

Mona

Hun lå hen over hans arm, som en slaskedukke. Hans store hånd slog og slog den lille numse. Min mor og jeg så på, mens min lillesøster græd og græd for hvert slag, der ramte den lille uskyldige krop. Min far havde endnu engang fået et raserianfald, der skulle gå udover familien.

Han var afholdt blandt venner, kolleger og familien. Som ingeniør, leder af en stor virksomhed, den venlige, sjove mand, der førte intelligente samtaler med vennerne. Facaden udadtil var helt i orden. En god familie med far, mor og to piger. Der var styr på så meget, altid rent og pænt. Min mor, der trippede rundt, og som accepterede, at han ikke kunne udstå gryder på bordet. Oftest pæne fade på dugen og duft af hjemmebagte boller. Bollerne var skåret over lige på midten, hver gang – osten var aldrig udhulet, det var forkert at skære skævt. Hun lod ham bestemme alt for meget.

Der duftede også af hjemmebagte boller hos farmor og farfar. I kolonihaven var der fyldt med frugt og grønt. Farfar stod altid i skuret, og lugtede af den samme lugt. Den lugt, som også alt for ofte var i en aura omkring min far.

Døren, der hver dag blev åbnet til vores hus efter en alt for travl dag, afslørede det hele. På hans skridt kunne jeg høre, at den var gal igen. Først åbne skabet, to glas, et stort og et lille, de skulle bruges til ”et sæt”, en øl og en Gammel Dansk. Et sæt blev hurtigt til flere, og stemningen forandrede sig. Enten blev han mere afslappet eller mere vred. Den kunne vende hvert sekund – den utrygge stemning. Min lillesøster, var den positive, som utrætte-

ligt forsøgte sig med lidt sjov ved bordet. Vi vidste, det var forbudt at grine under måltidet, men det var nogen gange så svært at lade være. ”Gå ind på jeres værelser!!”, sagde han strengt, og så var det med at komme væk, inden han blev mere vred.

Det var strengt forbudt at fnise! Et forsøg på verbal diskussion og modstand blev returneret med skæld ud i nedladende vendinger.

Jeg kan ikke huske, hvad der var gået forud. Noget ret uskyldigt set med barneøjne. Jeg lå på min seng, høj puls, panikken og angsten var endnu engang på fuldt blus i min krop. Han flåede min dør op, han skældte ud med ild i øjnene. Hamrede sin hånd i mit skrivebord, og slog ned i mine sirligt ordnede kasettebånd, der fløj rundt i mit værelse. Mit værelse, som jeg gjorde så meget ud af at holde rent og ryddet, blev til kaos. Han råbte og skældte ud. Han smækkede døren, og lod mig ligge. Smerten ville ikke stoppe, og min mor forblev væk. Hvad var det, jeg skulle straffes for? Jeg forstod det aldrig.

Jeg er den ældste datter, kun en pige – han havde ønsket sig en dreng. Pligtopfyldende, har passet skolen, lavet mine lektier, er aldrig kommet for sent, fik gode karakterer, behandlede mine lærer og klassekammerater med venlighed. Undgik konflikter og andre ubehagelige stemninger. Jeg var bange for de store lastbiler, bange for tivoli, bange for de store drenge i skolen og bange for min farbror til stor morskab for min far. Fik kun venskab en med én pige i klassen. Vi var mest i hendes hjem. Her måtte vi grine, bøvse og sige vores mening, selvom mine holdninger var helt udannet og fraværende.

Ingen vidste, hvordan han var. Flere tænkte måske, at han var ret bestemt. Nogle af de besøgende børn i vores hjem kunne godt fornemme, at med ham skulle de være varsomme. Bedst var det at ignorere ham. Jeg var meget utilpas over at have andre børn på besøg. Jeg vidste aldrig, hvordan hans humør var. Jeg var bange for ham og flov over ham. Når vi havde gæster, var han som en kamæleon. Han kunne fem minutter forinden, have været voldsom vred, og i samme sekund gæsterne trådte ind ad døren, var han den mest imødekommende vært. Jeg er selv blevet i stand til det samme. Jeg er en mester i at holde facaden. Udadtil er der styr på det hele i mit liv. Inden gæsterne skal komme, kan jeg være angrebet af voldsom angst for ikke at nå det hele i den rette stil. I samme sekund, de træder ind ad døren, slipper jeg alt, og er den opmærksomme gæstfrie værtinde.

Weekenderne var de værste. Det først sæt blev drukket fra morgenstunden. En hel dag var forude, uden det anstrengende job krævede ham. Så han kunne give los. Min mor så på, og forsøgte af og til at følge med og drak rødvin og øl med ham "for hyggens skyld." Hun blev også fuld "for hyggens skyld." De skulle i vores sauna, hvor de oftest sad alt for længe. Tidsfornemmelsen blev sløret for dem. Aftensmad med snøvlede forældre, der skulle foregive weekend hygge.

Min far har flere gange forsøgt sig med at stoppe både sit alkohol- og cigaretforbrug. Der blev aldrig talt om hans alkoholisme, men når han stoppede med sit misbrug, ja så var det pludselig godt at tale om det. Han fortalte gerne stolt om, at han var stoppet. Drak danskvand mens familie og venner roste ham. Jeg husker, at han havde været stoppet i en længere periode. Da jeg kom hjem en dag, var stanken af hans cigaretter var ved at kvæle mig. Han sad

i stuen med en cigaret og "et sæt", som om alt var i skønneste orden. Jeg husker, hvordan jeg græd og skældte ham ud uden frygt for hans reaktion. Han ignorerede mig og skuffelsen, følelsen af svigt er stadig ubeskrivelig.

Jeg er 41 år, og stadig i mit voksenliv hele tiden på vagt. Jeg har svært ved at stole på mine medmennesker. Jeg er usikker på mig selv og andre. Hvad tænker de andre? Jeg siger ikke min mening, tør og kan faktisk ofte ikke mærke den. Er fuldstændig konflikt-sky. Jeg siger ja til alt for meget, også en del, som jeg ikke har lyst til. "Peoplepleaser," "Ja-siger." Min selvrespekt er meget lav. Mit forhold til min krop er nærmest ikke eksisterende. Jeg afskyr min krop. Jeg ønsker ikke at se på den eller røre ved den. Jeg kan blive frygtelig vred, føle mig ked af det og magtesløs. Jeg skammer mig over, at jeg ikke kan tage mig sammen og passe på mig selv.

Jeg er gift med en dejlig mand. Han har kendt mig siden 1. klasse. Han kendte den artige pige, som han kunne lide, også da han så de andre sider af mig. Jeg ved han elsker mig med hud og hår, men jeg har svært ved at tage imod det. Vi har fået to piger sammen, som trives i deres barneliv. Det må siges, at jeg på det område har formået at bryde den sociale arv. Jeg VIL IKKE have børn, der får et barneliv, som ligner mit eget, og min mand er min faste støtte i opdragelsen af vores børn. Vores børn må grine ved bordet, de må sige deres mening, de må græde og skælde ud.

Da mine forældre gik på efterløn, fik min mor en hjerneskade, og min fars alkoholisme tog til. Han skulle tage sig af min mor, som ændrede sin personlighed, ændrede sin krop og blev til en person, som vi ikke kunne kende. Hun blev mere og mere plejekrævende

i takt med at hans alkoholforbrug steg. Han kunne til sidst ikke forlade hjemmet ret længe ad gangen, før han fik voldsomme abstinenser. Min søster og jeg fik overtalt mine forældre til, at min mor skulle flytte på plejehjem. Samtidig fik vi arrangeret et alkoholafvænningsforløb for min far. Til vores store overraskelse tog han imod. Min far blev fri for min mor, han blev fri for sit misbrug. Han har ikke drukket alkohol eller røget i snart 5 år. Han har tabt sig og har fået sig et helt nyt liv - ser 20 år yngre ud. Han har fået en ny kæreste og er blevet skilt fra min mor. Min mor (på 69 år) bliver dårligere og dårligere med frontallappen, der er skadet, er hun som en gammel dame på 85 år, der ikke er realistisk om sin egen situation. Min far er lykkelig, hans kærestes familie er vilde med ham. Han er meget sammen med dem, han stråler. Min mor er forsvundet for mig, hun er fysisk tilstede, men intet er tilbage af hende mentalt. Jeg har ingen nære bånd til nogen af dem, og er kun sammen med dem af pligt. Min lillesøster har altid haft en særlig plads hos mig. Vi kunne passe på hinanden give hinanden trøst og forståelse, når det var værst. Der er ingen andre voksne, som har haft betydning for mig.

For ca. to år siden tog jeg mig mod til at opsøge en terapeut, som er specialiseret i børn og voksne børn af alkoholikere. Det var efter et foredrag med alkoholiker, der var blevet ædru. Hun fortalte om sit eget liv, men berørte også, hvad det vil sige at være barn og voksenbarn af en alkoholiker. Hun fortalte, at der var hjælp at hente. Det gav mig et lille håb om at kunne finde en ny kurs for mig i mit liv.

Terapiforløbet gik i starten ud på at lære at forstå mig selv, mine handlinger og tanker. Det var så overvældende, det blev hurtigt klart for mig, at alt hvad jeg er og gør har så dybe rødder til min

opvækst. Der er så meget, jeg ikke har lært, som jeg nu skal til at lære. Som et ufærdigt hus, skal jeg nu selv til at bygge færdigt. Jeg har først og fremmest fået stor forståelse for mig selv. Næste skridt er at handle, således at det bliver muligt for mig med nye adfærdsmønstre. For at undgå de ubehagelige stemninger i min barndom, så blev det naturligt for mig at være på vagt hele tiden, og jeg blev en mester i at agere efter andres behov og ikke mine egne. Det er så dybt i mig, at det er meget svært for det første at mærke mine egne behov, dernæst er det en voldsomt svært for mig at sige nej, og sige fra hvis mine medmennesker ønsker noget af mig, som jeg ikke selv kan stå inde for. Jeg er konstant fokuseret på, hvad andre tænker, og er på vagt overfor den dårlige stemning. Jeg er nu kommet så langt, at jeg ved, hvorfor jeg gør, som jeg gør, og af og til er det lykkes mig, at sige min mening selvom den kan være ilde hørt. Det er blevet klart for mig, at jeg har været udsat for omsorgssvigt, og jeg skal nu selv give mig den omsorg, som har manglet.

Jeg skal øve mig på at tænke positive tanker. Jeg har tendens til ikke tro på lykkestunder. Det er svært for mig, at tro på egen succes, at tage imod ros og i det hele taget at være i alt for positive stemninger. Jeg er jo så vant til, at det snart går over igen, og bliver til alvorlige stemninger. Jeg er begyndt at fokusere på mine tanker. Forsøger at forstå dem og adskille dem fra mine følelser. Mine tanker er bare tanker, som kan påvirkes, de dårlige tanker kan gå væk igen, hvis jeg fokusere på de positive, så får de lov til at fylde mere. Pessimisten konkurrerer stadig konstant mod optimisten, men jeg er nu opmærksom på det.

Efter mit terapiforløb er jeg begyndt at tage mig selv alvorligt. Jeg respekterer mig selv mere. Jeg tør tænke, at jeg gør jo ikke

noget for at skade nogen, så jeg har også ret til at være her, jeg har ret til at sige min mening, og jeg har ret til at være glad og tage imod glæde.

Som datter til en alkoholiker blev jeg medafhængig, det samme gjorde min søster og min mor. Alt for ofte oplevede jeg, at vi ”dansede hans dans” for at undgå ubehagelige situationer. Hvis vi kunne mærke dårlig stemning, så undlod vi at spørge ham om noget, der kunne tænde for hans temperament. Vi undlod at grine sammen, når vi kunne mærke, at han ikke var glad, vi forsøgte at grine, når han selv sjældent var i det humør. Vi undlod at gå i diskussion med ham, så han fik sin vilje det meste af tiden.

Jeg var hele tiden på mærkerne for at følge hans stemninger, og på den måde undgå konflikter.

Jeg forsøgte at dække over hans problem ved at undgå at invitere venner med hjem for på den måde ikke at afsløre ham. Min søster og jeg undlod at bede ham om hjælp til at køre os til diverse arrangementer, for vi vidste, at det som regel ikke kunne lade sig gøre, især hvis vi skulle afsted til noget om aftenen, i stedet spurgte vi ”de andre”, om vi kunne køre med dem, og vi cyklede til alt, hvad vi kunne.

Der var mange uskrevne regler, som vi alle kendte og forsøgte at følge på bedste vis. Sid ordenligt! Spis pænt! Lav dine lektier! Få gode karakterer! Vær høflig! Dæk bordet pænt! Kom maden på fode! Lad ham få maden først! Undgå at grine ved bordet! Saml ukrudt op, hvis du går forbi det!

Udadtil lod vi som om, der ingen problemer var. Det blev aldrig omtalt, og han fik lov til at holde facaden som den sociale, udadvendte – karrieremanden med det gode familieliv.

Jeg blev utrolig perfektionistisk, der måtte helst ikke gå noget galt. Jeg kunne af og til få skyldfølelse, hvis jeg ikke havde været god nok, for så var det måske derfor, han fik lyst til at drikke endnu mere.

Han var som regel meget alvorlig, det var yderst sjældent acceptabelt at lave sjov med ham og at bruge ironi. Derfor blev stemningen oftest alvorlig og ironi blev kun anvendt, når han ikke var hjemme, hvor stemningen så blev mere løssluppen.

Jeg har oplevet mig selv som voksen meget alvorlig og øver mig i selvironi. For ca. en måned siden, gav jeg min far en ironisk kommentar, som han tog meget seriøst. Jeg sagde ikke til ham, at det var ironisk, i dag en måned senere talte jeg med ham, hvor vi kom ind på emnet igen, jeg kunne høre, at han stadig troede, det var alvorligt, og jeg hørte mig selv sige: ”Det var da bare ironisk ment!” Der blev helt stille i røret, og jeg kunne mærke han blev vred men samtidig kom en dejlig varm fornemmelse i mig, for det var lige meget, hvad han tænkte – jeg synes, faktisk, det var sjovt, at lave ironi med ham, for han stadig er så alvorlig, og jeg er på vej videre.

Min mor sagde jævnlige ja tak til vin / øl når han tilbød hende at holde ham med selskab. Hun drak ingen alkohol, før hun mødte ham, men endte med ofte at være beruset sammen med ham – i starten nok for selskabets skyld, senere kom hun til selv at sætte pris på alkohol. Hun blev dog ikke selv afhængig.

Jeg tænker stadig, at "*huset*" aldrig bliver helt færdigbygget, det er en konstant kamp med mit gamle jeg og mit nye jeg, der stadig er ungt. Men jeg kan nu tænke positive tanker om fremtiden. Tak Kristina Hermann !!!