

Min følelser har farve?

Da jeg var barn, var min yndlingsfarve rød. Det var også den farve min ældste søster bedst kunne lide, hvilket vi tit strides om. Hun mente jeg efterbede hende. Det gjorde jeg også, men ikke lige hvad farver angik.

Min ældste søster var mit forbillede, mest fordi alle synes hun var så køn. Det ville jeg også gerne være. Der var dog mange ting ved hende, jeg ikke kunne forlige mig med og der kom flere til, med årene.

Vi er forskellige på mange punkter. Jeg kan ikke mindes at have ført en samtale med hende, hvor jeg efterfølgende har tænkt ” Det var dejligt, nu ved jeg noget om min søster. Nu kender jeg hende.”

Jeg ved nemlig ingenting om hende. Det er mest fair at udtrykke det sådan.

Ligesom jeg, blev hun tildelt en rolle i familien. Den passede hende ikke, så hun skabte sin egen verden omkring sig. Hun gik sine egne veje, ligegyldigt hvad det kostede hende selv og andre. Hvilket i virkeligheden var utrolig stærkt. At hun turde trodse sine forældre og holde ved hendes meninger og det hun ville med sit liv.

Der kendte jeg hende, temmelig godt endda. Men der har altid ligget noget under overfladen, som hun undertrykte. Noget ingen måtte se. Der var noget destruktivt - følelseskoldt og hensynsløst over hele hendes væsen og adfærd, som virkede forkert. Som skjulte min ældste storesøsters virkelige personlighed. Jeg har ofte været bange for hende - det liv hun levede og de mennesker hun omgikkes.

I dag ville jeg ønske, jeg kendte personen bagved og indeni, fordi - hvad hun viste - hvad jeg så og opleve, er et menneske som jeg ikke ønsker omgang med. En person som jeg bliver dårlig af at dele stue med.

Det gør frygteligt ondt. Jeg tror nemlig på at hun indeholder meget mere, end jeg har fået lov at se. Hun har altid båret maske og spillet hendes spil.

Som stor pige husker jeg hendes evner til at tegne. Hun var virkelig ferm. Senere viste hun stor kreativitet og dygtighed i et køkken. Hun vidste en masse om at bage og lave mad. Noget mit talent kun rækker til, sådan til husbehov. Hun var dygtig til at sammensætte farver og havde mange sjove og nye ideer om indretning.

Gennem årene forandrede hun sig, mange gange. Hvilket gjorde hende endnu mere skræmmende for mig. Der skete det, at hver gang hun forelskede sig, blev hun en anden person. Den hun var og som jeg lige kunne nå at kende lidt, forsvandt. Hun gik

– ligesom i opløsning og blev den person hendes nye kæreste ønskede, eller havde brug for hun skulle være. Eller hun blev den, hun troede han kunne lide. Hun ofrede alt.

Det var umuligt, for mig at finde ud af hende. Jeg gad hende heller ikke. Gad ikke bruge så frygteligt meget energi på at finde ud af, hvem hun nu var muteret til. En mærkelig kunstig personlighed. Kamæleonagtigt væsen. Hun skiftede meninger og holdninger konstant og ikke nok med det, hendes tøjstil og frisure ændrede sig også, forvandlingen var gennemført og nærmest total. Hun nægtede dog hårdnakket at dette fandt sted. For sig selv forblev hun den samme.

Hun har haft mange mænd og for mig så det ud til, at hendes kærester blev mere og mere usle. Når et forhold gik i stykker, fandt hun et større røvhul, end ham hun lige havde forladt, eller som havde forladt hende.

Jeg har aldrig kunnet tale med hende og samtidig føle at jeg havde nogen værdi, eller betydning overhovedet. Hun var altid i fokus. Som en teenager, der leder efter sin identitet og derfor gør sig u til bens og krop umulig. Konstant fik hun drejet samtalen og opmærksomheden over på sin egen person. Meget anstrengende, især fordi hun jo aldrig fortalte noget alligevel.

”Hvad bliver det næste?” Dette spørgsmål har siddet i mit baghoved, hver eneste gang vi var sammen. ”Hvornår starter dramaet? Skænderierne? Beskyldningerne? Påstandene? Det lå alt sammen latent. Jeg kunne mærke det, med alle mine sanser. Indåndede varslerne.

Jeg ved, det er en måde at holde sin egen smerte på afstand, at udfylde tomheden og mellemrummene og kræve opmærksomhed, omkring den - eller det man ønsker og har brug for at blive oplevet som.

Hun var hæmningsløs når det galt opmærksomhed. Havde ingen fornemmelse af andre end sig selv. Hun bestemte og kontrollerede samværet. Dominerede emnerne der blev talt om. Flyttede fokus og jonglerede, eller udførte mentale badutspring.

Det galt om, at kamuflere så vi andre ikke kunne se, hvad det i virkeligheden handlede om. Her blev der benyttet, hvad der var tilgængeligt – alle følelser, fra glæde til eufori. Vrede til verbale angreb. Her blev flirtet og leget med de seksuelle aspekter. Her blev diskuteret eller slåset. Alting med stor energi og med hele spektret. Jeg har tit tænkt, ”Hvor må det være anstrengende at skulle leve op til så højt et ideal.” Tit observeret hende, når der var gang i den. Hun kunne tage pusten fra enhver.

Jo mere der var at skjule, jo større armbevægelser. Jo større ord. En måde at flytte fokus og flygte fra tomheden. En måde at holde virkeligheden i tøjler og på afstand.

Senere har jeg oplevet den samme adfærd mange steder. Mennesker som ikke kan håndtere livets opgaver. Som kæmper store indre slag, for ikke at blive konfronteret med deres egne dæmoner. Mennesker som ikke tør være alene, de kan ikke holde ud når minderne fra fortiden og følelserne trænger sig på.

Nogle begynder en lang krævende karriere. Andre bliver evighedsstudenter - så snart det bliver konkret - sadler de om. Den indre uro bryder igennem, når det ydre falder på plads.

Nogle kvinder går fra den ene voldelige mand til den anden. Andre får børn med først den ene så den anden mand, som mærkeligt nok alle forlader dem.

Nogle starter et misbrug. Andre prostituerer sig. Alt sammen en måde at udfylde tomheden og holde livet på afstand.

Jeg kender kampen fra mig selv. Det var når jeg var alene, det rigtig smertede. Da jeg begyndte at bearbejdede min fortid. Til gengæld var det også i ensomhedens og isolationens mørke favntag, jeg virkelig flyttede mig.

Netop denne smerte er mange mennesker så utroligt bange for. Jeg ville ønske de kunne se, den er ikke farlig - du dør ikke af den. Det er blot en følelse modsat en anden. Hvis du konfronterer den – ser den i øjnene og udfordrer den – så går den i opløsning - forsvinder – lige så stille - for altid.

Bagefter er du rustet til livet, med et redskab du kan benytte i mange sammenhænge. Du kan lære, at læne dig tilbage – slappe af og være nærværende i selskab med andre, i stedet for konstant at skulle finde på - at fylde – at bryde ud. Du kan finde din indre ro og sove tungt om natten. Du kan lære dine følelser at kende og blive dus med dit allerinderste.

Hvis ikke fylder smerten mere og mere, som en svulst der breder sig. Det er kun dig der kan stoppe den, ved at ændre adfærd.

Her hjælper ingen medicin – det holder blot symptomerne nede.

Den negative adfærd skubber alle andre fra dig.

Du bliver forladt af de, der elsker dig, fordi du gør det umuligt for dem at blive.

Du gør andre ondt, især de der holder af dig lider.

Du skræmmer, fordi du hele tiden skal finde på nyt og værre.

Det gamle dur ikke mere, det er dine omgivelser holdt op med at reagere på.

Det kræver uhyre meget psykisk energi, at holde smerten væk fra sin dør. Her er det negative et stærkt redskab. Det optager meget plads. Det klasker mennesker op af væggen. Gør dem handlingslammede. Det virker næsten alle steder. I alle sammenhænge, fordi mennesker er så forbandet berøringsangste.

Jeg tager kontrollen og bestemmer farten. Hvis det tager en drejning der ikke passer mig, kan jeg altid gå min vej. Smide en sidste beskidt kommentar, eller trussel i hovedet på selskabet og skride. Om ikke med værdigheden, så i hvert fald med min stolthed, i behold.

Masken smider jeg aldrig. Du har ikke min tillid, så du får ikke lov at se, hvem jeg er!

Jeg ved nemlig ikke, hvad jeg skal vise dig. Jeg kender heller ikke det, der gemmer sig inderst inde. Har aldrig turdet mærke efter og aldrig mødt noget menneske, som har vist interesse for min person.

*Hvordan mon jeg gør? Hvem kan jeg læne mig op af, når det bliver svært?
Når det smerter? Hvem har redskaberne til at hjælper mig videre?
Hvem gider beskæftige sig og bruge tid på mig?*

At fratage et sådant menneske mulighederne for at styre hele tiden, kan kun lykkes hvis alle ved hvad det handler om og står sammen. Det kræver en ihærdig og vedholdende indsats.

Det kræver først og fremmest at der udvises respekt og accept af mennesket bagved denne adfærd. Det er adfærden ikke personen som fejler noget.

Den der gør sig u til bens, vil teste og afprøve alle omkring sig, for at finde ud af om det er mennesker, der kan stoles på.

Hvis jeg gør sådan – hvordan reagere hun / han

så? Hvis jeg siger sådan bliver hun / han så vred, eller er det ok?

Er det trygt at fortælle mere? Kan jeg risikere at fortælle om mine oplevelser?

Om mine tanker? Om min smerte? Tør jeg? Går det mon?

Dette kræver psykisk stærke personer, som kan rumme andre menneskers smerte og som ikke afviser, fordi de bliver bange - føler sig krænket, eller af andre personlige årsager. Her kan komme facts på bordet, som er værre end nogen kan forestille sig. Værre end personer med en pædagogisk psykologisk uddannelse har læst, eller hørt om.

Der sker ting i misbrugefamilier som vi i DK kun tillægger ignorante og uvidende mennesker og sådan betragter vi danskere ikke hinanden og os selv.