2. I en familie med to forældre kan den forælder, som er mindre involveret, reagere med jalousi og afstandtagen

Når den ene forælder er sammenfiltret med et barn, kan den anden forælder føle sig jaloux eller holdt udenfor. Men siden der ikke er et anerkendt forbud mod følelsesmæssig incest, har den udelukkede forælder ingen grund til klage. Hvordan kan du kritisere din mand eller kone for at elske et barn? I manglen på en gyldig grund til vreden vil den udelukkede forælder enten udskælde eller trække sig fra barnet.

3. I familier med to eller flere børn er der mere end almindelig grad af søskenderivalisering

Søskenderivalisering forekommer i alle familier, hvor der er mere end et barn, men når et barn får en uforholdsmæssig stor del af forælderens kærlighed og opmærksomhed, kan søskenderivaliseringen blive mere langvarig og voldsom.

Hvis du er i tvivl, om du var Et Udvalgt Barn, så sammenlign din oprindelige familie (den, du voksede op i) med ovenstående fællestræk. Det første – en forælder med uopfyldte følelsesmæssige behov – er det mest sigende. Hvis din forælder var enlig eller i et ulykkeligt ægteskab og ikke kompenserede for denne mangel på støtte ved at opbygge et netværk af venner, er det sandsynligt, at en eller anden grad af sammenfiltring fandt sted. Mennesker er nødt til at få tilfredsstillet deres følelsesmæssige behov, og dette vil de gøre med de ressourcer, der er til rådighed. For alt for mange voksne er den lettest tilgængelige ressource et barn.

I de følgende kapitler vil du kunne læse mere om de overraskende høje omkostninger ved følelsesmæssig incest. Det er et syndrom, som har negative konsekvenser for alle medlemmer af familien – ikke kun for Det Udvalgte Barn, og når først følelsesmæssig incest har slået rod i en familie, sender det slyngtråde ind i den ene generation efter den anden.

Imidlertid er denne bog ikke kun en beskrivelse af et usundt familieliv. Det er en hjælpsom, håbefuld bog, som også handler om at genoprette familierelationer. Mit formål med at skrive den er toleddet:

(1) at hjælpe dig med at overvinde de mange problemer, som kommer af at vokse op med en invaderende forælder, og

(2) at hjælpe dig med at skabe mere tilfredsstillende relationer i dit liv.

Vi kan anvende vore dages indsigt på gårsdagens familier.

Mens du tager del i denne helingsproces, vil du måske begynde at se din familiehistorie i et nyt og tydeligere lys. Ligesom Gwen vil du måske være nødt til grundlæggende at ændre synet på en af dine forældre. Hvad, der så ud til at være normal opdragelse og familiemønster, har måske faktisk været en forklædt form for omsorgssvigt. Hvis du har børn, vil du måske endda begynde at stille spørgsmålstegn ved måder, du har behandlet dem på.

Hvis du gør nogle forstyrrende opdagelser, så husk, at *det jeg gør, er at anvende vore dages indsigt på gårsdagens familier.* Måder at relatere på, som vi alle tog for givet for 20 eller 30 år siden, bliver nu om dage kaldt ”dysfunktionelt”. For en generation siden så psykologer ikke familien som et system. De gav ikke meget opmærksomhed til familieroller, så de tænkte ikke i termer som ”surrogat-samlever”. De fokuserede på individets behov. På grund af dette indsnævrede syn på menneskets psykologi var der få, der forstod forskellen mellem normalt forældreskab og sammenfiltring. Det er kun grundet nylige fremskridt i det relativt nye felt strukturel familieterapi, at følelsesmæssig incest er dukket op som et definerbart, helbredeligt syndrom[iii].

Af denne grund tilskynder jeg dig til at se på din familie, fortidig og nutidig, med en tolerant indstilling. I en eller anden grad er vi alle sårede væsner, som kæmper med at tilfredsstille grundlæggende behov, og vi gør dette hovedsageligt uden tilstrækkelig vejledning, pålidelig information, gode rollemodeller eller oprigtig forståelse. Fejltagelser er uundgåelige, særligt i det frygtelige job at være forælder. Ideelt set burde vi bruge enhver ny indsigt, vi får, ikke til at bebrejde os selv eller andre, men til at gøre vores liv sundere og mere fornøjelige. Jeg håber, at denne bog vil være en vejviser for dig i denne bestræbelse.

2. Forældre, som sender tvetydige signaler: Kærlighed, omsorgssvigt

omsorg, ekstra privilegier, tålmodig vejledning og gensidig fortrolighed. Ethvert barn har et hemmeligt ønske om at have den fulde opmærksomhed fra forælderen af det modsatte køn, og for Gwen gik dette ønske i opfyldelse.
Den vanskelige opgave, jeg stod over for i de kommende uger, var at hjælpe Gwen til at se de negative konsekvenser af denne overdrevne hengivenhed. Det ville blive foruroligende for hende at se, hvordan hun var blevet skadet af relationen til hendes far, men at blive konfronteret med dette faktum ville give hende indsigt i sine gådefulde følelsesmæssige problemer. For første gang ville hun forstå den underliggende årsag til sine ægteskabelige problemer, og hun ville forstå, hvorfor hun oplevede så dramatiske udsving i selvværdsfølelsen.

Variationer af følelsesmæssig incest

Følelsesmæssig incest forekommer i mange udgaver. Gwen var allieret med, hvad jeg ville kalde en romantiserende forælder, en forælder, som bruger et barn af det modsatte køn for at få den intimitet og det partnerskab, som man normalt ville finde i et kærlighedsforhold. Dybest set bliver barnet en surrogat-samlever. Som i tilfældet med Gwens far bliver barnet ofte forgudet af forælderen. Typisk vil denne relation have en flirtende, drillende kvalitet.
En variation af temaet opstår, når en forælder er sammenfiltret med et barn af samme køn. Så har relationen mere en kvalitet af ”bedste ven” eller ”kammerat” og uden de romantiske overtoner. Mor/datter og far/søn-partnerskaber er særligt almindelige i enlige eller enebarns-familier, hvor mulighederne er mere begrænsede.
Følelsesmæssig incest antager en afgørende anderledes karakter, når barnet er allieret med en kritisk/udskældende forælder. Her bliver barnet ikke kun brugt som følelsesmæssig støtte, men også som katalysator for vrede og spændinger. Barnet vil det ene øjeblik blive behandlet venligt og det næste overfuset eller udskammet. Den følelse, forælderen til enhver tid har, vil blive rettet mod barnet. Når en forælder har så lidt selvkontrol, er familien ofte dysfunktionel på andre måder. Vold i hjemmet, fattigdom, alkoholisme, stofmisbrug eller kriminelle aktiviteter kan også være en del af billedet. Disse mere åbenlyse problemer skjuler i høj grad sammenfiltringen. Mange mennesker, som vokser op med voldelige eller alkoholiserede forældre, opdager først sent i livet, at de også er ofre for følelsesmæssig incest.
Omend der ved første øjekast lader til at være stor forskel på disse almindelige former for følelsesmæssig incest – et barn bliver behandlet som en kæreste, et andet som en ven, et tredje som syndebuk – så har disse forælder-barn-relationer to fundamentale ting til fælles:

1. Forælderen bruger barnet til at tilfredsstille behov, som skulle være tilfredsstillet af andre voksne
Forælderen bruger barnet til intimitet, kammeratskab, romantisk stimulans, råd, problemløsning, ego-tilfredsstillelse og/eller følelsesmæssig ventil. Barnet er ikke udstyret til at håndtere disse behov og lider under langvarige konsekvenser som følge heraf.

2. Forælderen ignorerer mange af barnets behov
Når en forælder bruger et barn for at få følelsesmæssig støtte, får barnet sjældent tilstrækkelig beskyttelse, omsorg, vejledning, struktur, ømhed, bekræftelse eller disciplin. Det er sundt forældreskab vendt på hovedet: I stedet for at forælderen imødekommer barnets behov, er det barnet, der opfylder forælderens behov.

Familier, hvor følelsesmæssig incest opstår, er også fælles om en særlig familieprofil. De har tendens til følgende karakteristika:

1. Forælderen mangler tilstrækkelig kammeratskab og støtte
En forælder (eller stedforælder), som er sammenfiltret med et barn, har næsten uden undtagelse et utilstrækkeligt støttenetværk. Forælderen er enlig, fraskilt, enke eller ulykkeligt gift. Den følelsesmæssige støtte, som skulle komme fra en partner eller voksne venner, mangler. Forælderen bruger barnet til at udfylde tomrummet.