

EN INTRODUKTION TIL IMAGO

Af Harville Hendrix, PhD, som udviklede Imago sammen med sin partner Helen LaKelly Hunt, PhD.

Fra konflikt til håb

På et tidspunkt i parforholdet finder par ofte sig selv kæmpende med vrede og chok, desperation og bedrøvelse. Nogle er nyligtede, og kan ikke forstå hvordan de er faldet direkte fra kærlighedens glinsende tinder og ned i en sump af håbløshed og konflikter. Andre har været gift i mange år, og selvom de har knoklet – i stille vejr og stormvejr – er de dage, hvor livet var en dans på roser, en fjern erindring. Selv hvis livet derhjemme er relativt fredeligt, klager par over at de "intet har tilfælles længere". Og så fører de et liv i skuffet eller vred sameksistens, hver med deres egne venner og interesser, i et ægteskab af bekvemmelighed, eller et arrangement, som de udholder "for børnenes skyld".

Splintrede drømme er smertefulde, uanset hvilken form de antager. Men der er håb. Faktisk opstår smerten og konflikterne i et forpligtende parforhold ikke af, at der mangler kærlighed mellem partnerne, men ud af en misforståelse af hvad kærlighed handler om. Jeres konflikter kan meget vel blive det brændstof, der kan opfylde jeres behov.

Hvorfor forelsker vi os?

Hvad sker der i virkeligheden, når vi forelsker os, og senere mister forelskelsen igen?

Hvad sker der i virkeligheden, når par slås?

For at opnå indsigt i den skjulte agenda bag relationer, må vi se på de komplekse processer, der sker i den menneskelige udvikling og vækst, og se på hvordan vi mennesker er en del af en større orden.

Jeg mener, at vi er naturens skabninger, med et evolutionært program til netop vores art, indkodet i vores gener, og at vi alle starter livet i en tilstand af afslappet og glædesfyldt behag. Hvis vores omsorgspersoner er tunet ind på vores ønsker og behov, og klar til og i stand til at tilbyde varm tryghed og næring, vil vores følelse af livfuldhed og velvære opretholdes. Vi vedbliver at være hele mennesker.

Men selv under de bedste betingelser, er vores forældre ikke i stand til opretholde perfekte betingelser. De kan ikke være tilgængelige hvert minut, altid forstå præcis hvad der er behov for, eller imødekomme hvert ønske. Når vores forældre blev trætte, vrede, depressive, travle, syge, urolige, bange – var de ikke i stand til at opretholde vores følelse af tryghed og velbefindende.

Hvert umødt behov skaber en frygt og smerte, og i vores barnlige uvidenhed, aner vi ikke hvordan vi skal stoppe det og genetablere vores følelse af tryghed. Som reaktion, tager vi primitive mestringsstrategier i brug, der strækker sig fra konstant at skrig efter opmærksomhed, til at trække sig helt ind i sig selv og nægte at vi overhovedet har behov. Imidlertid sker der også en socialisering gennem barndommen, der formes af vores omsorgspersoner og omgivelserne, således at vi kan passe ind i samfundet. Observerende og påvirkelige som vi er, lærer vi at opnå kærlighed og accept. Vi undertrykker eller fornægter dele af os selv, som omgivelserne finder uacceptable eller umulige at elske. Vores oplevelse af at være "helt okay" mindskes eller elimineres, og vi ender op som skygger af vores hele, sande jeg.

De fleste af os har haft "gode nok" forældre, og klarer sig fint. Nogle af os går det ikke så godt for, og livet bliver ramt af dybe sår. Vi blev alle sårede i barndommen i en eller anden grad. Vi mestrer nu verden og

relationerne så godt vi kan, men dele af vores sande natur blev tilbageholdt i det ubevidste. Vi ser voksne ud – vi har job og forpligtelser – men vi går rundt og er sårede, forsøger at leve fuldt og helt, imens vi ubevidst håber på en eller anden måde at genoprette den følelse af glædesfyldt livfuldhed, som vi startede livet med.

Når vi forelsker os, tror vi at vi har fundet den følelse af glædesfyldt livfuldhed! Pludselig er livet fyldt med farver. Vi bider forsigtigt i hinandens ører og fortæller hinanden alt, vores begrænsninger og rigiditet smelter bort. Vi er mere sexede, klogere, sjovere og mere givende. Vi føler os hele, vi føler os som os selv. Sluttelig føler vi os trygge, og sukker dybt i lindrende forløsning. Det ser ud som om alt synes at lykkes, når alt kommer til alt.

Hvorfor går det galt med forelskelsen?

Men uundgåeligt – ofte når vi gifter os eller flytter sammen – begynder det at gå galt. Nogle gange er det, som om helvede bryder løs. Illusionens slør falder væk, og det ser ud som om, vores partner er anderledes end vi troede. Det viser sig, at de har kvaliteter, vi ikke kan bære. Selv de kvaliteter, som vi engang beundrede går os på nerverne. Gamle sår bliver reaktiveret når vi ser i øjnene at vores partner ikke kan eller vil elske os og drage omsorg for os, som de lovede. Vores drømme brister.

Desillusion bliver til vrede, gødet af frygt for, at vi ikke vil overleve uden den kærlighed og tryghed, der var indenfor rækkevidde. Siden vores partner ikke længere er villige, til at give os det, vi har brug for, ændrer vi taktik og forsøger at manøvrere vores partnere ind i at tage omsorg for os—gennem vrede, gråd, tilbagetrækning, skam, trusler, kritik – hvad end der virker. Vi vil have dem til at elske os. Eller vi forhandler måske nogle gange, med kærlighed, husligt arbejde, gaver.

Magtkampen er startet, og fortsætter muligvis i mange år, til vi skilles. Eller vi finder os til rette i en svær våbenstilstand.

Hvad sker der her? Du har åbenbart fundet et Imago match til partner. En, desværre, som er særligt ukvalificeret (i øjeblikket), til at give dig den kærlighed, du længes efter.

Og – det var oven i købet det, der var meningen skulle ske.

Lad mig forklare. Vi tror alle, at vi har frit valg, når det gælder om at udvælge sig en partner. Men uanset, hvad vi tror, vi kigger efter hos en partner, har vores ubevidste sit eget agenda.

Vores primitive "gamle" hjerne har et tvingende, ikke-forhandlende drive hen imod at genoprette den følelse af livfuldhed og helhed, som vi kom ind i livet med. For at fuldende dette, er den nødt til at reparere den skade, der skete i barndommen som følge af umødte behov, og måden den gør det på, er ved at finde en partner, der kan det, vores omsorgspersoner ikke kunne tilbyde.

Du tror måske så, at vi vil vælge en, som har det vores forældre manglede. Hvis bare det var sådan! Men gammelhjernen har sin egen forstand, med dens egen check liste over ønskede kvaliteter. Den bærer rundt på sit eget billede af den perfekte partner, en kompliceret syntese af kvaliteter, skabt som reaktion på den måde dine omsorgspersoner responderede på dine behov. Hver glæde eller smerte, hver transaktion i barndommen, har efterladt et mærke i os, og disse indprent tilsammen skaber et ubevidst billede, som vi altid vil forsøge at gentage, når vi scanner vores omgivelser efter en passende partner.

Dette billede af "det menneske, der kan gøre mig hel igen", kalder jeg Imago'et.

Selvom vi bevidst søger efter kun de positive karaktertræk, er de negative karaktertræk hos vores omsorgspersoner mere uudsletteligt indprentet i vores Imago billede, fordi det er de karaktertræk, som var grunden til de smertefulde oplevelser, vi nu forsøger at hele. Vores ubevidste behov er at få vores følelse af

livfuldhed og helhed gendannet af én, der minder os om vores omsorgspersoner. Med andre ord kigger vi efter én med de samme mangler i omsorg og opmærksomhed, som sårede os til en start.

Så når vi forelsker os, når klokkerne ringer og verden ser lys og venlig ud, fortæller vores gamle hjerne os, at vi har fundet én, med hvem vi endelig kan få vores behov opfyldt. Desværre, siden vi ikke er bevidste om, hvad der er på færde, bliver vi chokerede, når den frygtelige sandhed omkring den elskede kommer frem, og vores første impuls er at løbe skrigende i den modsatte retning.

Men der er flere dårlige nyheder. En anden kraftfuld komponent af vores Imago er, at vi søger de kvaliteter af os selv, der blev væk i socialiseringens rod. Hvis vi er generte, søger vi en udadvendt, hvis vi er uorganiserede bliver vi tiltrukket af en, der er cool og rationel. Men i sidste ende, når vores egne følelser – vores undertrykte fylde eller ophidselse kommer i bevægelse, føler vi os ubehageligt til mode, og kritiserer vores partner for at være for udad farende, for koldt rationel, for temperamentsfuld.

Hvorfor er det godt med konflikter?

At være bevidst om os selv er nøglen, det forandrer alt.

Når vi forstår, at vi har valgt vores partner for at hele særligt smertefulde begivenheder, og at helingen af disse oplevelser er nøglen til fuldbyrdelsen af vores længsler, så har vi taget det første skridt på rejsen hen imod sand kærlighed.

Hvad vi har brug for at forstå og acceptere er, at det er meningen der skal komme konflikter. Det er sådan, som naturen havde tænkt sig det: Alt i naturen er konfliktfyldt. Konflikt er et tegn på at psyken forsøger at overleve, at få sine behov opfyldt og blive hel. Det er kun uden denne viden, at konflikter er destruktive.

Skilsmisse løser ikke de problemer, der er i parforhold. Vi bliver måske fri for vores partnere, men vi har stadig problemerne, og fragter dem med ind i det næste forhold. Skilsmisse er inkompatibel med naturens intentioner.

Det er meningen forelskelsens romantik skal forsvinde. Det er det lim, der i starten binder to inkompatible mennesker sammen, så de vil gøre det, der skal gøres for at hele sig selv.

Den gode nyhed er, at selvom mange par sidder håbløst fast i magtkampen, er det også meningen at den skal slutte.

Uanset hvad vi tror på, bliver parforhold ikke dannet i kærlighed, men af behov. Ægte kærlighed fødes i parforhold som et resultat af forståelse for hvad disse behov handler om, og det at gøre hvad der skal til i forhold til dem.

Du er måske allerede sammen med din drømmepartner, men i øjeblikket er han/hun i en forklædning – og ligesom dig, i en smertefuld tilstand. Et Bevidst Parforhold er den praksis du har brug for, for at gendanne din følelse af livfuldhed. Målet i Imago praksis er at forandre magtkampen og bringe dig ind på den ægte kærligheds vej.

Hvordan konflikter kan bringe os nærmere hinanden

Mange par problemer har rod i misforståelser, manipulation eller undvigende kommunikation. For at rette op på dette, har vi konstrueret Imago dialogen, kerne færdigheden i Imago praksis.

Ved at bruge effektive kommunikationsteknikker, kan I restrukturere den måde I taler med hinanden på, så det I siger til hinanden bliver spejlet tilbage, bliver anerkendt og mødt med empati. I kan bruge Imago dialogen til at fortælle hinanden alt om jeres opvækster, til at fremføre jeres frustrationer klart og tydeligt, og til at tydeliggøre præcis hvad I har brug for fra hinanden for at kunne hele.

Klar kommunikation er et vindue ind til din partners verden, at blive virkeligt hørt er et kraftfuldt elskovsmiddel.

Over tid, bevæger vi os fra at stirre på eksteriører til at dele interiøret, mens vi lærer at deltage i den andens følelsesmæssige verden, imens vi holder fast i vores egen adskilte oplevelse. I starten virker dialogen måske kunstig. Med tiden bliver den flydende og forbindende. I dialogen krydser begge partnere en bro ind i hinandens verdener, ikke blot motiveret af modtagerens ønske om at "høre og forstå", men også for at møde senderens behov for at blive "hørt og forstået". Dialogen fostrer intentionalt, et løfte om at standse op i livet og hellige særlig uforstyrret tid til vores parforhold. I dialogen siger vi ultimativt til hinanden: "Jeg respekterer din forskellighed fra mig; jeg vil gerne lære af den. Og jeg vil gerne dele min forskellighed med dig."

En af de største lærdomme i dialogen er opdagelsen af to forskellige verdener. Der er altid, når to mennesker sammen, to versioner af virkeligheden. Disse opfattelser af virkeligheden vil altid være forskellige i en eller anden grad, uanset hvad. Og den andens virkelighed kan blive forstået, accepteret, anerkendt og endda elsket, men den kan aldrig blive identisk med din egen virkelighed.

At finde sand kærlighed

Dialogen må også udmønte sig i handling, vi giver vores partner hvad de har brug for, og ikke kun hvad, der er nemt at give. Nu kommer vi til hjertet af sagen; i et bevidst parforhold indvilliger vi i at forandre os, for at give vores partner hvad han/hun har brug for. Det er en gennemgribende ide. Konventionel visdom siger at folk ikke forandrer sig, at vi simpelthen skal lære at acceptere hinanden som vi er. Men uden forandringer, er der ingen vækst, og vi er begrænsede til den tro, at det at blive i forholdet fastlåser vores ulykkelighed.

Forandring er katalysatoren for heling. Ved at forandre os til at give vores partnere, hvad de har brug for, heler vi vores egne smertefulde oplevelser. Vores egen adfærd blev skabt som en respons til vores specifikke tab, det er vores måde at adaptere det at miste. Ved at give vores partner det, der er allersværest at give, må vi bringe vores skjulte selv frem i lyset, eje og oplive andre dele af os selv. Når vi forandrer vores adfærd for at møde vores partner, heler vi vores partner og os selv.

Jeg kalder den proces, igennem hvilken vi forandrer vores forskansede adfærd for at give vores partner, hvad de har brug for "at strække sig", for det kræver at vi sejrer over vores frygt, og gør det, der føles unaturligt. Vores modstand afspejler vores forsvar. Ofte føler vi, at vi måske vil miste os selv, men vi er ikke os selv nu, det er i forandringernes smeltedigel, vi genvinder os selv.

Efterhånden som vores partner demonstrerer deres kærlighed til os, og de lærer om og accepterer vores skjulte selv, og vi strækker os for at elske vores partner, forsvinder vores smerte og selv-optagethed. Vi genopretter vores empatiske følelser for vores partner, og vores følelse af kontakt og forbindelse til den anden, som vi mistede i barndommens smertefulde begivenheder. Sluttelig lærer vi at se vores partnere som dem, de vitterligt er, med deres egen private verden af personlig mening, deres egne ideer og drømme, og ikke blot en udvidelse af os selv, eller sådan som vi ville ønske at de var. Vi siger ikke længere: "Kunne du li' den frygtelige film?", men snarere "Fortæl mig hvad du kunne li' ved den film. Jeg vil gerne høre hvad du tænker."

Sluttelig kan vi slappe af, alt er som det skal være.

Et bevidst parforhold er en spirituel vej, som fører os hjem igen, til glæde og livfuldhed, til den følelse af enhed vi startede med. Gennem det at praktisere Imago, lærer vi at udtrykke kærlighed som en daglig adfærd, på større eller mindre måder, med andre ord lærer vi at elske, ved at strække os til at give vores partner hvad de har brug for. Transformationen af vores parforhold fuldendes måske ikke nemt eller hurtigt, vi tager afsæt til en livslang rejse.

Artiklen er en forkortet udgave af "An introduction to Imago" af Harville Hendrix, PhD.