Når jeg arbejder med voksne, som var sammenfiltrede med deres forældre, bliver jeg hele tiden mindet om den ”rare” side af syndromet. I det store og hele har mennesker, som jeg har rådgivet, været attraktive og succesrige i mange aspekter af livet. En stor del har haft en usædvanlig mængde talent eller karisma og har opnået fantastiske bedrifter i livet. For eksempel har jeg arbejdet med højtlønnede direktører, landskendte kunstnere, succesrige entreprenører – endda en, der blev nomineret til Pulitzer Prisen. I nogle få tilfælde lod disse bedrifter til at være afledt af medfødte træk som fysisk skønhed eller usædvanlig intelligens, men for størstedelen af mine klienter, lod deres bedrifter til at være den direkte konsekvens af sammenfiltring. Nogle havde i kulissen en mor eller far, som skubbede dem op til stjernerne; deres forældre plagede eller forførte dem til at opgive deres egne mål og adoptere forælderens højere standarder. Andre lykkedes af mindre åbenlyse grunde: Det at være så tæt knyttet til en forælder resulterede i en berusende følelse af berettigelse. Når alt kommer til alt, havde de jo vundet den eneste konkurrence, der betyder noget i verden: Konkurrencen om en forælders kærlighed og opmærksomhed. Som resultat heraf følte de sig bestemt for succes. De greb muligheder, andre undlod at tage, og tiltrak mennesker med deres vindende væsen.

Men det, der var så forvirrende for mine klienter, var, at disse positive kvaliteter altid kom sammen med negative. På underlig vis følte de sig både privilegerede og offergjorte, både talentfulde og værdiløse, både velsignede og forbandede. For hvert positivt træk følte de dens absolutte modpol.

Nogle udviste disse humørsvingninger dagligt: De var fulde af selvsikkerhed det ene øjeblik og overvældede med utilstrækkelighedsfølelse det næste. Andre havde uge- eller månedlange udsving. Nogle få havde årtier af succes fulgt af årtier af kollaps. Nogle havde al deres selvsikkerhed fyldt op i et område af deres liv – typisk deres karriere – og fejlede miserabelt i alle andre. På den ene eller anden måde var den bitre del af at være Et Udvalgt Barn kendt af dem alle.

Hvorfor denne modsætningsfulde blanding af følelser? Typisk er der flere faktorer involveret. Dele af mine klienters forvirring kunne spores tilbage til det faktum, at grundlæggende behov var blevet ignoreret. Deres forældres behov for nærhed og kammeratskab havde taget førsteplads i forhold til deres egne behov for omsorg og selvstændighed. Paradoksalt nok havde deres forældres overdrevne interesse i dem skabt en livslang følelse af berøvelse: ”Der er ingen, der tager sig af mig!”

En anden faktor er, at mens mine klienter muligvis havde nydt al den forælder-opmærksomhed, så følte de sig dybest set udstillet og indespærret. De følte sig ikke fri til at være dem, de var, eller til at udvikle sig i deres eget tempo. De følte sig manipulerede og kontrollerede.

Endelig opdagede mange klienter, at for hvert privilegium, de blev tildelt af en forælder, havde der været en jaloux reaktion fra en anden. Betagelsen ved at være ”Mors store dreng” eller ”Fars lille pige” var blevet undergravet af jalousien fra en udelukket søskende. Den status, der kom af at være en forælders surrogat-samlever, kom sammen med den malplacerede afsky fra en mand eller kone. Alliancen med en forælder havde skubbet hele familien ud af balance, og Det Udvalgte Barn var ofte målet for den deraf følgende vrede.

I dette kapitel vil jeg udforske disse konsekvenser mere detaljeret. Hvorvidt, du vil identificere dig med et bestemt følelsesmæssigt problem, vil i nogen grad afhænge af naturen i dit forhold til en forælder. Hvis du var allieret med en kritisk/misbrugende forælder, for eksempel, vil du måske genkende passagen om lavt selvværd. Hvis du var allieret med en romantiserende forælder, vil sektionen om grandiositet måske tiltrække din opmærksomhed, eller du vil måske opnå indsigt fra passagerne om seksuelle og relationelle problemer. Jeg opfordrer dig dog til at læse alle sektionerne, selv de der ved første øjekast ikke virker relevante for dig: Du støder måske på et aspekt af din personlighed eller en sandhed om din fortid, som du havde blokeret fra din bevidsthed.

Benægtelse og familie-mytologier

Vi oplever alle benægtelse i en eller anden grad. Det er for eksempel meget almindeligt at have et forvrænget eller begrænset syn på vores barndom. Dette er forståeligt i betragtning af, at vi, mens vi voksede op, fik begrænset erfaring uden for hjemmet. Uden et sammenligningsgrundlag voksede vi op i den overbevisning, at vores familie var normen. Hvad end der foregik i vores stuer, blev dette standarden. En klient fortalte mig, ”Jeg var 20 år, før det gik op for mig, at min mor var den eneste, der desinficerede nyt tøj og vaskede det to gange, før hun tog det i brug. Jeg troede, alle mødre gjorde det.”

14. En af mine forældre virkede mere end almindeligt bevidst om min seksualitet.
15. En af mine forældre kom med upassende seksuelle bemærkninger eller krænkede mit privatliv.

Del B: Symptomer på at en forælder havde uopfyldte behov

1. Mine forældre var separeret, skilt, den ene var afdød, eller de kom ikke godt ud af det med hinanden.
2. En af mine forældre var ofte ensom, vred eller deprimeret.
3. En af mine forældre havde ikke ret mange venner.
4. En eller begge mine forældre havde et problem med alkohol eller stofmisbrug.
5. En af mine forældre syntes, den anden forælder var for overbærende eller eftergivende.
6. Jeg følte, at jeg var nødt til at holde mine egne behov tilbage for at beskytte en af mine forældre.
7. En af mine forældre vendte sig til mig for at få trøst eller rådgivning.
8. En af mine forældre lod til at stole mere på mig end mine søskende.
9. Jeg følte mig ansvarlig for en af mine forældres lykke.
10. Mine forældre var uenige om opdragelsen.

Del C: Symptomer på en omsorgssvigtende eller misbrugende forælder

1. Mine behov blev ofte ignoreret eller forsømt.
2. Der var mange konflikter mellem mig og en af mine forældre.
3. Jeg blev kaldt sårende ting af en af mine forældre.
4. En af mine forældre havde urealistiske forventninger til mig.
5. En af mine forældre kritiserede mig meget.
6. Jeg havde nogle gange lyst til at gemme mig for en af mine forældre eller havde fantasier om at løbe hjemmefra.
7. Som barn virkede andre familier mindre følelsesmæssigt intense end min.
8. Det var ofte en lettelse at komme væk hjemmefra.
9. Jeg følte mig somme tider invaderet af en af mine forældre
10. Jeg følte sommetider, at jeg gjorde en af mine forældre mere ulykkelig.

Hvad kan du lære af denne tjekliste? Har du ti eller flere hakker spredt udover de tre dele? I så fald er det sandsynligt, at en vis grad af sammenfiltring fandt sted. Nu skal du se på mønsteret i dine hakker. Hvis de klumper sammen i de første to dele har du måske været sammenfiltret med en romantiserende eller seksualiserende forælder. Hvis dine hakker klumper sammen i anden og tredje del, har du måske været sammenfiltret med en kritisk/voldelig forælder. Hvis dine hakker er spredt udover de tre sektioner er du måske skiftevis blevet elsket og misbrugt af den samme forælder, eller den ene forælder har måske misbrugt dig, mens den anden har forgudet dig. Refleksion over din livshistorie vil hjælpe dig med at udrede dette. Det følgende kapitel udforsker konsekvenserne af følelsesmæssig incest mere detaljeret.

3. Omkostningerne som voksen ved at have været Et Udvalgt Barn

For mange er ordet "bittersødt" egnet til at beskrive deres liv som Udvalgt Barn. Pat Conroy fanger denne tosidede virkelighed i sin roman "The Prince of Tides".

En vis mængde skyld er et standardproblem for Sydens drenge; vores liv består af indpakkede, usædvanlige undskyldninger til vores mødre, fordi vores fædre har været så mangelfulde mænd. Ingen dreng kan udholde vægten og størrelsen af hans mors malplacerede passion ret længe. Og dog kan få drenge modstå deres mors ensomme og uskyldige forføreriske tilnærmelser. Der er sådan en forbudt sødme i at blive den fromme, hemmelige elsker til sin fars kvinde, sådan en triumf i at blive den dæmoniske rival, som modtager den ubærligt ømme kærlighed fra en skrøbelig kvinde i skyggerne af faderens hus. Der er intet mere erotisk på jorden end en dreng forelsket i moderens form og berøring. Det er den mest delikate, mest forbudte lyst. Det er også den mest naturlige og skadelige.[vi]