

Det ender ofte i voldsomt skænderi

Af Poul Henning Krog 24. jan. 2020/04



Når hjernen som

voksen oplever noget, der minder om fortidens traumer, reaktiveres det gamle tankesæt, og vi reagerer meget kraftigere end forventeligt.

Kære Poul Henning

Jeg skriver, fordi min mand og jeg kæmper med en særlig udfordring i vores ægteskab. Vi har begge nogle lidt voldsomme reaktioner, når visse følsomme emner berøres. Det ender ofte i et skænderi, eller i at min mand går. Vi har været i terapi, men det har ikke rigtig hjulpet os. Vi er glade for hinanden og vores kirke, men lammes således ind imellem. Det er meget trist og frustrerende. Har du nogle råd, vil vi være taknemlige.

Kærlig hilsen

Mie og Johan

Kære jer

Flot, at I skriver. Jeg har naturligvis sløret jeres navne og historie.

Gud har skabt vores hjerne på den måde, at den i amygdala gemmer på ubehagelige og traumatiske oplevelser. Hjernen placerer således søgeord i hjernens overvågningsdel for sanseinput – amygdala. Når amygdala aktiveres, sker det prompte og uden indblanding af den ”fornuftige” del af hjernen.

Et eksempel herpå er et spontant skænderi, udløst af ord, der berører et følsomt emne. Hjernen associerer mange ting med det oprindelige traume. Når hjernen oplever noget, der minder om dette traume, reaktiveres en neuro-kemisk-reaktion til beskyttelse af mennesket. Det bliver en vane. Denne beskyttelse giver god mening. Vi kender udtrykket: ”Brændt barn skyer ilden”.

Hvis derimod det 4-årige brændte barns amygdala gemmer både på mindet om en forbrænding af to fingre, men desværre også på et minde om skældud fra vrede forældre og en ubehagelig oplevelse på skadestuen, så er det blevet mere kompliceret. Der lejres måske følelser af skyld, skam, bitterhed, anspændthed og frygt. Nu er det ikke mindet om selve forbrændingen, der er et problem, men de mange tilknyttede følelser, de vrede forældre og begrebet sygehus.

Når hjernen som voksen oplever noget, der minder om ovenstående, reaktiveres det gamle tankesæt. Naturligvis vil denne reaktion opleves som værende ude af proportioner. Ægtefællen reagerer måske med ordene: ”Hvad sker der?”, jeg sagde jo bare, at.....

Alle mennesker har følsomme områder. Følsomheder har en historie. Havde det forbrændte barn, der selv var forskrækket og grædende fået lov at spejle sig i omsorgsfulde forældre, var denne oplevelse formentlig glemt. Nu huskes den, den er blevet til et tema.

Temaer i et ægteskab kan være dårlige oplevelser, magt, penge, egen og børns opdragelse, sex, skyld, skam, mindreværd m.fl. Disse temaer kan udløses, når noget, der ligner det problematiske, aktuelt sker. Vi kommer let til at overdrive eller underdrive på baggrund af vores opvækst. Som ægtepar oplever I nogle udløsende årsager, som medfører problemer i jeres forhold. De dækker over nogle temaer, som meget gerne må afdækkes.

Ejendomsæglerne siger: Beliggenhed, beliggenhed og beliggenhed. Jeg vil til alle par sige: Kommunikation, kommunikation og kommunikation. Menneskesindet er som et isbjerg. Vi ser kun 10%. Problemet er, at vi tror, vi ser, og at vi forstår, men vi forstår kun det, vi ser, nemlig 10%. Skræmmende! Det efterlader 90% som ubekendt.

Der er nok at tale om i disse lange vinteraftener. Sluk for alle skærme og tal sammen. "Lad ikke solen gå ned over jeres vrede". Vi er forligt med Gud og har fået forligelsens tjeneste. Vær nysgerrige og lyt. Husk på, at Gud kun har givet os en mund, men to ører. Vi må alle øve os. At I vil lytte udløser oxytocin, det beroligende hormon.

I kærlighedens miljø omkommer det onde. Indtag gerne ofte og i store mængder verdens bedste medicin, som er beskrevet i Gal. 5.22-23: Åndens frugt er kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse.

Kærlig hilsen
Poul Henning