

Greenberg & Goldman kapitel 8 "Therapeutic Tasks: Focusing on Interactional Cycles" - Highlights

v. Steen Rassing

(Obs: Dette er et kapitel med fantastisk mange gode pointer fra såvel teori som praksis, og i dette dokument, er kun nogle af tingene opsummeret).

De negative cyklusser kan være funderet i tilknytnings- og/eller identitetsrelaterede emotioner, dvs. det er kampen for kontakt og/eller validering, som kommer til udtryk som cykliske gentagelser. Og jo mere den ene partner gør det ene, f.eks. bliver opsøgende, jo mere undgående bliver den anden, og jo mere undgående, jo mere opsøgende etc.

Negative cyklusser drevet af *tilknytningsrelaterede* emotioner kan beskrives på forskellige måder som:

Opsøgende-undgående; Angribende-forsvarende; Klamre sig-skubbe væk; Kræve-trække sig, som alle handler om at håndtere dynamik relateret til nærhed.

Negative cyklusser drevet af *identitetsrelaterede emotioner* kan beskrives som:

Dominans-underkastelse; Lede-følge; Definere-give efter; beklage sig-undskyldte; overfungerende-underfungerende.

I parterapi vil vi ofte se, at parrets cyklus rummer elementer af både tilknytnings- og identitetsbaserede tematikker, f.eks. kan partnere, der sidder fast i en cyklus, der handler om søgen efter kontakt/afstand også opleve sig kontrolleret af den anden partner. I miksede cyklusser, kan vi f.eks. også se en partner, der føler sig ensom og er opsøgende drevet af en tilknytningsrelateret frygt for at blive forladt, og som i sit forsøg på at nå en undgående partner bliver bebrejdende og anklagende. Partneren kan blive ramt i identitetsproblematikker, føle afmagt og føle sig utilstrækkelig og ikke god nok og trække sig mere tilbage for at beskytte sin identitet. Udfordringen i arbejdet med de miksede cyklusser kan kompliceres af, at truslerne og de deraf følgende emotioner i et domæne for en partner udløser trusler og emotioner i det andet domæne for den anden partner (f.eks. manden der trækker sig når han føler sig angrebet og aktiveres i skam og utilstrækkelighed – identitet – aktiverer det frygt for at blive forladt og mere bebrejdende adfærd hos partneren – tilknytning).

En tilknytningstematik kan godt have en afledt identitetstematik – når en partner kæmper for kontakt og nærhed, men oplever at partneren trækker sig væk, kan også blive ramt på identiteten, føle sig usikker på om partneren respekterer en. På samme måde kan en identitetsproblematik have en afledt tilknytningstematik – partneren, der føler sig utilstrækkelig kan begynde at frygte at partneren vil forlade ham pga. hans utilstrækkelighed. Når man arbejder med parret er det vigtigt at finde ind til, hvad er det for en smerte, der driver dem inderst inde i kernen, for det er de følelsesmæssige behov og længsler, der skal adresseres for at forandre deres cyklus.

Når en partner føler sig truet i det tilknytningsrelaterede, angriber partneren ofte med noget identitetsrelateret.

Det kan komplicere billedet yderligere, at kontrollerende adfærd, som normalt hører under identitetsprægede cyklusser, også kan være en reaktion på tilknytningsrelateret frygt.

Den mest almindelige tilknytningsrelaterede cyklus involverer en bebrejdende eller krævende partner, der interagerer med en defensiv og undgående partner.

Den undgående partner undgår nærhed og trækker sig for at kunne regulere affekt. Oplevelsen hos denne partner er, at nærhed til en anden er en trussel, som vil ødelægge hans/hendes mulighed for at kunne regulere. Nærhed virker ikke beroligende, men skaber uro fordi nærhed opleves som skuffende eller destruktivt enten i nutiden eller fordi det har været det i fortiden. For denne partner er nærhed farlig fordi det føles som græseoverskridende, at det fører til at man bliver ødelagt, opslugt eller forladt, så det at trække sig og undgå nærhed bliver måden at undgå eller regulere frygt på. Og der kan både være tale om fysisk eller emotionel undvigelse.

Tilknytningsprægede cyklusser

Her henviser Greenberg&Goldman til Susan Johnsons materiale.

Identitetsprægede cyklusser

Det mest almindelige mønster relateret til identitet, magt og kontrol handler om at hævde eller beskytte identitet, grænser eller position. Det klassiske mønster er en partner, der dominerer, kontrollerer eller definerer, hvad der er rigtigt, og den anden partner indordner eller underkaster sig.

Den dominerende partner	Den submissive/underkastende partner
Ofte strukturelt fastlagt rolle, f.eks. den der tjener mest, den der er mest uddannet, den mest vidende.	
Er den, der bestemmer i beslutningssituationer Ser sig selv som den, der ved bedst	Følger den anden Spørger ofte den dominerende om retningslinjer.
Har en tendens til at deflektere, undgå eller distancere sig selv fra sårbare emotioner.	
Når positionen udfordres, opleves frygt for tab af kontrol eller skam over at blive svækket/gjort mindre, og forsøger at regulere ved at hævde sig for at beskytte position og	Mangler selvtillid, tvivler på egne evner og frygter den andens misbilligelse. De henvender sig ofte til den anden for at få besked om ting, og de indordner og

<p>identitet, og de har brug for, at den anden indordner sig.</p> <p>Gør det ofte gennem rationel argumentation, foragt eller vrede.</p> <p>Indrømmer aldrig, at de tog fejl. For dem er "jeg tog fejl" = "jeg er værdiløs"</p> <p>Den dominerende kan også være en "fixer" som under henvisning til at de hjælper partneren, ordner ting, så de er på den måde de ønsker det.</p> <p>Kritik kan også fremstå som en måde at hjælpe på "Når jeg siger, at du skulle se at tage dig sammen i stedet for bare at ligge der, er det for dit eget bedste, da jeg kan se, at du ikke trives med at lade stå til."</p>	<p>underkaster sig, og bekræfter ofte den andens selvtillid.</p> <p>Nogle af dem underkaster sig ikke med det samme, men forsøger at stå op for sig selv og diskutere, men ender altid med at give sig til sidst.</p> <p>Kan overfor en "fixer partner" opleve at de bliver sat i rollen som afhængige og hjælpeløse.</p>
--	---

Balancen i parforholdet rykkes, når den dominerende partners position trues.

Den submissive partner udtrykker ofte det svære i at blive domineret på en mere fortvivlet og håbløs måde, frem for på en mere direkte og åben måde, og dette afspejler den offer-position den submissive partner oplever at være i.

(Egen refleksion fra Steen: Det får næsten en til at tænke på positionerne i offer-/dramatrekanten – den submissive som offer-positionen, og den dominerende partner enten i krænker positionen eller redderpositionen).

Overfunktion-underfunktion

Er begreber (Bowen, 1978) som favner vigtige aspekter af cyklusser i identitetsdomænet, og er begreber, der ikke er så negativt ladede som dominans og submission.

De overfunderende er bekymrede for tab af kontrol og forsøger at være styrende i situationer, mens de underfunderende er bange for at fejle, og derfor undgår de at tage ansvar for ting. Og når de gør, oplever de ofte, at de bliver korrigeret af deres partnere eller at partneren overtager det, de er i gang med.

Denne cyklus kan let opstå, der hvor den ene partner på en eller anden måde er hæmmet, f.eks. i form af en sygdom, hvor den anden partner tvinges ind i rollen som overfunderende i perioder af parrets liv (Som vi f.eks. også ser det i perioder hvor partneren er lagt ned af stress eller depression). En video om dette finder du på Youtube Family Matters: Over Functioning and Under Functioning på adressen her: <https://youtu.be/8GpnqnRRozc>

Dominans opstår ofte, når den ene partner har brug for at den anden partner bekræfter ens identitet og derved kompenserer for ens manglende selvtillid eller selvværd, eller for at kompensere for fortidige tab eller frygt (*Steens kommentar: kan både være barndoms-relateret, og kan også ses efter emotional injuries i forholdet, som f.eks. utroskab, der efterfølgende aktiverer kontrol-mønstre*).

Skønt citat: Når ridderen i den skindende rustning ikke længere har en skønjomfru i fare, som skal redes, kan han opleve at han bliver forvandlet til en frø!

I arbejdet med dominanscyklus er det essentielt, at den dominerende partner får adgang til og kan opleve de benægtede emotioner af frygt eller skam. Dette åbner op for muligheden for selvregulering (self-soothing) og transformation. Adgangen til den dybereliggende frygt eller skam relateret til trusler mod identiteten gør det muligt at udtrykke sårbarhed overfor ens partner og at de umødte identitetsbehov kommer op til overfladen.

Nogle gange vil de komplimentære cyklusser (f.eks. angreb-tilbagetrækning, dominans-underkastelse mv.) udvikle sig til reciproke cyklusser som angreb-angreb, undvig-undvig, kontrol-kontrol.

I parrets cyklus kan der hos en partner være både primære emotioner fra et domæne og sekundære emotioner fra det andet. F.eks. kan den tilknytningsrelaterede frygt for at blive forladt hos en partner aktiverer dennes sekundære identitetsrelaterede skam over ikke at føle sig god nok i relation til partneren. Eller en partners primære skam over ikke at føle sig god nok kan udløse en sekundær frygt for at miste partneren.

Positive cyklusser

Når par oplever positive cyklusser, oplever partnerne at deres cyklus får dem til at føle sig trygge og validerede.

Problematiske emotioner i interaktionelle konflikter

De mest problematiske emotioner i pars konflikter er udtrykkede sekundære emotioner som vrede og foragt. De mest problematiske uudtrykkede emotioner er uudtrykkede primære emotioner som frygt og skam.

Tabel 8.1 s 195 viser de forskellige cyklusser, de sekundære emotioner og de underliggende primære emotioner.

I fordybelsesarbejdet (fase 3 og fase 4) er der spørgsmålet om, hvilken partners underliggende emotionelle oplevelser, man skal fokusere på i terapien. Greenberg&Goldman citerer Mao Tse Tung: "Grav der, hvor jorden er blød". Dvs. gå med det, der er, som er mest tilgængeligt, og ofte er det f.eks. den opsøgende partners sårthed. Men det hænger sammen – den opsøgende kan f.eks. være tilbageholdende med at vise sin sårbarhed før der er tegn på at den anden er empatisk

modtagelig. Parret er et gensidigt regulerende dynamisk system, hvor begge ændrer sig lidt efter lidt, indtil en partner skifter position, skifter tilstand og deler underliggende følelser.

Dominanscyklusser kan også opstå som følge af tilknytningsrelaterede behov, men så er det ikke skam men frygt, som driver den dominerende partner.

I forhold, hvor det er mangel på glæde, attraktion, lyst til hinanden, har terapien fokus på at aktivere positive følelser, f.eks. gennem at lade partnerne huske på og genopleve det de blev tiltrukket af hos hinanden. Spørgsmål som: "Hvordan faldt i for hinanden?", "Hvad holder/holdt i mest af at gøre sammen?" "Hvad er det mest spændende/rørende/ophidsende i har oplevet sammen?" "Hvad er i stolte af eller respektere hos hinanden?"

Her arbejdes også med hjemmeopgaver hvor det handler om at aktivere dem i at blive bedre til at få positive oplevelser sammen og udtrykke flere positive emotioner overfor hinanden.