

Elsk for at elske

Kærligheden er ikke noget, der kommer af sig selv, og hvis man elsker blot for at blive elsket igen, vender det hele på hovedet!

Ja! Oui!

Med disse ord tog vi hinanden til ægte. Både på fransk og på dansk.

Med disse ord tager mange af os det første skridt ind i det ægteskabelige samliv, i medgang og modgang, til døden os skiller...

Mange vælger dog at lade sig skille før da. Hvorfor?

Vi har en idé om, at "i modgang" er et eller andet romantisk problem vi sammen skal stå igennem... Vi forestiller os ikke at modgang kan være hverdagens små misforståelser; opvasken, uenighed omkring børnene, tandpastatuben og svigermor... Vores ægteskab er en rosenrød drøm... Sådan i det store hele... forestiller vi os!

Og som Disraeli så visse-lig sagde: Overbærenhed med dem, man kender, er som regel langt mere sjældent end medlidenhed med dem, man ikke kender.

Vi er gift i medgang og modgang... Så længe det går efter mit hoved! Men det gør det jo sjældent... Og pludselig en dag er det ikke så rosenrødt længere:

Ægteskabet skranter. Ingen ved længere hvem startede og hvorfor, pga. hvem og hvordan. Man brokker sig bare over hinanden. Af og til går den ene part i terapi, og opdager efter få behandlinger, at han eller hun må realisere sig selv, finde sig selv, og det kommer alt for ofte til at koste ægteskabet.

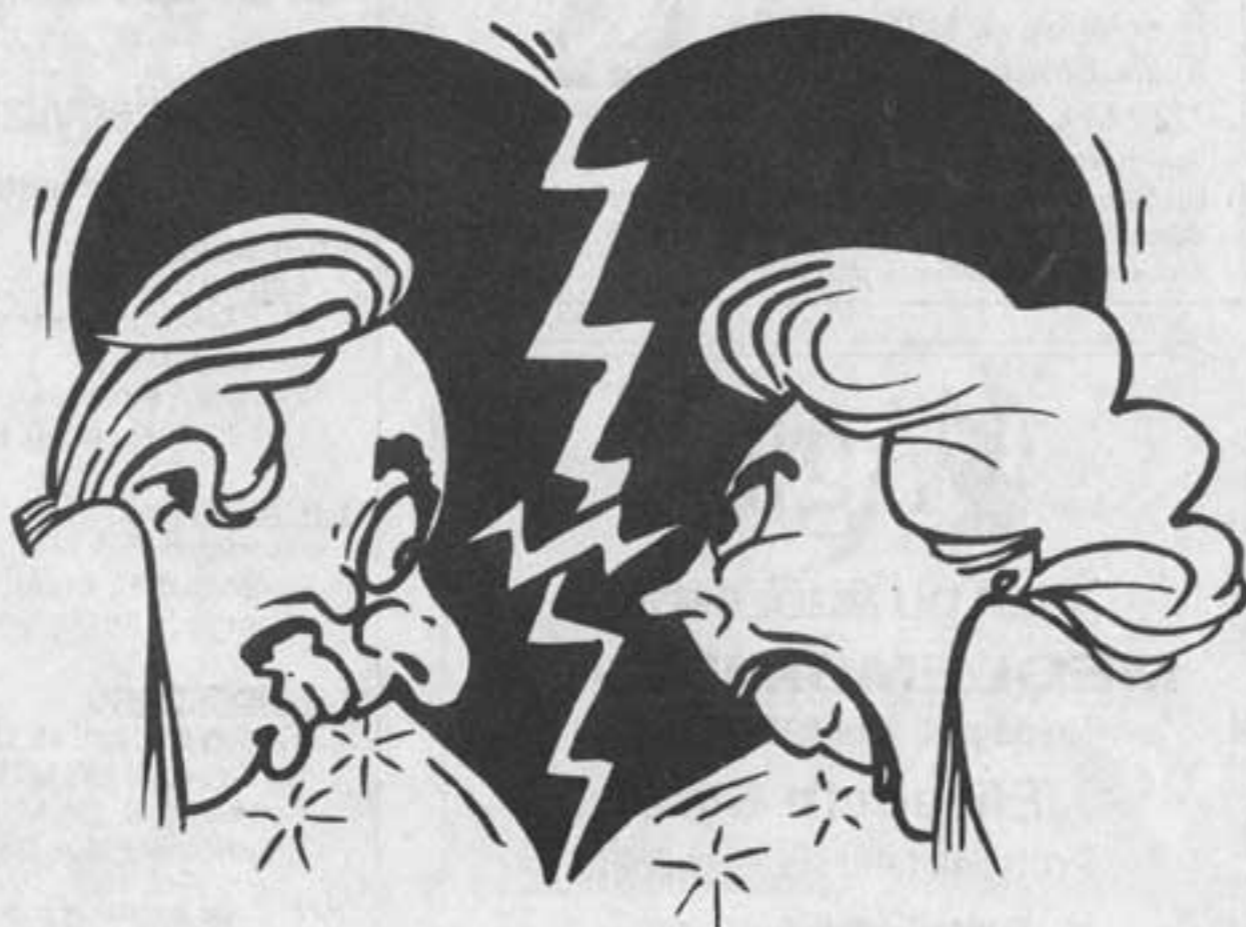
Og så går det som med de kvinder, der bliver banket af deres mand... Vi kender jo alle historien: Hun er gift med en voldelig mand, som jævnligt sender hende på skadestuen og diverse kvindehjem. Og hun bliver ved med at finde sig i ham.

Indtil en dag hvor han virkelig går over stregen (for eksempel lader det gå ud over børnene). Så går hun!

Der går et stykke tid, og hun finder en ny mand... Og inden længe gentager historien sig...

Skilsmisse er fup

Sådan er det også ofte med folk i terapi, som bliver skilt... De realiserer sig selv, realiserer sig selv og så realiserer de sig selv. Når de har gjort det, finder de en ny ægtefælle... Også dukker problemerne op igen... Og de bliver skilt... Igen!



En skilsmisse er en symptom-løsning og ikke en problem-løsning. Den vil ofte resultere i et nyt giftermål - og en ny skilsmisse, fordi det reelle problem ikke bliver løst.

Det er en af årsagerne til, at jeg ikke opmuntrer til skilsmisse som "terapi metode". Naturligvis kan jeg ikke forhindre folk i at blive skilt, hvis det er det de vil... Men det er en symptomløsning, og ikke en problem løsning.

Kort sagt: Lad være med det! Det er fup!

Nu er man altså gift og har (måske) fælles børn, og der er knas i ægteskabet...

Det første man skal finde ud af er: Hvor kommer det fra?

Skrud ned for forventningerne

Spørger jeg manden er svaret: Det er hende! Spørger jeg kvinden er svaret: Det er ham!

Svarene er i og for sig rigtige nok: Det er ham, og det er hende, den er gal med... Blot skulle de svare begge: Det er mig! Det er først, når man snakker lidt, at vedkommende siger: Ja, selvfølgelig gør jeg dit eller dat galt. Hvor på de skrifter en eller anden lille ting, for hvilken de har 20.000 undskyldninger og gode forklaringer. Dette udelukkende fordi, de ved at jeg aldrig vil hoppe på, at det udelukkende er modpartens skyld.

Problemet er meget anderledes end man måske tror... Jeg kan naturligvis ikke klarlægge det her, i en enkelt artikel, men jeg kan fortælle om noget af det...

Der er to hovedårsager til

at ægteskabet går skævt: Forventninger. Og respekt.

Oftentimes nærer vi urealistiske forventninger til ægtefællen, grænsende til overtro. Ægtefællen skal opføre sig på en bestemt måde, gør han/hun ikke det, ses det som tegn på manglende kærlighed/respekt og fører ofte til en tendens til at anklage og dadle ægtefællen.

Hvor står der i ægteskabskontrakten, at ægtefællen skal opføre sig fejlfrit? Hvor står det, at ægtefællen skal opføre sig på en bestemt måde? Hvor står det, at ægtefællen altid skal være "rimelig"? Hvor står det, at ægtefællen aldrig skal være urimelig?

Er vi da ikke alle mennesker? Og hermed tilbøjelige til ikke altid at opføre os "pænt"? Selv om vi af og til opfører os dumt; det betyder ikke, at vi er dumme! Som jeg tidligere har berørt i en anden artikel: Vi er ikke vores handlinger!

Fordi ægtefællen opfører sig urimeligt, betyder det ikke mangel på kærlighed... Men ofte bliver vedkommende fanget i sin "rolle", fordi han/hun får stemplet: Urimelig!

Og ja... Så kan det jo ikke gå andet end galt!

Men hov! Har vi ikke overset noget her? Er vi blevet gift, fordi vi elsker hinanden, eller fordi vi vil have modparten til at elske os? Er vi i stand til at yde noget for vores ægtefælle, uden at for-

vente noget til gengæld?

I alt for mange tilfælde; Desværre ikke! Hvis vi var, ville vi ikke være tilbøjelige til at tage sådan på vej...

Ægtefællens opførsel ville da ikke betyde, at han/hun ikke elsker mig. Blot det, at han/hun opfører sig urimeligt på det givne tidspunkt.

Jeg vil lige her minde om Paulus' ord: Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler ikke, bilder sig ikke noget ind. Den gør intet usømmeligt, søger ikke sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag. Den finder ikke sin glæde i uretten, men glæder sig ved sandheden. Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt. (1 Kor 13:4-7)

Hvor tit tolker vi, hvad ægtefællen gør og siger negativt? Hvor mange gange gemmer vi visse handlinger/ord i "den sorte bog", parat til at fyre dem af igen? Hvor ofte trækker vi den samme historie frem igen og igen? Alt for ofte!

Og årsagen skal altså ikke findes i ægtefællens negative adfærd, men som oftest i vores egne urimelige forventninger.

Altså: Skrud forventningerne ned!

Respekten

Respekt skal ikke forstås som angst, frygt og blind ly-



Af Janne og Cyril Lykkebo-Malka

Janne og Cyril Lykkebo-Malka er henholdsvis psykoterapeut og psykoanalytiker. De driver Institut for Psykoanalytisk terapi i Odense.

Har du spørgsmål om psykiske emner, som du gerne vil have belyst i Udfordringen, kan du skrive direkte til Janne og Cyril Lykkebo-Malka, Sønderdalen 30, Skt. Klemens, 5260 Odense S.

dighed; som intet har med respekt at gøre.

Nej, respekt skal her forstås som ærbødighed, agtelse. Og man viser ikke agtelse for sin ægtefælle ved at brokke sig over ham/hende til vennerne/veninderne eller ved at råbe urimeligt af hinanden.

Man viser agtelse ved at opføre sig ordentligt overfor sin ægtefælle. Det betyder at man prøver at yde, uden at tænke på det man selv skal nyde, og tilgiver ham/hende for at opføre sig urimeligt af og til... (det med forventningerne igen!)

Og vigtigst af alt: Agtelse for sig selv! Selvrespekt, eller rettere sagt: selvaccept. I godt og ondt, som det ufuldkomne menneske man er.

Ja, jeg er elendig til at gøre dit og dat. Jeg er ikke så velhavende som jeg gerne ville være, eller så magtfuld som jeg drømmer om. Men (igen!) jeg er ikke mine handlinger! Jeg kan kun prøve at gøre det bedre, og acceptere mig selv som jeg er!

Hvis jeg ikke er i stand til at acceptere mig selv, som jeg er, hvordan i alverden kan jeg så acceptere andre, som de er? Derfor forventer jeg, at

min kone opfører sig på en bestemt måde, for at jeg på den måde får en oplevelse af magt og "status".

Den er jo helt gal... Dette er jo med til at skrue forventninger til ægtefællen i vejret og samtidig opfatte ægtefællens brud på forventningerne som en mangel på kærlighed, og noget man kan dadle vedkommende for...

Og så er vi tilbage i den skure igen!

Altså: Ned med forventninger til din ægtefælle (og dig selv!), elsk for at elske og ikke for at blive elsket, agt dig selv som du er, med dine gode og dårlige sider, og agt din ægtefælle for hans/hendes gode og dårlige sider. I kan ikke gøre andet end at prøve jeres bedste.

Det er ikke nemt, det er hårdt arbejde, men i langt de fleste tilfælde vil det være alt rigeligt til at opnå et lykkeligt ægteskab! Selvfølgelig er man nogen gange nødt til at søge professionel hjælp; men det behøver ikke at koste ægteskabet; husk at I er gift i medgang og modgang, indtil døden jer skiller!

Og det er i grunden ikke så galt!