I alle disse situationer kæmper hvert individ med at finde mening, med at finde en grad af lykke, men disse forsøg bliver ofte opfattet som beregnende forsøg på at fratage andre deres lykke, og vrede er dagens orden.

5. Hvorfor bliver forældre overinvolveret i deres børn?

På et eller andet tidspunkt i helingsprocessen stiller næsten alle mine klienter det samme spørgsmål: ”Hvorfor gjorde mine forældre det her mod mig?” De har indset, at meget af smerten fra barndommen kan spores tilbage til den samme kilde – at vokse op med En Invaderende Forælder – og de vil vide, hvorfor det skete.

Nogle klienter er opfyldt af vrede: ”Hvorfor gjorde idioten det mod mig?” Andre er beskyttende over for deres forælder; de ønsker en forklaring, som tillader dem at beholde deres høje tanker om deres mor eller far. Gayle, en 44-årig talepædagog, ledte efter en ikke-bebrejdende vej til at forstå sin fars overdrevne involvering i hende. De havde været tæt knyttet så længe, hun kunne huske, men forholdet var intensiveret da moderen døde af kræft. De næste syv år havde hun og hendes far klynget sig til hinanden som skibbrudne. ”Min far var alt for mig”, fortalte hun mig. ”han var far, mor og bedste ven. Vi fortalte hinanden alting.”

Som ung havde Gayle set sin far som en mild, kærlig, godhjertet mand, som kunne lære hende en masse om livet. I dag tænker hun stadig højt om ham, men hun forstår nu, at deres overdrevent tætte forhold var kilden til mange af hendes problemer – inklusive det mest irriterende, overvægt. ”Jeg tror, jeg undgår forhold ved at stoppe mig med mad”, fortalte hun mig. ”En del af mig er stadig knyttet til min far. Det føles forkert at være sammen med nogen andre. Så jeg spiser og spiser.”

I slutningen af en session fortalte Gayle mig, at det at tale om hendes far med mig indimellem gav hende skyldfølelse. ”En ting, jeg ved med sikkerhed”, sagde hun, ”er, at han aldrig var ude på at skade mig. Han havde høje tanker om mig. Alt, hvad han gjorde, gjorde han for mig. Hvis han vidste, at han havde skadet mig, ville det slå ham ihjel. Han prøvede bare at være en god far.”

Jeg forsikrede Gayle om, at hendes opfattelse af hendes far sikkert var korrekt. Kun få forældre, som gør sig skyldige i følelsesmæssig incest, indser, at de skader deres børn. Faktisk ser mange af dem sig selv som hengivne, selvopofrende forældre, der handler efter deres børns bedste. Hvad, de ikke indser, er at de udover at give deres børn kærlighed og opmærksomhed også bruger forholdet til at tilfredsstille deres egne uopfyldte behov. Ubevidst tillader de, at deres naturlige kærlighed til deres børn svulmer op, indtil den udfylder tomrummet i deres eget liv.

Anerkendelse af glæden ved at være forælder

Præcis hvornår bliver en forælders naturlige følelser for et barn til følelsesmæssig incest? Det er svært at sige, fordi alle forældre får en grad af trøst og tilfredsstillelse fra deres børn. Forældregerningen er aldrig en fuldstændig utaknemmelig opgave. Hvis det var det, så var mennesket uddød for længst. Ingen kunne udholde anstrengelserne ved at stå op midt om natten, skifte bleer, konstant gråd og det vedvarende behov for opmærksomhed, hvis der ikke var noget at få ud af relationen.

En af de skjulte glæder ved at være forælder er helt simpelt: Øget fysisk kontakt. Der er ingen følelse, der kan sammenlignes med den at have din nyfødte liggende varm og tilfreds i dine arme. Babyens bløde hår og den silkebløde hud inviterer til konstant berøring. Babyen trives med den fysiske kontakt, og det gør du også. I takt med at dine børn vokser op, fortsætter den fysiske ømhed. Du vugger dine børn i søvn, kysser dem godnat, holder dem i hånden når I skal over gaden, giver dem knus når de skal i skole, putter sammen med dem på sofaen. En kvinde fortalte mig, at en af de sværeste tider i hendes liv var, da hendes søn blev 12 og ikke længere ønskede at blive rørt ved. ”Mine arme længtes efter at holde om ham”, sagde hun. På dette stadie var det ikke sønnen, der savnede kontakt, det var moderen.

En anden fordel ved at være forælder er øget intimitet. I starten er et barns evne til kommunikation rimeligt begrænset: ”Læs for mig! Lyt til mig! Bær mig! Vug mig! Se mig! Mad!” Men når barnet bliver seks-syv år, begynder I at have meningsfulde samtaler. I deler dagens begivenheder og undres over verden sammen. Når dit barn bliver teenager, kan jeres interaktion være lige så berigende og