

Hvordan du kan forbedre dit parforhold uden at tale om det

Af

Steven Stosny, PhD og Pat Love, EdD

- Individuer er unikke
- Variation styrker vores art og vores kultur
- Forskelligheder gør livet interessant
- Mænd og kvinder er forskellige
- Mænd og kvinder har 1% forskellig, 99% samme genetiske kodning
- Opmærksomhed på medfødte impulser forbedrer kontakt og kommunikation
- Opmærksomhed på partnere's sårbarhed forbedrer kontakt og kommunikation
- Nøglen er kontakt. Når mennesker har kontakt – kommunikerer de effektivt
- Fosterets hjerne er hunkøn, en 8th wk testoteron bølge dræber kommunikationscenterceller og får celler i sex- og aggressionscenteret til at vokse
- Den mandlige fysiologi adskiller sig fra den kvindelige
- Mænd har mere: Muskel masse, blodkar til musklerne, hyper-arousal, plads i hjernen til vrede, aggression, sex-drive
- Mænd har 11% færre neuroner i hjernens sprog og høre-centre
- Mænd bruger omkring 7000 ord om dagen. Kvinder bruger omkring 20.000
- Kontakt i form af tale belønnes ikke i så høj grad hos hankøn
- Testoterone nedsætter trangen til at tale samt interesse i sociale aktiviteter - med undtagelse af sport og sex
- Mænd tænker, mænd føler – De gør ikke begge dele på én gang
- Det tager længere tid og kræver flere anstrengelser for mænd at erkende en specifik følelse
- Mænd opfanger diskrete tegn på tristhed i et ansigtsudtryk 40% af de gange det forekommer. Kvinder opfanger 90%
- I modsætning til at ... trusler imod relationen eller farer opfattes straks af mænd
- Mænd kan også aflæse vrede følelser straks; har en øjeblikkelig muskulær respons
- En andens tårer kan vække hjerne smerte i mænd (Brizendine)
- Mandens hjerne registrerer hjælpeløshed i et smertefuldt ansigtsudtryk. Hjælpeløshed vækker utilstrækkelighedsfølelse, hvilket leder til en impuls af at "stoppe og skjule sig"
- Sex kan gøre for en mand hvad en intim samtale kan gøre for en kvinde
- "Mænd kan opdeles i to kategorier: Hot sex versus tryghed, komfort og børneopdragelse. Kvinder længes konstant efter begge dele i samme pakke" (Brizendine)
- Mænd har et instinkt for at skaffe og beskytte
- At skaffe og beskytte er overlevelsesstrategier
- Mænd skærper deres overlevelsesfærdigheder ved at konkurrere, lede, styre, konfrontere, handle, prale, true
- Drenges lege handler om konkurrence, rangorden, forsvar af territorium, styrke, udholdenhed

- Når en mand ikke kan skaffe og beskytte føler han skam og utilstrækkelighed
- "Hvad mener du med at jeg ikke elsker dig ...*Jeg arbejder hver dag!*"
- Kliniske strategier vil mislykkes hvis du antager at mænd og kvinder er nøjagtig ens
- Ejerskab, sårbarhed, medfølelse er betydningsfuldt
- Kvinder har et instinkt for at pleje og hjælpe
- Kvinders hjerne: Verbal hurtighed, dybe venskaber, aflæse ansigter, følelser, sprede konflikt
- Kvinder og konflikt: Skaber stress, ophidselse, frygt
- Kvinder og aggression: Kognitive, følelsesmæssige og verbale funktioner, bruger relationer som trussel og straf
- Kvinder har med østrogen og progesteron serotonin som modvirker stress
- Kvinders snak aktiverer hjernens behagecentre og udløser et brus af dopamin/oxytocin
- Kvindelig oxytocin bruser frem af øjenkontakt, positiv emotionel interaktion, kys og orgasme
- Høj oxytocin/dopamin = aktiverede kærligheds kredsløb, forsigtigheds- / aversion-cirkulationen lukker
- Hippocampus centeret for følelser og hukommelse er større hos kvinder
- Det præfrontale cortex er større hos kvinder. Kontrollerer vrede, frygt, aggression
- Kvinder kan høre et bredere register af tone variationer i stemmer
- Hormonbølgestrømme gør kvinders hjerner mere følsomme overfor følelsesmæssige nuancer
- Kvinder er designet til kontakt. Hvis de ikke kan komme i kontakt føler de frygt
- Mænd udelukker andre; stress, depression, vrede, distance, afhængighed
- Når en kvinde føler frygt vil hun gerne tættere på
- Når en mand føler skam vil han gerne væk
- Spørgsmål for mænd: Får dette mig til at føle mig værdsat eller får det mig til at se svag ud? Får eller mister jeg status?
- Spørgsmål for kvinder: Vil dette få mig til at føle mig værdsat, tryk, forbundet? Bange / isoleret?
- Kun medfølelse for andres sårbarhed forbedrer relationen og danner varige forbundne forhold
- Menneskeheden overlevede gennem samarbejde mellem kønnene
- Samarbejde kræver; respekt for forskelligheder, respekt for roller
- Rollesvigt skaber angst: Beskyttelse og forbundethed er overlevelses mekanismer
- Når en mand ikke kan beskytte føler han det som et nederlag
- Nederlag vækker følelsen af skam
- Skam er fysiologisk og psykologisk smertefuld
- Vrede, og at gøre sig følelsesløs, er en effektiv måde at lindre skam
- Ved følelsesmæssig og psykologisk tilbagetrækning undgås smerten ved skam
- Når en kvinde ikke kan komme i kontakt, føler hun sig nervøs, bange, isoleret, reserveret
- Følelsen af frygt er fysiologisk og psykologisk smertefuld
- Kontakt mindsker frygt og lindrer smerten i at frygte
- Berøring og det at give udløser frigivelsen af dopamin og oxytocin i kvinder
- Seksuel kobling udløser store mængder oxytocin, både i mænd og kvinder
- Oxytocin fremkalder afslapning og følelsen af forbundethed, har brug for at styrkes gennem nærhed og berøring
- Mænd har brug for 2-3 gange mere berøring for at opnå samme niveau af oxytocin som kvinder
- Den mandlige reaktion på forskrækkelse er aggression

- Den kvindelige reaktion på forskrækkelse er at stivne
- Når ægtefæller er adskilte fra hinanden går dopamin og oxytocin på rundrejse og receptorerne kan føles hungrende
- Par er ikke altid opmærksomme på deres forbindelse og bånd før end de bliver adskilte
- De mandlige kærlighedskredsløb får et ekstra kick når stress niveauet er højt
- Kvinder afviser kærlighed og begær, når de er under stress
- Stress hormonet cortisol blokerer oxytocin's funktion i den kvindelige hjerne Lukker af for sex/berøring
- Selv kontakt i konflikter mindsker smerten ved frygt
- Isolation, deprivation, distance kan vække frygt reaktioner hos kvinder
- Gentagne nederlag vækker hypersensitive frygt reaktioner hos mænd
- Gentagne adskillelser vækker hypersensitive frygtreaktioner hos kvinder
- Når en mands rolle som beskytter, skaffer, elsker, forældre er truet – føler han skam
- Når en kvindes rolle som forbindelseskaber, støtteperson, ven, familie er truet, føler hun frygt
- Sandsynligheden for at kvindens hjerne ophidses over tiltrækningen i sex-med-samme-køn er halvt så stor som hos den mandlige hjerne
- Kvinders seksuelle orientering er mere hen ad et kontinuum end mænds er.
- Flere biseksuelle er interesserede i kvinder
- Trygge kredsløb skabes via erfaringer med nærende, forudsigelige, trygge omsorgspersoner
- Uden at have fået god-nok omsorg kan en person stadig forelske sig i kort tid, og for eksempel opleve blind kærlighed
- Efter 2-3 år vækker kærlighedsforhold kritisk domfældelse snarere end behag og belønning
- # 1 grund til skilsmisse og/eller separation er manglende kontakt
- # 1 grund til manglende kontakt er bitterhed
- # 1 grund til bitterhed er tilbagetrukket interesse
- Vi må: Værdsætte kontakten; betragte den som dyrebar
- Tage os af hvad andre føler
- Respektere og ære sårbarhederne i frygt/skam
- Tænke på kontakt som en mental tilstand
- For at elske en mand: Accepter at partneren bringer mening ind i en mands liv
- For at elske en mand: Forstå hans skræk for nederlag som skaffer, beskytter, elsker og forældre.
- For at elske en mand: Få mere kontakt gennem rutiner, sjove aktiviteter, berøring og sex
- For at elske en mand: Undgå kontrol
- For at elske en kvinde: Påskøn hende; forstå hende; undgå kontrol
- Beskyttelse er godt
- Forstå hende frygt for at blive gjort fortræd, frygt for din vrede, frygt for at lide nød
- Glem følelser, tænk motivation: fremgangsmåde, undvigelse, tilknytning
- Gør forbedringer i relationen uden at tale, ved at tænke motivation og fremgangsmåde
- Gå ud i vandpytten
- Kærlighed er billig, smerte er dyr
- Tre teknikker til at undgå skam og frygt: Klarsyn, kontakt, medfølelse
- Klarsyn: du vil ikke få din partner til at drage omsorg for dig, hvis du ikke drager omsorg for hans / hendes følelser

- Når to mennesker er forbundne kommunikerer de
- God kommunikation flyder af kontakt og forbindelse – en fornemmelse af omsorg
- Når du er opmærksom på din partners sårbarhed kan du forbedre din kontakt
- Når du er opmærksom på din partners sårbarhed kan du forbedre din kommunikation
- Når du er opmærksom på din partners sårbarhed kan du skabe kærlighed uden ord
- Når du er opmærksom på dine medfødte impulser kan du vælge hvordan du vil handle og forbedre din kontakt og kommunikation!
- Kontakt flyder sjældent gennem tale – som ofte handler om den anden persons fejl
- Den dybeste form for intimitet er den uden ord

Referencer

How to improve your marriage without talking about it, Love & Slosny

You don't have to take it anymore, Stosny

Treating attachment abuse, Stosny

The female brain, Brizendine

The truth about love, Love

Hot monogamy, Love

Why we love, Fisher

Social intelligence, Goleman

Love: What you need to know, 23-hr DVD series, Love & Carlson

Steven Slosny, PhD, Pat Love, EdD, 2007

compassionpower.com; patlove.com