



Cirka 12 procent af befolkningen over 19 år er vokset op i sådan en familie. Og mange ved ikke, at en opvækst med misbrug sætter sig spor i voksenlivet og parforholdet. Modelfoto: Colourbox

Drak din far eller mor for meget, har du det måske svært i parforhold

Parterapeut Nils Lind skriver med jævne mellemrum klummer i ugeavisen om op- og nedture i parforholdet. Denne gang er emnet for klummen, hvad det kan betyde for parforholdet, hvis man er vokset op som barn af alkoholikere.

PARFORHOLD



Nils Lind,
parterapeut, nilslind.dk

KOLDING: Det er en lettelse for voksne børn af alkoholikere, når de opdager, at der er både en forklaring og en løsning på, at de igen og igen støder ind i de samme problemer i parforholdet. At en vigtig del af for-

klaringen er, at far eller mor svigtede. At de drak – enten konstant eller i perioder.

Det er nemlig absolut ikke for børn at vokse op i et hjem, hvor den ene eller begge voksne i perioder er lunefuld, selvoptaget, fraværende, grov eller måske totalt selvmedlidende på grund af alkohol.

Det er ikke desto mindre et faktum, at ca. 12 procent af befolkningen over 19 år er vokset op i sådan en familie. Og mange ved ikke, at en opvækst med misbrug sætter sig spor i voksenlivet – ikke mindst i parforholdet.

Heldigvis kan man gøre noget ved det. Men fordi alkoholisme er sådan et tabu, forbliver mønstrene fra opvæksten tit under radaren. Resultatet bliver desværre,

at mange skyder skylden på sig selv eller kæresten/ægtefællen. Altså enten: "Jeg dur ikke til at være i et parforhold" eller "Du er ikke til at holde ud at leve sammen med..."

I både parterapi og individuel terapi har jeg arbejdet med rigtig mange mænd og kvinder, som i hele voksenlivet har kæmpet med ting, som de ikke anede havde noget med deres opvækst at gøre.

Det kan for eksempel være, at man i kærlighedsforhold og andre tætte relationer bliver mere:

- jaloux og får svært ved at komme over også mindre svigt. Nogle cutter hurtigt relationen helt og aldeles i stedet for at prøve at reparere den.

- angst for at knytte sig helt tæt til partneren og hvile i troen på at være elsket.

- sortseende, bekymret og i konstant alarmberedskab. Hele tiden tænker man i worst case.

- tilbageholdende med at snakke om følelser, særligt sårbare følelser som ked af det, bange, magtesløs og usikker.

- klæbende og besiddende, så man begrænser partnerens frihed.

- aggressiv og nedgørende, også ved mindre uoverensstemmelser.

- selvbebrejdende, inde lukket og overdrevent behagesyg.

Kan vendes til et forsprog

Vejen ud af de negative mønstre er først og frem-

mest at erkende realiteterne og for eksempel...

- snakke med søskende om opvæksten – om alt det, som var forbudt at snakke om dengang.

- måske senere fortælle om sine oplevelser og følelser til far eller mor, hvis det giver mening. Det kræver nemlig et respektfuldt øre, altså at den forælder, det handler om, er ude af misbruget og i stand til at lytte respektfuldt.

- ikke mindst at fortælle kæresten/ægtefællen om opvæksten og det, der har skabt ens kvaler med kærligheden.

Så er der mulighed for at vende det "handicap," som ens kærlighedsliv har fået fra starten, til et forsprog for begge parter.

Hvorfor?

Fordi voksne børn af alkoholikere er helt enormt resourcefulde. De har lært sig selv at håndtere næsten hvad som helst. Når den styrke bliver brugt i et SAMARBEJDE med kæresten/ægtefællen i stedet for forsvarsmekanismer og afstand, så sker der noget virkelig godt for begge parter! Så kan et par rykke op i 6. gear, hvor mange par, som ikke må kæmpe så meget for kærligheden, bliver hængende i et lavere gear.

Læs mere om følelsesmæssige forsvarsmekanismer på www.nilslind.dk/ parterapi.

Læs mere om alkohol i opvæksten på www.tuba.dk.

Tjekliste

Er du vokset op i en familie med misbrug, har du måske særlig svært ved at:

1 Stole 100 procent på andre – og give dig hen i parforhold eller tætte venskaber. Brudte løfter i barndommen kan have skabt en leveregel inden: "Jeg gør bedst i ikke at have for store forhåbninger, for det gør alt for ondt, når jeg bliver svigtet. Så jeg kan lige så godt tage for givet, at jeg bliver vraget af dem, jeg elsker. Og det gør mindre ondt, hvis jeg selv ødelægger

relationen, før den anden når at gøre det."

2 Tage imod hjælp og støtte fra andre. Børn, der alt for tidligt fik for meget ansvar, fx for at tage sig af mindre søskende, passe på en fuld forælder eller støtte og trøste den ædru forælder, opbygger en fænomenal evne til at være stærk, være handlekraftig, tage over, tage sig sammen, bide alt i sig og bare klare opgaven – uanset hvad. Levereglen, som flytter med ind i voksentilværelsen, er:

"Den eneste, jeg 100 procent kan stole på, når det virkelig gælder, er mig selv." Voksne børn af alkoholikere er ofte fantastiske til at yde omsorg for andre, men har svært ved selv at tage imod omsorg, hjælp og støtte.

3 Tro på sit eget værd. Det lyder måske mærkeligt efter al den snak om styrke og handlekraft. Men det er netop pointen. Barnet i en alkoholfamilie vil som regel opbygge stor tiltro til egen handlekraft, og det

giver selvtillid. Men paradoksalt nok føler børn ofte skyld over deres forældres misbrug. "Jeg er ikke god nok, jeg er ikke værd at elske. Hvis jeg var mere sød/hjælpesom osv., ville drikkeriet holde op."

4 Slappe helt af og slippe kontrollen. Nogle børn i alkoholfamilier må opbygge en konstant årvågenhed og en næsten uhyggelig evne til at forudse ubehageligheder. Også i voksenlivet vil den indre radar ubevidst scanne

omgivelserne og opfange selv ganske små stemnings-skift og adfærdssændringer. Fx hos kæresten/ægtefællen. Det voksne barn af en alkoholiker vil næsten altid tolke små skift i partnerens humør eller kropssprog ud fra worst case-tankegangen.

5 Håndtere sandhed og åbne sig om personlige ting. Mange børn af alkoholikere er vokset op med de fortielser og løgne, som de voksne bruger udadtil for at skjule misbruget og indadtil for at undgå

at snakke om problemerne. Alkoholikere lyver ekstremt meget for sig selv og deres omverden. Og i mange tilfælde vil de direkte eller indirekte stille krav til de andre i familien om, at de også skal fortie, benægte og måske lyve. Levereglen, som flytter med ind i voksenlivet, er: Hellere fortie eller lyve om følelsesmæssigt svære ting for en sikkerheds skyld – ellers sker der noget ubehageligt.