

PSYKOLOGEN

RELATIONEN TIL DIN FAR
PÅVIRKER DIT KÆRLIGHEDSLIV

Den kønshormonelle forskel på mænd og kvinder har stor betydning for forholdet mellem dig og din far. Som voksen kvinde får forholdet til din far stor betydning for den rolle, du tager i forholdet til din kæreste, og for de mønstre, I udlever i jeres samliv. Ubevidst vil du i kærlighedsforholdet søge at få opvejet de mangler, du som barn måtte leve med. Den kendsgerning er en tanke værd.

Som kvinder er vi fra vores kærlighedsforhold til mænd udmærket klar over, at der er stor forskel på kønnene. Og at din far, ud over at være en forælder, også er en mand, kommer næppe som nogen stor overraskelse. Det er et rimelig indlysende stykke information. Konsekvenserne af informationen er imidlertid ikke særlig simple. For måden, han forholder sig til dig og verden på, er ganske anderledes både fra din mors og din egen, og det har en hel del at sige i forhold til relationen mellem dig og ham og den rolle, han tager i dit liv. I bund og grund handler det om hormoner.

KVINDER ER - MÆND GØR

"Hos mænd er det dominerende kønshormon testosteron. Det kommer hos manden til udtryk i et behov for frihed, for selvstændighed og for at rykke grænserne. Hos kvinder er oxytocin det dominerende kønshormon. Det er det hormon, der populært kaldes kærlighedshormonet, og det kommer til udtryk i kvindens evne til empatisk at indleve sig i og relatere sig til andre mennesker og deres følelser. Det er også det hormon, der giver hende behov for nærhed og kontakt," forklarer psykolog Jytte Vikkelsøe.

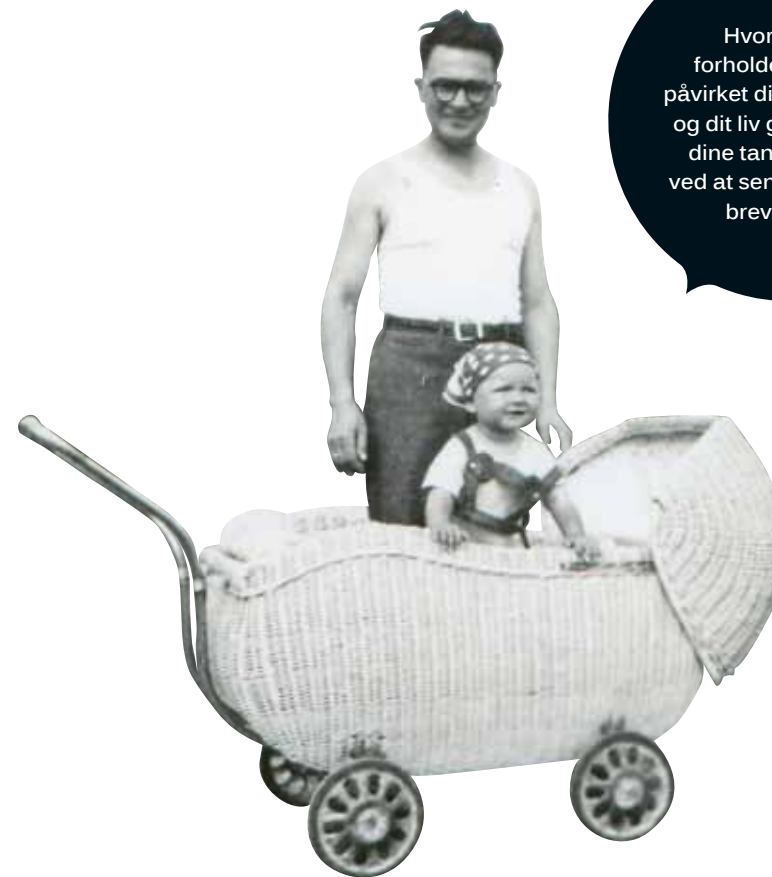
Ifølge psykologen er det netop faderens selvstændighed og evne til at rykke grænser, vi som døtre har brug for at mærke og lære af. Al denne her følelse sig frem, mærken efter og forholdet sig til egne og andres følelser får vi fra naturens side og

typisk i mødet med mor. Det er altså nogle andre sider, vi kan få udviklet i mødet med far.

"Der er forskel på, hvordan fædre og mødre interagerer med deres døtre. En mor vil typisk gøre meget ud af at forstå datteren og hendes følelser, mens en far typisk vil udfordre hende og sætte regler op. Den gode far skubber sin datter til grænsen, men er der samtidig til at gribe hende igen, så hun ikke ryger ud over kanten. Hvis han lykkes med det, så får han en datter, der er tryk og selvstændig i livet, og som også selv tør at være udfarende og prøve grænser af. Derfor siger man typisk, at vores tryk til at gøre og handle i livet bliver styrket i relationen til vores far, mens vores evne til at være i livet og føle godt omkring det, bliver styrket i relationen til vores mor."

FADERKOMPLEKS OG KÆRESTELIV

Gennem vores barndom og ungdom møder vi som piger i vores far den første rollemodel for det mandlige køn. Derfor kommer forholdet til vores far til at danne grundlag for, hvad vi fremover helt naturligt vil tage for givet og ubevidst forvente af en mand som kæreste og partner. Og som den vi i sidste ende kan få den ultimativt tætte relation til og lave børn med. "En god far gør, at hun tager det for givet, at hun kan stole på en mand, og at manden beskytter hende og støtter hende. En dårlig far kan gøre, at hun ubevidst ikke forventer sig noget særligt i forhold til at blive værdsat af manden." Går tingene ikke så smurt mellem dig og far, kan det være en god idé som voksen at få kigget på relationen og blive bevidst



Hvordan har forholdet til din far påvirket dine parforhold og dit liv generelt? Del dine tanker med os ved at sende en mail til breve@Q.dk



OM JYTTE VIKKELSØE

Har uddannet sig i USA, er ph.d. i socialpsykologi og psykoterapeut med egen praksis, hvor hun hjælper enkeltpersoner, par, grupper og organisationer til at se forandringsprocesser, udfordringer og konflikter som enestående muligheder for vækst og udvikling. Jytte er blandt andet kendt fra DR 2 Tema-programmerne "Mor er den værste i verden" og "Far er den bedste i verden". Læs mere på Jyttevikkelsøe.com

PARFORHOLD

HAR DU
ET SVÆRT
FORHOLD TIL
DIN FAR?

Spørg dig selv, hvad du har lidt mest under i relationen til din far. Hvad du længes mest efter? Tænk også over, hvordan du i din barndom reagerede på det. Tilpassede du dig i håbet om at møde anerkendelse og kærlighed? Og hvordan er mønstrene så i dag til stede i dit parforhold, og hvordan forholder du dig til dem? Hvornår møder du "krænkeren" og "forløseren" i din mand, og hvordan udspiller mønstrene sig imellem jer? Danser du rundt om krænkeren i et håb om, at du gennem tilpasning kan aktivere forløseren og få, hvad du higer efter? Og hvis du gør det – giver du så i virkeligheden slip på dig selv ved at leve i et håb om, at det, du har længtes efter i et helt liv, endelig skal komme til dig?

om de mønstre, du har fået med i bagagen. At relationen påvirker dit forhold til mænd, er svært at ændre på, men du er selv med til at bestemme, hvordan du håndterer det. Alene og sammen med din partner. Dybest set handler det om at undersøge, hvordan du som voksen ubevidst forsøger at rette op på det, der gik galt i din barndom – og hvordan du forsøger at kompensere for det.

"Man skal finde ud af, hvad man som kvinde i et kærlighedsforhold søger i forhold til den manglende far. Alle får nogle sår på sjælen i deres barndom. Men der er forskel på, hvor dybe sårene er, og hvordan de påvirker vores liv, som vi ubevidst vil bruge på at stræbe efter at få udlignet de skæve balancer. Længslen efter og forsøget på at blive afbalanceret er på mange måder det, livet handler om."

Det mest smertefulde, vi bærer på, vil blive udlevet i et mønster sammen med vores kæreste, for det er her, såret vil forsøge at blive helet.

"Når vi bliver forelskede, bliver vi draget mod det aspekt, der kan forløse os for smerten, men ubevidst søger vi samtidig også et aspekt, der spejler 'krænkeren'. Det eneste tidspunkt, hvor vi er i så tæt og vigtig en relation foruden den, vi som børn har til vores forældre, er i de intime relationer. Det er derfor her, vores smerte rigtig kan få lov til at udspille sig igen, og det er her, vi vil søge at blive hele. Derfor rummer vores udkårne både krænkeren og forløseren." ■