Første del: Hvad er følelsesmæssig incest?

Udforskning af problemet

1. At vokse op med en invaderende forælder

”*Far fortalte mig, at den dag jeg blev født,blev han forelsket på ny.”*
Gwen, 33 år, talentfuld grafiker, opsøgte mig med to af kendetegnene på følelsesmæssig incest: Kroniske relationsproblemer og en forunderlig blanding af højt og lavt selvværd. Første gang, hun trådte ind på mit kontor, virkede hun fattet. Hun havde en selvsikker gang og et varmt håndtryk. Hun var klædt i et blødt, skræddersyet grønt sæt tøj og hendes mørke, skinnende hår klædte hende. Hvis jeg havde været en arbejdsgiver, der skulle have hende til jobsamtale, havde jeg fået et godt indtryk af hende.
Ved første gennemgang virkede hendes familiebaggrund også rimeligt normal. ”Jeg har ikke meget at klage over”, sagde hun, da jeg spurgte til hendes barndom. ”Jeg er en af de få, som kom fra en ”funktionel familie”. Mine forældre var ikke perfekte, men de drak ikke, de blev ikke skilt, de slog os ikke, og de skændtes ikke. Så hvorfor er det hele noget rod, og hvorfor skal jeg skilles for anden gang?”
Over telefonen havde Gwen fortalt mig, at hun lå i skilsmisseforhandlinger. Året efter hendes første skilsmisse havde været hårdt, og hun ville minimere smerten her i anden omgang.
”Nu hvor jeg ved, hvad dine forældre ikke gjorde! ” sagde jeg med et smil, ”fortæl mig så, hvad de gjorde. Hvordan var de?”
”Jamen, jeg var meget tættere knyttet til min far end til min mor. Faktisk var min far og jeg meget tætte. Han kaldte mig sin ”lille prinsesse”.
Straks poppede et rødt flag op i baghovedet.
”Hvad husker du bedst om din far?” spurgte jeg.
”Et af mine yndlingsminder er at sidde i sofaen med ham og lytte til musik. Far var vild med Mozart, og det var jeg også. Som tolvårig kunne jeg genkende næsten alle stykker Mozart, havde skrevet – bare ved at høre de første takter. Far var virkelig stolt af det. Min bror var ikke særligt musikalsk. Far plejede at sige til ham, ”Du er tonedøv”.
”Hvad gjorde din far ellers?” spurgte jeg. Jeg ledte efter tegn på et for tæt bånd.
”Ved sengetid plejede far at putte mig og læse for mig, indtil jeg faldt i søvn. Om morgenen vækkede han mig, så vi kunne spise morgenmad sammen, før han tog på arbejde. Vi er begge morgenmennesker. Min mor og min bror er natteravne. Han så frem til vores alenetid om morgenen. Så talte han om sit job, sine bekymringer, planer for fremtiden.”
Gwen fortalte videre, hvordan de begge var ivrige skiløbere, joggede sammen om morgenen og ofte gik til symfonikoncerter sammen. Nu vajede de røde flag lystigt. Gwen og hendes far lød mere som et lykkeligt ægtepar end som far og datter. De fungerede endda efter samme døgnrytme – ligesom et par nygifte.
”Havde du mange venner som ung?” spurgte jeg.
Børn, som er for tæt knyttet til en forælder, tilbringer generelt meget lidt tid sammen med jævnaldrende.
”Det er en fjollet ting at sige, men jeg tror, min far var min bedste ven.” svarede hun. ”Vi gjorde alting sammen.”
”Hvad plejede din mor og bror at lave, mens du tilbragte al denne tid med din far?”
”Mor lavede mad, gjorde rent eller læste. Min bror så TV og var sammen med vennerne. Der var kun en ting, som generede mig ved min far.” sagde Gwen, og drejede samtalen tilbage på sin far. ”Han beklagede sig altid til mig over min mor. Han sagde ting som ”Du er klogere end din mor.” Eller ”Jeg ville ønske, din mor havde din sans for humor.” Han sagde endda disse ting, mens hun var til stede.” Mens hun sagde dette, vendte hun sig og kiggede ud af vinduet. Jeg kunne se, det stadig gjorde hende ilde til mode.
”Hvordan reagerede din mor, når han gjorde det?” spurgte jeg.

Introduktion

Denne bog beskriver et syndrom kendt som følelsesmæssig incest, en overraskende udbredt, men sjældent identificeret forældrestil i hvilken forældre bruger deres børn i stedet for deres samlever til følelsesmæssig støtte. Set udefra virker forældrene kærlige og engagerede. De tilbringer måske meget tid med deres barn eller overøser det med ros og materielle gaver. Men i sidste ende er deres kærlighed ikke en nærende, givende kærlighed – det er en ubevidst måde at få tilfredsstillet deres egne uopfyldte behov.

At være en forælders primære kilde til støtte er en tung byrde for et lille barn. Tvunget til at undertrykke sine egne behov kæmper det for at opfylde forælderens behov. På grund af denne omvendte rollefordeling får det sjældent tilstrækkelig beskyttelse, vejledning eller disciplin, og det bliver udsat for oplevelser, som det ikke magter i så ung en alder. I ungdommen og voksenlivet kæmper personen ofte med en eller flere af disse vanskeligheder: Depression, kronisk ængstelighed, problemer med selvværd og problemer i kærlighedslivet, meget løse eller rigide personlige grænser, forskellige former for seksuel dysfunktion, spiseforstyrrelser samt stof- og/eller alkoholmisbrug.

Fordi ofre for følelsesmæssig incest ofte ikke kan sætte fingeren på, hvad der var galt i deres familie, har de begrænset indsigt i den underliggende årsag til deres problemer. Mange har de et rosenrødt syn på barndommen, som vanskeliggør yderligere heling. Hvordan kan man tænke dårligt om en forælder, som har overøst en med så meget tid og opmærksomhed? Bruddet med denne mytologi er et vigtigt skridt i helbredelsesprocessen.

Følelsesmæssig incest er ikke et nyt fænomen. Historien er fuld af mennesker, som har været overinvolverede i deres børn. Mennesker har et iboende behov for samvær og intimitet, og når disse behov ikke bliver dækket af en partner, så kan den naturlige tendens være at bruge barnet. Men syndromet er blevet aktuelt på grund af:

1. Nyere forandringer i familielivet – særligt den øgede forekomst af enlige forældre og misbrug – har øget forekomsten af følelsesmæssig incest.

2. Forståelsen af konsekvenserne for det voksne barn er vokset.

3. Nylige fremskridt i det relativt nye felt ”strukturel familieterapi” har gjort det muligt at identificere og behandle følelsesmæssig incest.

4. Syndromet har endelig fået et navn.

Jeg har brugt fem år på at researche denne bog. Jo tydeligere jeg har forstået dette syndrom, desto mere har jeg set det omkring mig. Op mod halvdelen af mine klienter har et overmåde tæt forhold til en mor eller far som et centralt problem. Når jeg holder forelæsninger om problemet, kan jeg altid regne med en håndfuld mennesker, som kommer hen til mig bagefter for at fortælle mig: ”Det, du taler om, skete for mig, Du har beskrevet mit liv. For første gang har jeg fået sat ord på, hvad der er galt med mig”.

Det er mit håb, at jeg ved at gøre offentligheden opmærksom på dette problem vil være med til at sætte fokus på en alvorlig, men ofte overset form for misbrug, og dermed spille en rolle i skabelsen af sundere familie-relationer.

Pat Love, Ed. D.
Austin, Texas

11. At slutte fred med dine søskende 106
At se det større perspektiv 107
Dybere forståelse 107
Retningslinjer for et forsoningsmøde mellem søskende 109
Søskendedynamikkens enestående natur 110
12. Styrkelse af ægteskabet 111
Ægteskab og dybere forståelse 111
Udarbejdelse af en positiv vision 112
Den Universelle Hjemmeopgave 113
Modstand 114
Fordybelse af intimiteten 115
Lytter du til mig 117
Yderligere kommunikationstips 119
Håndtering af alliancer på tværs af generationer 120
At lære kompromisets kunst 122
At stoppe projektionerne 123
Polarisering 124
Fejring af jeres succes! 125
Hvad hvis din partner ikke ønsker at arbejde på forholdet? 125
13. Samling af dit netværk 126
Identifikation af dine grænseproblemers natur 126
At styrke dine grænser 127
At sænke dine følelsesmæssige barrierer 128
Forslag til at skabe nye venskaber 131
Opretholdelse af passende grænser på arbejde 132
14. Forældreskab: Hvordan man stopper sammenfiltringens spiral 133
Ti regler for sundt forældreskab 134
At befri et barn fra sammenfiltringen 136
Ændringsmøde med Et Udvalgt Barn 137
Gør det godt igen over for Det Udelukkede Barn 140
Ændringsmøde med et udelukket barn 142
11. Sejrsrunder 144
Evan: ”Jeg kæmpede mig vej ud” 144
Diana: ”Min far sagde altid, at jeg aldrig ville svigte ham” 147
Tilbage til selvet 150
Noter 151

Følelsesmæssig Incest og den enlige forælder 50
Følelsesmæssig incest og stedfamilien 51
Enebarnet 52
Misbrug og følelsesmæssig incest 53
Sindslidelse som bidragende årsag 53
Superbarn-syndromet 54
Andre risikofamilier 54
7. Centrale forskelle mellem sammenfiltrede og sunde familier 55
Samlever-enheden: Roller og ansvar for voksne partnere 56
Tilfredsstillelse af den enlige forælders følelsesmæssige behov 58
Forældre-enheden: Forældres roller og ansvar 59
Definition af de altafgørende forskelle mellem forældrerollen og samleverrollen 61
Søskendeenheden: Søskendes roller og ansvar 61
Konsekvenser af at leve i en funktionel fremfor en dysfunktionel familie 62
Tjekliste 2: Den sunde families kendetegn 63
Anden del: Heling 64
Definition af kuren 64
8. At kæmpe sig vej til heling: Tag et skridt ad gangen 64
En personlig filosofi om helbredelse 64
Miraklet i det selvhelbredende barn 66
Jim: ”Det meste af mit liv har jeg været i tomgang” 67
Psykoterapi og Troldmanden fra Oz 68
Undertrykkelse og Det Udvalgte Barn 69
Anden fase af helingsprogrammet 69
9. At gøre din personlige historie til fortid 73
Håndtering af benægtelse og modstand 73
Få bugt med skyldfølelse som en barriere for at udforske fortiden 75
At tage hul på et væld af smerte 76
Introduktion til selvbiografiøvelsen 77
Hav tålmodighed med blokerede følelser 77
Modstand over for selvbiografiøvelsen 78
Selvbiografien – en generel disposition 79
Sådan laver du et familiegenogram 86
10. At slutte fred med dine forældre 91
Beth: ”Jeg kunne aldrig finde ud af hvorfor min mor var så vred” 91
At blive mere objektiv 92
At acceptere dine forældres negative træk 93
Bekræftelse af en forælders positive træk 95
At sætte grænser for en invaderende forælder 95
Marcos: ”Jeg kunne aldrig vinde i min familie” 96
Undersøgelse af dine grunde til at forblive sammenfiltrede 97
Mestring af 10-sekunders-konfrontationen 98
Håndtering af skyld og bekymring 99
Hvordan du frigør dig selv fra en ekstremt invaderende forælder 100
At skabe et mere positivt forhold til en forælder 100
Fake It ’Til You Make It 101
Gør det uventede 101
Det formelle forsoningsmøde 102
Retningslinjer for et forsoningsmøde med en forælder 102
Afklaring af dine følelser i forhold til en afdød forælder 103
Slutte fred med dine svigerforældre 104
En succeshistorie 105

Indhold

Tak ... 2
Dansk forord ... 2
Introduktion ... 7
Første del: Hvad er følelsesmæssig incest? ... 8
Udforskning af problemet ... 8
1. At vokse op med en invaderende forælder ... 8
Variationer af følelsesmæssig incest ... 10
2. Forældre, som sender tvetydige signaler: Kærlighed, omsorgssvigt og misbrug ... 11
Den forsømmende forælder. ... 12
Den udskældende/kritiske forælder ... 13
Den seksualiserende forælder ... 16
Del A: Symptomer på et for tæt bånd mellem forælder og barn ... 18
Del B: Symptomer på at en forælder havde uopfyldte behov ... 19
Del C: Symptomer på en omsorgssvigtende eller misbrugende forælder ... 19
3. Omkostningerne som voksen ved at have været Et Udvalgt Barn ... 19
Benægtelse og familie-mytologier ... 20
Skyld og angst. ... 22
Kronisk ængstelse ... 23
Svingende selvværd ... 25
Frygt for afvisning ... 26
Social isolation ... 27
Følelse af underlegenhed ... 27
Perfektionisme ... 28
Et tvangspræget behov for at få succes ... 29
Identitetsproblemer ... 30
En usikker følelse af identitet ... 30
En manglende evne til at adskille sig fra forælderen ... 31
Problemer med personlige grænser ... 31
Problemer med relationer ... 32
Frygt for at forpligte sig ... 32
Mangel på romantisk tiltrækning ... 33
Konflikter mellem samlever og forælder ... 33
Tiltrukket af selvoptagede partnere ... 34
Seksuelle problemer ... 34
4. Familiens rollefordeling: Hvordan følelsesmæssig incest påvirker andre familiemedlemmer ... 35
Blodets bånd ... 36
Den invaderende forælder ... 37
Det Udelukkede Barn ... 39
Den Udelukkede Samlever ... 40
Skyggeforælderen ... 41
Det Udvalgte Barns samlever ... 42
Et drama hvor alle taber ... 43
5. Hvorfor bliver forældre overinvolveret i deres børn? ... 44
Anerkendelse af glæden ved at være forælder ... 44
At sætte grænser for forældrekærligheden ... 45
En mangel på kærlighed, viden og rollemodeller ... 45
Manglende selvbevidsthed ... 46
Advarselstegn på følelsesmæssig incest ... 49
6. Identifikation af risikofamilier ... 50