større selvindsigt og emotionel intelligens.



Læs mere om de tre dæmonmønstre i bogen "Hold Mig" af Sue Johnson.
Sue Johnson udviklede af emotionsfokuserede parterapi (EFT), som er en gennemforsket metode. EFT metoden har givet postive og varige effekter i det parterapeutiske arbejde med at skabe tryg kontakt for mange par.

I "Hold mig" kan I også læse om de 7 samtaler som et bidrag til at de-eskalering af negative mønstre

Hjælp til at skabe tryg kontakt og deeskalere dæmonmønstre?

Emotionsfokuseret parterapi er en metode, der sætter knivskarpt fokus på at hjælpe jer ud af de negative mønstre

RØDOVRE TERAPI CENTER