

## Anna

Jeg har en storesøster og en mor og en far. Min far har haft et alkoholproblem så længe jeg kan huske og jeg har fået at vide at det begyndte, da min søster blev født - tre år før jeg kom til i 1988. Min far kom i behandling for otte måneder siden og er nu ædru. Hans drikkeri har således stået på i min barndom samt i mine unge voksenår. Min far var lærer på den skole, jeg gik på og gik meget op i sit arbejde. Han drak ikke hver dag; nogle gange gik der tre måneder imellem og i andre perioder var det hver anden weekend. Det var ikke til at regne ud, hvornår min far ville blive fuld, men det var som oftest, når der var et arrangement på skolen, til familiesammenkomster, weekendaftener eller i ferier derhjemme. Når min far var fuld hjemme, sad han i sin lænestol og blev oppe hele natten. Når det skete, sov jeg dårligt, vågnede flere gange og lyttede til lydene og prøvede at få et overblik over, hvad han lavede i stuen. Jeg var klar til at gribe ind, hvis jeg hørte noget uforudsigeligt, som et fald eller noget der knustes. Ingen af disse ting skete, men jeg var altid bange for det; han var jo fuld og ikke i kontrol. Hvis min far gik i seng om natten, kunne jeg lægge mig til at sove igen, og hvis han blev siddende til om morgenen, kunne han være faldet i søvn i stolen eller være vågen og spydig i sine kommentarer, når man kom ned i stuen. I det tilfælde var det ikke rart at være i stuen og det var svært at slappe af, når hele situationen føltes anspændt og forkeret. Når han endelig gik i seng, var det som om faren var drevet over og man kunne igen lave noget, man havde lyst til, selvom det kunne tage noget tid før trygheden indfandt sig igen.

### Omsorgspersoner

Min mor og til dels også min søster var mine omsorgspersoner. Min søster var jo i samme båd som jeg, men vi har altid talt med hinanden om min fars alkoholproblem. Min mor var i en svær situation, idet hun var bekymret for min far og bekymret for, hvordan det påvirkede min søster og jeg. Selvom jeg husker at hun ofte bragte problematikken op for min far, når han havde drukket, blev det måske bedre i en periode, men drikkeriet stoppede ikke. Selvom jeg talte med min mor om min fars drikkeri og blev trøstet af hende, var der mange gange, hvor hun ikke vidste at jeg lå vågen om natten og var ked af det eller vred - nogle gange fordi jeg tænkte, at hun jo ikke kunne gøre alligevel, og andre gange viste hun det ikke, fordi hun var nede i stuen og prøve at få min far til at gå i seng. Når jeg i de situationer var ked af det, havde jeg svært ved at berolige mig selv og komme ud af de svære følelser og jeg følte mig magtesløs og alene. Jeg har altid været meget bange for at miste min mor og min søster og jeg har som barn og også som voksen haft katastrofetanker om at miste dem. Måske kom de tanker fordi jeg mere eller mindre ubevidst godt vidste at min far ikke altid ville kunne passe på mig, hvis min mor og søster ikke var der.

Vi var en meget aktiv familie, som blandt andet rejste meget. På rejserne drak min far aldrig og derfor var det selvfølgelig altid rart at se frem til rejseferierne. På den måde sørgede mine forældre for at give min søster og jeg en barndom med mange gode oplevelser, men når min far var fuld, var det min mor, der måtte være forælder for to med hensyn til omsorg og praktiske forhold.

Min fars drikkeri gjorde at vi som en familie havde *sprækker*. Jeg husker selvfølgelig gode stunder og minder, men der var jo en ting som ikke var god – noget som ikke blev repareret, men i stedet gang på gang kom op til overfladen og gjorde os alle sammen kede af det. Selvom jeg, min mor og søster konfronterede min far med hans drikkeri var det ikke noget vi fælles satte os ned og *talte* om. Dels fordi min far benægtede alkoholproblemet og dels fordi han ikke rigtig kunne tale om det, når han forsøgte. Idet der ikke var fælles åbenhed om problemet og de svære følelser, der var forbundet med det, blev sammenholdet i familien også svækket.

Idet min fars drikkemønster var uforudsigeligt, var jeg i en tidlig alder ofte nervøs for om han ville blive fuld til netop dette arrangement. Jeg blev rigtig god til at have antennerne ud og vurdere, om det ville blive en aften, hvor han var fuld og måske pinagtig eller en aften, hvor han ikke blev så fuld og hvor jeg kunne slappe af. Jeg følte derfor at jeg til arrangementer var nødt til at være tæt på min far, for at holde øje med, hvor meget han drak – måske kunne jeg med min tilstedeværelse få ham til at drikke lidt mindre, når nu han godt vidste, at jeg ikke kunne lide det. Min tilstedeværelse havde selvfølgelig sjældent nogen betydning for indtaget, men ved hele tiden at have opmærksomheden på ham, fik jeg en følelse af at være i kontrol. Samme følelse af kontrol fik jeg, når jeg tænkte forud og prøvede at analysere, hvad der højst sandsynligt ville ske på en aften. Det var som om magtesløsheden kom lidt på afstand, når jeg hele tiden kontrollerede ham eller analyserede begivenhederne.

Når min far havde været fuld stillede jeg mig sommetider op og fortalte ham, hvor ubehageligt det havde været. Det følte godt at være vred og fortælle ham, hvad han havde gang i, men trods disse små afløb for smerten følte jeg mig samtidig magtesløs, for selvom jeg råbte og skreg, kunne jeg ikke stoppe drikkeriet. Min fars drikkeri gjorde, at jeg ofte havde en følelse af, at alting sejlede og var forkert og at jeg ikke kunne gøre noget ved det – at det var noget ubehageligt, der kunne vælte mig omkuld, hvornår det skulle være og at jeg var uden indflydelse.

Jeg er sikker på, at der var flere personer, som kendte til min fars alkoholproblem. Hans kollegaer på skolen og flere i min familie havde jo set ham blive unødvendig fuld til arrangementer og familiesammenkomster, men jeg oplevede aldrig at nogle tog fat i mig og spurgte, hvordan jeg og min søster havde det med det og jeg oplevede heller ikke at nogle italesatte hans forhold til alkohol som et problem. Måske var det fordi min far passede sit job, gik op i det og var vellidt blandt elever og lærere og måske var det fordi vi jo var en velfungerende familie. Det var vi som sådan også, når han ikke var fuld. Det hed sig mere at min far rigtigt kunne feste igennem og til langt ud på morgenen. Jeg var ofte vred på nogle af min fars kollegaer, fordi jeg syntes, de gjorde det værre ved at være fulde sammen med ham eller skænke mere vin op i hans glas. Jeg tænkte at det kunne godt være, det var sjovt for dem at feste med ham, men når han kom hjem om natten og sad oppe til om morgenen, var det ikke dem, der skulle være sammen med ham.

Mit lave selvværd gjorde mange ting svære for mig. Det var særligt på universitetet at jeg følte jeg skulle gøre det godt med mine eksamener, og hvis jeg ikke præsterede det, jeg forventede, tog jeg det meget tungt. Jeg følte mig ikke god nok og jeg havde svært ved at rumme disse svære følelser.

Når noget gik mig imod, fik jeg hurtigt en følelse af, at alting var forkert, at der ikke var styr på noget og at jeg ikke havde indflydelse på mit liv. Derudover analyserede jeg alting og tænkte meget over det jeg sagde og det jeg ikke havde sagt, når jeg havde været sammen med andre. Jeg havde mange katastrofetanker om at miste min familie tankerne kunne styre mit humør. Jeg var ofte ovre i andre og blev irriteret over det, men vidste ikke hvordan jeg skulle lade være . Jeg var dårlig til at sige fra, hvis nogle forventede noget af mig, som jeg egentlig ikke havde lyst til. Jeg var bange for at skuffe folk, gøre folk vrede eller gøre dem kede af det ved at sige nej. Jeg gik derfor ofte på kompromis med mig selv for at undgå dette og denne problematik gjorde, at jeg var i konflikt med mig selv.

Mit forhold til min far var godt på nogle punkter; når han ikke var fuld holdt jeg af at tale med ham om stort og småt. Men vores roller var byttet om, for jeg kontrollerede ham og holdt mere eller mindre ubevidst øje med hvad han foretog sig; om han nu var ude i haven og drikke øl osv. Når jeg dagen efter han havde været fuld, stillede mig op og skældte ham ud, var rollerne byttet om og jeg blev forælderen. Da jeg flyttede hjemmefra kunne jeg ikke kontrollere ham, som jeg plejede. Hvis jeg ringede til ham og hørte at han var fuld afsluttede jeg samtalen og ringede op næste dag, for at forhøre mig, hvorfor han havde været fuld og hvorfor han havde gjort det igen. Jeg var igen forælderen, der kontrollerede og skældte ud. Der var en dobbelthed i ked-af-det-heden, for jeg blev ked af det, når han var fuld, men jeg det gjorde samtidig ondt at skælde ham ud og mærke at han var ked af det. Jeg brød mig ikke om hverken at kontrollere og skælde ud, men jeg kunne alligevel ikke lade være. Det var derfor både lettende, da jeg flyttede hjemmefra, for så skulle jeg ikke bo sammen med ham, men det var også frustrerende ikke at vide, hvad han foretog sig og ikke at vide om alkoholproblemet blev værre.

Jeg har altid været meget autoritetstro. Lige fra folkeskolen har jeg været bange for at gøre noget forkert. Det er særligt følelsen af, at være skyld i noget, som jeg har og til dels stadig er bange for at føle. Måske er jeg autoritetstro, fordi dét at gøre noget forkert ville kunne skabe en følelse af at alting sejlede og dén følelse kendte jeg jo alt for godt.

Når der skete gode ting for mig som for eksempel en god aften, en rejseoplevelse eller bare et dejligt øjeblik var det som om, at stunderne hurtigt blev efterfulgt af tanker om, at ulykken nu ramte mig. Jeg var ikke god til at turde at være glad og især ikke god til at fastholde glæden. Ubevidst agerede jeg nok efter en idé om, at man bliver mindre skuffet, hvis man ikke er helt vildt glad.

Jeg oplevede at mindre konflikter og svigt gav en intens følelse af svigt. Pludselig var det som om, det ikke længere handlede om den konkrete bemærkning, der var blevet sagt eller den mindre konflikt.

Da min far kom i behandling for alkoholisme, følte jeg ikke at jeg nødvendigvis fik det bedre. Jeg havde stadig lavt selvværd og havde mange katastrofetanker. Det var jo rigtig dejligt, at min far nu blev ædru og fik det bedre, men selvom jeg tænkte, at jeg nu ikke skulle bekymre mig om

noget mere, var det ikke tilfældet og jeg følte mig ikke glad og tilfreds.

Jeg mener noget af det vigtigste i mit terapiforløb var at jeg har fået en viden om hvad alkoholisme kan gøre for en familie som helhed og for pårørende til en alkoholiker. Jeg har fået et kendskab til de mekanismer, som sker når man har levet i en familie med alkoholproblemer. At lære om medafhængighed gjorde at jeg så mig selv i et andet lys, idet jeg kunne se, hvorfor jeg har så let ved at være ovre i andre, men så svært ved at mærke mig selv. At lære om *smertekroppen* – den tilstand du kommer i, når du oplever en situation, der genkalder en dybere følelse af for eksempel svigt gjorde at jeg kunne vide dette i en svær situation. Denne viden gjorde det lettere at undlade at handle på smertekroppen, men i stedet være i den og lade den klinge af.

For mig har det overordnet været givende at få sat teori på de problematikker, der er forbundet med at være voksent barn af en alkoholiker. Jeg har før følt at det ikke altid er nok, at tale om, at man er ked af det eller føler sig trist. I terapien bliver der spurgt ind til hvor netop denne følelse stammer fra samt hvornår du har oplevet følelsen. At sætte følelser som tristhed og magtesløshed i en kontekst gør at jeg kan sige til mig selv, at det er en gammel følelse, som jeg ikke behøver være fanget i længere.

I terapien har jeg lært om den afhængige biorytme. Jeg fandt ud af, at jeg har været vant til at føle de forskellige stemninger, som vi far gennemgik, meget intenst; når min far var fuld var der altid en anspændt stemning og jeg rettede ligesom ind og følte fuldt ud den anstrengte stemning inden i mig. Stemningen dagen efter kunne på en mærkelig måde være helt fantastisk, for nu var der ro på igen og jeg vidste det var usandsynligt, at han ville drikke to dage i træk. Jeg nød de stunder der kom lige efter drikkeriet, for nu kunne vi alle sammen se en film sammen og hygge os og min far blev igen, som jeg godt kunne lide ham. Jeg er på denne måde næsten blevet vænnet til at mærke forskellige følelser og stemninger, der er forbundet med op- og nedture meget intenst, uden at det på noget tidspunkt har været mig selv, der har skabt op- og nedturene.

I terapien fandt jeg ud af, at jeg på grund min fars afhængige biorytme også søger en mere ustabil rytme hos andre mennesker. Det er for mig kommet til udtryk i forbindelse med parforhold, hvor jeg har søgt de fyre, som fylder meget og som kan fremstå mere eller mindre excentriske. Her har jeg kunne sole mig i deres store armbevægelser, stormfulde følelser og derigennem mærke at jeg levede. Men det gav sommetider bagslag, hvis jeg var ked af det og var i en anden stemning end dem. Jeg oplevede at der ikke altid var plads til mine følelser og til at være mig.

Da jeg mødte min nuværende kæreste mærkede jeg alle de dejlige varme følelser, der er forbundet med en forelskelse. Men hans biorytme var almindelig og der var ikke store udsving i humør eller stemninger. Da den euforiske forelskelse dalede følte jeg at der var noget galt, for jeg mærkede ikke længere den intense forelskelse og jeg blev bange for, at min kæreste måske var kedelig, fordi han ikke svingede lige så voldsomt i følelsesregistret, som jeg havde været vant til - det var nærmest som om, jeg savende op- og nedturene.

I terapien lærte jeg at kærlighed ikke føles og opleves intenst konstant, men at kærligheden er varm, tryk og stabil. Jeg lærte også at den stormfulde forelskelse ikke varer ved, men opleves i perioder og øjeblikke igen. Dette er måske basal viden for andre, men for mig var det meget nyt. Jeg har været vant til at humør og stemninger kan skifte hurtigt og har været vant til at mærke følelserne meget intenst. Derfor har jeg troet at det var det eneste rigtige. Min kærestes almindelige biorytme stillede pludselig krav til at jeg selv skulle skabe glæde og at jeg skulle lære at sole mig i mig selv. Det har været rigtigt givende at forstå dette mønster og give mig selv lov til at være i en nær relation, hvor jeg kan fylde ligeså meget som den anden.

Jeg har fået en meget større bevidsthed om, hvilken bagage, jeg har fået med mig fra barndommen. Kendskabet til dette gør, at jeg kan sætte navn på mine følelser og reaktioner som når jeg for eksempel siger til mig selv, at tristheden og følelsen af at alt er forkert er en gammel følelse. Eller når jeg mærker en voldsom følelse af ked af det-hed, hvis en person har sagt en mere eller mindre ubetænksom kommentar og siger til mig selv at det er smertekroppen, jeg er i. Jeg er blevet bedre til at være omsorgsfuld, overbærende og rummelig over for mig selv. Når jeg bliver angst og får katastrofetanker prøver jeg at berolige mig selv ved at sige at det er ok, jeg er bange, og at det er ok at have den følelse. At forsøge at være min egen omsorgsfulde forælder gør at jeg tager hånd om mine følelser, frem for at kæmpe imod dem.

Når jeg tænker på mig og min familie ser jeg tilbage med større lethed, end jeg før har gjort. Alligevel kan jeg føle sorg over at vi som en familie med gode kvaliteter blev påvirkede af en sygdom, der skabte usunde adfærds,- og tankemønstre og forringede vores fællesskab.

## **Medafhængighed**

Til trods for, at jeg i terapi har arbejdet med mange af de oplevelser og problematikker, som kan være forbundet med at være barn af en alkoholiker er medafhængighed et tema, som stadig præger mig i mit voksenliv. Det er særligt i mine relationer til andre mennesker, at jeg lægger mærke til, hvor meget jeg egentlig er "ovre i andre". Det kan eksempelvis komme til udtryk når jeg, i selskab med andre, konstant tænker over, hvordan min adfærd og reaktioner er for dem – *"hvad tænker de om mig, når jeg siger det her og hvad er deres næste træk? Var jeg for meget, da jeg fortalte den historie, for grov, for ærlig?"* Jeg vil helst gøre alle glade og min frygt kan være, at folk har kedet sig i mit selskab eller er blevet stødt eller decideret kede af noget jeg har sagt, hvilket jeg dog aldrig har oplevet tilfældet af. I sådan en situation kører der hele tiden en dobbeltanalyse af, hvordan jeg tror, jeg er over for omgivelserne. Konsekvensen ved denne måde at være i verden på, er at det er anstrengende. Jeg oplever, når jeg har været "ovre i andre" en hel aften, at jeg er meget udmattet og fyldt med tankemylder, fordi jeg har tænkt så mange tanker og ikke fokuseret på bare at være mig samt at nyde det gode selskab. Det er kun ganske få mennesker, hvor jeg føler, at jeg kan være fuldstændig mig selv og slappe af uden at tænke på, hvordan min

adfærd er, og det til trods for at jeg er meget social og egentlig føler, at jeg har flere gode venner og veninder.

I terapien har jeg lært at jeg i situationer, hvor jeg fokuserer for meget på andre, kan stoppe op og tænke "*hey, hvad med mig selv - hvordan har jeg det lige nu?*". Jeg ved, at det er vejen til at kunne "være mig selv" og opnå en større ro, og jeg prøver da også at bruge denne strategi, når jeg er sammen med andre. Men nogle gange er jeg så forhippet på, at stemningen skal være god og at jeg skal gøre et godt indtryk, at jeg på en måde ikke kan overskue at forsøge at hvile i mig selv. Det er som om, det er lettere at fokusere på andre, selvom det er anstrengende. Det kan lyde underligt, men når jeg tænker over det, er det måske alligevel ikke så mærkeligt. Mange gange i løbet af min opvækst har jeg været vant til at være opmærksom på min far og den stemning, der kunne opstå, hvis han blev fuld og jeg har prøvet at gøre mit for, at stemningen var god eller i hvert fald blev bedre. Det har derfor været naturligt for mig, at have et fokus *uden* for mig selv. Arbejdet jeg nu er i gang med, er at ændre det fokus, så jeg tager udgangspunkt i mig selv og simpelthen mærker mig selv.

At påtage sig ansvaret for den gode stemning er ikke hensigtsmæssigt, det ved jeg nu. Det er ærgerligt i forhold til at bruge al den unødvendige energi, der ligger i at fokusere for meget på andre i stedet for at nyde at være sig selv. Det er også ærgerligt, når forventningerne til den gode stemning ikke altid bliver indfriet. Jeg har oplevet i den forbindelse, at eksempelvis en god ven har sagt en hurtig og måske lidt ubetænksom kommentar, som ikke var tarveligt ment, men som kan ramme mig rigtig hårdt, fordi jeg inderst inde føler, at jeg jo gør så meget for at stemningen er god, og så bliver indsatsen ikke engang anerkendt.

### **At stå ved egne meninger i konflikter**

Medafhængigheden viser sig særlig problematisk for mig, når der er optræk til en konflikt og jeg skal holde på min egen mening. Da jeg var mindre gjaldt det om, at gøre sig lille som en mus, når der var optræk til at min far blev eller var fuld. Jeg forholdt mig stille og talte ikke med ham, for hvis jeg involverede mig og sagde min mening, kunne min far måske starte en diskussion, tale højt eller blive vred, og det var jo ubehageligt. I en tilspidset situation var det værste nok, at jeg ikke vidste, hvordan han ville reagere. Det er derfor svært at være i situationer i dag, hvor der er dårlig stemning, uenigheder eller optræk til konflikter samt at sige højt, hvad jeg mener og føler, for jeg er bange for reaktionen fra andre.

Jeg har oplevet situationer i mit voksenliv, hvor jeg har givet udtryk for min egen mening og stået ved den, og efterfølgende blevet bange for, hvordan modparten nu ville reagere og hvad der nu kunne ske. Nogle gange er det endt med at jeg har glattet ud og fundet et kompromis med vedkommende. Men de situationer har irriteret mig, for jeg ved jo godt, at man sommetider bliver

nødt til at tage en konfrontation og sige sin mening - også uden at der skal glattes ud over for modparten. Jeg bruger ofte sætningen; "*hvad er det værste, der kan ske?*" og den tanke er god at tænke, men et eller andet sted frygter jeg det uforudsigelige i en given konflikt.

Jeg har i terapien fået en viden om medafhængighed og dette gør, at jeg er mere bevidst om min egen adfærd. At *vide* er for mig blevet en forudsætning for, at jeg kan begynde at praktisere en sundere adfærd. Jeg ved, at jeg bliver nødt til at øve mig i at blive endnu bedre til at være mig selv og stå ved mig selv og mine meninger. Der kommer jo masser af nye udfordringer hele livet igennem; måske skal man sige fra over for en uretfærdig chef, bryde venskabet med en veninde eller sætte grænser over for et familiemedlem?