

## Skyld og skam.

*Hvor tit jeg har hørt, eller læst disse ord, kan jeg ikke tælle. De bliver nærmest nævnt i flæng. Alle ser ud til at vide, hvad de betyder, også for andre end dem selv. Det har altid undret mig.*

*Men - hvad gemmer ordene egentlig på?*

*Igen - kan jeg kun udtale mig for mig selv.*

*Jeg har aldrig følt skyld og skam, på den måde jeg hører andre omtale fænomenet. Aldrig skammet mig over min fars druk. Aldrig følt - det faktum at min far drak, var min skyld.*

*Jeg vil ikke udelukke, at der kan have været enkelte episoder, hvor jeg – i nuet – har følt jeg har bidraget til, at han gik på druk. Det er dog ikke det samme - som hvis jeg havde følt, det var min skyld - eller mit ansvar.*

*Jeg tror disse påstande opstår, fordi en person – ofte veluddannet og med stor indflydelse, nævner det og nogle mennesker som søger en forklaring tror på det. Eller et menneske, som er i vildrede med sine følelser, opfanger en eller anden tåbelig teori – og tror på at det forholder sig sådan.*

*Jeg ved at børn af misbrugere, er utroligt nemme at føre på vildspor. Vi har simpelthen ikke ordene til at forklare os. Ingen gider høre på, hvad vi har at sige, så hvorfor overhovedet lede efter forklaringer eller begrundelser?*

*Hvem kan vente på - i flere år - at jeg lærer at forstå mig selv. Lærer – hvad al den kaos i mit sind betyder? Lærer - at finde mine ord og mine forklaringer? Og vil andre overhovedet kunne fatte, hvad jeg mener?*

*Her siges ingen imod. Hvorfor også og af hvem? Og det lyder rigtigt i andres ører. Sådan ville de i hvert fald selv have det. Tror de.*

*Det er nemt og hurtigt at blive enige om, at sådan hænger det sammen.*

*For mig har det aldrig handlet om skyld og skam. Det har handlet om angst og om ikke at have nogen fornemmelse af, hvem jeg er og hvor jeg hører til.*

*For at kunne følge min tankegang, skal man vide lidt om en alkoholramt families handlingsmønster.*

*I alkoholmisbrugerens verden, er det nødvendigt altid - at projektere ansvar og skyld over på en anden. Helst - en udenfor familien. Men om nødvendigt findes syndebukken også indenfor hjemmets fire vægge.  
Her har den stærkeste selvfølgelig ret.*

*Den der drikker - flytter fokus - bort fra drikkeriet, som nærmest forårsager alle familiens problemer - over på en anden, eller noget andet. Sådan dannes hierarkiet og hakkeordenen. Sådan begrundes drikkeriet, og hvad dermed følger.*

*F. eks. sagde min far til min mor, da hun på et tidspunkt bebrejdede ham hans druk. "Du skal være glad for, at jeg kun drikker bajere. De andre drikker sgu da både snaps og rom."*

*Altså, fokus blev flyttet - fra hans drikkeri - som vedkom vores familie og direkte berørte alle, over på personer hvis adfærd ikke ragede os. Vi vidste ikke engang, om disse mennesker eksisterede.*

*Men ordene lukkede munden på min mor. I hvert fald for en tid. Så kunne far drikke i fred så længe.*

*Da han havde brugt denne metode utallige gange, hvor han fandt - og sikkert også opfandt - mange drukkammerater og deres svinske adfærd, og hans drikkeri blot tiltog og kostede flere og flere penge, påpegede mor selvfølgelig også pengeforbruget. Dette resulterede blot i, at han blev vred og klandrede hende, fordi hun selv brugte mange penge og endda på unødvendige indkøb.*

*At hun faktisk kun købte madvarer og kun det mest nødvendige til en familie på 7 personer, sked han på. Det så han slet ikke. Det betød nemlig færre penge, han kunne drikke op.*

*Han kom med tåbelige argumenter, nærmest som en lille dreng - ikke som en voksen mand med familie. Han opførte sig, som om hans ansvar kom helt bag på ham. Man skulle tro, min mor havde avlet deres børn selv.*

*For en tid virkede det også, at flytte fokus fra hans pengeforbrug over på mors. Mor følte sig ramt. Hun begyndte endda at arbejde over ved hver given lejlighed, for at kunne betale vores mange regninger. Det igen brugte far, som indikation til at kunne drikke endnu mere. Det gik jo fint!*

*Min mors måde at komme videre på, var den at hun delte opgaver ud til hendes børn, som var helt utilstedelige. Jeg skulle hente min far fra værtshusene – skulle tage vare på min lillebror og andet – frygteligt belastende - som jeg ikke kan fortælle om, da det handler om et andet familiemedlem, som slet ikke kan tale om visse hændelser.*

*Weekenderne var fyldt op med opgaver som, tøjvask – rengøring og indkøb af madvarer til hele ugen. Der var ingen fritid, så kontrollen var nærmest fuldkommen. Når noget gik galt, fik børnene ofte skylden. Mine forældre skelnede ikke mellem deres voksen ansvar og det ansvar de pålagde deres børn. Om vi overhovedet evnede at leve op til det, eller om det var noget børn burde gøre, var sagen uvedkommende. Behovet afgjorde alt. Altså var hierarkiet dannet.*

*Der begynder at dannes et - du er skyld, jeg er hjælpeløs – billede.  
En manipulation af familiemedlemmernes hjerner og følelser.*

*Børnene er tilskuere eller tager del. Alt efter hvordan de voksne reagerer. De lærer børnene – hvordan de skal begå sig.  
Det er vel det forældre bidrager med, når de opdrager? Går foran, med et (godt) eksempel?*

*Alle – der har læst – bare lidt psykologi ved at børn ikke gør, som forældrene siger de skal gøre. Nej – de gør - som de ser – forældrene gøre.*

*Børn bliver snotforvirrede af deres forældres dobbelthed.  
Hjernevaskede af forældrenes løgne, blandet med hvad de selv observerer.  
Og manipulerede til at tro – først på den ene – derefter på den anden af forældrene.*

*Forældrene er konstant på konfliktkurs - enten mod hinanden - eller mod andre - om nødvendigt, sågar mod deres egne børn. Børnene kan ligefrem blive forældrenes fjender. Sådan føltes det.  
Samtidig mobbes eller straffes mange børn korporligt, til de giver efter og dermed opgiver sig selv.*

*Misbrugerforældre tager de midler i brug, der er nødvendige, for ikke at se hvad det i virkeligheden handler om. Deres misbrug – Deres svigt – Deres overgreb.  
Børn - har ikke en chance for at gennemskue dette rollespil.*

*Så hvordan reagerer et barn, som er tvunget til at opholde sig i en alkoholramt familie?*

*Igen – bliver mit liv, det eneste jeg kan tillade mig at stille til skue. Jeg kender andre og flere, mange flere. Disse børn skal have mulighed for at finde deres egne forklaringer. De er manipulerede i forvejen. Jeg vil støtte dem i, at lære at beskrive deres liv – med deres ord.*

*Jeg - lukkede af. Gud ske lov for det. Ellers havde jeg ikke overlevet.*

*Jeg lukkede af - også kaldet fortrængning, eller benægtelse - og levede i min egen verden. Gemte alle observationer - til senere - i min underbevidsthed og levede i nuet. Det kostede nærmest alle mine psykiske kræfter.*

*Jeg tænkte ikke på i går. Nej – i går var langt væk og overstået. Den dags oplevelser og opgaver havde jeg brugt energi på.*

*Heller ikke i morgen. Nej – det kunne jeg slet ikke finde ud af at forholde mig til. Den dag var langt ude i fremtiden. Hvem vidste om den blev aktuel? Hvem vidste hvad der ville ske?*

*I dag var vigtig. Nej – egentlig heller ikke. Hvad der foregik nu. Det betød alt.*

*Nuet – Minuttet – Øjeblikket, var altafgørende for hvad der ville ske, i næst nu – minut - øjeblik, der hvor jeg var på vej hen.*

*Mine sanser sad helt ude på tøjlet. Jeg observerede konstant. Min hjerne var aldrig i ro.*

*Sådan overlevede jeg barndommen. Altid på forkant med begivenhederne. Jeg kunne læse mine omgivelser - forudse – instinktivt fornemme og vidste nøjagtig hvad der ville ske.*

*Jeg læste min fars kropssprog på lang afstand og vidste, om han havde drukket.*

*Hvor påvirket han var – Hvordan hans humør var o.s.v.*

*Jeg læste ham, som en åben bog og fornemmede hvordan jeg skulle opføre mig, for at kunne undgå hans vold. Et blik var nok.*

*Når det ringede ud på skolen – ændredes mit indre. Som om jeg havde antenner, jeg kunne dreje på og opfatte tingenes tilstand, langt væk. Jeg vidste f.eks. om min far ville være hjemme, når jeg trådte ind af døren. Om han havde drukket og hvilket humør han befandt sig i.*

*Det kan ikke forklares. Jeg vidste det. Yderst sjældent svigtede dette ”instinkt” mig, og det kun når jeg var optaget og koncentreret om et akut eller et tungere problem.*

*Jeg tror på, mennesket bliver født med mange sanser. Flere end vi normalt kender til og forstår at bruge, eller beskrive med ord. Hvis disse sanser - ikke bliver aktiverede og brugte - sygner de hen.*

*Fordi min opvækst var - som den var - har jeg udviklet andre sanser, end de børn der er vokset op i en tryk familie. Jeg har haft brug for, at kunne noget andet - for ikke - at gå i stykker.*

*Egentlig en naturlig forklaring, hvis vi betragter evolutionen. Men svær at kapere, for de fleste mennesker, fordi de ikke har den fjerneste anelse om, hvad pokker jeg mener.*

*Tilbage til ordene – skyld og skam – hvad står de for i mit liv?*

*Mine opgaver i min familie var nærmest uløselige. Som følgerne af at noget lykkes, mislykkedes noget andet, så det blev aldrig nogensinde godt. Når jeg fokuserede på en opgaven – blev en anden opgave overset. Livet var intenst og kaotisk. Der var aldrig fred, ingen helle.*

*Jeg målte mig selv på udfaldet af netop disse opgaver og pligter. Det blev afgørende for, om jeg duede, om jeg var dygtig til noget overhovedet.*

*Det siger sig selv, at konklusionen måtte blive jeg ikke kunne gøre noget godt nok. Jeg var utilstrækkelig. Gang på gang.*

*Det skortede ikke på indsats fra min side. Men hvor meget jeg kæmpede talte ikke, fordi tingene ikke lykkedes. Problemerne forsvandt jo aldrig – tværtimod, det blev bare værre og værre, hele tiden.*

*At opgaverne og pligterne var urimelige for et barn – ja for alle. At problemerne aldrig blev taget ved hornene - det havde ingen interesse. Der var ikke – hverken tid eller indsigt – i at opsøge hjælp, eller forsøge en anden problemløsning.*

*Vi sad fast som i en centrifuge, der drønedede rundt, i høj hastighed. Klasket op af væggen sad vi fast - som på fluepapir - ude af stand til at foretage os andet, end det vi kendte til. Igen og igen. Derfor blev resultatet også det samme. Igen og igen.*

*Ingen brød ind og ændrede på det, vi ikke selv magtede at forandre.*

*Det blev min skyld – at problemerne ikke forsvandt. Det igen – resulterede i at jeg – med tiden - opbyggede et enormt selvhad.*

*Fordi jeg aldrig lærte, hvad mine opgaver var. Hvad der var rimeligt at overlade til mig, blev jeg også senere i mit arbejdsliv, den person der påtog sig alle de uløselige opgaver. Alle de svære - de urimelige og umulige mennesker. Det sled mig op i sidste ende. Det gjorde det umuligt for mig, at fortsætte.*

*At jeg var dygtigere til disse opgaver, end de fleste andre kollegaer. At jeg opnåede flotte og bedre resultater blev aldrig tydeligt. De få der kommenterede, eller roste*

*min indsats, gjorde det i stilhed, uden vidner. Fordi jeg var mærkelig. Hvordan kunne jeg klare, at omgås disse mennesker, som næsten alle andre kollegaer slog en stor bue udenom?*

*Jeg mærkede det heller ikke, hverken i forhold til kollegaernes respekt for min person, eller på min lønseddel. Det igen førte til at jeg aldrig glædede mig over, når noget lykkedes. Aldrig fandt hvile og tog mig tid til at nyde resultatet.*

*Min indre uro drev mig videre – hele tiden bare videre. Næste opgave – næste problematik.*

*Jeg var mærkelig og uønsket. Som min far – alkoholikeren – blev jeg aldrig rigtig en del af fællesskabet.*

*Skammen kommer fra en betydelig større smerte.*

*At min far drak, var blot normalt for mig. Det var hvad jeg så til daglig. Jeg har ikke kendt ham anderledes. Det kendte og vante, bliver på et tidspunkt til det normale. Jeg affandt mig med, at min far var alkoholiker. Det blev – med tiden – hans identitet.*

*Det er ikke noget et barn skammer sig over, med mindre det bliver påtalt – typisk af voksne - at her er der en grund til, at føle skam. Og jeg har heller aldrig forsøgt at skjule det. For mig var det så åbenlyst, at alle vidste besked.*

*De måtte jo være blinde, hvis de ikke kunne få øje på alkoholikeren i min far. Jeg kan ikke huske, at han nogensinde var andet. Jeg blev nærmest forundret over at opdage, at de andre fædre ikke drak. Fordi det var det normale i min verden.*

*Det var mig, der var noget galt med. Jeg følte mig aldrig elsket af mine forældre. De fortalte mig altid, hvad jeg ikke duede til, derfor følte jeg, at jeg ikke var deres kærlighed værd.*

*Ingen andre voksne hjalp mig i min nød, derfor konkluderede jeg, at jeg ikke var kærligheden værdig. Det har fulgt mig hele livet. Deri ligger min skam.*

*Hver gang jeg hører nogen sige ordene og hver gang jeg læser dem, tænker jeg – gad vide – hvad disse ord betyder for den person.*