

BLIV DIN EGEN OMSORGSFULDE FORÆLDER

Alle mennesker er født med nogle grundlæggende behov, som skal dækkes, for at vi kan fungere. Det er både fysiske og sociale behov og behovet for tryghed.

Maslows behovspyramide er et mindmap i forhold til alle de forskellige typer af behov.

De tre nederste trin kalder han mangelbehov. Det handler i bund og grund om overlevelse, det der er nødvendigt for at eksistere.

Maslows pyramide er en hierarkisk inddeling af behovene ud fra de muligheder, folk har i verden. Du kan ikke sidde i toppen og realisere dig selv, hvis du ikke har de basale behov dækket ind, du kan ikke gå i gang med et uddannelsesforløb og en skolegang, hvis ikke du har mad i maven. Så det er helt grundlæggende, at vi begynder fra bunden og arbejder os op.

Voksne børn vil allerede i det nederste trin opleve mangler. I barndommen fik de ikke dækket deres behov. Det kunne være, at deres forældre ikke sørgede for kontinuerligt og hver dag at børste deres tænder, at de ikke kom i seng i tide, at de ikke altid fik ordentlig mad, eller endda at de selv måtte sørge for at få noget at spise i det hele taget.

Rytmen i en sund familie er, at der bliver taget udgangspunkt i børnenes behov, og forældrene indstiller sig på den rytme, som det spæde barn har. Undervejs fra barnet bliver født, til det bliver ældre, lærer man barnet at lave et stræk, så det begynder at følge med i en fælles rytme i familien. Men har barnet hele tiden nok behovsdækkelse, så er det okay, at det bliver frustreret over, at moderen lige skal finde maden, og at det tager lidt



ekstra tid, inden forælderen finder ud af, hvad det er, barnet beder om. Fordi barnet får dækket sine behov til sidst.

Den behovsdækkelse findes sjældent i alkoholiske hjem. Omsorgen bliver taget fra børnene for at dække forældrenes behov. Her skal børnene i mere eller mindre grad varetage deres egne behov. Men børn ved ikke, hvad de har brug for. Dine behov blev tilsidesat på ubestemt tid, og du fik ikke hjælp til dine lektier, fordi din mor og far havde travlt med deres egne konflikter, eller fordi din mor for det meste lå og sov på sofaen, når du kom hjem fra skole. I alkoholiske hjem fylder forældrenes behov mere end børnenes behov. Og der går uforholdsmæssig meget tid med at drikke.

Når du som barn ikke har fået dækket dine behov helt ned til de aller-mest nødvendige, så vil du også have svært ved at tage dig af dem som voksen. Hver enkelt person kan have nogle områder, som de har svært ved at tage vare på, og som derfor bliver et problem. Det kan være, at du ikke får spist sund mad regelmæssigt, at du ikke får sovet nok, at du holder dig i stedet for at gå på toilettet med det samme, at du ikke sørger for at mærke efter, hvornår du har brug for hvad. Det at spise kan være et stort problem for nogen, som enten sluger deres mad, trøstespiser eller sulter sig selv. Så at tage fat på behovet, der handler om at spise godt, at give sig selv den føde, din krop har brug for, og måske også arbejde med at spise sammen med andre mennesker, kan være et stort område i sig selv at tage fat på. Men det er et nødvendigt område.

Det er med til at holde dit selvværd lavt, når du undertrykker dine følelser og ikke tager dig af dine behov. Når et livsområde ikke får næring og ikke bliver fyldt ud, vil du være i en underskudssituation, og det skaber stress i kroppen og anspændthed. Det betyder tit, at voksne børn vil melde sig ud af fællesskaber. Du kan have svært ved at række ud til dine venner, når du ikke har det godt, også selvom du egentlig kan mærke et behov for at være sammen med andre mennesker. Men du kan komme til at isolere dig på grund af det lave selvværd og deler verden op i "dem" og "mig".

Som voksent barn skal du lægge lige så meget energi i det nederste trin i pyramiden som i de øverste. Det er det, der ligger i begrebet "at blive sin egen omsorgsfulde forælder". Du skal være forælder for dig selv og ikke længere ubevidst vente på, at der kommer nogen og gør det for dig. Du skal begynde at tage dig af disse mangler, og du skal begynde at lytte til de signaler, din krop sender. For signalerne er der. Du får bare ikke lyttet til dem. Måske kender du dem ikke engang. For dig bliver det en opdagel-

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.

Anna

Jeg har sluppet ønsket om at få min barndom og ungdom tilbage. Nu er jeg i mit voksenliv med Annette 4 år på armen eller kommer gående med hende i hånden.

Annette

sesproces, som begynder med hele motivationen for at gøre noget ved din livssituation. Det er det samme som med de primære følelser. De findes, du kan måske bare ikke mærke dem. Det handler om dit ønske om at ville tage sig af dig selv og rette det ønske indad. Og stille dig selv spørgsmålet: Hvad er det, jeg har brug for?

Alle har behov

Hierarkiet rammer forskellige steder ind i livet. De behov, der ikke bliver dækket, ligger som en understregning af, at så er du ikke særligt meget værd, og det er med til at holde dit selvværd lavt. Enten fordi du ikke selv får taget ansvar for at dække dine behov, måske ved du slet ikke, hvordan du skal gøre, eller fordi du lader andre mennesker overse dig. Det rammer på forskellige måder i dit liv, alt efter hvor på pyramiden, du er. De fysiske behov giver sig udslag i, at du fungerer dårligere. Kroppen er vores tempel, så det at sørge godt for dine kropslige behov er hele fundamentet for at kunne virke som menneske. Og du kan føle dig ensom, når du ikke får rakt ud og får dækket dine sociale behov.

Det kan også betyde noget, om du sørger for at have en økonomisk sikkerhed i tilværelsen. Mange har svært ved at sørge for at have en ordentlig bolig, at have forsikringer, pensionsforhold og at blive ordentligt betalt på deres arbejde. Hver gang du stresser over ikke at have styr på de økonomiske forhold, tærer det på energien.

Der vil højst sandsynligt være områder i dit liv, hvor du lever med en usikker situation, og hvor du ikke er dækket ind. Måske har du nogle manglende aftaler med din ægtefælle, som ikke er til din fordel, det kan også være, at du ikke har sørget for, at dine rettigheder bliver varetaget. Det kan være svært at konfrontere de uretfærdigheder, der er i dit liv, hvor du ikke får sørget godt nok for dig selv, men det vil få stor betydning for din tryghed i fremtiden, hvis du får taget de samtaler. Dårlige forhold behøver ikke at være dit livsvilkår. Du behøver ikke altid at sætte dig selv sidst, og du behøver ikke at være mere optaget af at være en sød kunde i banken end at få nogle gode vilkår. Pleasementaliteten skal du arbejde med, så hensynet til dig selv vejer mere end hensynet til din bankrådgiver, din chef eller dine forældre.

Behovene er universelle, men er samtidig også afgjort af den personlighed, du er født med. Mange vil kunne føle sig veltilpasse ved at tage sig af de helt grundlæggende behov og har ikke brug for den store selvrea-

lisering. De har deres urtehave eller deres malegrej og har ikke brug for højdepunktsoplevelserne fra behovspyramiden. Når vores behov bliver tilfredsstillet, er vi i balance og i flow.

Alt for mange voksne børn føler skam over at have behov, men behovene har vi alle. Og vi har alle brug for at få dækket vores behov. For det er det, der i sidste ende har betydning for vores selvværd.

Overladt til sig selv og sin egen logik

Mange børn har ondt i maven og oplever at være stressede og bekymrede. De prøver at regne ud, hvad de skal gøre anderledes i morgen, så deres forældre bliver gladere. Måske har du også brugt den magiske tankegang, hvor du prøvede at lade være med at træde på stregerne i fortovet, fordi ellers ville din mor være fuld, når du kom hjem.

Børnene tænker på, hvorvidt de nu har hjulpet nok til derhjemme, om de har taget sig nok af de praktiske ting, fik taget hele opvasken osv. De tænker, at hvis de ikke har gjort de ting, har de været for egoistiske og har glemt de store problemer, deres far eller mor har, og at det er med til, at forældrens druk fortsætter. Det er de færreste børn, der vil tænke, at forældrene har været dumme, eller at de ikke kan være bekendt ikke at sørge for mad. I stedet retter barnet det indad mod sig selv. Hvad kan jeg gøre anderledes? Det er det, barnet undersøger, når det ikke må træde på stregerne eller på dørtærskelen. Det er i gang med at undersøge, hvor langt dets magt går, og hvor meget det kan påvirke omgivelserne.

Når ens forældre ikke formår at dække barnets behov, så føler barnet et ansvar for at hjælpe dem og at få dem til at vågne op som forældre, så behovene kan blive dækket igen. De børn vil stresse hele tiden og vil forsøge at finde løsninger på problemerne, for forældrene tager sig ikke af dem. Barnet har kun den mulighed tilbage at undersøge sin egen magt og udvikle sine egne teorier og forklaringer. For eksempel ved ikke at træde på stregerne på vej hjem og tro, at hvis det træder forkert, er det barnets skyld, at far har det dårligt.

I sunde familier bliver den tankegang reguleret. Intet barn har indflydelse på de ulykker, der sker, og intet barn har magten til at forhindre det. Men i alkoholiske familier bliver det ikke reguleret. Og barnet er overladt til sin egen logik. Børnene forsøger at få dækket de behov, familien har. De roller, som børnene har fået: helten, syndebukken, det glemte barn og klovnen er alle roller, som er opstået på grund af forældrenes og drikkeriets behov.

Voksne børn kan også være i fare for selv at udvikle et misbrug. Når forældrene ikke har formået at varetage barnets behov, må barnet snyde sig til at få nogle behov dækket selv. Det kan resultere i et madmisbrug, eller at barnet eller den unge begynder at ryge. De begynder at fylde op af alle de forkerte ting og forsøger at bygge noget op af alt det uhensigtsmæssige, præcis som forældrene har gjort det. Behovet for at drikke eller for at ryge er ikke et naturligt behov, det er et misbrug, som er opstået. Den unge eller det voksne barn begynder at bruge stimulanser for at få nydelse frem for at gå en tur, lave sine opgaver eller at tale med en god ven. Den tilfredsstillelse, man får, når man varetager sine naturlige behov, har barnet ikke set hos forældrene. De har ikke haft mulighed for at leve et liv, hvor de naturlige behov bliver stillet, fordi misbruget har fyldt for meget. Barnet er igen og igen blevet overladt i en mangeltilstand.

Tiden, der tages fra familien

En af de helt væsentlige ting, der er kendetegnet ved en eller begge forældres misbrug er den store mængde tid, der går med at drikke og blive fuld, med at blive ædru igen, have tømmermænd og være sur og irritabel – indtil næste gang der bliver drukket igen. Al den tid, faderen bruger ude i garagen, alle de ture med hunden, alle de sene aftener, hvor mor lige skal i kiosken, eller når hun ikke kommer hjem til tiden fra arbejde, det er alkoholikerens behov for at få planlagt, hvornår han eller hun kan drikke igen. Al den tid, der går med det, bliver taget fra at tage sig af sine børns behov. Disse meningsløse handlinger bliver vigtigere end familiens behov for at gøre nogle ting sammen. På grund af druk.

Tag vare på dine behov

De fysiske behov handler om, at du får stabiliseret fundamentet. Det helt grundlæggende er, at du skal begynde at tage dig af dig selv, ligesom forældre i en sund familie vil sørge for at give deres barn træningen i at kunne klare sig selv, når det engang flytter hjemmefra. Det voksne barn skal kunne sørge for at købe ind, lave mad, være sammen med nogle gode mennesker, sørge for uddannelse og arbejde. Alle de ting skal fungere. Det er en træning, du højst sandsynligt ikke har haft i din opvækstfamilie, hvor du enten har haft alt for store ansvarsområder eller er blevet forsømt.

Når du tager dig af dine behov og skaber fundamentet, vil du få et højere selvværd, og du vil få bedre trivsel.

Da jeg var barn, elskede jeg også min far meget højt. Han var en fantastisk legekammerat, og vi var tit i zoologisk have, hvilket jeg elskede. Jeg ved ikke, hvor den far, jeg havde dengang, forsvandt hen, men der er en anden, der har overtaget ham. Der har været gange, hvor det var nemmere for mig at forestille mig, at min far døde, da jeg var mindre, end det er at acceptere den, han har været de sidste 5-7 år. Jeg kan ikke se nogen sammenhæng mellem de to personer. Jeg kan ikke forstå, at min far, der havde tålmodighed til at lade mig stå og se på en elefantunge i 1,5 time, ikke vil acceptere, at han har et problem. Han har ikke set sin datter i over et år og er gået glip af min studentereksamen. Det er umuligt for mig at forene de to personer i én og samme.

Lina

At kunne være alene med sig selv

Kendetegnet ved mennesker, som er trygge, er, at de har det godt både alene og sammen med andre mennesker. Kendetegnet ved voksne børn af alkoholikere er, at de har det dårligt alene og også sammen med andre mennesker. En stor del af at arbejde med sig selv er netop at blive i stand til at kunne være alene med sig selv. Mange voksne børn oplever paniksituationer, når partneren går ud ad døren, eller når de har nogle dage uden planer, hvor de blot skal være hjemme alene. De tænder for fjernsynet, skruer op for musikken og gør alt for ikke at høre på deres egen indre, kritiske stemme. Når de er alene, er de overladt til deres egne fordømmende tanker, hvor de kritiserer sig selv og er bekymrede.

At kunne være alene handler om at skabe et positivt forhold til sig selv og bevidst gå ind og arbejde med at blive tryk i sit eget selskab. Du skal have opbygget en tillid til dig selv. Og du skal ville dig det godt og kunne tænke: Jeg vil være mig med mig selv. Det er muligt at få et kærligt forhold til sig selv, og det er muligt at kunne komme til at elske sig selv. Du skal altså tage en beslutning om, at du gerne vil dig selv det godt og få skabt nogle retningslinjer for, hvordan du skal bruge tiden med dig selv.

Når du lukker dørene

Mens du arbejder med denne bog, vil det være en god idé, at du tænker alenetid ind i dit skema hver dag. Det vil sige, at du skal være med dig selv hver dag og være på en måde, der giver dig glæde og tryghed. Du skal i det hele taget have bygget et sundt udgangspunkt op, så du kan være mere dig selv, når du er sammen med andre mennesker.

Psykolog Thomas Mackrill kalder det jeg-fokus, at være i sig selv. Hvis du har tendens til hurtigt at miste dig selv, når du er sammen med andre, kan en måde at komme tilbage til kontakten med dig selv være, at du simpelthen udfører en form for meditation. Du kan gå ud på badeværelset og låse døren, eller du kan gå en tur. Du skal for en kort periode afbryde samværet med de andre, når du føler, at du har mistet dig selv i kontakten med de andre mennesker.

Voksne børn mister nemt fokus på sig selv, fordi de automatisk registrerer alle andres sindsstemninger. Når du kan mærke, at du hele tiden er ovre i de andre i stedet for at være i dig selv, er det vigtigt, at du får arbejdet med at blive mere dig selv. Derfor er det nødvendigt at træne dit jeg-fokus.

Nogle voksne børn oplever også, at de i løbet af en weekend mister sig selv, når de har været sammen med deres partner hele tiden. De ender med at være alt for meget ovre i partneren og med ikke at kunne mærke sig selv længere. Også her vil alenetid være noget, du skal sørge for at få lagt ind i løbet af en dag. Sørg for at komme ud og løbe en tur, eller sæt dig ned og skriv, hvordan du har det lige nu eller lav en meditationsøvelse for at styrke din bevidsthed om det.

At kunne være med sig selv kommer kun af at arbejde med det. Det er en proces, hvor du skal fokusere på, at du ikke bare gerne må, men skal sætte tid af til dig selv.

Alenetid handler ikke om at flygte fra at kunne være sammen med andre. Når du kan nyde og udfylde din tid alene, vil det også betyde, at du bliver i stand til at være sammen med andre. At blive i stand til at lukke døren og være for dig selv, så du kan åbne dørene, når du har behov for andre mennesker.

At være alene er ikke det samme som at være ensom. Og alenetid er ikke det samme som at have en følelse af tomhed. Du skal lære at nyde at være med dig selv.

Alt reguleres

Der sker hele tiden en regulering. Du trækker vejret ind, og du puster ud igen. Bølger ruller ind mod land og bevæger sig væk igen. Forår følger efter vinter, sommer følger efter forår. Der forekommer hele tiden en regulering i verden omkring os for at skabe balance i tingene. Det samme sker for mennesker. Det er ikke muligt hele tiden at være sammen med andre mennesker og at være opmærksom og nærværende. Derfor er der også en sund og organisk regulering i at blot at være med dig selv.

For barnet i et alkoholikerhjem ligger der ubehagelige associationer knyttet til det at være alene. For alenetiden har ofte været forbundet med at være afskåret fra andre eller at skamme sig. Dine forældre ønskede ikke, at andre skulle se virkeligheden i jeres familie, og for mange børn har det betydet, at deres hjem blev afskåret fra en verden udenfor. For tænk, hvis nogen begyndte at undre sig over forholdene i hjemmet. Skammen over ikke at være som de andre familier ligger dybt i de børn, og de tager det med sig ind i voksenlivet, hvor tiden alene vil være fyldt med fordømmende tanker og en indre kritik. Det kan for et voksent barn føles som tortur at være alene, fordi barnet aldrig er blevet støttet i at få noget godt ud af for-

Træk vejret ind, fyld dine lunger helt, og mens du trækker vejret ind, så løfter du samtidig begge strakte arme, så de mødes højt oppe over dit hoved med håndryggene mod hinanden, bevægelsen følger din vejrtrækning, pust så ud langsomt, mens du sænker begge strakte arme, til de peger ned mod gulvet.

Det var øvelsen én gang. Lav nu øvelsen med din egen rytme, så når du trækker vejret helt ned i maven og fylder dig helt med luft, så mødes dine strakte arme med håndryggene mod hinanden over hovedet, fortsæt ... lav øvelsen fem-otte gange.

Øvelsen styrker din kropsfornemmelse og rummet lige omkring dig. Mange voksne børn har det svært med at respektere egne grænser og med helt at fornemme, hvor tæt de vil have andre mennesker. Rummet helt tæt på dig, inden for dine arme (englevinger) er dit rum, og alle, som du lukker derind, skal du føle dig fuldstændig tryk ved. Hvis du laver øvelsen regelmæssigt, vil du opleve, at du bliver mere opmærksom på dine fysiske grænser, og at du kan/skal beskytte og bestemme, hvem der skal være indenfor, og hvem du ikke ønsker at være i fysisk kontakt med.

I rigtig mange år og stadigvæk en sjælden gang imellem kører mine tanker i ring. Dog aldrig mere så voldsomt som tidligere. Når det var værst, skulle jeg altid have fjernsynet tændt om aftenen eller om natten, når jeg var alene hjemme og skulle sove. Da kørte mine tanker altid i ring, når jeg var alene, og de bestod mest af sort/hvide negative tanker og var i lange perioder i samme mønstre. For eksempel når jeg, på grund af mit til tider meget selvdestruktive liv og hårde fysiske belastninger mod kroppen, jævnligt var bange for at dø, så kunne jeg ligge længe og tænke på liv og død, uden at det førte til tanker om det gode og kærlige liv. Jeg kan i dag se, at jeg dengang i realiteten egentlig var bange for at leve, og at jeg i lange perioder var en utrolig bange person, fuld af frygt for livet og med et meget dårligt selvværd.

Brian

holdet til sig selv. Samtidig har forælderen, som drikker, også kunnet finde på at kritisere barnet, når det netop en gang imellem tænkte på sig selv eller talte om sig selv. Det er blevet set på som egoistisk og navlepillende, og barnet er blevet beskyldt for at tage sig selv alt for højtideligt.

Generelt er der i din barndom blevet vendt op og ned på, hvem det er, der skal tages hensyn til, og hvem som har ansvaret for hvem. Dine forældre har ikke formået at prioritere hensynet til dig som det vigtigste, og i mange tilfælde har de også overladt deres eget forældreansvar til enten dig eller dine søskende. Ved at du begynder at tænke og handle anderledes, kan du ændre din nuværende situation, og du vil opleve, at du kan ændre tiden med dig selv til noget trygt og meningsfuldt, og ikke som før hvor det føltes som en isolation, du var sat i.

Men barren skal rykkes højere op, for alenetiden skal være det sted, hvor du varetager dine egne behov, hvor du hygger dig, udvikler dig og i det hele taget gør noget rart. Hvis du er bange for at være alene, vil du også være ekstra på mærkerne, når du er sammen med andre. For du vil altid være bange for at blive forladt igen. Det er nemt at komme til at misbruge sine venner og "at cykle" rundt mellem dem – simpelthen for ikke at skulle sidde alene. Arbejdet kan komme til at tage overhånd, fordi du altid gerne vil arbejde over og få fyldt al din tid ud, så du slipper for at skulle sidde alene derhjemme. Du kan altså nemt komme til at misbruge nogle situationer og at gøre ting, der ikke er gode for dig, fordi du er så bange for selskabet kun med dig selv.

Det er ikke egoistisk at have alenetid. Det er nødvendigt for at blive et helt menneske.

Læs mere om Jeg-fokus:

- Thomas Mackrill, *Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer* (2011).

I dag og gennem den seneste lange tid har jeg langt det meste af døgnets timer det rigtig godt, og jeg er igen bevidst om at finde en god balance imellem at pleje omgivelserne og samtidig passe på og pleje mig selv. Det er for eksempel ud over at være der for familien og passe job også at dyrke egne interesser og holde måde med min arbejdstid og pligter.

Brian

