

Introduktion

For de fleste af os er det ikke let at afslutte et forhold. Og ironisk nok føles det ofte endnu sværere at komme ud og komme videre, når forholdet er særligt giftigt.

Hvis dine venner og din familie ved, hvad der foregår, har de måske længe undret sig over, hvorfor du bliver i en situation med så meget unødvendig smerte, drama og udnyttelse.

Måske taler du åbent om problemerne i forholdet. Måske holder du din forvirring og lidelse for dig selv. Måske for at beskytte din partners omdømme. Måske fordi du selv skammer dig.

Men sandsynligvis stiller du dig selv det samme spørgsmål:

Hvis det gør så ondt hele tiden, hvorfor kan jeg så ikke bare gå?

Hvorfor kan jeg ikke bare hoppe af denne rutsjebane?

Giftige parforhold adskiller sig fra forhold, hvor to mennesker bare er et vanskeligt match. De adskiller sig også fra parforhold, hvor mennesker vokser fra hinanden.

Giftige parforhold rummer usunde ubalancer i magt og kontrol. De rummer manipulation, bedrag, udnyttelse, drama og andre former for adfærd, som de fleste af os ville opfatte som nedbrydende eller voldelig.

I almindelige forhold indebærer afslutninger sorg, vrede og smerte.

I giftige parforhold indebærer afslutninger ofte også frygt, langvarige problemer og vedvarende følelsesmæssige udfordringer for den, der forsøger at komme ud.

Hvad gør det så svært at forlade et giftigt parforhold?

Et mønster af inkonsekvent adfærd gør det meget vanskeligt at forlade et giftigt forhold. Psykologer kalder det *intermittent reinforcement*. På dansk kan vi kalde det varm/kold-behandling.

Nogle gange føles din partners adfærd hård, ubehagelig, ustabil og voldelig. Andre gange oplever du lettelse eller glæde ved din partners charme, omsorg eller seksuelle opmærksomhed.

Hvis din partner var forfærdelig hele tiden, ville du være gået for længe siden.

Men når din partner indimellem opfører sig som din drømmepartner, giver det dig håb. Det kan få dig til at tro, at løgnene, utroskaben, den økonomiske udnyttelse, råberiet og den verbale eller fysiske vold er en mærkelig undtagelse. Noget, der kan forklares som en ekstrem reaktion på stress, en svær barndom, et helbredsproblem eller det hele på én gang.

Men efterhånden som det ubehagelige bliver mere vedvarende, og venligheden bliver mere sjælden, begynder du måske at få mistanke om, at din partners forpligtelse i forholdet ikke omfatter det at behandle dig godt.

Måske viser partneren kun interesse, omsorg eller kærlighed, når det er nødvendigt for at holde dig fast.

Varm/kold-behandling holder os håbefulde og i fornægtelse. Lidt som en hund, hvis voldelige ejer en sjælden gang kaster en godbid ud for at holde hunden evigt håbefuldt om, at et lykkeligt liv med venlige belønninger vil vokse ud af ufortjent loyalitet.

Også frygt holder mennesker fast i giftige parforhold.

Nogle mennesker er bange for, at deres giftige partner vil skade eller plage dem, deres børn eller deres dyr. Andre er bange for, at den giftige partner vil bryde helt sammen og skade eller slå sig selv ihjel.

De tror, at de ville være ansvarlige, hvis det skete.

Hvis tanken om at afslutte forholdet vækker denne form for frygt i dig, bekræfter frygten i sig selv, at forholdet er giftigt, og at det vil gavne dig at komme ud af det.

Men det betyder ikke, at du bare skal ignorere frygten. Du må tage den alvorligt, mens du lægger din exitplan, så du kan reagere klogt på enhver truende eller risikabel situation, der måtte opstå.

Endelig oplever mennesker ofte stor modstand mod at gå, selv når de godt ved, at tingene er forfærdelige. Det sker, fordi de har mistet kontakten med deres evne til at forestille sig, hvordan noget kan blive bedre efter et brud.

Det er forståeligt.

Omstændighederne er vanskelige nu, og vejen foran dig kan se hård ud. Meget er stadig ukendt. Du ved ikke, hvor svært det kan blive, hvis du går.

Midt i den situation og med udsigten til et vanskeligt brud kan du glemme, hvem du var før dette forhold. Du kan også have svært ved at forestille dig, hvor meget bedre dit liv kan blive, når du er fri.

Som psykoterapeut arbejder jeg med mennesker i giftige forhold, der truer deres helbred og deres sikkerhed.

For mennesker, der ser det udefra, kan det virke logisk og livsreddende at gå. Men når du har levet i forholdet over tid, kan det nedbryde din viljestyrke, din optimisme og din selvtillid så meget, at selv det at gå for at redde dit helbred eller dit liv ikke altid føles som et indlysende valg for dig, der lever midt i mareridt.

At gå kan betyde en forandring i dine materielle livsvilkår. Det kan påvirke dit arbejde, din bolig eller din økonomiske situation, i hvert fald midlertidigt.

Nogle gange bliver disse konkrete bekymringer det, mennesker i giftige forhold fokuserer mest på. På grund af den vold og indsnævring, giftige forhold skaber for den, der udsættes for dem, kan ydre tegn på succes og stabilitet føles meget vigtige at bevare.

Men ingen burde være nødt til at vælge mellem sit helbred, sin forstand eller sin økonomiske fremtid på den ene side og sit forhold på den anden.

Hvis du står over for disse alternativer lige nu, håber jeg, at du vil vælge din egen velfærd frem for at blive i et forhold, der ødelægger dig.

Jo hurtigere du bliver fri, desto hurtigere kan du begynde at komme dig.

Jeg har bygget bogen *Fri af et giftigt parforhold* op, så den kan hjælpe dig med at vurdere dine muligheder for at forlade et giftigt parforhold.

Måske overvejer du at gå, fordi din partners adfærd opfylder de kliniske kriterier for en narcissistisk, antisocial/dyssocial eller anden alvorlig

personlighedsforstyrrelse, uanset om partneren formelt har fået en diagnose eller ej.

Måske tænker du ikke, at din partner har en personlighedsforstyrrelse. Men du kan alligevel godt se, at dit giftige parforhold ikke ser ud til at kunne forandres i nogen væsentlig grad, og at du ikke kan gøre dig selv lykkelig i det, sådan som det er.

Denne bog vil hjælpe dig med at forberede dig på at gå. Den vil også hjælpe dig med at beskytte dig selv så godt som muligt og begrænse yderligere skade på dig og på andre mennesker i situationen.

Bogen er inddelt i flere dele. Hver del indeholder konkrete øvelser, der kan hjælpe dig med at forberede dig på at tage dit liv tilbage ved at forlade et giftigt parforhold og hele efter bruddet.

Du kan have mere brug for nogle dele end andre, afhængigt af hvor du er i processen. Derfor er du velkommen til at begynde med de dele, du har mest brug for lige nu.

Denne bog bruger ikke meget tid på at undersøge, hvorfor nogle partnere bliver ondskabsfulde og selvcentrerede, hvorfor de ikke kan knytte sig til eller føle empati med andre, eller hvordan de kan udnytte og skade mennesker omkring sig uden tilsyneladende skrupler.

Denne bog handler ikke om dem. Den handler om dig.

I bogen fokuserer jeg på, hvordan du kan tage vare på dig selv under og efter et forhold med en person, der behandler dig dårligt eller voldeligt, udnytter dig og nedbryder dit selvværd og din virkelighedssans.

Du kan finde mange bøger og hjemmesider, der kan hjælpe dig med at forstå din giftige partners patologi. Du vil også have meget bedre tid senere til at overveje dit vanskelige forhold og din egen sårbarhed i det.

Men hvis du lige nu er klar til at tænke over grundene til at gå, lægge en plan for at gå, gennemføre den plan og hele fra den smerte, der er forbundet med dette forhold, vil øvelserne i denne bog hjælpe dig med at bevæge dig fremad og ind i det bedst mulige liv for dig.