

# STRESS I PARFORHOLDET

## TILKNYTNING OG TRAUMER

### Af GITTE SANDER

**Alt bliver stresstestet i dag, lige fra banker til slagtegrise. Kan vi tillade os at tale om stress i parforholdet, når vi har fattigdom, krig, sult og hjemløse i verden? Sande stressfaktorer, som reelt truer mennesker eksistentielt.**

Ja, det er nødvendigt at være opmærksom på stress i relationer. Når vi kultiverer fredelig adfærd i egne og andres relationer, kan vi udvikle en fredelig sameksistens, varme og kreativitet. Vi må lære, hvordan vi kan stå sammen og relatere på måder, der fremmer et sundt sind og dialog. I mikrokosmos i de familiære relationer og i makrokosmos på verdensplan.

Stress har endnu ikke sit eget ICD10 diagnose-nummer. I denne artikel omtales stress i betydningen uligevægt, længerevarende anspændthed, manglende koncentration, ro og overblik. Når vi er stressede, er vores fysiske og psykiske beredskab 'gået i selvsving', og en række fysiske og psykiske symptomer gør, at vi ikke længere er fuldt funktionsdygtige. Medicinsk vises stress ved udløsning af stresshormoner, bl.a. et højt kortisol-indhold i blodet, hvilket først og fremmest øger sansernes og bevægeapparatets opmærksomhed og parathed til aktion, hvis en fare skulle kræve en frygt-flugt-kamp-reaktion. Vores stressberedskab har altså rod i vores overlevelsesmekanismer, hvorimod velvære er en fysisk og psykisk følelse af balance, afslappethed, tryghed og livfuldhed. En af de vigtigste parametre for velvære er meningsfulde relationer med andre.

### Stressorer i parforhold

Det er en del af vores natur, at vi psykisk og

fysisk engang imellem kommer lidt ud af balance. Faktisk kan vi knap nok udvikle os uden at komme ud på grænsen af vores komfortzone. Når vi træder et skridt ud af komfortzonen og forudsigeligheden, sker der vækst. Men hvis vi lever langvarigt i en tilstand, hvor vi er ude af balance og ikke kan finde vores egen ro fysisk og psykisk, er det usundt og slider på os og vores relationer.

Par beskriver typisk stress som fx at føle sig kritiseret af partneren, at føle sig overvældet af uoverstigelige krav, at opleve kontaktbrud og føle sig ensom sammen med partneren eller føle et manglende nærvær hos sig selv eller den anden.

Ægteskabsforskeren John Gottman har bl.a. fundet ud af, at noget af det mest stressende i parforhold er 1. Ironi og sarkasme, 2. Forsvarspræget adfærd (kropssprog, kritik, bebrejdelser) og 3. At sætte en mur op. Stort set alle undersøgelser viser, at det værste er muren, altså hvis vi nægter at lade vores partner få adgang til vores land, vores indre oplevelsesverden. Men stress kan også være at få for meget information eller information, der ikke giver mening eller ikke kan mestres

Maria kom til den første samtale med sin mand, Henrik. Hun sagde: "Jeg var sygemeldt fra arbejdet med stress i tre måneder. Men det var egentlig vores parforhold, der var det mest stressende for mig." Parret sad fast i forhold til, hvordan de kunne skabe et bedre forhold til hinanden. De følte, at de var gledet væk fra hinanden, de følte sig ikke længere hjemme i deres eget hjem. De følte ikke læn-

gere med samme sikkerhed, at de hørte sammen og var forbundet med hinanden på en afslappet, tryk og levende måde.

Mange sygemeldinger kunne undgås, hvis der blev mere overskud i relationerne i de små hjem. Lidt fakta: 40-60 % af os føler os ofte eller af og til stressede. Mennesker med et godt socialt netværk er mindre stressede end andre. Livsbe- tingede begivenheder i familien som fx skils- misse og dødsfald eller trusler om samme hører til blandt stressorer, dvs. faktorer, der øger risi- koen for, at der opstår stresstilstande.<sup>1</sup> Og perso- ner, der oplever utilfredshed i parforholdet, får oftere angstlidelser og depression. (Flensborg- Madsen 2011, Kildested 2009)

### Projektioner

Maria berettede, hvordan hun fungerede godt på arbejdet, måske endda bedre end derhjem- me. Hun sagde med let ophidset stemme: "Det er derhjemme, den er gal. Og det er Henrik, den er gal med! Jeg var nødt til at sygemelde mig for at få lidt fred og samle kræfter."

Det er typisk, at vi synes, at partneren stresser os, og hvis han/hun bare ville forandre sig, ville alt være godt. Vi projicerer de andele, vi ikke bryder os om, over i den anden og påstår der- efter, at det er partneren, der er skyld i og årsag til vores indre ubehag eller intense følelse. Men selvom en partner bestemt kan bidrage til, at den anden føler mere fred og mindre stress, kan man ikke sige, at et menneskes velbefindende afgø- res primært af partneren. Det er Marias egne frustrationer, som stresser hende, fx hendes benægtede og miskrediterede træk og de udvik- lingspunkter, som hun har det svært med.

<sup>1</sup> Sundhedsstyrelsen, 2007: *Stress i Danmark – Hvad ved vi?*

### Hvad stresser os?

Vi er født til at knytte os til andre mennesker, og vi er skabt til at deltage i hinandens nervesyste- mer. Vores hjerner er sociale, og vi er afhængige af menneskelige relationer hele livet. Derfor har nære parrelationer og det, der udspiller sig i dem, en meget stor indflydelse på vores indre tilstand.

Parrets kernekonflikter, det vil sige konflikter, der gentager sig igen og igen med en vis inten- sitet, er det i forholdet, der stresser mest. Kerne- konflikterne skabes på baggrund af partnernes historie sammen og hver for sig, karakterstruk- turen og den måde, den enkeltes personlige psy- ke er skruet sammen med den andens på. Når vi forelsker os, vælger vi en partner, der passer sammen med os på signifikante punkter i for- hold til de temaer, vi døjer med i vores liv. Vi vælger en partner, som netop før eller siden vil stresser os. Hvis vi vælger en partner, som ikke matcher disse temaer præcist i sin struktur, gen- skaber vi dem, således at de alligevel kommer til at florere.

Et pars kernekonflikter kan på den måde føres tilbage til et fælles referencepunkt, et fælles tema i opvækstens udviklingsfaser og emner, hvor parret har det tilfælles, at de er 'kørt fast' og har løst det på to forskellige måder.

Der er millioner, vi kunne forelske os i, som vi ikke forelsker os i. Vi scanner os ubevidst frem til en, som har – især negative – karaktertræk, der minder om vores forældre/primære om- sorgspersoners måde at være på over for os og måde at vise os kærlighed på eller deres måde at vise kærlighed til hinanden. Vi gentager vores egen historie.

### Tilknytning og traumer

De største udfordringer, vi har i relationer, kom-



mer fra vores evne til at tilknytte os og give og modtage kærlighed. Det er på en gang meget forskelligt og samtidig meget fælles, hvad vi har lært og erfaret omkring det. Evnen træner vi fra første sekund, vi er til i verden, og videre gennem hele opvæksten. Primært med mor og far, men også med andre betydningsfulde omsorgspersoner og senere i vores parforhold og i andre

nære relationer.

Nogle af os lider på en måde af stress i tilknytningsevnen ved for eksempel at have været ude for traumer, som gør, at nervesystemet går i en kraftig stresstilstand, når partneren gør noget, der minder om en traumatisk hændelse. Ikke altid med bevidsthed om den bagvedliggende

traumatiske oplevelse, hvis erindringen er lagret i den implicite hukommelse og måske viser sig på mere subtile måder.

Maria havde oplevet at blive forladt som barn og reagerede med en kraftig stresstilstand over for ethvert tegn, Henrik gjorde på at ville tage afstand fra eller forlade hende. Henrik havde brug for lidt mere luft i forholdet og følte sig tit omklamret. Maria var anspændt omkring og havde vældig svært ved at tilknytte sig. Hun var ambivalent omkring, hvorvidt tilknytning var lig med glæde eller smerte, og en trussel om forladthed og afvisning stressede hende så meget, at der kom voldsomme reaktioner. Fysisk ubehag, grådanfald, søvnløshed, raseri, angreb osv. Jo mere intense reaktioner, jo større spænding byggede der sig op i forholdet. Spændinger, som var lige ved at gøre, at Maria faktisk blev forladt.

Henrik havde oplevet fysiske og verbale overgreb i opvæksten, hans system var gearret sådan, at jo tættere et andet menneske kom på ham, jo farligere var det, og jo mere stresset blev han. Han havde brug for afstand for at kunne fungere og være intimt forbundet og tilknyttet. Han kunne relativt let lukke af til følelseslivet. Denne 'shot-down'-mekanisme kan også betragtes som en stressbetinget funktion i hjernen, som desværre eksisterer som et 'enten/eller' (Siegel 2010). Henrik troede ubevidst, at Maria kunne og ville ødelægge ham, viste det sig i terapien.

Jo mere Maria intensiverede sit ønske om nærvær og gassede op verbalt og i kropssprog og toneleje, jo mere trak Henrik sig. Og jo mere Henrik trak sig, jo mere gassede Maria op.

Det helt lille barn er fysiologisk afhængigt af at kunne samstemme sig med andre, blandt andet for at kunne lære at mestre stress bedre. Gennem den måde forældrene samstemmer sig om

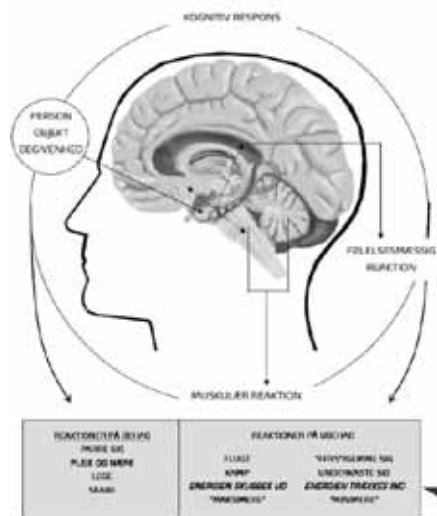
barnet på, formes dets hjerne. Den 'gode-nok'-omsorg gør, at barnet lærer at leve og være i en relation.

Små børn, som får utilstrækkelig eller ikke samstemt omsorg fra deres forældre, reagerer med at blive klyngende for at få støtten eller afvisende for at blive trygge. Ofte vil barnet svinge imellem de to. Vores første impuls, hvis vi ikke får god kontakt, er at komme tættere på. Men hvis det er farligt, kan det være mere sikkert at trække sig og være alene. Det at trække sig er imidlertid imod vores natur, vi vil hurtigt føle os isolerede og ensomme og ønske at komme i kontakt. Barnet, der har oplevet svigt, forladthed eller vold, får således to neurobiologiske systemer i svingning: 1. Jeg er bange, ergo skal jeg opsøge min omsorgsperson! 2. Jeg er bange, ergo skal jeg væk fra min omsorgsperson!

Hvis barnet ikke føler, at forældrene er samstemte med dets emotionelle behov, kan det blive undgående, hvilket kan medføre, at forældrenes respons bliver ikke at kunne lide det (Siegel 2010). Man kan hurtigt forestille sig, hvor meget stress en sådan basis fra barndommen kan tilføre tilknytningsevnen til en partner senere.

### Reaktioner på fare

Amygdala vurderer situationens alvor, og hippocampus overtager, hvis en opgave er ufarlig. Hvis barnet er udsat for fare, dannes der stresshormoner, som nedsætter hippocampus' funktion og dræber dens nerveceller, samtidig med at amygdala vokser. Dette kan bevirke, at ufarlige ting begynder at opfattes som farlige og truende, og man kan havne i stressfulde mønstre, som sagtens kan række ind i voksenlivets parforhold. Sensibiliteten over for fare er forstørret, og måske reagerer man meget nervøst og dramatisk på grund af en forstørret amygdala.



flikterne, der er det værste for en terapeut, der arbejder for at støtte parforholdet, det er intetheden. Konflikter er vækst, der forsøger at bryde igennem.

Det er vigtigt at vurdere parrets stressniveau og indvirkende stressfaktorer. Ofte opleves mental stress, måske forvirring, sorg eller vrede i forhold til partneren og ofte også en ikke ubetydelig stress over faren for at miste partneren samt muligvis børn, familie og hjem. Der kan være chok og forsvar efter voldsomme episoder eller en afladiget, afstandtagende form for manglende nærvær, kontakt eller seksualitet. Der kan være en underliggende angst og depression, og tilstanden kan ubehandlet føre til alvorlig angst og depression.

Deciderede traumer viser sig ofte i parforholdet, præcis som i terapeutiske relationer, ved kraftige reaktioner af den ene eller anden slags. Vores primære overlevelsesstrategier er flugt, kamp, underkastelse, at gemme sig, stivne eller spille død. Disse reaktioner er typiske ubevidste reaktioner, som, hvis de optræder på en meget kraftig måde, kan indikere, at hjernen er slået over på et reptilhjerne-niveau og handler, som om der var en stor fare tilstede. Jo voldsommere reaktion, jo større en indikation af, at et traume ligger bag. Noget, som vores hjerne en gang har opfattet som farligt, kan fortsætte med at stresses os i mange år, nogle gange hele livet.

### Når et par henvender sig

Vi ønsker alle et godt, varmt, positivt, kærligt parforhold, men der kan opstå en overhængende skilsmissetrussel, når parret ikke længere kan se sig ud af situationen og begynder at tvivle på, at forandring er mulig.

Nogle gange siger par: ”Vi må være virkelig vanskelige at arbejde med, sådan som vi skændes.” Men sådan er det ikke. Det er ikke kon-

Eksempler på livsbegivenheder, som kan stresses og udløse eller reaktivere PTSD er: skilsmisse, dødsfald, flytning, børnefødsler, at få et handicappet barn, arbejdspres, arbejdsløshed, en syg eller døende slægtning, dårlig økonomi, barnløshed. Nogle gange kan parrets problemer ligefrem fjernes ved at fjerne stressorer, og det kan terapeuten hjælpe med.

Ofte, når vi bliver pressede i parforholdet, søger vi flugtveje, og det er måske de flugtveje, parret henvender sig med. Flugtveje kan være aktiviteter, vi foretager os i hverdagen, nu blot med den hensigt at undgå yderligere pres fra eller nær kontakt med partneren. Klagen kan være: ”Vi er kommet for langt fra hinanden.” Vi bliver måske på arbejdspladsen efter endt arbejdsdag, hvis vi ved, at der venter en konflikt derhjemme, eller fokuserer al energien på børnene eller en fritidsinteresse. Affærer er et andet eksempel på en flugtvej, der kan være meget stressende for alle involverede parter, ofte med en underliggende angst for at comitte sig. Seksualiteten kan spaltes ud af det nære parforhold og over på et



Foto: talesien/morgueFile

seksualliv med mere emotionel afstand, fx sex med prostituerede eller afhængighed af internetporno. Den dybe kontakt kan spaltes ud til kontakt med andre – fx på internettet, på arbejdet, med veninder eller sågar med terapeuter!

## Hjernen

Menneskets hjerne er skabt til at relatere. Ph.d. Louis Cozolino siger ligefrem om den sociale hjerne: *”There is no single brain”!* Hjernen skabes og formes i relationer, fra vi bliver født og igennem de relationer, vi er i. Meget tyder på at vedvarende stress i relationer – fx parforhold – kan påvirke hjernen i en negativ retning, som er hæmmende på hukommelse og indlæringsevne.

I de dybeste dele af hjernen, reptilhjernen, omkring hjernestammen, ligger de funktioner, der primært er rettet imod, at vi kan forblive i live. Det er på dette niveau, at det kan opleves eksistenstruende, når vi er i konflikter i parforholdet. Fordi konflikterne trigger vores sociale hjerne og indbyrdes afhængighed af hinanden.

Når Henrik hørte Maria kritisere eller bebrejde ham, blev han stresset. Hans bevidsthed nåede ikke engang at opfatte det rigtigt. Det skete, inden han tænkte over det, og det nåede langt fra altid hans cortex og ræsonerende, fornuftigt planlæggende kognitive respons.

Det, der skete i Henriks hjerne, var:

1. Hans orbitofrontale cortex opfattede gennem synet, at der var en rynke i panden på Maria, at hun kiggede bort i stedet for at have øjenkontakt, og at den ene skulder drejede lidt imod venstre. Der kom straks besked til amygdala om en mulig faresituation (Golemann 2006).
2. Hans ører hørte, at der var øget toneleje, og sendte besked om 'mulig fare', og stresshormoner blev sendt af sted.
3. Hans hjerte slog straks en lille smule hurtigere, og hans åndedræt gav et lille gisp, hvilket lynhurtigt og uden om bevidstheden blev sam-

menkodet med tidligere erfaringer.

Da han tidligere havde dårlige erfaringer med Maria og med sine forældre i barndommen, var der meget hurtigt dømt alarm.

Reptilhjernen – den gamle hjerne – reagerer prompte: Er der fare på færde, eller kan jeg føle mig tryk?

## Overlevelsesstrategier

Når vi bevidst eller ubevidst føler en frygt i parforholdet, begynder vi at bruge de overlevelsesstrategier, vi lærte i barndommen for at overleve i familien.

Henrik havde for eksempel en god overlevelsesstrategi med at gøre sig selv usynlig. Han dif-funderede simpelthen op på sit værelse og lod, som om han ikke eksisterede, indtil faren forhåbentlig var drevet over. Det var det samme, han stadig gjorde, når han følte sig truet. Han forsvandt, simpelthen. Ud ad døren eller ind til sin computer. Det er det, der kaldes en minimerende overlevelsesstrategi. Det modsatte af en maksimerende overlevelsesstrategi.

Overlevelsesstrategierne kan fuldstændigt overtage rospinden på skibet, og vi hopper måske frem og tilbage fra den ene overlevelsesstrategi til den anden, og der ikke er nogen kontakt længere med vores bevidsthed eller voksne side, ingen kontakt med et neo cortex, der kan lægge en fornuftig plan. Parrets forsvarsprægede adfærd og impulser fra reptilhjernen tager over, og det er de angste lag, frygten og mistilliden, der styrer tænkningen.

Hjernen fokuserer på fare, før den fokuserer på udvikling. Hvis en del af dig er blevet bange, kan det være, som om der hele tiden popper et rødt blinklys op fra reptilhjernen, som tror,



**When we feel that we are "inside the heart" of another, the candle-light of love glows and illuminates our lives.**

**Daniel J. Siegel**

der er fare på færde. Din krop er blevet meget opmærksom, og du fortæller måske dig selv skrækhistorier om og om igen med din egen kreative fortolkning. "Han elsker mig ikke længere", "Han er fuldstændigt ligeglad" osv. Hjernen bliver ved med at gentage tanker om det, der er sket, i et forsøg på at skabe mening og finde retning. Når vi møder noget, der minder om noget, vi tidligere har oplevet, har hjernen tendens til at vurdere, at den ser det samme, det velkendte.

Denne tilstand kan aktiveres af voldsomme begivenheder som trusler, vold, skænderier, skilsmissetrusler. Men også af reaktivering af tidligere sår eller trusler. Der kan være noget, som aktiverer 'nødalarmen', som man ikke husker, og det er i høj grad det terapeutiske arbejde at finde frem til og bevidstgøre det, der ligger i den implicite hukommelse. Siden 'nødalarmen' optager al hjernens kapacitet, vil man ikke komme i tanke om det, før man føler sig helt tryk igen, hvilket er en af grundene til, at vi i terapien gør så meget ud af tryk og tilbyder at guide på rejsen. Det, der trigger, kan også være noget fra tidligere parforhold eller sindsoprivende skilsmisser, hvilket kan tage år at komme sig over.

Henrik havde fx som barn oplevet så alvorlige skamgørelser, at det føltes eksistenstruende, hvilket dannede en indre repræsentation, og da Maria virkelig skamgjorde ham, begyndte han at blive opmærksom på alt, hvad der lignede skamgørelse. Han krøb i hjørnerne som en hund og samlede materiale til nogle årlige eksplosioner, hvor han truede med skilsmisse.

Maria havde på sin side været ude for, at hendes mor rejste fra hjemmet med en anden mand, og hendes eksmand rejste fra hjemmet med en anden kvinde, og hun reagerede med at blive næsten sygeligt jaloux over for alt, hvad der kunne krybe og gå. Begge fik reaktiveret tidligere svæ-

re oplevelser, og gamle følelser poppede op. Begges hjerne orienterede sig imod, om der er fare på færde, om der er en trussel om hjørnet, og fik dem til at handle, som om der var. Og den adfærd gravede en stadig dybere grøft imellem dem.

### **At hjælpe sin partner**

Partnere har brug for hinandens hjælp! Med tryk og kærlighed som fundament kan par støtte og elske hinanden på den måde, begge længes efter. Du kan blive den, din partner kan læne sig op ad.

Nogle af os har fået lidt for meget kontakt og længes efter mere frihed. Og nogle af os har fået lidt for lidt kontakt og længes efter mere kontakt. Vores behov og vores oplevelser er forskellige – og vi kan hjælpe hinanden. Når par har mere kontakt med hinanden og forstår hinandens verdener bedre, bliver de bedre i stand til at værdsætte og anerkende hinanden. Parforhold og familie kan endda være med til at sænke vores eget stressniveau. Ved fysisk kærlig berøring og kærlig stemmeføring. Ved at lytte til, anerkende og støtte hinanden. Og ved sjov, overraskelser, afslapning og kærlige handlinger.

Det menneskelige sind ønsker at vide, at forstå og at kunne kontrollere/mestre og misforstår nogle gange, hvad der er på færde. En større bevidsthed og indsigt i, hvilke mekanismer der er på spil, giver ro, bl.a. fordi det giver ro at skabe mening i de indre fortællinger, som kan være forudsætningen for udvikling.

Hvorvidt barndomssårene kan flyttes/heles/ændres på, kommer i høj grad an på, hvilken mening det gav dengang, og om der kan skabes en tryk tilknytning følelsesmæssigt og seksuelt til partneren. Afgørende vil være partnerens evne til at samstemme sig empatisk til partnerens



oplevelser. Hvis en partner gennem terapien efterhånden bliver i stand til at samstemme sig empatisk og åbne op for, at en differentiering kan ske, kan selv de vanskeligste udfordringer imødegås.

Når den ene partner begynder at forandre noget af sin adfærd hen imod det, som partneren længes efter, og fx forstår, at ”Jeg skal skabe mere tryghed for min partner”, eller ”Jeg skal være den, der bringer livfuldhed ind, når det bliver for dødt”, så forandrer relationen sig. Når vi begynder at kigge på, hvad relationen har brug for, frem for hvad har jeg brug for, så sker der noget.<sup>2</sup>

### Fokus i terapien

Terapeuten kan arbejde med parret omkring at

1. Skabe tryghed for hinanden.
2. Vise, at de er til at regne med.
3. Mindfulness, betydningen af at sænke tempoet i kommunikation og udvikle den indre observatør.
4. Gradvis øge kontakten.
5. Lytte ’dybt’ og lytte ’bagom’ det sagte.
6. Bruge tid sammen.
7. Bruge et kropssprog og et stemmeleje, som viser åbenhed og kærlighed, give fysisk omsorg til hinanden.
8. Anerkende hinandens forskelligheder.
9. Udtrykke sin empati over for hinandens måder at opleve verden på.
10. Lade din partner se ind i dig.
11. Reparere kontaktbrud. Med omsorg, god kontakt, sex, indsigtfulde ord eller lave noget sjovt sammen.
12. Gå imod sin egen impuls ved reaktivitet. At den maksimerende trækker sig lidt tilbage, og den minimerende kommer lidt mere frem.

13. Gå efter de positive følelser, fokusere på ressourcer, glæde, sjov, overraskelser.
14. Udarbejde en vision med handlingsrettede målsætninger.

### Litteratur

Cozolino, Louis: *The Neuroscience of Human Relationships. Attachment and the Developing Social Brain*. Norton Books 2006.

Flensborg-Madsen T, Schurmann Tolstrup J, Sørensen HJ, Lykke Mortensen E. *Social and psychological predictors of onset of anxiety disorders: results from a large prospective cohort study*. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 2011.

Golemann, Daniel: *Social Intelligens*. Borgens Forlag 2006.

Gottman, J: *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown Publishers 1999.

Kildested, Jannie: *Individuel terapi eller parterapi til behandling af depression? Specialistopgave*. Første del bragt i Psykolog Nyt 2009.

Siegel, Daniel: *Mindsight. The new science of personal transformation*. Bantam Books 2010.



---

Gitte Sander er psykoterapeut MPF og certificeret Imago Parterapeut samt certificeret Imago Work-

shoppresenter for både par og singler. Har arbejdet med psykoterapi siden 1996 og har siden 2004 haft fuldtids privat praksis med parterapi og individuel terapi samt kurser, foredrag og supervision. Har bog om parforholdets psykologi under udgivelse.

<sup>2</sup> Jette Simon, interview TV2 Fyn+ 9.2.2010