

Vågner her til morgen og er trist.

Godt og grundigt ked af det. Jeg ved ikke hvorfor? Kan bare mærke smerten. Så – nu kommer tårerne.

Det er længe – nej egentlig blot et par uger siden, jeg sidst blev ramt af smerten. Det føles bare som meget længere tid siden, fordi det før har ligget tæt, disse angreb af sorg – og af fortidens smerte.

Dette er min proces. – Jeg begynder at skrive og ser hvor ordene fører mig hen.

Ordet smerte, reagerer jeg ganske lidt på. Ordet sorg derimod, får tårerne til at trille.

Jeg søger videre – ensomhed – ingen reaktion. Forladthed – ingen reaktion. Sådan arbejder jeg mig ind på, hvad det handler om denne gang. Finder nye ord som jeg siger højt, mens jeg skriver dem ned. Mærker efter – hvordan reagerer mit indre? Hvilke tanker får jeg? Dette er den tungeste proces jeg kender - at mærke mig selv. At finde frem til kernen i mine følelser.

Der er ikke sikkert, jeg forstår sammenhængen mellem mine følelser og hvad der har vækket dem til live netop i dag. Der kan gå flere dage, så pludselig har jeg fat i enden af tråden.

Det kommer helt af sig selv. Der sker en bearbejdelse, også selvom jeg ikke – bevidst - tænker og forsøger at forstå.

Det, at jeg tør lade tankerne flyde og ikke stritter imod, men velkommer hvad der end måtte dukke op, er nok den største force, i min søgen på at forstå mig selv. Det betyder, at jeg har sluppet kontrollen og ikke forsøger, at bestemme eller manipulere mit indre i en bestemt retning. Dette er jeg meget bevidst om.

Det tog tid – smerte – samtaler og mod til, at turde mærke angsten og lade den fylde. Jeg er ikke bange mere. Angsten er ikke længere min fjende. Den er blot en følelse - forårsaget af en hændelse. Jeg genkender den, har mødt den så tit, derfor kan den ikke skade mig.

Jeg kender og accepterer mig selv. Jeg har tillid til mig selv. Jeg ved, at jeg kan klare hvad der kommer til overfladen.

Tænk – jeg er nået så langt! Det er en drøm, der er blevet til virkelighed.

Mine tanker og minderne omkring oplevelser og følelserne der hører til, kommer ikke samtidig. Det fungerer ikke godt i mit sind. Min hjerne og mit hjerte nægter også, at

samarbejde. Desværre. Dette skyldes, at jeg har måttet undertrykke alle de følelser, som ikke var tilladte i min familie.

Når og hvis jeg prompte reagerede på en voldsom hændelse, fordi jeg mistede kontrollen, fulgte straffen ligeså prompte. Mobning – tæv, eller begge dele.

Sådan har jeg lært, at fortrænge mine følelser.

De stærkeste af dem og de mest personlige, fornægtede jeg i rigtige mange år. Det har kostet ufatteligt meget psykisk energi, at holde dem nede. De blev lagt ind på depotet, i min underbevidsthed. De skulle bruges senere.

Følelserne - jeg havde fælles med mine søskende, reagerede vi på samtidigt. Det var tilladt og forståeligt. Det hørte til i familien - gav sammenhold, det var noget vi kunne dele. Deri bestod en stor del, af vores familiebånd. At tænke – føle og reagere ens. I de tilfælde, var jeg rigtig. Der kunne de lide mig. Der kunne jeg mærke, jeg hørte til. Jeg blev accepteret, når jeg reagerede som resten af flokken og derfor ”måtte” jeg gerne.

Ofte har jeg benyttet lejligheden, til at græde tårer som hørte til andre oplevelser – en anden smerte. Fået hul på bylden. Grædt, til knuden i halsen blev opløst. Den var ved at kvæle mig.

Det er ufatteligt få gange, vi kunne blive enige om, om det var rigtigt, at føle som hinanden følte.

Rigtigt – ja - det var præcis sådan, det var. Som om noget menneske kan styre sit følelsesliv.

Sygt og ondskabsfuldt i virkeligheden. Uden kærlighed og respekt for den enkelte.

Ikke falde ved siden af. Ikke vise mit særpræg. Ikke tro, jeg er noget. Blive indenfor rammerne, der hvor jeg kunne kontrolleres. Så var jeg en god pige. Så fik jeg sympati.

Selv mit følelsesliv blev bestemt af familiehierarkiet. Jeg blev bedømt, rigtig eller forkert. Ønsket eller uønsket.

Jo ældre jeg blev – jo mere fremmed, blev mine reaktioner for familien. Jeg begyndte at gå mine egne veje. Blev selvstændig – tænkte for mig selv, uafhængigt af dem. Jeg blev mere og mere uønsket. Jeg blev trængt op i et hjørne og holdt udenfor.

Modstanden voksede og var ved at kvæle mig til sidst. Jeg var tæt på et sammenbrud. Fik angstanfald med kvælningss fornemmelser. Jeg måtte forlade familien, for ikke at blive syg.

*At jeg forandrede mig, væk fra familien - skyldes at jeg ikke havde de samme opgaver som de og derfor heller ikke kunne dele noget, med dem.
Jeg levede isoleret og ensom, iblandt mine forældre og søskende. En slags appendiks.
Et lille vedhæng – lidet synlig, men med stor effekt.*

*Mine opgaver var af en sådan karakter, at de ikke skulle fortælles, eller tales højt om og da slet ikke diskuteres. Opgaverne skulle udføres og jeg skulle holde min kæft.
Ingen ønskede at vide, hvad der foregik.*

Jeg hentede min far fra værtshusene. Hvad jeg så og hørte – skete ikke. Hvad jeg oplevede, på min krop – var fantasi, eller rettere, det turde jeg slet ikke fortælle. Jeg var bange for min mors afvisning. Hun sagde, jeg var fuld af løgn.

*Alt sammen var noget jeg digtede, fordi sådan opfører voksne mennesker sig ikke!
Det var min mors ord. Jeg overdrev og fortalte løgnehistorier.*

Ukærlige afvisninger. Hadefulde bemærkninger. Hadefulde – fordi, de fortalte mig, at der ikke var bekymring til stede, i min mors hjerte - for mig og hvad jeg blev udsat for.

Jeg lærte at tie – at gemme – at udføre opgaverne – at glemme mig selv – at overse og overhøre faresignalerne – at eksistere, uden at leve – eksistere, uden kærlighed – uden, at føle.

Benægtelsen og fortrængningen i min familie, var et aktiv. Indtil processen foregik, automatisk.

Nu var den indlært og selvstændig.

Indoktrinering af et barns hjerne og sind. Her blev de midler taget i brug, som var nødvendige.

Sådan kan misbrugerfamilien bilde sig ind og holde fast i, at misbruget og dets konsekvenser er overskuelige. Det er ikke så slemt. Vi klarer os ”godt nok.”

Her er kontrol med tingene. Hvad vi ikke ønsker, at forholde os til – eksisterer ikke. Sådan blev reaktioner og følelser, min fars druk udløste – ikke eksisterende. Alt blev hårdnakket benægtet.

Alt det ubehagelige skyldes, at nogen – i dette tilfælde mig –gjorde noget forkert. Der var intet galt i familien. Jeg forårsagede problemerne, fordi jeg gjorde dem synlige.

Sådan lærer børn af misbrugere, at vi ikke er selvstændige personligheder - ikke har behov.

Vi eksisterer ikke udenfor familien. En symbiose, hvor alle skal føle – reagere ens, ellers brydes båndet.

Jeg brød familiebåndet. Der er slået en knude, hvor min plads var – sådan symbolsk betragtet. Båndet er stramt og ubøjeligt. Knuden holder mig ude og forhindrer mig i, at komme i kontakt.

Men pas på, båndet er spændt og med årene ret tyndslidt! Faren for at det brister, tiltager som tiden går.