

Brydsom barndom

Far og mor står for skud, når voksenlivet gør knuder



Tegning: Morten Voigt

2. januar 2020, kl. 0:00, opdateret 3. januar, kl. 12:20
Jannie Iwankow Søgaaard

Uforløste konflikter fra barndommen får os til at grave i forholdet til vores forældre og rette skytset mod dem. Det risikerer dog at gøre os ansvarsløse og selvretfærdige, mener præst, men ingen kredser om smerte for sjov, og det heler at forstå årsagssammenhænge, siger psykolog

Leonora Christina Skov, Peter Øvig Knudsen, Malene Lei Raben. De er bare et lille udpluk af danske forfattere, der inden for de seneste år, i hælene på norske Karl Ove Knausgård og hans seksbindsværk "Min kamp", har udgivet bøger, hvor en brydsom barndom og problematiske forhold til forældre er omdrejningspunktet.

Og til foredrag rundt om i landet trækker selvsamme forfattere gang på gang fulde huse, når de åbner døren ind til barndommens svig og smerte og lader tilhørerne spejle sig i de ulykkelige fortællinger.

Og spejle sig gør de, skal man tro forfatterne, der kan berette om talrige henvendelser fra læsere, der fortæller, at forfatterne med bøgerne også har skrevet deres historie eller i det mindste noget, der ligner.

Forfatterne er ikke ene om at tage rejsen tilbage til den mere eller mindre ulykkelige barndom. Psykologer og andre terapeuter konsulteres som aldrig før af voksne danskere med ondt i livet og ønsker om at finde årsagen til mistrivsel. En mistrivsel, der meget vel

kunne have sin rod i barndommens uforløste konflikter. For det er nemlig sådan, vi forstår os selv i dag. Det mener præst i Jesuskirken i København Sørine Gotfredsen.

”Det er en udvikling, som næsten er usandsynlig at undgå, fordi vi har været igennem en periode, hvor antagelsen var, at stort set alle vore indre gåder finder sit svar, hvis man roder tilbage til sin mor og far, søskendeflokken og skolen. Vi har opbygget en forståelse af, at vi er et produkt af vores omgivelser. Det er blevet vor tids trosbekendelse. Og når vi har den opfattelse, er det naturligt, at vi bliver ved at søge tilbage,” siger hun.

Sørine Gotfredsen ser det dog som en ubehagelig tendens, at så mange i dag retter skytset mod deres forældre, når en ulykkelige skæbne skal finde sin årsag.

”En konsekvens er, at man kan blive meget ansvarsforflygtig og selvretfærdig. Og en anden er, at når man mener, at man er formet som lille og er et produkt af andre mennesker, så er det muligt hele tiden at blive til noget andet end det, man er nu. Det betyder, at man som individ hele tiden må starte forfra og redefinere sig selv. Det psykologiske menneskesyn har på den måde fået en stor magt over det religiøse,” siger hun.

Sørine Gotfredsen mener, at der naturligvis er mennesker, der kan have været udsat for så alvorlige overgreb som børn, at det kan være umuligt at lade fortid være fortid. Men hun finder det problematisk, at det i dag er vejen til heling at blive ved at kradse i fortiden og forældres fejl og svigt.

”Selvfølgelig må man have et kritisk blik på sine forældre – især hvis de virkelig har svigtet. Men i mange forhold handler det også om at kigge lidt indad og se på, om man selv har en aktie i, hvordan tingene har udviklet sig. Og så skal vi også huske på, at vi i sidste ende skylder vores forældre vores liv. Man er en videreførelse af liv, som ens forældre har en rolle i. Vi skal være mere tro mod vores ophav og lade være hele tiden at række tilbage i tiden og finde årsager til svigt.”

Og måske har Sørine Gotfredsen fat i den lange ende. For modsat tidligere, hvor mere psykodynamiske former for psykoterapi var udbredt hos mange psykologer, har det de seneste godt 20 år været den kognitive psykologi, som har været dominerende. En terapiform, der er kendetegnet ved, at man arbejder med sine tankemønstre og forsøger at ændre disse i bestræbelserne på at opnå bedre mental trivsel. Det er en fremadskuende terapiform, hvor man ikke har hovedfokus på fortiden, men i stedet arbejder med at forbedre situationen nu og her.

Svend Brinkmann, psykologiprofessor på Aalborg Universitet, mener, at alle terapiformer har styrker og svagheder, men at det overvejende er til fordel for det mentalt forpinte menneske, at den kognitive terapi har vundet udbredelse.

”Vi er i høj grad gået væk fra de her meget lange terapiforløb. Og hvis man kan fjerne for eksempel panikangst på 12 sessioner hos en psykolog i stedet for at rode rundt i barndommen i flere år, hvorfor skal man så ikke gøre det?”, siger han.

Onde tunger vil påstå, at den kognitive terapi blot er symptombehandling, og at ens problemer vil blive ved at vende tilbage, så længe man ikke har fundet og bearbejdet de omstændigheder, der måtte ligge til grund for dem. Det er Svend Brinkmann dog tvivlende over for.

”Det er noget, vi siger, fordi vi har lært at tænke sådan i vores psykologiske kultur. Men vi ved slet ikke, om det hænger sådan sammen. Jeg tror ikke nødvendigvis på idéen om mennesket med uforløste konflikter tilbage fra barndommen, der igen og igen vil løbe ind i problemer. Det betyder selvfølgelig ikke, at der ikke kan være god grund til at arbejde med dybere sider af personligheden. Men jeg ser det som et fremskridt, at vi i dag har behandlingsformer, som er korttidsforløb, så det angste menneske hurtigere kan komme ud af den lejlighed, det sidder fanget i. Kigger man tilbage i tiden, er der heller ingen tvivl om, at mange mennesker ville kunne være hjulpet langt hurtigere, end de blev det med psykoterapien,” siger Svend Brinkmann.

Privatpraktiserende psykolog Anne Gitz-Johansen arbejder også ud fra den kognitive psykologi, som Svend Brinkmann anpriser. Men hun mener ikke nødvendigvis, den skal stå alene.

”Hvis man som psykolog udelukkende interesserer sig for den kognitive del, så er det min klare opfattelse, at de fleste vil mangle nogle årsagssammenhænge. Derfor mener jeg også, at man kan inddrage den psykodynamiske psykologi, hvor man betragter problemerne bagudrettet. Man har simpelthen brug for at finde nogle forklaringer på, hvorfor man har det, som man har. Det i sig selv er der noget helende i, og når først man har forstået det, bliver det lettere at handle på sine problemer,” siger hun.

Anne Gitz-Johansen finder det ganske naturligt, når voksne mennesker søger tilbage til barndommen for at finde mulige forklaringer på det, der volder smerte og besvær som

voksen i relationen til andre. Og hun mener ikke, at man kan kategorisere nogle problemer som værende for små til at beskæftige sig med.

”Hvis man som voksent menneske bliver hængende i noget fra barndommen og fra forholdet til forældrene, så er det, fordi der er noget uafklaret. Man kredser ikke om det smertefulde, fordi det er sjovt. Udelukkende, fordi det er smertefuldt,” understreger hun.

Derfor mener Anne Gitz-Johansen heller ikke, at det vil være givtigt at sige til et menneske, at det skal se at ”komme videre” i stedet for at hænge sig i noget fra fortiden, der alligevel ikke står til at ændre – og det ene ikke udelukker det andet

”Sådan ville jeg aldrig sige. Det er da i høj grad at tage ansvar for sit liv, når man beslutter sig for at gå tilbage og finde ud af, hvad årsagen er, til at man har det dårligt. Og desuden skulle selve terapien i sig selv give klienten lyst til at komme videre, tage ansvar for sig selv og få det bedre,” siger Anne Gitz-Johansen.

Hvis man i forbindelse med samtaler med sine forældre kan nå frem til en slags forståelse og måske endda tilgivelse, kan det være en gave for det voksne barn, der tilgiver, og de forældre, der bliver tilgivet. Det mener sognepræst i Thomas Kingos Kirke i Odense Eva Tøjner Götke.

”Man skal tænke over, hvad det var, ens forældre havde med. At der formentlig var en grund til, at de handlede, som de gjorde. Tilgivelsen ligger i, at vi tilgiver hinanden for det, der engang var. Og der er altid to sider – det er kernen i det. For selvfølgelig skal man tage ansvar for sine handlinger, men samtidig holde sig for øje, at det ikke kan stå alene. Måske havde de her forældre ikke reelt det frie valg,” siger hun.

At man som voksent barn overheadet retter pilen mod sine forældre, når tingene går skævt i tilværelsen, ser Eva Tøjner Götke ikke noget forkert i.

”Det er jo en måde at forstå sig selv på. Hvorfor var det, at jeg nu gjorde sådan igen? Hvad er det for mønstre, jeg bærer med mig? Og hvad kommer de af? Måske er det endda en vej til at tilgive sine forældre.”

Læs interview med sanger og sangskriver Signe Svendsen om, hvordan hun konfronterede sine forældre med en barndom, der havde lidt mere frihed, end godt var, her.
(<https://www.kristeligt-dagblad.dk/vi-skal-stoppe-med-sparke-bagud>)

