

FRA FORBANDELSE TIL FRED

Familien er vigtig for næsten alle, og klienter i psykologpraksis ønsker ofte at søge tilbage til barndommen for at forstå fortiden og løse nutidens udfordringer. En ny bog sætter spot på temaet.

Det kom af vrede eller i hvert fald af frustration og en dybt følt smerte over alt det, der ikke var. Over forældres mere eller mindre bevidste negative handlinger over for deres børn og ikke mindst den effekt, det har på børns voksenliv. Via interview om andre problematikker opdagede jeg, at mange andre end jeg gik med de samme sjælesår, skabt i barndommen. Og så begyndte rejsen ud i at udforske familiens labyrint af konflikter og kærlighed.

I 2007 fik jeg en idé om at skrive en bog om voksne børn med komplicerede forhold til deres forældre. Min første arbejdstitel var 'Forbandede Familie', fordi jeg dengang stadig var et såret barn indeni. Da jeg begyndte at tale højt om min plan, blev det åbenlyst for mig, at bogen var tiltrængt. Både mænd og kvinder omkring mig sagde, at den glædede de sig til at læse. Der skulle dog gå fem år, før de fik muligheden.

Da jeg blot er journalist og fortæller, vidste jeg fra begyndelsen, at jeg ikke kunne skrive alene, men var nødt til at have en medforfatter med psykologisk viden og indsigt. En, der kunne skabe forståelse og løsningsforslag. Identifikationen og spejlet skulle jeg nok sørge for, og casene til bogen kom nærmest af sig selv. Kun mændene måtte jeg direkte spørge, og alle sagde ja med det samme.

Det blev til en række fortællinger fulde af frustrationer over forholdet til forældre. Der var både mænd og kvinder, der aldersmæssigt spændte fra midt i tyverne til midt i fyrrerne. Alligevel havde historierne fællestræk.

En af de medvirkende personer, Christian, siger på et tidspunkt i sin fortælling:

”Da jeg var barn, betvivlede jeg ikke deres holdninger, men det



begyndte at blive klart for mig, hvor meget jeg var vant til at rette ind efter mine forældres behov frem for min egen lille families.”

Her rammer han en følelse, der ligner flere af de andre cases. I det hele taget foldede der sig en genkendelse ud foran øjnene på mig, som jeg først lyttede til og siden skrev ned. Men der var så meget, jeg ikke forstod. For hvad var det egentlig, der skete i familierne? Hvorfor skete det? Og hvordan skulle problemerne tackles?

Fortællinger som fundament

Måske fordi jeg fandt ud af, jeg ikke var alene i verden med mine frustrationer og følelser, dampede jeg af. Vreden blev afløst af et ønske om at hjælpe andre, der havde haft det som bogens cases og jeg selv. Arbejdstitlen blev ændret til 'Familiefortællinger', og jagten på en psykolog som medforfatter satte for alvor ind.



Flere havde budt ind, men måske var emnet trods alt for tabu-belagt, for de trak sig igen. Til gengæld fik jeg kontakt til psykolog Camilla Carlsen Bechsgaard, og hun var så til gengæld den helt rigtige at skrive bogen sammen med. Hun fortæller:

- I første omgang troede jeg, Katrines idé handlede om forældre og børn, som der er skrevet så meget om. Da jeg forstod, fokus var voksne børn, blev det for alvor relevant, for relationer inden for familien har altid interesseret mig.

- Mit speciale på studiet handlede om, hvorfor tidligere anbragte børn ofte selv bliver dysfunktionelle forældre med anbragte børn. De søger tilbage til dysfunktionelle familier, de er født ind i, når de er gamle nok. Jeg ser også hos klienter, at folk bliver i familier, der ikke er gode for dem. Der må være en sammenhængskraft, der får dem til at blive der. Det var noget, jeg havde lyst til at dykke ned i.

BOGSERIE



'FamilieFred med dine forældre' af Camilla Carlsen Bechsgaard og Katrine Krebs udkom på Dansk Psykologisk Forlag i efteråret. Bogen er første del i en planlagt bogserie om familiekonflikter fra med forskellige udfordrende relationer inden for familien. Se mere på FamilieFred.dk.

> Frem mod et fokus

Da jeg havde fundet den rigtige medforfatter, blev fokus stillet skarpt på at få skabt en færdig bog og at få et forlag til at stå for udgivelsen. I begyndelsen var både Camilla og jeg usikre, for der var så uendelig mange veje at gå.

- Det tog lang tid at sortere alle ideerne og fokusere på, hvad der var mest relevant. Det var en rejse udi at finde mit faglige fundament. Noget, der blev ved at fylde i tankerne, var, hvor alvorlige familieproblemer bogen skulle handle om. Udvalget af cases ligger i den mellemting emne, der stadig udadtil fungerer normalt, så derfor kan alle genkende noget fra dem. Det unormale foregik kun inden for hjemmets fire vægge, nåede Camilla frem til.

Som Camilla fik historierne ordentligt ind under huden, kunne hun begynde at lægge det rigtige faglige fokus og niveau. Fordi tilknytningsteorier altid har været hendes fundament for at forstå, var det her, hun startede. Men der manglede noget, mente hun:



Det kom af vrede eller i hvert fald af frustration og en dybtfølt smerte over alt det, der ikke var.

- Tilknytningsteori kunne ikke forklare alt i bogens cases, for forældrenes opførsel var i flere tilfælde for grænseoverskridende. ”Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in their Struggle for Self” af Elan Golomb fik mange brikker til at falde på plads. Her fik jeg sat ord på en type af mennesker, hvis kontakt med andre bliver vurderet i lyset af, hvad der giver mening i forhold til deres egen behovsopfyldelse.

Da jeg læste Camillas afsnit om de selvfokuserede forældre, faldt brikkerne også på plads for mig. Hendes teori passede perfekt med min empiri. Holdningsmæssigt var vi også helt på linje. Camilla argumenterer således for sine faglige valg:

- Om personlighedsforstyrrelser opstår som følge af en mangelfuld tilknytning i opvæksten, er en vurdering. Og min har været, at de adfærdstræk, der kendetegner for eksempel narcissisme, giver god mening i forhold til at forstå også mange såkaldt ”normale” menneskers handlemåder.

- Det har været en stor udfordring at sammenkæde narcissismeteorien og tilknytningsteori, men jeg valgte de vinkler, jeg mener ville give læseren de bedste redskaber til selvforståelse og udvikling. Også selv om de ikke nødvendigvis udspringer af samme teoretiske baggrund.

Familier ønsker fred

Som Camillas faglige del af bogen tog form, fik jeg mere og mere forståelse for min egen situation, og jeg mærkede, hvad jeg egentlig ønskede: Fred! Og jeg så i bogens cases og hverdagen omkring mig, at det også var det, alle andre ønskede – fred med deres forældre og som minimum fred med sig selv.

For tredje og sidste gang ændrede jeg den overordnede koncepttitel til *FamilieFred*. Vores fælles bog fik det åbenlyse navn ”*FamilieFred med dine forældre*”.

Det tog tid at få den færdig, for hverdagen med arbejde, venner og familier fyldte, og det var en personlig udviklingsrejse for os begge. For Camilla også på helt basale planer.

- Skriveprocessen tog flere år for mig, da sygdom hos mig selv og en nær pårørende undervejs både opholdt processen og formede bogens indhold. For hvordan håndtere man livstruende sygdom i familien? Og hvordan skal man bruge hinanden? Jeg opdagede, at man er i hinandens liv på godt og ondt, så konflikterne skal løses, konkluderede Camilla.

Jeg var enig, men bogen handlede også om personer, der havde kappet forbindelsen til deres forældre, så deres sag måtte og skulle vi også tage hensyn til. For hvad hvis der ikke er sygdom og død, der minder om det essentielle i livet, men i stedet årelange konflikter, ubehagelige oplevelser på stribet og opslidende relationer? Nogle steder er brud (desværre) lig med fred. Nogle gange er det umuligt at opnå det, man som voksen barn ønsker sig fra sine forældre. Og dét er Camilla enig i:

- Voksne børn skal lade være med at lede resten af livet efter det, de ikke har fået, for det kommer ikke. Der kan opstå mildhed med alderen hos deres forældre, men personligheden ændrer sig ikke grundlæggende. Det er trist, der er et begrænset forandringspotentiale, men det retter fokus hen på det voksne barns egen udvikling, og det er også der, det bør være.

Fremtiden for familielivet

Bogen blev færdig og er en gedigen blanding af faglig indsigt og mulighed for identifikation. Fokus er på de tilsyneladende normalt fungerende familier, der er præget af problemer under overfladen. Forklaringen på konflikterne ligger til dels i, at nogle forældre ikke helt magter forældreopgaven i opvæksten, og dels heller ikke formår at slippe børnene på en sund måde, når de bliver voksne.

Fortiden tæller i fundamentet for familiefred. I dag, hvor meget psykologi er positiv, kognitiv og coachende, har vi taget et vovet skridt tilbage og sagt, at det er i orden at se på fortiden for at forstå. Men selvfølgelig er fremtiden vigtigst.

De sidste fem år har givet mig fred. Med mine forældre og inden i mig selv. Jeg er blevet voksen, og jeg har været med til at skive en bog, der forhåbentlig kan give andre fred med sig selv og måske endda med deres forældre.

De næste år vil forhåbentlig gå med flere bøger, hvor interessante personer fortæller om deres familieliv og dygtige psykologer og andre fagpersoner med relevant erfaring og kompetence forklarer årsager og serverer løsningsforslag. Målet er, at familiefreden når ud i de danske hjem.

Camilla har præcist udtrykt, hvorfor det er nødvendigt: ”Familien er et tog, der ikke holder op med at køre, selv om du står af.” ■

Katrine Krebs, journalist, medforfatter