

BALANCE I KROP & SIND

Psykologi

06 // 2020 // PRIS: 64,95 KR.



DEN STORE KÆRLIGHED

KVINDE, STYR DIN SMS

(det, du ikke skal skrive – og hvorfor)

MØD
FORSKEREN,
DER HAR
ET ANGST-
ANFALD
OM UGEN



DERFOR
BLIVER DU
EN BEDRE
PARTNER MED
ALDEREN

**SKAL VI
LEGE MED
LER?**



KR 64,95 07.09.20 - 18.10.20



UBD RETURUGE 43

ET KLOGT MENNESKE UNDERSØGER
KÆRLIGHED. FINDES DEN? //

DRAMAQUEEN - ET MENNESKE
MED ONDT I SJÆLEN

Dramaqueens //

Af JOSEFINE KLITGAARD > Foto SHUTTERSTOCK, RITZAU/SCANPIX, DISNEY, LMK MEDIA,
CARGO FILMS/MARY EVANS PICTURE LIBRARY/RITZAU SCANPIX

DERFOR



Hamlets elskede dramaqueen, Ofelia, ender med at drukne sig.

FLIPPER KVINDER UD

Mænd flipper også ud, men det er en anden historie. Psykoterapeut Louise Leths nye bog handler udelukkende om kvinder. Og om de kærlighedsdramaer, som mange af hendes kvindelige klienter får skabt ubevidst, så usikkerhed, jalousi, drama og misundelse fylder mere end kærlighed. Den gode nyhed er: Det kan kureres.

Når man som psykoterapeuten Louise Leth selv er vokset op med dramaet som noget naturligt, er det en kæmpe befrielse endelig at have knækket koden til et liv næsten uden. Til efteråret udkommer hendes psykologiske håndbog, der handler om kvinder og drama. Idéen til bogen opstod, fordi det at skabe drama er et tema, som mange af Louises kvindelige klienter kæmper med i livet. Udbruddene kan være svære at finde roden til, fordi kvinderne samtidig skammer sig over de dramaer, de får skabt, og som ofte opstår som følge af et ubevidst forsvar, der ligger tilbage fra tidlige svære oplevelser i livet. Louise Leth har som sagt selv kæmpet med at skabe dramaer tidligere i sine relationer. Gennem sit arbejde med at finde årsagerne til, hvorfor hun lavede drama, og på at finde andre og bedre reaktionsmønstre er det lykkedes hende at finde en langt større ro, ærlighed og nærhed i sin relation til sin mand.

– Da jeg var yngre, kunne jeg for eksempel finde på at teste andre menneskers kærlighed til mig. Min egen indre usikkerhed kunne føre til nogle store opgør i parforhold, der endte med, at jeg ubevidst kom til at skubbe min partner væk. Jeg er blevet kaldt både en dramaqueen og en tudeprinsesse, fortæller Louise Leth. Særligt i parforhold har vi en tendens til at give

vores partner ansvar for vores egne følelser og ubevidst forvente, at partneren skal løse den indre konflikt, vi har med os selv fra barndommen. Det sker helt automatisk for de fleste, medmindre vi er bevidste om vores egne indre konflikter.

– Som børn oplever vi vrede, jalousi, misundelse og usikkerhed. Alle disse svære følelser kan vokse sig store indeni, hvis vores forældre har haft svært ved at rumme os, når vi reagerede kraftfuldt på disse følelser. Hvis vi er blevet sendt ind på værelset, i skammekrog eller hvis vores forældre ikke har kunnet give os de redskaber, vi skulle bruge for at lære at håndtere følelserne, så kan vi ende med at sidde fast, selv som voksne, i nogle af disse dramatiske følelser, når vi bliver usikre, sårede eller vrede. Ved at få en bevidsthed om, hvilke særlige situationer der gør os utrygge, vrede eller kede af det, kan kvinder lære ikke at lave så meget drama.

– Det arbejde, der skal gøres, er at forstå, at den indre historie, der af og til kører inde i ens hoved, ikke altid er sand. I mit eget tilfælde begyndte jeg at stille åbne nysgerrige spørgsmål til min mand og tage ansvar for mine egne følelser i stedet for at forvente, at han kunne fikse det. På den måde begyndte jeg at stoppe dramaet. Jeg føler, det lykkedes mig at blive god til at stoppe dramaet, inden det overhovedet er begyndt, fortæller Louise Leth. Dramaet er nemlig reelt set en forsvarsmekanis-

me, der i virkeligheden gerne vil beskytte os mod at mærke smerte, men som i stedet forhindrer os i at mærke kærlighed og indre tryghed.

SKAM OVER FØLELSER

Jo mere Louise dykker ned i bevæggrundene for dramaet, jo mere tydeligt står det, at kvinder ofte føler skam over, at de laver dramaer og ikke deler oplevelserne med andre. Det er med andre ord en hemmelighed, man har med dem, der er helt tæt på. Børn og kæresten.

– Kvinder har en opfattelse af, at de skal være på en bestemt måde for at blive elsket og accepteret. Helt grundlæggende. Og når vi laver drama, er vi ikke søde eller nemme, men besværlige og for meget. Der er skam forbundet med at være for meget, så det skal også helst hemmeligholdes, siger Louise Leth.

Af samme grund har hun skrevet bogen specifikt til kvinder, fordi hun mener, at vi går på kompromis med os selv for at blive elsket eller accepteret. Og fordi vi samtidig udadtil, og når vi taler om tingene, bilder andre og os selv ind, at vi har masser af selvværd og godt kan sige fra, bliver det ekstra pinligt og sårbart, det, der ikke passer. Det skaber indre ubalance. Ubalancen bliver i sidste ende til et udbrud, som udvikler sig til drama. – Den indre ubalance er meget afhængig af, >

• hvad vi kommer fra, hvad vi har med os, og hvad vi er blevet opdraget til. Men hele oplevelsen af, at vi skal være noget bestemt for at blive elsket, er særligt gældende for kvinder i vores tid, som generelt gør sig rigtig umage. Der er et indre og ydre pres om, hvem vi skal være. Hvis man har udfordringer i sit selvværd, bliver ens rejse tit sådan en perfektionsrejse, hvor vi prøver at være gode, søde kæresten, dygtige mødre, og vi skal helst også have en god karriere. I det liv er der ikke særlig meget plads til alle de rå og stærke følelser, smerten og usikkerheden og alt det, der lige så vel hører med til en psyke. Så det har ikke rigtig noget hjem, noget sted, det kan lægge sig, siger Louise Leth.

HJEMLØSE FØLELSER

Da der netop er tale om skam, gør vi virkelig meget for at skjule de "hjemløse" følelser, og det bliver en ond cirkel, hvor vi forsøger at skjule de voldsomme følelser under endnu mere pænhed og tolerance. Altså indtil eksplosionen kommer. Når partneren kommer til at trigge vreden eller en anden gammel følelse i os, der minder os om vores relation til vores forældre, trykker vi på en dramaknap.

- Drama kan se ud på forskellige måder. For nogle er det vrede og hysteri – for andre er det oversensitivitet og følsomhed. For andre igen er det noget med at forsøge at manipulere en eller anden situation til at blive sådan, som man gerne vil have den. Det gør man, fordi man er træt af hele tiden at gå på kompromis med sig selv. Så dramaet kan have mange forskellige ansigter, understreger Louise Leth. Hun oplever, at det er psykens måde at finde balancen igen.

Hun er træt af den skam, der følger med de der følelser, der er fuldstændig naturlige, som vi alle sammen har: Jalousi, vrede, hysteri og utryghed. – Hvorfor taler vi ikke mere med hinanden om de svære følelser? Skammen opstår, fordi vi tror, alle andre er i balance og ikke er usikre på sig selv, siger Louise Leth, der eksempelvis udelukkende har veninder, som hun kan dele sine sårbare sider med, men sådan var det ikke for 20 år siden. I dag møder hun mange af sine kvindelige klienter, der ikke har den slags nære relationer, hvor de tør fortælle åbent om dramaet i deres liv.

- De sidder hos mig og er bange for, at jeg skal tro, at der er noget galt med dem eller fortælle dem, at de fejler noget. De har aldrig nogen sin-

de prøvet at dele deres oplevelser med nogen før, siger Louise, der også har klienter i parterapi. Her oplever hun indimellem det, som hun betegner som forfærdelige situationer, hvor manden for eksempel fortæller vidt og bredt om de her dramaer, som hans kone laver.

- Man kan bare se på de her kvinder, at de skammer sig så meget, fordi de tror, at deres følelser er forkerte, hvis det også var den oplevelse, de havde i barndommen. At der ikke var plads til deres følelser. Der er noget healende ved at dele de her episoder med hinanden og finde ud af, at det er noget, som vi alle sammen oplever i forskellige grader.

- Hvor i vores samfund er der plads til andet end at være dejlig, sød og stærk? Hvor er det, at der er plads til, at vi kan have vores svære følelser? siger Louise, der mener, at der ligger en visdom i dramaet: Dramaet fortæller os nemlig, at vi går *alt* for meget på kompromis med vores behov og os selv i hverdagen. Ligesom det viser os, at vi sælger os selv for billigt. Det, som er vigtigt for, at vi kan få lov til at have de svære følelser, er, at vi tager ansvar for dem.

- Noget af det, der sker, når vi laver drama, er, at

D
R
A
M
A
Q
U
E
E
N
S



Betty Blues raseri skaber mange konflikter i den franske film af samme navn.



En elskelig dramaqueen. Bridget Jones, der på en eller anden måde altid havner i centrum af kaos.



Der er masser af drama i feen Malençant (spillet af Angelina Jolie) fra filmen af samme navn.

vi lægger ansvar for vores følelser over på andre mennesker – altså vi påtvinger andre mennesker at være følelsesmæssig skraldespand for det, som ikke fungerer oven i os selv.

Louise Leth understreger, at så snart vi tager ansvar for det, vi kan mærke er svært, så har vi taget ansvar for vores følelser, og dermed vil de fleste mennesker opleve, at så er der faktisk plads til dem. At tage ansvar for vores følelser kan for eksempel være at spørge i stedet for at konkludere: "Det, du siger, gør mig meget usikker. Kan du prøve at forklare mig, hvorfor du siger sådan, eller hvad din motivation er?" Eller man kan give udtryk for, at man er ked af det og ulykkelig og har brug for en, der kan lytte eller være der på den måde, som man har brug for. Mange kvinder tror simpelt hen, at der ikke er nogen, der kan lide dem, hvis de har negative følelser og viser dem. ■

Om eksperten

Louise Leth, 41, er psykoterapeut med praksis i København. Hun studerer jungiansk psykoanalyse og udkommer med bogen "Når kvinder flipper ud" til efteråret. Se mere på louiseleth.dk



Scarlett O'Hara er dramaqueen over dem alle i "Borte med blæsten"

SÅDAN STOPPER DU ET DRAMA, DER ER PÅ VEJ

ØV DIG I IKKE AT GÅ PÅ KOMPROMIS

Hvor er det, du går for meget på kompromis med dig selv? Drama er psykens måde at finde balance igen fra at have overbrugt sig selv og overset egne behov. Er du for dårlig til at sige nej til andres krav til dig? Viser du ikke dit sande jeg, men tilpasser dig? Er du mere optaget af, hvad andre synes, end hvad du selv synes? Er du en pleaser? Eller kommer du til ufrivilligt at knokle for hårdt for tingene? Alt dette kan være medvirkende til, at vores psyke kommer ud af balance, og at negative undertrykte følelser hober sig op og bliver til dramaer. Øv dig i at lytte mere efter dig selv. Øv dig i at stå ved dine behov og i at behandle dig selv med respekt. Kommunikér klart og tydeligt, hvad du har brug for, over for dine omgivelser i stedet for at komme med anklager.

PRØV IKKE AT HANDLE

De negative og ubehagelige følelser, du mærker indeni, forsøger at få dig til at handle. Det giver en midlertidig tilfredsstillelse at flytte fokus væk fra de negative følelser og over på en ydre handling eller problematik, du kan "handle" på, men på den lange bane virker det ikke at løse en indre konflikt i det ydre. Flyt i stedet fokus indad, og stil dig selv spørgsmålet: "Hvad er det, jeg mangler lige nu for at falde til ro?" Giv dig selv lov til at mærke, hvad der skal til. Skal du ud at gå en lang tur i naturen? Har du brug for at tale med

nogen? Skal du skrive ned, hvad der foregår i dit indre? Gør, hvad end der skal til for at flytte fokus væk fra at begynde at lave drama.

DIT INDRE ER IKKE ANDRES ANSVAR

Alt, hvad der foregår inden i dig, er dit ansvar. Det er en hård lektie, som mange af os har svært ved at erkende fuldt ud, når vi bliver vrede, sårede og provokerede af en anden.

Men det er først, når vi erkender, at de følelser, der er inden i os, er vores og dermed også vores ansvar at håndtere, at vi for alvor oplever en indre frihed og dermed selv bedre kan vælge, hvordan vi vil reagere. Når vi tager ansvar for vores egne følelser i stedet for at prøve at få andre til at ændre sig, så stopper vi med at være afhængige af andre, og dermed vinder vi "det frie valg" til at vælge, hvordan vi vil reagere. Øv dig i at kommunikere dine sande følelser i stedet for at anklage. "Det, du siger, gør mig ked af det" er f.eks. en sætning, der inviterer til at finde en løsning frem for "Du er altid ude på at gøre mig ked af det".