

4. Vi og foreldrene våre

Fra boken «Livshistorie og følelser», Lunde Forlag

Når vi begynner å ta opp forholdet til foreldrene våre, arbeider vi i aller høyeste grad både med livshistorie og følelser.

Kan hende er dette det aller viktigste kapitlet i denne boka.

Mor og far har jammen gjort en innsats. Mor var gjennom et langt svangerskap og en smertefull fødsel. Både mor og far skiftet på oss, gav oss mat, og bar oss fram og tilbake på gulvet når vi gråt den ene natten etter den andre. De mistet rett og slett en stor del av friheten sin den dagen vi ble født. Ettersom årene gikk holdt de oss med mat og klær. De gjorde det de kunne for å få oss fram på beste måte. De har stilt både tid, krefter og økonomi til vår disposisjon - og sine beste år. De aller, aller fleste av oss har utrolig meget å takke dem for.

Likevel var de ikke fullkomne! De var, og er fremdeles, preget av syndefallet, og det ville være et mirakel om de ikke rett som det var kom i skade for å være urettferdige mot oss, såre og skuffe oss, og gi oss en del ballast som vi kanskje var lykkelige uten. De kan til og med ha gitt oss mange vonde følelser og sår som vi har trengt lang tid på å bearbeide. Selv de beste foreldre kan gjøre feil - mange feil. De har jo selv blitt oppdratt av ufullkomne foreldre. Men uansett - vi er glad i dem, og vi lengter etter å få oppleve omsorg og nærhet fra dem.

For noen vil det vi har sagt nå, føles truende. Vi har nemlig en sterk trang i oss til å forsvare foreldrene våre og gjøre barndommen vår enda lykkeligere enn den i virkeligheten var. Å kritisere foreldrene våre kan føles som å skite i eget reir. Når vi har behov for å fortelle en sjelesørger eller terapeut om noe vi har opplevd vondt i forholdet til mor eller far, føler vi oss som angivere eller svikere, og får dårlig samvittighet.

De aller fleste foreldre er glade i barna sine og gjør så godt de kan. Likevel kan mor ha hatt så meget å gjøre, og far kan ha vært så trett at vi til tider følte oss oversett og nedprioritert. Vi kan ha strevd med å leve opp til fars krav. Eller vi kan etter hvert ha innsett at mor overbeskyttet oss. Eller kanskje foreldrene våre hadde så mange, så vare eller så sterke følelser at vi måtte holde våre egne følelser tilbake og la være å snakke om dem.

Mange barn føler seg både sviktet og nedprioritert - selv om far satt i menighetsrådet og mor lærte barna å be aftenbønn. Det viser seg stadig at en kristen familie ikke er noen garanti mot skuffelser og vonde følelser.

Og dessverre finnes det også mange eksempler på helt drastiske former for avvising og omsorgssvikt.

Det er altså meget som kan ha gjort vondt - selv om foreldrene gjorde det i den aller beste hensikt! Det merkelige er at vi faktisk kan ha vært så hensynsfulle mot foreldrene våre at vi har latt være å føle hvor vondt det var. Vi la lokk over både sinne og sårethet, skuffelser og savn. Lenge gikk det bra. Men så en dag begynte følelsene å melde seg - enten tydelig eller som vage symptomer.

Da er tiden inne til å gjøre noe. Vi må foreta et sorteringsarbeid i forhold til foreldrene våre og barndommen. Det er ikke uten videre lett, for vi kan ha fått en oppdragelse som provoserer fram skyldfølelse hos oss når vi begynner å gå til verket.

Malaki ser fram til at profeten skal komme og "vende fedrenes hjerter til barna og barnas hjerter til fedrene" (Mal 4,6).

Dette blir også et viktig mål for sjelesorgen. Men det kan være en lang vei å gå før dette målet er nådd.

Noen viktige sitater:

- Jeg skal si deg en ting, prest, at jeg har ikke hatt noen far. Jeg kan ikke huske at far en eneste gang tok meg på fanget eller klappet meg. Ikke en gang spurte han hvordan jeg hadde det eller hvordan det gikk på skolen. Han hadde tid for andre, men ikke for meg. Og det verste var nesten at alle de voksne trodde at han var slik hjemme som han var borte, f.eks. på bedehuset. Når jeg satt og hørte hvordan han der la ut om at vi skulle elske hverandre og ha omsorg for hverandre, da hadde jeg mest lyst til å skrike høyt.

Så kom det fram, det ene etter det andre: Den intense lengselen etter varme og omsorg, håpet om en forandring, skuffelsen over at det aldri ble annerledes, sjokket da faren plutselig døde, fortvilelsen over at det nå var for sent å snakke med ham... og ikke å forglemme den dårlige samvittigheten som herjet med ham fordi han hadde slike følelser overfor faren - som jo var en god kristen, og som i tillegg nå var død.

Anders Bergem: "Mer enn ord", Lunde Forlag, side 35.

- Jeg savnet at noen var glad i meg. Selv ikke mor eller far fikk jeg skikkelig kontakt med. Særlig far var det vanskelig å komme inn på. Aldri tok han meg opp på fanget eller kom inn i soveværelset og strøk meg over pannen for å si god natt. Gang på gang gråt jeg meg i søvn fordi jeg ikke fikk kontakt med ham.

- Jeg er flink med hendene, men har aldri vært god på skolen. Når jeg laget noe, var det lite ros å få. Derimot har jeg gang på gang hørt: "Du er umulig, du blir aldri til noe". Stadig hakket de på meg fordi jeg gjorde feil eller bråket.

Fritt etter Atle Roness: "Våg å være deg selv".
Nye Luther, side 12-13.

- Det som på mange måter har vært det såreste i min oppvekst, er mangelen på å bli elsket som jeg er. Hele tiden følte jeg at jeg måtte være slik eller slik for å bli godtatt av mine foreldre. Oppførte jeg meg bra, ble det rost. Det føltes selvsagt godt. Men jeg savnet så at de kunne si at de elsket meg selv om jeg ikke alltid fikk ting til.

I tillegg til dette ble jeg ofte brukt som et forbilde for mine kamerater. Jeg måtte være slik og slik, for det ventet andre av meg. Jeg måtte være den som stod fram og tonte det kristne flagg. I enhver situasjon måtte jeg gå foran med et godt eksempel. Dette føltes da, og nå, som en tung klamp om foten slik at jeg ikke kan gjøre ting fritt uten å føle skyld.

Fra et personlig brev, sitert med tillatelse fra brevskriveren.

Utrygghet, selvforakt, vonde følelser eller psykiske problemer har ofte, men ikke alltid, sin årsak i et anstrengt forhold til foreldrene. I det følgende skal vi gjengi noen sitater som belyser dette:

Et tett og nær kontakt med foreldrene er viktig for at et barn skal utvikle en personlighet som er rustet til å møte trusler og farer uten å bli rammet av lammende angst, dype depresjoner eller trang til å skade seg selv. Grunnleggende svikt i forholdet mellom foreldre og barn i de tidlige leveårene fører til dårlig kontakt, usikker identitet, avspaltet seksualitet og dårlig utbygget samvittighet.

Psykiater Bjørn Lande, Vårt Land (5 jan 1991)

I familier som behandler hverandre med en glatt overvelvilje, smilende, høflige, oppstår det regelmessig nervøse problemer eller atferdsvansker hos noen av barna. Det kan også være en av foreldrene som utvikler symptomer.

For tenåringerne er problemet ofte selvutslettende underkastelse eller selvbekreftende opprør.

Opprøret hindres ofte av en sterk og lammende skyldfølelse. Disse familiene har nemlig en tendens til å disiplinere barna gjennom skyldfølelsen. Den som gjør noe galt, blir møtt med en såret, skuffet, martyrpreget mine. Mor kan også bli syk, gå til sengs, få migreneanfall eller briste ut i lidende gråt. Det barn som systematisk disciplineres på denne måten, blir konform med foreldrenes forventninger på grunn av skyld. Dette kan lamme selvhverdelse og selvstendighet.

Farsautoriteten er viktig i enhver familie.

I kristelige familier forsterkes den ofte ved henvisning til gudsautoriteten. Man finner ikke så ofte åpne autoritære holdninger. Utsagnene følger gjerne denne formelen: "Husk Gud ser alt du gjør" (spesielt de onde og dårlige tingene, selvfølgelig). Foreldre som på denne måten bruker skyldfølelsen, gjør det fordi de mener det er galt å markere seg selv. Spesielt er sinte følelser er svært skyldladete hos foreldrene.

Men foreldre som aldri blir sinte, er potensielt farlige foreldre. Faktum er at alle foreldre føler sinne på innsiden fra tid til annen. Det fatale er forsøket på å hykle villig og ikke-sint i nærvær av den en er sint på. Dette gjøres ofte gjennom martyrholdningen. Denne formen for forståelse er nesten alltid mer skadelig enn en åpen og direkte form der en vedkjenner seg følelsene en virkelig har.

Dette hindres av et misforstått kjærlighetsideal som ofte synes å ha denne formel: "Du skal elske din neste mer enn deg selv". Dette kommer til å virke spesielt undertrykkende på aggresjon, også den sunne selvhverdelse som beforder vekst og utvikling i retning av selvstendighet.

Hans Jørgen Holm. Credo 8/1981

En gutt behøver å få vite av sin far at han er all right. Han behøver desperat et signal fra far om at far liker ham. Ikke på grunn av prestasjoner. Men fordi han er den han er. Den sønn som merker fars smil og ja til hans uformelige person, får en kapital i sitt sinn, mer verdt enn barrierer av gull! Får en sønn ikke sin fars ja, vil livet hans bli et slit. En endeløs jakt på anerkjennelse. Men ingen ting kan erstatte at det grunnleggende ja mangler, det bare en far kan gi.

Forholdet far - sønn er et eksempel. Det samme gjelder selvsagt også i forholdet til datter og mor.

Karsten Isachsen: "Som når et barn kommer hjem"
Land og Kirke/Gyldendal. Side 69.

Derfor er noe av det viktigste som må skje i forholdet mellom to både før de gifter seg og videre i ekteskapet... et oppgjør med egen bakgrunn, egne foreldre.

Her skjærer det seg ofte - av flere grunner. Mange orker ikke en slik gjennomtenkning av sin bakgrunn. Respekten for, pietetsfølelsen for mor og far er for sterk. Dessuten føler mange at hvis de først begynner å tenke kritiske tanker om sin egen bakgrunn, sin egen oppdragelse - så er de nødt til å si det direkte til foreldrene. Men dette er først og fremst et oppgjør på det indre plan, hvor jeg sier ja og nei til det jeg har fått med meg av verdier, holdninger, atferd, livsstil, familieskikker. Dette gjelder også spørsmålet om hvordan en skal leve med sin ektefelle.

Johan Arnt Wenaas: "Når veiene skilles",
Credo/Luther. Side 26-27.

Når sønnene oppdager at de er annerledes enn mor, trenger de en farsfigur å identifisere seg med - noen som kan vise dem hvordan menn skal leve i kontakt med sitt eget følelsesliv; latter, gråt, sinne og kjærlighet. For det er nem-

lig slik at menn er ømme, myke og nære på helt andre måter og premisser enn kvinner.

For en gutt er det noe helt annet å få anerkjennelse fra far enn fra mor. Dette er ikke noe angrep på enslige mødre, men det dreier seg rett og slett om at mor og far har ulike funksjoner i familien.

De negative konsekvenser av manglende kontakt med far, er:

- Gutter klarer ikke å skape et kjærlighetsfylt, intimt forhold til en annen kvinne fordi de ikke har lært av sin far hvordan man skal gjøre det. Hvis gutter ikke ser og lærer av hvordan far elsker mor, hvor skal de da ellers lære seg å vise ekte følelser overfor en kvinne? Gjennom seksualisert vold som på kino?
- Gutters maskuline identitet knyttes til voldsskikkelser i fiksjonen, ikke til en nærværende far.
- Guttene søker maskulint fellesskap i gjenger.
- Rotløshet. Guttene blir ikke knyttet til mennene bakover i slekt. Mange gutter vet ikke engang hva besetfaren hette.

I vår kultur er det sjelden at menn snakker med menn om sitt indre liv. Vi er misunnelig på kvinnene som klarer det. Men når følelsene våkner i oss selv, blokkerer vi. Vi blir utilgjengelige for folk rundt oss - og føler oss utilstrekkelige og mindreverdige. Det er ikke mangel på kjærlighet hos menn, men mangel på kapasitet til å vise den. Terapi dreier seg om å skape et rom der menn får lov til å ta ut sin maskuline ømhet.

Filosofiprofessor og psykoterapeut Gary Whited fra USA,
Vårt Land 26 mai 95

Når unge frigjør seg fra kristendommen eller gjør direkte opprør mot den, kan det hende den underliggende årsaken er at de er sinte på foreldrene sine eller at de vil frigjøre seg fra dem. De følelsene vi har overfor foreldrene våre kan nemlig ofte, på godt og ondt, smitte over på forholdet til Gud.

Nå er det selvsagt lett å legge skylda på foreldrene når noe har gått galt i livet vårt. Har vi tenkt å leve et liv i bebreidelser, blir livet vårt vanskelig. La oss sitere fra Karsten Isachsens bok "Sint- sant - sunt", side 82-84:

Mange mennesker kan med hånden på hjertet si: "Hadde mora mi vært annerledes, så hadde livet mitt vært annerledes."

Slike mennesker har vanligvis rett. Foreldre har ofte sviktet på helt avgjørende punkter... Men å leve ditt liv i bebreidelsesbransjen er likevel ditt eget valg. Du er ikke nødt... Årsmøtet over din egen barndom vil si at du tar et oppgjør med din oppvekst. Du kommer med alle dine merknader, all din bitterhet, all din skuffelse, alle dine bebreidelser. Og så, kanskje sent på kvelden, vedtar du årsregnskapet og årsmeldingen, med merknader.

Den dagen begynner ditt voksne liv....

Det er mye annet et menneske skal gjøre overfor sine foreldre også. Ære dem, takke dem, ta seg av dem i deres alderdom. Men likevel først og fremst dette: Du skal bebreide dem dypt og inderlig. Ja, hate dem om nødvendig. Så skal du tilgi dem, og årsmøtet og årsregnskapet, med merknader, skal vedtas og avsluttes.

Forholdet til foreldrene våre er det aller viktigste personlige forholdet i livet. Da er det ikke å undres over at sjelesorgen i stor grad må være opptatt av dette forholdet.

Dette er også det mest følsomme området. Derfor må sjelesorgen alltid gå varsomt fram slik at ingen konfronteres med større problemer enn de følelsesmessig klarer å takle. Dette er særlig viktig overfor unge eller umodne personer. De kan bli skikkelig skremt og fullstendig miste fotfestet dersom de for fort og for uforberedt blir oppmerksomme på store svikt eller mang-

lende kjærlighet hos foreldrene sine og samtidig mangler andre faste holdepunkter i livet sitt.

Tarjei Vesaas

Mløyst

Rådlaust i mørkret av og til
ein fast liten neve,
eit smågut-grep
som famlar og finne vil.

Kjennest som jarnnevar må det.
Kva leiter han etter
hjá eigen far?
- Han kan nok ikkje få det.

Kolbein Falkeid:

Småting

Ingenting luktet så godt som fars jakke
da man liten var -
Søndagstur-jakken!
Den hang over stolen og luktet
usvikelig trygt av svette og granbar
og FAR.

En ganske egen trist og lykkelig lukt.
Det beste man visste!
- lyngkvast i jakkeslaget -
Man kunne bore seg inn i den
glad og gråtfeldig redd
for å miste - -

Viktige grunnbehov og foreldrene våre

Foreldrene våre er de aller viktigste personene i livet vårt.

Makter de i rimelig grad å tilfredsstille de viktigste grunnbehovene våre, er sjansen stor for at vi vokser opp som trygge mennesker som tåler noen påkjenninger. Da kan vi flytte hjemmefra med "full tank".

Makter de det ikke, er tanken vår tom eller halvtom. Da kan det hende vi i voksen alder må bruke mye energi på å tilfredsstille de behovene vi ikke fikk dekket som barn og bli trygge på oss selv.

KJÆRLIGHET. Det er ikke lett å beskrive kjærlighet. Skulle vi gjøre et forsøk, kunne vi bruke ord som omsorg, støtte, fysisk kontakt, trygg øyekontakt og konsentrert oppmerksomhet.

Dessuten er det viktig at kjærligheten er ubetinget. "Elsk meg mest når jeg fortjener det minst, for da er behovet størst", var den en som sa. Noe av det verste foreldre kan si til et barn, er: "Dersom du ikke er snill, kan vi ikke være glad i deg." Barn som tror at foreldrene bare er glade i dem når de er flinke på skolen eller hjelper til hjemme, har det ikke godt.

Det er bare når vi har fått nok ubetinget kjærlighet, vi kan føle oss trygge. Særlig det første leveåret er viktig når det gjelder å utvikle en stabil trygghet og tillit.

De aller fleste foreldre er heldigvis glad i barna sine. Men ikke alle kan gi kjærlighet slik at barna kan merke det og ta imot den! De makter ikke å sende på barnas bølgelengde. Det er nemlig ikke uten videre lett å finne den, selv for foreldre som gjør så godt de kan. Ingen barn blir født med bruksanvisning. Altfor

mange barn går derfor rundt og har vanskelig for å tro at foreldrene er glad i dem.

Det høres banalt ut, men det er likevel sant: Det viktigste spørsmålet i livet vårt er: "Er det noen som er glad i meg?" Før vi kan besvare dette spørsmålet med et klart "Ja", har vi det vondt.

Har en opplevd lite følbare kjærlighet som barn, vil en ofte bli skeptisk, eller kanskje til og med avvisende, til den kjærligheten en blir møtt med som voksen. En klarer ikke helt å tro at venner bryr seg, at kjæresten virkelig er glad i en, eller at en betyr noe for de andre i fellesskapet.

TRYGG TILKNYTNING. Tenk deg at du besøker en familie med en ettåring.

Antakelig blir ettåringen redd deg. Du er jo en fremmed. Ettåringen springer til mor eller far, vil sitte på fanget eller klamre. Barnet føler behov for "å tanke opp" trygghet. Etter hvert som tanken blir full, får ettåringen mer og mer mot til å begynne å utforske den spennende fremmede. Forhåpentligvis går det bra. Ettåringen kan til og med havne på den fremmedes fang etter en stund. Men skulle noe gå galt slik at ettåringen blir redd igjen, er det bare mor eller far som duger. Ettåringen må bort til dem for å tanke opp på nytt.

Treåringen er fri til å bevege seg litt lengre bort - helt til sandkassen i nabogården. Sjuåringen går på skolen og sparker fotball på fotballbanen. Tenåringen drar på tur til utlandet. Men uansett har de alle behov for et sted der de vet at de er velkomne til å tanke opp.

Der det har vært gode muligheter til å fylle tanken, blir en etter hvert selvstendig slik at en følelsesmessig kan forlate far og mor og stifte ny familie.

En som ikke har fått full tank, er derimot verre stilt. Han eller hun kan se ganske selvstendige ut, men de har ofte et savn eller en lengsel i seg. De søker ofte nærhet samtidig som de er redde for nærhet og ikke orker nærhet. Nærheten truer friheten, friheten truer nærheten. Det blir et ustabilt forhold både til venner, kjærester og ektefelle.

STØTTE TIL LØSRIVELSE. På den ene siden har barn behov for foreldre som "er der" når de trenger dem. Foreldre skal gripe inn når barnet gjør noe farlig som kan skade det. De må også være der når barnet er redd eller trenger følelsesmessig støtte av andre grunner.

På den andre siden må barnet også få lov til å gjøre ting selv, utforske verden og flytte grenser. Det har behov for foreldre som både aksepterer at barnet løsriver seg og oppmuntrer det til selvstendighet.

Begge deler er like nødvendige.

Engstelige (overbeskyttende) eller autoritære foreldre kan binde barnet til seg slik at barnet ikke tør løsrive seg.

Foreldre som "ikke bryr seg" skaper også problemer. De gir ikke barna den tryggheten de trenger for å gå løs på utfordringer, prøve noe nytt og løsrive seg.

ELSKE OG HATE. De menneskene vi er mest glad i og mest avhengig av, vil vi også ha sterk aggresjon mot. For de fleste av oss kan det være skremmende å oppleve dette. Det føles nemlig som om aggresjonen vår kan føre til at vi blir forlatt av dem vi er glad i, eller at aggresjonen vår kan ødelegge dem (og det er en annen måte å miste dem på).

Først når vi har fått erfare at det ikke er farlig å være sint på dem vi er glad i, blir vi trygge. De forlater oss ikke, og de går ikke i stykker. De er glad i oss likevel. De aksepterer sinnet vårt! (Men de kan likevel sette grenser for våre sinte ord og aggressive handlinger.)

Et barn som skal frigjøre seg, må ha et solid grunnlag å sparke fra mot. Men dersom foreldrene selv er så autoritære eller aggressive at barnet ikke tør å sparke fra, eller foreldrene er

så svake og sårbare at barnet er redd for å skade eller såre dem, kan friggjoringsprosessen bli vanskelig. "Hensynsfulle" eller "redde" barn har ofte vanskelig for å hevde egne meninger, innrømme sine egne følelser og ta viktige avgjørelser i livet.

Lykkelige er de som får oppleve at det går an å være både ordentlig sint på og ordentlig glad i foreldrene sine - uten at det oppleves som unaturlig eller farlig.

Å BLI SETT. Dersom vi ikke "blir sett", har vi det vondt. En treåring som ikke får oppmerksomhet, kan bli ganske krevende. Tenåringen likedan. Uansett hvor "voksne" vi er, har vi et sterkt behov for oppmerksomhet, vi blir bare flinkere til å skjule det etter som årene går.

Vi har behov for å bli sett både når det gjelder utseende, tanker, meninger, følelser, personlighet. Det er ikke godt å "bli tatt som en selvfølge". "Se meg, hør meg, kom inn til meg og rør meg," synger Bjørn Eidsvåg. Som voksne kan vi også streve for å bli sett.

Blir vi ikke sett på en positiv måte, vil vi ofte sørge for at vi får negativ oppmerksomhet. Da kan vi bli aggressive, utagerende eller syke. Da kan vi trekke oss unna og unngå kontakt - mens vi innerst inne håper at noen kommer etter og ser oss.

**Foreldre kan oppdras til å forstå,
men så må man også ha hatt dem fra små.**

Piet Hein.

Hva er problemet?

Alle har vi et behov for å føle at vi er elsket. Dessverre er det ikke selvsagt at vi opplever dette. Og ikke alle former for kjærlighet er like godt egnet til å gi en slik opplevelse.

Den betingede kjærligheten sier: "Jeg elsker deg hvis..." Jeg elsker deg hvis du er snill, hvis du er sterk, hvis du får det til, hvis du er enig med meg eller hvis du er som meg. En slik betinget kjærlighet kan skape stor usikkerhet.

Noe av det verste foreldre kan si til et barn, er utsagn av typen: "Dersom du ikke er snill, kan vi ikke være glade i deg." Heldigvis er det få som sier slikt med ord. Men et slikt budskap kan også sendes uten ord, kanskje til og med uten at foreldrene er seg det bevisst.

Et barn som føler at foreldrene "elsker" det på denne måten, kan leve i en stadig frykt for å gå glipp av deres kjærlighet og slite seg ut for å bli bra nok til å bli elsket.

Den begrunnede kjærligheten sier: "Jeg elsker deg fordi..." Jeg elsker deg fordi du er flink på skolen, er snill og hjelpsom, ligner meg og er enig med meg.

Denne kjærligheten gir litt større trygghet, men ikke meget. Det er så lett å tenke: "Hva kommer til å skje dersom jeg ikke lenger klarer å være flink på skolen, dersom jeg vil være meg selv og ikke ligne deg så mye eller dersom jeg blir uenig med deg?"

Den ubetingede kjærligheten sier: "Jeg elsker deg, uansett!" Jeg elsker deg selv om du ikke alltid er snill, selv om du ikke alltid viser meg dine gode sider, selv om du er sint. Jeg vil til og med være glad i deg om du skulle velge ikke å være en kristen lenger. Det er denne kjærligheten Gud møter oss med.

Det er denne kjærligheten vi også skal møte hverandre med. Dette er den eneste kjærligheten som kan gjøre barn grunnleggende trygge.

Når det blir vanskelig å føle foreldrenes kjærlighet.

Det er viktig at foreldrene er glad i barna sine. Men det er like viktig at barna helt subjektivt føler og opplever at foreldrene er glade i dem. Noen barn får med seg altfor lite av disse følelsene. Dette er tilfellet når:

- Foreldrene er fysisk fjerne. De kan være langt unna geografisk (Jfr. debatten om barn som bor på internatskoler). Far eller mor kan være ukependler. Eller de gir for lite nærhet i form av kroppskontakt. Kan hende far eller mor bare truer med å gå. En slik trussel kan skape stor angst hos et barn som er så helt avhengig av mors eller fars nærvær og støtte.
- Barna opplever foreldrene som psykisk fjerne. De har ikke tid. Barna føler seg oversett og opplever at foreldrene prioriterer jobben, menigheten eller huset høyere. Barn trenger mye oppmerksomhet og har det vondt når de ikke får det. Foreldrene skal ikke bare se karakterboken. De skal også heie på barna under skolemesterskapet.
- Foreldrene sjelden eller aldri sier med klare ord at de er glad i barna sine. De tror at barna vet dette uten videre. Men det er ikke så lett for barna å være trygge på dette når foreldrene aldri sier noe.
- Barna opplever at de får mer kritikk enn oppmuntring. Foreldrene sier fra hver gang barna gjør noe galt, men trekker sjelden fram alt det positive. Enda verre er det dersom foreldrene gjør narr av barna sine eller gir dem skylden når barna føler seg uskyldige.
- Barna føler at de stadig kommer til kort i forhold til foreldrenes forventninger og krav. Barn lengter etter, og trenger, å få høre at de duger. De har det vondt dersom de opplever at de ikke strekker til uansett hva de gjør.
- Foreldrene er uberegnelige. Barna er sjelden trygge på om de er i godt eller dårlig humør når de kommer fra jobben. De vet ikke om det gale de har gjort blir oversett eller straffet strengt. Og enda verre: De vet ikke hvorfor foreldrene er i dårlig humør. Derfor vet de ikke om det er deres skyld at foreldrene er sinte.
- Foreldrene er autoritære. Det er stor forskjell på det å ha autoritet og det å være autoritær. Foreldrene skal ha autoritet og sette grenser for barna. Det er ikke grensesettingen i seg selv som skaper problemer for barn og unge. Mangler autoriteten blir det utrygt. Men er foreldrene autoritære, blir det også utrygt, og barna kan bli usikre og uselvstendige. Foreldrene er autoritære når de ikke vil begrunne at grensene må gå der de går, forlanger blind lydighet, straffer aggresjon og ulydighet strengt og har vanskelig for å akseptere at barna har sine egne tanker og følelser. En del foreldre mener at de ut fra Bibelen har rett til å være autoritære. Utfordringen til foreldrene er å være gode utviklingsmodeller for sine barn uten å være autoritære. Barna vil da lettere godta og ta opp i seg foreldrenes tro eller livsverdier.
- Foreldrene er ikke bare autoritære, men de oppdrar barna etter prinsippet: "Gjør som jeg sier, ellers..." Kanskje gir de barna grov kjeft. Kanskje er de nedlatende og snarsinte. Barn som er blitt oppdratt på denne måten, plages ofte av angst, opprørstrang eller selvdestruktivitet. De kan lett pendle mellom undergivenhet og tross.
- Foreldrene prøver å styre barna sine ved å gi dem skyldfølelse. Det kan gjøres på mange måter. Foreldrene kan stadig uttrykke at de er skuffet over barna, de kan sette barna i takknemlighetsgjeld, de kan gå inn i rollen som lidende martyrer. "Martyrforeldre" fostrer barn som har lett for å gå inn i rollen som "hjelper" eller "offer". Som "hjelpere" føler de seg forpliktet til å engasjere seg hver gang foreldrene er opprørte eller har det vondt - i den grad at de sliter seg ut selv. Som "offer" ser de på seg selv som rammet av skjebnen, blir handlingslammet og tenker "om bare situasjonen kunne endre seg", "om bare mor kunne forstå meg" e.l.

- Barna får fysisk avstraffelse. Dette oppleves svært ofte både ydmykende og urettferdig, og det kan gå på selvfølelsen løs.
- Barna utsettes for mishandling eller seksuelt misbruk. Noe mer ødeleggende for et barns selvfølelse kan vi knapt tenke oss. Dessverre må vi regne med at mange barn har opplevd mishandling i en eller annen form.

En enda lengre liste over det som kan ha gått galt, finnes helt mot slutten i dette kapitlet.

Et barn kan også oppleve det vondt og vanskelig at andre søsken får mer oppmerksomhet enn det får selv. Dette skjer ofte dersom en bror eller søster plages av sykdom, har spesielle behov eller utvikler atferdsproblemer. Da er det lett å bli sint på den som får særbehandling - og samtidig kan en føle skyld fordi en vet at en ikke burde være sint.

Barna i en familie kan også lett få tildelt en "rolle". Én blir "den flinke" som alltid klarer seg bra på skolen og på den måten oppnår foreldrenes anerkjennelse. En annen blir "den snille" som sørger for at ingen blir irritert. Den tredje blir "klovnen" som alltid finner på noe morsomt og på den måten bidrar til familiens likevekt. Og en blir "det sorte får" som det liksom aldri blir skikk på. Har en først kommet inn i en rolle, er det ikke lett å komme ut av den. Familien vil ofte ikke tillate det.

De fleste av oss har opplevd noe av det vi har beskrevet uten å ta skade av det. De som opplever det i sterk grad, eller de som er svært følsomme, kan derimot få problemer. De som har vært utsatt for mishandling eller seksuelt misbruk, får praktisk talt alltid problemer.

De alvorligste problemene står vi, som allerede antydte, overfor når barna ikke bare er snytt for et nært og trygt forhold til foreldrene sine, men i tillegg har opplevd mye direkte negativt. Omsorgssvikt, vold og incest er så vanskelige problemer at de som har vært utsatt for dette, som regel trenger hjelp av psykolog eller psykiater.

Utrygghet og selvforakt oppstår når et barn ikke føler seg elsket. Et slikt barn vil ha en tendens til å tenke og føle: "Siden foreldrene mine oppfører seg på denne måten, kan de ikke være glad i meg. Den rimeligste årsaken er at jeg ikke er god nok." Barna har altså lett for å ta skylden selv (NB!) og utvikle en slags selvforakt. Å måtte innrømme for seg selv og andre at en har foreldre som ikke har maktet å gi tilstrekkelig nærhet og kjærlighet, kan også i seg selv føles nedverdiggende og flaut.

Når et slikt barn senere møter sann og ekte kjærlighet, er det kanskje blitt så skeptisk at det har vanskelig for å ta imot. Det har lett for å tenke: "Dersom noen viser meg kjærlighet, er det bare fordi de ikke kjenner meg og vet hvem jeg er. Visste de det, ville de ikke være glad i meg." Barnet (som kanskje nå har nådd voksen alder) lukker seg inne og vil ikke ta imot. Det kan til og med møte andres omsorg med avvisning og aggresjon. En som er blitt skuffet mange ganger, orker ikke flere skuffelser. Vedkommende vil ofte føle det bedre å trekke seg enn å bli avvist eller sviktet nok en gang.

Sorg er en naturlig reaksjon på tap. Noen må etter at de er blitt voksne gi seg selv lov til å sørge over at de ikke har hatt de foreldrene de har hatt behov for og at barndommen ikke ble som den skulle. En slik sorg vil nok være vond, men den vil også gjøre fri - fri til å ta imot nærhet og kjærlighet fra andre, fri til å tilgi sine foreldre. Dersom smerten bare gattes over og bagateliseres, er det mindre sjanse for å bli fri.

Foreldrene trenger tilgivelse, ikke fordi de ikke har elsket, men fordi de ikke har maktet å elske nok eller på en måte som barnet kunne ta imot. Ikke alle foreldre har forutsetninger for å gi ubetinget og stabil kjærlighet - kanskje fordi de aldri har opplevd en slik kjærlighet selv.

Det et behov for en opprydning.

Foreldrene våre er etter hvert blitt en del av oss selv. De har formet samvittigheten vår. Vi tenker, føler og reagerer i større eller mindre grad som dem. Dermed har de på en måte makt over oss også etter at vi er blitt voksne. Noen ganger føler vi at vi ligner dem mer enn vi setter pris på. Dersom vi legger opp til konsekvent å tenke, føle og handle stikk i strid med det de ville ha gjort, preger de oss fremdeles, indirekte.

Foreldrene våre har preget oss på godt og vondt. Alt det gode skal vi få ta vare på. Det er en umistelig skatt vi skal få ta med oss i stor takknemlighet. (Det må sjelesørgeren også huske når han eller hun samtaler med mennesker som har opplevd svært mye vondt fra foreldrene sine. De mest "håpløse" foreldre har som regel også gitt barna sine noe godt, og disse barna trenger all den hjelpen de kan få til å ta vare på det.) Det vonde skal vi derimot få bearbeide, tilgi og ta avstand fra. Dette er et møysommelig sorteringsarbeid. Personlige samtaler er ofte en meget god hjelp til å få sorteringsarbeidet i gang.

Dersom vi uten å reflektere godtar alt vi har arvet fra far og mor, blir vi lite selvstendige. Er vi så sint på dem at vi forkaster alt, blir vi rotløse. I begge tilfeller vil vi antakelig få et anstrengt forhold til dem. Dessuten kan vi få et anstrengt forhold til oss selv, for i stor grad ser vi oss selv gjennom briller våre foreldre har gitt oss. Vi kan faktisk også få et anstrengt forhold til Gud, for vi har en sterk tendens til å forme Gud i våre foreldres bilde.

Vi bærer på et bilde av foreldrene våre inne i oss. Dette bildet preger i stor grad det vi føler for dem og den måten vi oppfører oss på når vi er sammen med dem.

Det er viktig å være oppmerksom på at det bildet av foreldrene våre som vi har i oss, kan være veldig forskjellig fra våre virkelige foreldre av kjøtt og blod. Det er ikke et nøyaktig fotografi, men mer et tendensiøst maleri - noen ganger en Picasso. Bildet ble malt da vi var barn og ikke alltid forstod foreldrene våre. Det ble malt da vi hadde så sterke følelser at vi ikke maktet å være objektive. Dersom dette bildet nå er svært forskjellig fra våre virkelige foreldre, kan vi få vanskeligheter med å reagere hensiktsmessig når vi er sammen med dem eller tenker på dem.

Sjelesørgeren må gi seg tid til å finne ut hvordan dette bildet er. Det må tas alvorlig, uansett hvor tendensiøst det er. Dersom bildet og følelsene det frambringer tas på alvor og gradvis bearbeides, øker sjansen for at det etter hvert kan erstattes med et mer nøyaktig fotografi. Dersom den som søker hjelp for fort tvinges eller oppfordres til å erstatte Picassoen med fotografiet, kan det hende det blir Picassoen som seirer til slutt.

Vi danner oss ofte en Gud i våre foreldres bilde.

Foreldrenes holdninger er med på å prege barnas gudsbilde. Ungdom som opplever Gud som fjern, streng og dømmende, har kanskje opplevd sine foreldre, særlig far, som autoritære, harde, uforsonlige og fjerne. En som ser på Gud som nær, kjærlig og omsorgsfull, kan ofte gjøre dette nettopp fordi foreldrene hadde evne til å formidle varme, trygghet og omsorg. Gudsbildet kan være like tendensiøst og usaklig som det indre bildet en har av foreldrene.

Det kan altså være en sammenheng mellom den måten barnet opplever sine foreldre på og den måten det opplever Gud på. Et barn som har opplevd mye vondt i forhold til foreldrene sine, vil ikke uten videre bli trøstet når det hører at Gud er vår Far i Himmelen. Unge som ikke følte seg elsket dersom de ikke oppfylte visse "minstekrav", kan ha bry med å tro at Gud godtar dem akkurat som de er. Sjelesørgere må være oppmerksomme på dette. Selvfølgelig betyr ikke det at det alltid er foreldrenes feil dersom barna har et ubibelsk gudsbilde.

Om å bli voksen

Trygg tilknytning og sunn løsrivelse er to sider av samme sak.

Barn har et stort behov for fysisk og psykisk nærhet, især i de første leveårene. Barn som har et slikt nært og trygt forhold til foreldrene, får den følelsesmessige støtten de trenger for å få mot til å utforske verden på egen hånd og gradvis bli mer selvstendige. Nettopp de barna som får oppleve en trygg tilknytning til mor og far, får en ballast som gjør dem i stand til å løsrive seg litt etter litt - helt til de en gang kan "forlate sin far og sin mor og holde seg til" sin ektemake (1 Mos 2,24).

Men noe kan gå galt på dette området. Det normale er altså at foreldrene mer eller mindre ensidig skal dekke barnas behov, gi barna sin oppmerksomhet og fungere som et spill barna kan få speile seg i og på den måten finne seg selv. Skulle vi bruke et annet bilde, kunne vi si at foreldrene skal hjelpe barna til å starte med en "full tank" av gode, trygge følelser.

Men når foreldrene er umodne, syke, har alkoholproblemer, psykiske problemer e.l., har de ikke tålmodighet til å fungere som slike spill, og de har ikke ressurser til å gi barna "full tank". Det kan til og med hende at foreldrene er så ressursvake at barna må dekke deres behov, gi dem oppmerksomhet og prøve å fylle deres tank. Barna kan da tilsynelatende bli tidlig modne, ta ansvar og vise omsorg. Men inne i seg kan de oppleve en dyp tomhet og stor usikkerhet. Det får ofte noen av disse konsekvensene:

- Mens et lykkelig barn klarer å holde fast på både tilhørigheten og friheten, kan et barn som har det vanskelig, få en avhengighet som truer friheten og en frihet som truer tilhørigheten. En ønsker nærhet samtidig som en ikke orker nærhet. Hos den voksne betyr det at vennskap blir kortvarige, og kjærlighetsforhold veksler mellom tett intimitet og kald avvisning. I forhold til sjelesørgeren kan det bli slik at sjelesørgeren til å begynne med er fantastisk, nettopp en slik person klienten alltid har vært på jakt etter. Etter en tid kan sjelesørgeren være et null som ikke er verd noen ting.
- Behovet for positiv oppmerksomhet fra andre kan bli unormalt stort - så stort at andre finner det irriterende og tolker det som stolthet. Vedkommende får liksom aldri nok oppmerksomhet.
- En svinger mellom overdrevet tro på seg selv og dyp selvforakt. Noen klager over at de ikke vet hvem de selv er.
- Livet føles tomt, som om en aldri helt har levd.

Til en viss grad har vi alle noen av disse tendensene uten at det betyr så mye. Når de derimot blir så store at de gjør livet og hverdagen vanskelig, trenger vi hjelp. I en del tilfeller er det nødvendig med terapi. Flere enn vi tror har behov for slik hjelp, også mennesker som virker veltilpassede, har god utdannelse, er aktivt med i kristent arbeid eller sitter i ledende stillinger og "har realisert seg selv".

Alle barn har blandede følelser overfor foreldrene sine. Samtidig som de er glad i dem og vet at de trenger dem, kan de være sinte på dem og - i alle fall for en tid - ønske dem langt vekk. Men dette blir enda mer komplisert hos barn som ikke har opplevd en trygg tilknytning.

Slike tenåringer kan bruke utrolig mye energi på å bli godtatt av far og mor og oppleve et nært, fortløpig forhold til dem. Noen bruker så mye krefter på dette at det går ut over konsentrasjonen på andre områder av livet. Selv om det ikke vises utenpå dem, kan barn i slutten av tenårene og langt opp i voksen alder bli veldig skuffet eller sinte når de opplever avvisning eller hindres i å få den ønskede nærhet til foreldrene. Ofte blir de enda mer usikre på seg selv.

Samtidig kan aggresjonen være så stor at få eller ingen ytre tegn tyder på at det finnes slike behov for nærhet. Ungdommer kan være i konstant opposisjon til foreldrene, systematisk være

uenige, kjenne hat og gi uttrykk for at de helt har gjort seg ferdig med dem.

Fysisk kontakt er viktigere for oss enn vi tror. Også på dette området ser vi en merkelig dobbelthet. Voksne barn kan lengte etter å gi foreldrene sine en klem - og etter å få en klem fra dem. Samtidig er det så mye aggresjon og motstridende følelser i forholdet at de ikke orker denne nære kontakten. Noen ønsker hjelp til en gradvis og forsiktig tilnærming.

De tingene vi omtalte i avsnittet "Når det blir vanskelig å oppleve foreldrenes kjærlighet", er nettopp ting som kan være med å hindre en trygg tilknytning til foreldrene.

De som er utrygge på seg selv fordi de har opplevd lite nærhet i forhold til foreldrene, bør - på tross av at de nå kanskje er voksne og har flyttet hjemmefra - hjelpes til å få et så godt og nært forhold til dem som mulig. Til en viss grad kan de nok ta igjen noe av det forsømte. Ingen kan som foreldrene fylle det tomrommet som slike barn opplever inne i seg. Er det ikke mulig å få et bedre forhold til foreldrene, kan likevel en nær og trygg kontakt med andre være en god støtte.

Løsrivning er som regel vanskelig, både for barn og foreldre.

Selv om de aller fleste foreldre ønsker at de unge skal utvikle seg til selvstendige mennesker, har de kanskje likevel en tendens til å holde på dem og gjøre det vanskelig for dem å finne sin egen stil, hevde egne meninger og selv bestemme hva de vil tro på. De unge har på sin side lett for å kreve større frihet enn de er modne for og tro at de klarer seg selv. Det er med andre ord duket for konflikt.

I denne konflikten gjør de unge sine feil, og de må oppmuntres til å be om tilgivelse når de har sagt og gjort noe galt. Like ofte er det aktuelt bare å be om tilgivelse for måten det ble sagt på. Det er nemlig tillatt, og ikke i strid med det 4. bud, å være uenig med sine foreldre. Men det er galt å uttrykke uenighet på en uforskammet måte.

Men foreldrene har også sine feil. Bibelen gjør det klart at foreldre både kan vekke unødig sinne og trass hos barna og gi en heller tilfeldig oppdragelse (Ef 6,4; Hebr 12,10). Nok en gang: Det vi omtalte i avsnittet "Når det blir vanskelig å oppleve foreldrenes kjærlighet" kan få et barn til å bli unødig såret og fortvilet.

Voksne barn kan også trenge å løsrive seg.

Noen ganger er hovedproblemet at barna ikke makter å løsrive seg. Da hindres løsrivelsen av:

- Engstelige foreldre. De kan komme til å oppdra barna til å tro at de ikke greier seg uten mor eller far (overbeskyttelse).
- Autoritære foreldre. De kan komme til å gi barna bud og forskrifter de ikke makter å løsrive seg fra uten svært stor skyldfølelse. Barna får da en tendens til å tro at foreldrene alltid tenker, føler og reagerer rett. Slike barn kan føle ubehag når de oppdager at de selv, ektefellen eller svigerforeldrene er annerledes. Eller de ser at foreldrene tar feil, men våger ikke ta et oppgjør med dem.
- Foreldre som holder på barna sine fordi de selv har så sterkt behov for barnas støtte og nærvær. Kanskje en enslig mor eller far har et svært sterkt behov for nærhet og ønsker at barnet skal fylle noe av rollen ektefellen en gang har hatt? Kanskje er mor eller far syk og ikke ønsker å pleies av noen annen enn sin sønn eller datter? Kanskje orker ikke far eller mor tanken på at gården eller familiebedriften skal overlates til noen utenfor familien? Antyder barnet at det har andre planer eller kan tenke seg til å gjøre tingene på en annen måte, blir far eller mor så såret eller skuffet at barnet føler seg som et udyr og får sterk skyldfølelse.

Selvsagt er det fint at barna ofrer noe for sine foreldre. Men en del foreldre krever for store offer. De stiller krav som hindrer barna i å få tilstrekkelig kontakt med jevnaldrende, få nødvendig utdanning, eller få noe privatliv og fritid. Noen foreldre tar for lite hensyn til at barna selv har ektefelle og barn.

Voksne barn som ennå ikke har løst seg, er det ofte vanskelig å hjelpe. Mange av dem innser ikke engang at de har noe problem. Dersom de begynner å innse det, kan tanken på å gjøre noe med det skape så stor skyldfølelse at de trekker seg og ikke ønsker mer hjelp. De fleste trekker seg imidlertid ikke. De trenger gjentatte oppmuntringer til å våge å leve sitt eget liv på tross av at foreldrene kanskje motarbeider dem. De trenger hjelp til å stole på seg selv. De trenger hjelp til ikke å gi etter for skyldfølelsen som kommer dersom foreldrene går inn i en martyrolle eller på annet vis appellerer til den dårlige samvittigheten.

Voksne barn må også sette grenser når foreldrene har urimelige krav eller forventninger, tillater seg å bestemme over dem, kritiserer og blander seg inn i deres private anliggender.

Verst er det når foreldrene mener at de er i sin fulle rett til å gjøre dette og legitimerer det ved å vise til det 4. bud. Noen foreldre prøver også å binde barna til seg ved å være påtrengende hjelpsomme eller ved å gi dyre gaver. Når barna prøver å bremse, blir foreldrene forferdelig såret og får barna til å føle seg skyldige og utaknemlige.

Det er vondt å sette grenser. Det er vondt både for barna og foreldrene. Men barn som lider i stillhet og ikke tør sette grenser, vil etter hvert trekke seg mer og mer unna, fysisk og psykisk. Foreldrene kan reagere med å bli litt mer påtrengende. Da trekker barna seg enda mer. Så er vi inne i en ond sirkel som verken barna eller foreldrene er tjent med.

Barna kan sette grenser ved å si noe i retning av: "Jeg er veldig glad i deg, men dette må jeg få bestemme selv." "Du vet at jeg gjerne besøker deg en gang i uka. Mer har jeg ikke tid til, og det må du respektere."

"Det skal være grind mellom granner," sier et gammelt ordtak. Det skal det også være mellom foreldre og voksne barn. Det kan gjøre vondt for begge parter når en slik grind må settes opp. Men i lengden er det trygt. Rett nærhet og rett avstand er like viktig for et godt forhold.

Ingen barn kan forandre sine foreldre. De bør ikke engang prøve. Det står ikke i vår makt å forandre andre. De eneste vi kan forandre er oss selv. Vi kan gjøre noe for å få større trygghet og bedre selvfølelse. Når det skjer, vil som regel også de andre, deriblant våre foreldre, begynne å forholde seg til oss på en annen måte.

Foreldre som ofte går inn i martyrollen, vil antakelig fortsette med det en stund. Men barna behøver ikke føle skyld når dette skjer. De behøver heller ikke ta ansvaret hver gang foreldrene har det vondt eller føler seg tilsidesatt - i alle fall ikke ut over det som er rimelig.

Foreldre som er vant til å kjeft, vil antakelig fortsette med det - og tro at de har rett til det. Men barna behøver ikke bøye hodet og føle seg tråkket på hver gang dette skjer, og de kan la være å kjeft igjen.

Foreldre vil neppe skifte mening uten videre. Men barna kan vise at de vil ha sine egne meninger, samtidig som de respekterer sine foreldre.

Når foreldre skiller lag

Stadig flere barn og unge opplever at foreldrene ikke makter å fungere sammen. Dette er selvfølgelig et problem i seg selv. Men det oppstår også andre problemer sjelesørgeren må være oppmerksom på:

Barna savner selvfølgelig den av foreldrene de nå får større avstand til. En skilsmisse medfører sorg!

Verre er det at det er så lett å føle seg sviktet og forlatt av den av foreldrene som flytter ut. Og da ligger tanken "Er ikke far/mor glad i meg lenger?" ganske nært.

Det er viktig at barn og unge kan ha et positivt syn på foreldrene sine, respektere dem og være stolte av dem. Dette er ikke uten videre lett dersom en har opplevd at foreldrene har kranget og slengt alle slags beskyldninger mot hverandre. Vi kan lett forstå at slikt skjer når en er fortvilt og sint. Men det er ikke lett for et barn eller en ungdom å forstå hvorfor foreldrene oppfører seg slik. For dem kan det gå på selvfølelsen løs. Dette problemet forsterkes dersom foreldrene ikke viser respekt for hverandre overfor barna, men rakker ned på hverandre og gir hverandre skylden. Da vet barna etter hvert ikke hva de skal tro.

Barn og unge trenger begge foreldrene. De må få hjelp til ikke å legge skylden på den ene part og framstille den andre som helt uskyldig - selv om dette kan føles mindre meningsløst og gi en nødvendig "orden" i tilværelsen. Mange barn og unge føler dessuten at de blir dratt inn i en lojalitetskonflikt. Vil de være sammen med mor en dag, kan de komme til å såre far, og omvendt. Sier de noe pent om far, møter mor det med taushet. Dette er en konflikt mange trenger støtte for å kunne takle.

Regelen må være at ingen av foreldrene må hindre barna i å ha kontakt med den andre. Hvis det skjer, er det noe fundamentalt galt, selv om det ofte gis en tilforlatelig begrunnelse for en slik handlemåte. Dog, ingen regel uten unntak.

Forbausende mange barn og unge har en følelse av at de på en eller annen måte har skyld i det som skjedde. De føler at de kunne ha forhindre skilsmisse dersom de hadde vært snillere, vært mer hjelpsomme, hadde gjort mer for å holde foreldrene sammen e.l. Men ingen barn er skyldige i foreldrenes problemer. Sjelesorgen må gi hjelp til å innse dette.

Hvis foreldrene finner en ny partner, føler barna seg ofte utenfor og til overs. Noen føler seg som inntrengere i mors og fars nye forhold. Kanskje føler de seg litt mindreverdige i forhold til de barna mor og far får i sitt nye ekteskap. Nok et eksempel på vanskelige følelser det ikke er så lett å bearbeide.

Forkynnelsen kan komme i skade for å strø salt i sårene dersom den får barn og unge til å føle at foreldrene blir stemplet som umoralske eller som større syndere enn andre. Det er klart at forkynnelsen må ta opp tema som skilsmisse og gjengifte, den må tale bibelsk og klart. Men forkynnerne må også ta hensyn til at barn identifiserer seg med sine foreldre. Barna må ikke få en følelse av at de er mindreverdige fordi de har foreldre som har skilt lag.

10 300 barn under 18 år ble berørt av skilsmisse i 1997. Hvert tredje barn født midt på 80-tallet, vil oppleve at foreldrene går fra hverandre. De siste ti årene har foreldrebrudd økt med 40% for tenåringsbarn, økningen er på 60% blant førskolebarn.

Det er 2-3 ganger så høy risiko for at samboerforeldre går fra hverandre som gifte foreldre.

Er det alltid foreldrenes skyld?

Det må ikke bli slik at foreldrene uten videre får skylden når barna får det vondt. Foreldrene kan være utmerkede mennesker, gode kristne og gode foreldre selv om barna deres har det vanskelig.

Foreldrene behøver i alle fall ikke å ha skyld i den forstand at de ikke har gjort så godt de har kunnet. De fleste foreldre gjør nemlig sitt aller beste - ut fra de forutsetningene de har. Problemet er bare at vi ofte kommer til kort også når vi gjør så godt vi kan. Det er vondt at det er slik, men det er på en måte uunngåelig så lenge vi lever i en verden preget av syndefallet.

Dessuten er det slik at jo yngre barna er, jo vanskeligere kan det være for dem å forstå foreldrene helt ut. Vi har vært inne på at det foreldrebildet som barna har inne i seg, kan sammenlignes med et tendensiøst maleri mer enn et nøyaktig fotografi. Bildet er blitt slik fordi barna har hatt flere følelser enn de har maktet å bearbeide med fornuften. Bildet vil prege både det den unge

tenker og det han føler i forhold til foreldrene. Dersom bildet er svært fortegnet, kan det ta tid før tenåringer eller voksne barn makter å bearbeide det slik at det stemmer med virkeligheten.

Foreldre må sette grenser for barna sine. Det sier seg selv at barna ikke alltid liker dette. De reagerer med aggresjon og negative følelser. Foreldre er i grunnen en utsatt gruppe. Det er ikke alltid så mye de kan gjøre for å unngå at barna misoppfatter dem eller får negative følelser i forhold til dem.

Så må vi også huske på at foreldrene ikke er de eneste menneskene som påvirker barna. Barna blir også i stor grad påvirket av sine søsken, kameratflokkene og miljøet for øvrig.

I kristne sammenhenger er kanskje ikke problemet at vi for fort gir foreldrene skylden. Kan hende er problemet at foreldrene litt for fort fritas for all skyld. Da er vi også blitt for ensidige.

Barn og unge har, kanskje oftere enn vi tror, god grunn til å føle at foreldrene er krevende, harde, urettferdige, fjerne eller følelseskalde. Både i forkynnelse og sjelesorg må vi være klar over at kristne foreldre heller ikke er feilfrie. De skal heller ikke alltid unnskyldes. Ikke engang kristne ledere makter alltid å gi barna den kjærligheten og nærheten barna har behov for. Å vokse opp i en kristen familie er altså ingen garanti mot vonde følelser og betydelige problemer. Kristne familier består også av syndere. Frelste syndere, riktignok, men likevel syndere.

Det er godt når foreldre er trygge nok til å innrømme at de ofte kommer til kort - innrømme det uten å bagatellisere det, bortforklare det eller avsvikke det ved å legge til "men vi er jo alle syndere" eller "vi gjorde så godt vi kunne". Dersom vi mener det alvorlig når vi sier at vi er store syndere, bør det ikke overraske oss at våre ord og handlinger, tilsiktet eller utilsiktet, sårer og skader våre aller nærmeste. De foreldrene som kan innrømme dette, er neppe de som sårer sine barn mest.

I dette kapitlet har vi konsentrert oss om det barna kan oppleve vanskelig. Det betyr ikke at vi er blinde for at foreldre også kan oppleve at barna er vanskelige og krevende - og til tider ganske umulige. Barna er skapt til selvstendige mennesker med mulighet til i stor grad å leve slik de selv vil.

Det betyr heller ikke at vi ikke er oppmerksomme på at foreldrene kan være så utslitte, stressede og provoserte av barna at de sier og gjør ting før de får tenkt seg om. Dette er også et viktig sjelesørgerisk problem. Men disse problemstillingene kan vi ikke ta opp i denne sammenheng.

Momenter til sjelesorgen

Når det gjelder den sjelesørgeriske samtalen, må vi i første omgang henvise til avsnittet "Hva kan sjelesorgen hjelpe oss med?" i kapittel 3 i denne boken. Ellers kan vi legge til:

Når voksne barn eller tenåringer begynner å snakke om det som har vært vanskelig hjemme, kan en umoden sjelesørger lett bli fristet til å bagatellisere det hele og si noe i retning av: "Så ille kan det da umulig være", "Du kan da skjønne at dine foreldre har gjort så godt de har kunnet" eller "Din far har sikkert bare vært veldig trett og stresset".

En sjelesørger som selv har dårlig samvittighet overfor sine egne barn, vil ha særlig lett for å gå i forsvar.

Men sjelesørgeren må ikke ta foreldrenes parti - ikke i første omgang. Det er det samme som å bagatellisere problemet og la være å ta de vonde følelsene på alvor. Da undersøker en ikke i hvilken grad det indre bildet av foreldrene stemmer med virkeligheten. Det er nemlig en mulighet for at den som søker hjelp har det vondt, ikke fordi vedkommende har misforstått noe, men fordi han eller hun har opplevd reell kulde og urettferdighet - selv om faren er leder for menigheten.

Sjelesørgeren skal lytte, gi trygghet, ta den som snakker alvorlig, leve seg inn i den unges følelser og se verden med den unges blikk. De aller færreste sier noe negativt om hjemmet sitt dersom det ikke er noe som gjør ordentlig vondt. Skulle en komme i skade for å tegne et for ensidig, negativt bilde av foreldrene, vil en etter all sannsynlighet korrigere seg selv etter noen samtaler.

Barn (til og med voksne barn) er nemlig stort sett lojale mot foreldrene sine - svært lojale. De unnskylder dem, bagatelliserer det som har vært vondt og glatter over. Selv kan de nok kritisere foreldrene for både det ene og det andre, men hvis andre kommer med kritikk, rykker de ut i djervt forsvar. Dessuten er de fleste av oss oppdratt til å ha større tro på våre foreldres meninger enn våre egne. (Jo da, i utgangspunktet er vi det.) Skyldfølelsen blir dessuten også merkbar når vi må "røpe" foreldrene våre overfor en sjelesørger. Selv om vi kan ha opplevd mye vondt, er vi tross alt veldig glad i dem.

Barn, unge og voksne kan faktisk være så lojale mot foreldrene sine at det blir et problem for sjelesørgeren. De kan i den grad "ta alt i beste mening" at de tildekker det som er vondt. Dermed blir det vanskelig å gi hjelp og ta problemene ved roten.

Barn og unge har en tendens til selv å ta skylden for foreldrenes svikt og feilgrep - og resultatet blir et dårlig selvilde. Den skylden foreldrene ikke er villige til å ta, vil som regel bli plassert på barna, og etter hvert kan barna få en ganske tung byrde å bære.

Til og med barn som er blitt mishandlet eller seksuelt misbrukt kan få så dårlig samvittighet etter at de har snakket ut om det foreldrene har gjort, at de noen dager eller timer etterpå tar tilbake alt de har sagt.

Vi må altså ikke undervurdere de kreftene som hindrer barn og unge fra å snakke ut om det som oppleves vondt hjemme. Forsvarer vi foreldrene, gjør vi disse kreftene enda sterkere.

Den som kommer til sjelesorg må være trygg før han eller hun våger å snakke om foreldrene sine. Det blir så personlig å snakke om slikt. En føler seg barnslig og flau. Skyldfølelsen blir merkbar. Noen føler seg i tillegg både uvel og redd. Sjelesørgeren må ofte gi støtte til å komme i gang. Det kan gjøres ved

- å henvise til sjelesørgerens taushetsplikt.
- å fortelle at det å ta opp forholdet til andre mennesker i sjelesorg ikke er det samme som baktalelse. De viktigste problemene våre har vi gjerne i forhold til mennesker som står oss nær, f.eks. foreldre, ektefelle, barn, venner, overordnede. Skulle vi ikke kunne ta opp slike ting i sjelesorgen, måtte de vesentligste sidene av livet ligge ubørt.

- å vise til at det å snakke ut om det som gjør vondt som regel er en forutsetning for å oppdage at det også har vært noe godt i forholdet. Dersom det vonde blir bearbeidet, øker sjansen for at vi får et godt og avslappet forhold til foreldrene våre - og til oss selv.
- å opplyse om at den som søker hjelp i første omgang ikke skal gjøre noe forsøk på å tegne et objektivt bilde av foreldrene. Vedkommende skal derimot beskrive hvordan han eller hun har oppfattet dem og opplevd dem, og i første omgang bare snakke om sitt eget, subjektive foreldrebilde og sine egne reaksjoner på dette.
- å minne om at også foreldre er syndere. De er ikke feilfrie, og innerst inne gjør de neppe krav på å være det heller. Vi kan ha det ordentlig vondt når foreldrene våre har vært urettferdige eller ikke har maktet å dekke våre behov. Men vi kan være/bli glad i dem selv om vi ikke lenger benekter det vonde.

Dersom vi som sjelesørgere gir oss til å forsvare foreldrene, kan vi på en måte tvinge barna til å være glad i dem og respektere dem - i alle fall kan barna føle det slik.

Da snyter vi dem for en viktig erfaring. For det er slik at de vonde følelsene blir bearbeidet når barna får lov til å snakke ut og få utløp for aggresjon, sårethet, savn og skuffelser. Barna vil da som regel av seg selv få øye på alt det som er godt og verdifullt i forholdet. Da oppstår også en kjærlighet og respekt som er ekte og holdbar. Som regel har kjærligheten og respekten ligget der hele tiden, den har bare vært overskygget av alt det ubearbeidede negative.

Det er viktig at vi lærer å ta det våre foreldre sa og gjorde mot oss "i beste mening". Foreldre har krav på forståelse. Men de har ikke mer krav på forståelse enn barna har.

Dersom noen søker hjelp for problemer som blant annet har sin årsak i vonde følelser i forhold til foreldrene, trenger de antakelig først hjelp til å bli kjent med det foreldrebildet de bærer i seg og få kontakt med de følelsene som er knyttet til dette. Etter hvert trenger de også hjelp til å sammenligne dette indre bildet med sine virkelige foreldre av kjøtt og blod.

Noen trenger hjelp til å kommunisere med foreldrene på en respektfull og god måte og komme ut av et uheldig atferdsmønster i forhold til dem.

Sjelesorgen skal også gi hjelp til å tilgi foreldrene. Men tilgivelse er ikke det samme som å bagatellisere og glatte over det som har vært, eller er, vondt. Det er meningsløst å "tilgi" noen som ikke har begått urett. Nekter vi barna å sette navn på uretten, gjør vi det vanskelig for dem å tilgi.

Når det gjelder tilgivelse, må følgende sies:

- Tilgivelse forutsetter synd og skyld. Tilgivelse blir meningsløst der det ikke er skyld.
- Dersom barna skal få hjelp til å tilgi sine foreldre, må de altså først få hjelp til å innrømme at foreldrene har gjort noe galt og at det har gjort vondt.
- Dersom foreldrene ønsker at barna skal tilgi dem, må de også være voksne nok til å innrømme at de har skyld og ikke forlange at synder og urettferdighet bare gattes over og usynliggjøres. Utsagn i retning av "Du må tilgi meg, men egentlig har jeg ikke gjort noe galt", er både et meningsløst og ubibelsk utsagn.
- Barna er, etter syndefallet, selvsagt heller ikke syndfrie. Barna har som regel også behov for foreldrenes tilgivelse på et eller annet punkt.

Tilgivelse er vanskeligere enn vi tror. Les mer om dette i "Tillegg B" i denne boka.

Per Sivle:

Den fyrste song

Den fyrste song eg høyra fekk,
var mor si song ved vogga;
Dei mjuke ord til hjarta gjekk,
dei kunne gråten stogga.

Dei sulla meg så underleg.
Så stillt og mjukt til sova,
Dei synte meg ein fager veg
Opp frå vår vesle stova.

Den vegen ser eg endå tidt,
Når eg fær auga kvila,
Der stend ein engel, smiler blidt,
Som berre ei kan smila.

Og når eg sliten trøytnar av
I strid mot alt som veilar,
Eg høyrer stilt frå mor si grav
Den song som alting heilar.

Hva var det som gikk galt?

En mer utfyllende oversikt

Det er ikke mulig å gi noen komplett liste over hvilke forhold det kan være grunn til å stoppe opp ved i en sjelesørgerisk samtale eller prosess. Men vi kan i alle fall antyde noen momenter og sammenhenger som ofte er viktige - viktigere enn en først skulle tro.

Den "vellykkede familien" har faktisk også noen farer som lurar - selv om den ofte er lite oppmerksom på dem selv.

- Familiemedlemmene kan være så høflige, hensynsfulle og forsiktige seg imellom at det ikke blir noen plass til aggresjon og vonde følelser. En behandler hverandre som om en er laget av glass og lett går i stykker. Da blir det vanskelig for barna å "sparke fra" i løsrivningsprosessen.
- Fornuften koples inn før en har fått reagere følelsesmessig. Når bestemor dør, trenger en ikke sørge for hun var jo så gammel og mett av dager. Tenåringer flest er jo i opposisjon, så en trenger ikke ta dem alvorlig. Foreldrene forstår barna sine - tilsynelatende bedre enn barna forstår seg selv. En får inntrykk av at dersom en kan forklare hvorfor ting er eller skjer, blir det unødvendig å føle.
- Barna kan føle at de kommer til kort i forhold til foreldrene. Det føles som om noe er galt dersom en selv er følsom, mens foreldrene aldri viser følelser; dersom en selv føler seg svak, men foreldrene alltid virker sterke; dersom en selv ikke mestrer mens foreldrene alltid mestrer; dersom en selv er ustabil, men foreldrene alltid stabile. Jo eldre barna blir, jo viktigere blir det å oppleve at også foreldrene er ufullekomne med følelser, svakheter og begrensninger.
- Verdier som er gode i seg selv, som f.eks. prestasjoner, selvstendighet, orden, plikoppfyllelse, sannhet og renslighet, kan ha blitt framholdt så absolutt eller ubønnhørlig at negative følelser og protester sjelden har blitt forstått.
- Barnet kan i den grad ha lært å tilpasse seg andres forventninger, reaksjoner og krav at det mer eller mindre mistet kontakten med sine egne følelser og behov.

- Fortvilelsen eller opprørstrangen kan bli særlig sterk dersom barna føler at det er om å gjøre å bevare en fasade og holde en maske for at bestemor, naboer, venner eller de andre i menigheten ikke skal ha noe å utsette på familien. Familien kan da lett bli velfungerende utad, men forholdsvis følelseskald innad.

Når kjærligheten ikke når fram. De fleste foreldre er glade i barna sine. Når barna likevel har vanskelig for å oppleve og føle foreldrenes kjærlighet, er det som regel fordi:

- Foreldrene vokste selv opp i familier der en ikke lærte å si med ord at en var glad i hverandre, gi fysisk kontakt og uttrykke følelser (Se Psykisk fravær).
- Foreldrene sendte kjærlighet på en annen bølgelengde enn barnet maktet å motta på. (Kanskje de sørget godt for barnet materielt, maste på det for å få det til å gjøre lekser, gav det forbud så det ikke skulle hende det noe.)
- De kom i skade for å knytte betingelser til kjærligheten, eller barnet følte det slik. "Jeg elsker deg hvis du er snill, får gode karakterer, overtar gården, el."
- Foreldrene hadde selv et så stort behov for å få omsorg og støtte at de ikke hadde noe å gi til barnet (Se også "Foreldre som trenger sine barn" eller "Sykdom i familien"). Foreldrene kan føle seg fattige fordi de selv fikk lite følbart omsorg fra sine foreldre, fordi de er trette eller stressede, fordi de har fysiske eller psykiske problemer, osv.

Barn trenger å vite at de er elsket uansett - også når de ikke har vært snille, flinke, sterke eller vellykkede. Det er langt fra selvsagt at barn er trygge på dette.

Fysisk fravær. Det kan være en rekke forskjellige årsaker til at foreldrene ikke er der.

- Far eller mor døde tidlig i barnets liv. Barnet vil da lett føle seg ensomt, forlatt og sviktet. Mange barn har ikke engang fått lov til å sørge. Kanskje trodde de voksne at barnet ikke hadde behov for det? Kanskje hadde mor mer enn nok med sin egen sorg, og maktet ikke å ta imot barnets?
 - Dersom barnet har grunn til å tro at mor eller far ønsket å dø, eller rett og slett tok sitt eget liv, blir følelsen av å være sviktet enda sterkere.
 - Kanskje har en helt mistet kontakten med mor eller far. Far vil ikke ha kontakt med barnet sitt fordi dette vil virke forstyrrende inn på den familien han nå har stiftet. Eller en har oppdaget at mot var villig til å adoptere en bort.
- Et av de vondeste budskap et barn kan høre er "Du skulle egentlig ikke vært til!" eller "Du ble til ved et uhell".
- En skilsmisse er en måte å miste på, og barnet går inn i en sorgprosess og kan føle seg sviktet og forlatt.
 - Eller kanskje far eller mor arbeider langt hjemmefra og ofte er borte. Barnet må for en stor del klare seg selv og føler seg fremmed for den som er mye borte.
 - Et sykehusopphold kan også være en vond opplevelse – enten det er barnet selv som har vært på sykehus uten at far eller mor kunne være der sammen med barnet, eller det var far eller mor som måtte på sykehus.
 - En trussel om å forlate barnet kan også virke sterkt. Forbausende mange foreldre, særlig i situasjoner der de er i følelsesmessig ubalanse, kan komme i skade for å true med å reise bort, stikke av, el. Noen barn har til og med opplevd at en av foreldrene har blitt borte for en tid.

Psykisk fravær. Foreldrene er til stede, men det er ikke så lett å få kontakt med dem. Jobben, arbeidet i menigheten eller daglige rutiner har forkjørsrett - i den grad at barnet føler seg nedprioritert. De er trette og trenger hvile, og barnet føler at det

er til bry. De gir lite eller ingen fysisk kontakt. De "ser" ikke barnet og gir det lite oppmerksomhet, f.eks. når det tegner, leker eller er på idrettsbanen. De snakker sjelden eller aldri om sine egne følelser, og de har lite antenne for barnets følelser. Selv om barna har fått det aller beste både når det gjelder mat, klær, hus og penger, kan de som tenåringer ha en følelse av at de ikke kjenner foreldrene sine - og at foreldrene ikke kjenner dem.

Ensomhets- eller tomhetsfølelse preger mange slike barn. Da kan de reagere mot ett av disse ytterpunktene.

- Noen barn anstrenger seg til det ytterste for å få oppmerksomhet. De kan mase, spille klovner, ødelegge noe, lage lyder. Samtidig får de dårlig samvittighet når de ser at mor eller far blir trette eller oppgitte.
- Andre barn gir opp å få oppmerksomhet fra foreldrene og søker erstatning i en fantasiverden, i aktiviteter, i å bli skoleflinke eller i andre voksenkontakter. Noen blir ensomme.

"Det er min unge mor, den høyt elskede og uoppnåelige, som jeg alltid hang i hælene på, men som skjøv meg lempelig til side og sa at jeg ikke skulle klenge. Jeg ser hennes lyse hår og troskyldige blå øyne, og det strålende smilet som alltid var rettet mot andre enn meg. Hvordan gikk det til at denne guddommelige skikkelsen ble borte for meg, og at jeg ble latt tilbake så frysende ensom og fattig på glede? (side 42)

Bak hennes skjelske ansikt og lette fottrinn lå en tyngde av sorg og selvbekreftelse, og hun fikk aldri krefter til å elske de tre friske og velskapte barna han siden fødte. Iblant kunne hun samle dem rundt seg som en lekemor rasker sammen sine dukkebarn og innblåser dem et kortvarig liv. Men før det nådde å bli alvor, skjøv hun dem fra seg, skyssset dem inn til barnepiken, og glemte dem siden i lange tider. (side 147)

Bergljot Hobæk Haff: "Skammen".
Gyldendal, Oslo 1996.

Gamle foreldre kan det også være grunn til å stoppe litt opp ved. Dersom foreldrene var forholdsvis gamle da barnet ble født

- vil de ofte ha et større behov for ro og et lavere aktivitetsnivå enn ønskelig for barnet.
- kan kontakten med andre barnefamilier blir mindre.
- kan foreldrene få større problemer med å leve seg inn i den kulturen og den verden barnet lever i.
- er det ikke sikkert foreldrene har krefter til å gi støtte når barnet som 20-åring trenger hjelp til å etablere seg.

Aggresjon skaper utrygghet. Noen barn går stadig i frykt for å bli angrepet, for å utløse en eksplosjon eller for å bli kritisert.

- Noen foreldre er ofte i dårlig humør hjemme (selv om de er elskelige og festlige når de er sammen med noen utenfor familien). Dette er anstrengende nok i seg selv. Når barna ikke vet hvorfor foreldrene er i dårlig humør, vet de heller ikke om de har skylden for fars eller mors sinne.
- Noen barn går i stadig frykt for å pådra seg uforutsigelige og sterke vredesutbrudd. Far eller mor har vanskelig for å beherske seg og kontrollere sinnet sitt.
- Foreldrene oppdrar barna etter prinsippet: "Gjør som jeg sier, ellers..." Kanskje gir de barna grov kjeft. Kanskje er de nedlatende og snarsinte. Barn som er blitt oppdratt på denne måten, plages ofte av angst, opprørstrang eller selvdestruktivitet. De kan lett pendle mellom undergivenhet og tross.
- Fysisk avstraffelse er både vondt, skremmende, ydmykende og flaut.
Barnet kan miste tilliten til og respekten for den som slo.

Barnet kan føle seg sviktet. Det kan til og med få en betydelig frykt for, eller grunnleggende mistillit til, den personen det egentlig skulle kunne søke tilflukt hos. Det kan også gå på barnets selvfølelse løs.

Det gjør ikke saken bedre at mange foreldre slår, ikke fordi barnet har gjort noe spesielt graverende, men fordi foreldrene var stresset eller ute av balanse da de slo.

Flere enn vi tror har opplevd mer fysisk avstraffelse enn de har hatt godt av. De bærer ofte på frykt, sårethet og aggresjon.

- Aggresjonen kan komme i form av stadig kritikk eller skjenn. Kritikken kan rette seg mot både utseende, oppførsel, innsats på skolen, villighet til å hjelpe til hjemme. Kritikken gjør barnet motløs og får det til å føle at det ikke duger til noe. Det får sjelden eller aldri høre at det gjør noe bra.
- Latterliggjøring forekommer også. Foreldrene skjenner mens andre hører på, ler av barnet, minner det gang etter gang om de tabbene det har gjort, ol. Og skulle barnet lufte selvstendige meninger, blir det bare avfeid.
- Konkurransesjener er også en form for aggresjon. Sønnen kan aldri gjøre tingene like skikkelige som far gjør dem, og far vet dessuten alltid best. Det datteren opplever, har mor opplevd i enda større grad. Mor kan til og med flørte med datterens guttevenner.
- Aggresjon kan også slå ut i sårbarhet. Da blir ikke mor og far åpenlyst sinte, men de blir såret, får hodepine, blir syke, e.l. Se "Sårbare foreldre".

Aldri bra nok? Noen barn føler, med rette eller urette, at de aldri makter å leve opp til foreldrenes krav og forventninger - uansett hvor meget de strever. Kravene kan gå på alt fra utseende og oppførsel til skoleprestasjoner og arbeid hjemme.

Foreldre som er redde for at barna skal bli liggende etter på et eller annet område, begynner ofte å mase - og siden mas som regel fører til enda dårligere prestasjoner, kommer barn og foreldre inn i en ond sirkel. (Mange av disse foreldrene har selv blitt mast på i barndommen).

Eller barna lever opp til kravene i mange år - for så å oppdage at lekselesing, gårdsarbeid, idrett, foreningsarbeid el. har hindret dem i å leve livet. Da kan sorgen eller opprørstrangen melde seg.

Skyldfølelse. Det kan gjøres på mange måter. Foreldrene kan stadig uttrykke at de er skuffet over barna, de kan sette barna i takknemlighetsskjuld, de kan gå inn i rollen som lidende martyrer.

Martyrforeldre fostrer barn som har lett for å gå inn i rollen som hjelper eller offer.

Som hjelpere føler de seg forpliktet til å engasjere seg hver gang foreldrene er opprørte eller har det vondt - i den grad at de sliter seg ut selv.

Som offer ser de på seg selv som rammet av skjebnen, blir handlingslammet og tenker "om bare situasjonen kunne endre seg", "om bare mor kunne forstå meg" e.l.

Autoritære foreldre. Foreldre skal selvfølgelig ha autoritet, men det betyr ikke at de skal være autoritære. Det er stor forskjell på å ha autoritet og å være autoritær.

Autoritære foreldre skaper frykt hos barna - enten frykt for represalier, frykt for avvisning eller frykt for å miste kjærlighet. Barna blir redde for selv å bli angrepet eller såret.

Når foreldrene er autoritære, kan barna bare velge mellom a) opprør, b) full underkastelse eller c) et dobbeltliv.

Uansett blir det vanskelig å hevde sine egne meninger, få aksept for egne følelser og finne sin egen stil.

Enkelte autoritære personer kan, når barna viser sin styrke mot dem og hevder sin rett, gå over i den sårbare rollen og bli

martyrer. "Den sårbare og autoritære" er enda vanskeligere å takle en som bare er autoritær.

Følsomme, sårbare eller svake foreldre. Barn av autoritære foreldre er redde for selv å bli angrepet eller såret.

Barn av sårbare foreldre tør derimot ikke å være seg selv av frykt for at foreldrene skal føle seg angrepet eller såret. Foreldrene bærer merkelappen "Forsiktig, Glass" utenpå seg, og gir signaler om at de må bli behandlet meget varsomt.

Barnet trenger foreldre som ikke går i stykker når det er sint eller misfornøyd, som ikke viser sin egen frykt når barnet trenger å uttrykke redsel, som har kontrollen når barnet ikke har kontroll, osv. De skal kunne ta imot det følelsesmessige trykket som barnet opplever. Dessuten skal de tåle at barnet sparker fra i løsningsprosessen.

Dersom barnet sier sin mening og far blir knust og mor begynner å gråte eller får hodepine, føler barnet seg som et udyr.

Dersom datteren på 16 år kommer hjem og er gravid, er det faktisk ganske umodent av mor å bli så fortvilt at datteren må trøste mor i stedet for at mor støtter datteren.

Barn som ikke tør å dele sine problemer med foreldrene sine av frykt for at foreldrene skal knekke sammen, har det ikke godt.

Far og mor kan meget lett "vinne over" barnet sitt ved å være sårbare, og mange foreldre benytter seg av dette - bevisst eller ubevisst. Det er minst like effektivt som åpenlys aggresjon.

Det ligger forresten ofte aggresjon bak den sårbare stilen.

Kjære Mor og Far.

Det jeg ber om, nå når jeg for første gang prøver å vise hvor dypt aggresjonen min stikker, er at dere er villige til å være ærlige. For dere kjenner mine svakheter... Jeg har ikke skjult dem.

Det som imidlertid gjør meg rasende nå når jeg ser tilbake på sju års depresjon, til tider på institusjon og til tider utenfor, er at dere stort sett ser ut til å benekte at dere gjorde noe galt da dere oppdro meg. Den benektelsen vil jeg nå utfordre. I tjuesju år har jeg prøvd fred-for-enhver-pris-metoden, latt være å si noe og vært "tolerant" - og det til ingen nytte. Men nå er jeg nesten fra meg av sinne, og med god grunn.

Jeg forteller dere om aggresjonen min fordi jeg håper dere vil forandre dere, og at dere kanskje vil forstå problemene mine og mine tilkorkommenheter.

Dersom dere imidlertid fortsetter å benekte at dere har gjort noe galt da dere oppdro meg, så forvent i alle fall ikke at jeg vil godta en slik behandling i framtiden. Jeg vil ikke fortsette å være så masochistisk at jeg holder noe særlig kontakt med dere, og det på tross av at jeg elsker dere veldig høyt.

Vennlig hilsen

Jack.

Brev sitert fra Dr Richard Winters bok : "Reflections on Depression and Hope. THE ROOTS OF SORROW", Marshall, Morgan & Scott 1985. (Sisert fra side 161)

Overbeskyttelse. Barna trenger beskyttelse så de ikke unødig utsettes for fare. Men det kan bli for mye av det gode. De kan bli så beskyttet at de ikke får anledning til å tilegne seg de fysiske og sosiale ferdighetene som deres jevnaldrende mestrer. De kan også bli beskyttet i den grad at de ikke lærer å takle utfordringer og påkjenninger som et normalt liv gir. De kan bli utrygge på om de makter å stå på egne ben. Overbeskyttelse kan skje ved

- å være strenge og kontrollerende (eller enda autoritære).
- å ordne opp for barnet før barnet får mulighet til å ordne opp for seg selv.

- å være så engstelige at barna alltid må ta hensyn.

Overbeskyttelsen kan også ha et religiøst fortegn. En beskytter barnet mot en ikke-kristen kultur, mot alt som kan være syndig og føre til frafall, osv. Det er nok godt ment, men kan likevel får alvorlige konsekvenser.

Foreldre som trenger sine barn er av ulike grunner så usikre eller ensomme at

- de prøver å ha et venninne- eller kameratforhold til barna sine i stedet for å gå inn i foreldrerollen. For de fleste barn blir det utrygt når det ikke er noe nivåforskjell på barn og voksne. Foreldre må våge å være foreldre.
- de har barna som sine fortrolige som de betror seg til. Voksnes betroelser blir fort en belastning for barn. Deres mor og far har dårlig kommunikasjon seg i mellom, vil de ofte velge ett av barna som sin fortrolige.
- de bruker barna som kjeledyr de kan gi omsorg mer for å dekke egne behov enn barnas. (Incest kan være den ytterste konsekvens av dette.)
- de lever gjennom barna som skal realisere de målene foreldrene bare drømte om, men ikke nådde.
- de hindrer barna i selvstendigjøring og løsrivelse fra hjemmet.
- i en krisesituasjon kan de selv innta barnets rolle mens de lar barnet få den trøstende foreldrerollen. Et barn eller en tenårings som må være sterk fordi mor eller far er svak, har det ikke godt - og det blir utrygt. Når barnet må trøste mor etter skilsmissem, er det noe som er galt.

Sykdom i familien, fysisk eller psykisk. Det kan være far eller mor har et fysisk handikap, lenge har kjempet mot kreft, stadig kommer inn i depresjonsperioder eller er avhengig av stoff eller alkohol. I en familie der det er sykdom (og det behøver ikke være foreldrene som er syke, det kan også være en besteforeldre eller en søsken) vil lett noe av dette skje:

- Den syke får på en måte eneretten til å ha det vondt og føle. Barnets følelser og smerter kan lett bli bagatellisert - noen ganger i den grad at barnet begynner å tro at det ikke har noen problemer selv. Det er den syke det er synd på. Den som er frisk, er det derimot ikke synd på. Og hvem tør sette grenser og antyde at den syke er kravstor og urimelig?
- Barnet blir hensynsfullt - i den grad at det må stenge inne all aggresjon og egenvilje. Det er liksom ikke pent å bli sint på en som er syk. Et slikt barn kan etter hvert lett bli styrt av andre - om det da ikke tvert imot er livredd for å bli bundet. Det kan bli selvutslettende og få problemer med å vite hva det selv vil.
- Barnet får i ung alder ansvar for at den syke har det bra. Det er bare det at uansett hva barnet gjør, blir ikke den syke frisk igjen, og det kan gi barnet skyldfølelse og utilstrekkelighetsfølelse. Dessuten: Selv om en slik tilnærming kan virke veldig voksen og moden, vil det samme

barnet ofte føle seg tom og usikker som tyveåring. Fordi det ikke fikk lov til å være barn da det var barn, blir det vanskelig å være voksen når det skulle være voksen.

Når mor og far krangler blir barna redde og får det vondt. Barn kan ikke unngå å legge merke til slikt - selv om mange foreldre tror at de kan skjule problemene sine for barna.

Barna kan begynne å påta seg en meklerrolle. De kan bli familiens klovn eller gledesspreder som oppmuntrer og avleder. De kan begynne å ta ansvar for at foreldrene skal bli vel forlikte igjen. De kan oppleve en lojalitetskonflikt, for far blir sur dersom de holder med mor, eller omvendt.

Det er ille nok der konflikten antar sømmelige former. Der en kjeffer på hverandre og skjeller hverandre ut, blir det betydelig verre. Når foreldrene bruker vold mot hverandre, blir det dramatisk ille for barna.

Vold eller incest er de mest dramatiske eksempler på at foreldrene påfører barn smerte de trenger lang tid til å bearbeide.

Per Sivle. 1909-10.

Gøym meg, mor!

Smaaguten kviler ved Mor sin Barm,
der er han so urædd og held seg so varm.
Og sidan han leikar på Golv og Tun,
- So byrjar Tora aa slaa yver Brun,
og Rædsla kryp han nedyver Rygg.
Då spring han til Mor og vil kjenna seg trygg:
"Mor, Mor, gøym meg, Mor!"

Og Menneskja vankar så vida ikring,
og kvar ho so gjeng, ja, so gjeng ho i Ring.
Og naar ho so eingong fyr Aalvor vert trøytt,
og allting er freista og allting er nøytt,
so ligg ho og maurar og veit ikkje meir
enn berre ei Lengting som Fugl til sitt Reir:
"Mor, Mor, gøym meg, Mor!"

Og eg var eit Barn, og eg er ein Mann,
og mykje eg vanta, og lite eg vann.
Eg vanka og flutte på villande Fot,
og jamnast so bar meg no Vegen imot.
Og no er eg trøytt, og eg stundar til Natt,
og berre ein einaste Sukk eg hev att:
"Mor, Mor, gøym meg, Jord".