

**Nordmenn forteller:****Når vond barndom ødelegger parforholdet**

Fire nordmenn forteller om hvordan en vanskelig oppvekst preget forholdet til partner. Når foreldre ikke møter barnas behov, kan det få konsekvenser for barna når de selv blir voksne. Her er terapeutenes råd.

Av Ingunn Saltbones Foto: Erlend Daae

Publisert 10.02.2017

Ekteparet på (41) og (36) år har begge med seg tung bagasje fra barndommen. Til slutt ble det så vanskelig for parforholdet at de har tatt pause. Men sammen jobber de med å forstå hvorfor ting har blitt som det har blitt – og med å endre både seg selv og relasjonen dem imellom.

– Jeg har vokst opp med en alkoholisert mor, som dro fra oss da jeg var 10 år. Pappa fikk ny samboer og hun var psykisk syk. Så morsfigurene i livet mitt er det heller labert med, sier hun.

Da kvinnen (36) var bare 16 år møtte hun mannen (41) og sammen har de tre barn.

– Selv om vi begge har en brokete bakgrunn, opplever jeg at vi har bygget en flott kjernefamilie. Men det var da vi møtte utfordringer og ting ble litt vanskelig, at vi ble innhentet av barndommen. At det samspillet vi hadde lært som barn, gjentok seg og vi fikk en negativ dynamikk i forholdet vårt, sier hun.

Det kjenner han seg godt igjen i.

– Jeg vokste opp i en såkalt kjernefamilie med fin fasade, men den var egentlig veldig lukket og full av hemmeligheter. Det var mye krangling mellom foreldrene mine, og når det var vanskelig, reagerte moren min med å gå på fylla. Faren min reagerte med å sette seg i bilen og reise. Og da var vi to barn igjen hjemme som måtte passe på at det gikk bra med moren vår, forteller han.

Paret har gått på kurs ved familievernkontoret og går fortsatt til parterapi. De har nå forstått mer av hvilke automatiserte mønstre de har med seg, og hvordan det påvirker dem både som individer og som par.

Røde og grønne familier

Familieterapeutene Arne Kallekleiv og Lise Aarøe jobber ved Familievernkontoret Øvre Romerike og Samlivsnett.no. De har begge lang erfaring fra arbeid med pårørende barn til mennesker med rusproblemer og psykiske lidelser, i tillegg til å være familieterapeuter og sexologer. Med kurset «Det er ikke deg det er noe galt med» vil ekspertene hjelpe par til å forstå hvorfor de har problemer i parforholdet, og hvordan de kan løse det.

I sitt arbeid med par som søkte hjelp med samlivsproblemer, så de noen mønstre de kjente igjen fra arbeidet med pårørende barn, barn som av en eller annen grunn vokser opp med altfor lite omsorg og altfor mye ansvar.



SÅ MØNSTERET: Sammen med sine klienter så familieterapeutene Arne Kallekleiv og Lise Aarø at det var noen mønstre som gikk igjen hos mange par med samlivsproblemer som ofte stammer fra barndommen. Foto: ERLEND DAAE.

– Vi kan kalle det grønne og røde familier. I en grønn familie vil barnets behov være i sentrum. Foreldrene trøster når barnet trenger trøst, roser og gir selvtillit, klemmer og demonstrerer sin kjærlighet i det daglige, og gir med dette barnet en opplevelse av at det er verdifullt og har en trygg base, sier Kallekleiv.

Da får barnet en trygg tilknytning, noe som kommer godt med i en senere parrelasjon.

– Har man denne ballasten, legger man til grunn at den andre er glad i deg, at dere begge har behov dere har rett til å få dekket, og at du regner med at du kan få trøst og støtte av den andre når du trenger det, sier Aarø og Kallekleiv.

Denne ideelle bakgrunnen er det imidlertid svært mange som ikke har. Organisasjonen Voksne for Barn anslår at 200 000 barn vokser opp med foreldre som på grunn av rus, psykiske lidelser, konflikter, vold eller manglende interesse for barnas ve og vel, ikke gir barna denne gode starten i livet.

– Da får vi de røde familiene, hvor det gjerne er en forelder som står i sentrum for det meste av oppmerksomheten. Alle rundt, inklusive barna, får som oppgave å støtte opp om og tilfredsstille denne voksne, sier Aarø og Kallekleiv.



UTFORDRINGER: Ekteparet på 36 og 41 år opplevde at mønstrene de hadde med seg fra barndommen kom tilbake da de fikk problemer i forholdet. Foto: ERLEND DAAE.

Det kan også være andre familiemedlemmer, som søsken, som av ulike grunner tar all oppmerksomheten i familien.

Dette former disse barna til å bli svært vare for andres behov, men ofte med liten kjennskap til egne behov. De lærer seg enten at de må jobbe veldig hardt, eller skrike veldig høyt for å bli hørt, eller det motsatte, at de lærer seg at de må dekke sine egne behov som best de kan. Erfaring har vist dem at ingen kommer til å trøste eller stille opp for dem uansett. De er alene i verden og må ordne opp selv.

Ifølge terapeutene har mange pårørende barn gjennom en krevende oppvekst utviklet hypersensitivitet. Også som voksne har de en tendens til

GAVEKORT BEDRIFT

ARNE KALLEKLEIV LOGG UT



Utgaver

Søk

«En kvinne med små barn, bli deprimert. Dette kommer etter at hun flere år har prøvd å tilfredsstille alle rundt seg. Hun har prøvd å være en perfekt ektefelle, en perfekt mor, og selvsagt perfekt arbeidstager og venn. En forelder krever fortsatt svært mye av hennes oppmerksomhet og energi. Hun er «flink pike» på alle arenaer, og har ofte ikke satt ord på sine egne behov i parforholdet. Til slutt kolliderer hun.»



KONSTANT REDSEL: Mange barn som ikke blir sett og forstått som de burde, utvikler seg til å bli ekstremt sensitive for andres behov, ifølge terapeutene. Det var også situasjonen for kvinnen på 42 år som forteller at hun vokste opp hos alkoholisert mor og fikk en konstant redsel for å gjøre noe feil. Les hennes historie lenger nede i saken. Foto: ERLEND DAAE.

En ond sirkel

Da ting ble vanskeligere mellom paret på 36 og 41 år, begynte mannen å reagere på samme måte som faren.

– Jeg tar i bruk noen av de fluktmetodene jeg har lært av ham. Enten ved at jeg fysisk går eller at jeg truer med å gå, sier han.

Nettopp det er noe av det verste han kan gjøre med tanke på hennes barndomstraumer.

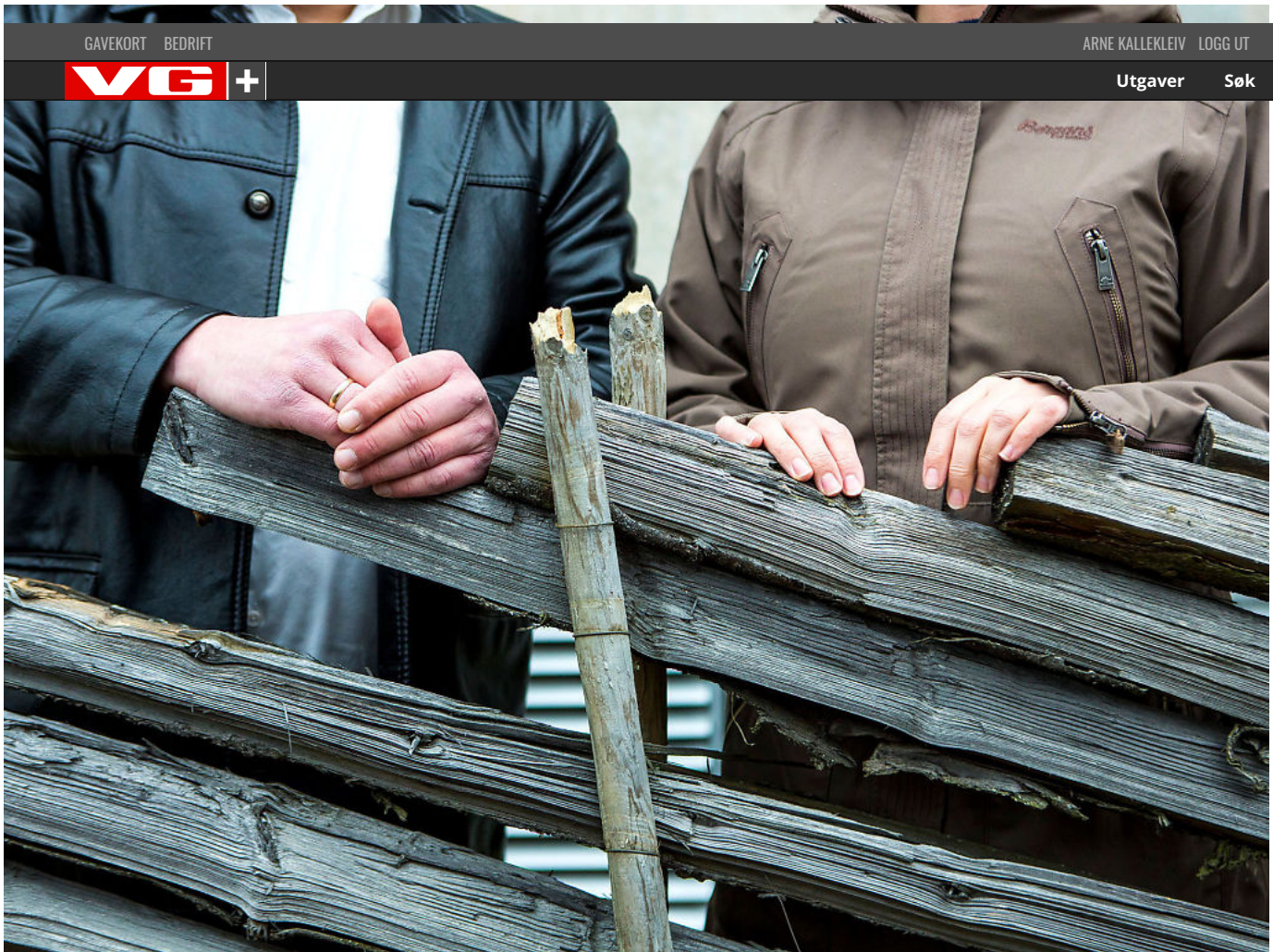
– Når jeg forsvinner eller truer med å gå, treffer det den frykten hun har for å bli forlatt. Hun ble jo forlatt som barn, så hun vet at det kan skje, sier han.

– Når han truet med å gå ble jeg veldig redd. Jeg reagerte med å gjøre alt jeg kunne for å please ham. Jeg gikk på tå hev for å unngå å komme i de konfliktene hvor han truet med å gå. Jeg gikk rundt og senset hvordan han hadde det til enhver tid. Det ble vanskelig å finne mine egne behov.

– Når konflikten pågår utsletter jeg nesten meg selv, og jeg blir veldig unnvikende, forteller hun.

Å se hvor vanskelig hans reaksjoner har vært for henne, har heller ikke gjort det noe lettere for ham. På det tyngste har han hatt tanker om at alle ville hatt det bedre om han ikke levde i det hele tatt.

– Det blir en veldig ond sirkel, sier han.



SER FREMOVER: Paret bor nå fra hverandre, men går fortsatt i terapi. – Vi vet ikke hvordan det kommer til å gå med oss, men uansett har dette på en vis gjort at vi har kommet nærmere hverandre enn før, sier hun. Foto: ERLEND DAAE.

Selv om det har vært tungt å gå inn i vanskelige ting fra barndommen, har det samtidig vært en befrielse å skjønne hva det egentlig er som har preget dem.

– Å få høre at det ikke er vår skyld at disse mønstrene oppsto da vi var barn er veldig befriende. Å forstå at det på en måte har vært utenfor vår kontroll. Vi har lært at vi må begynne med å ta bort skyldfølelsen, sier hun.

– Å forstå dette tok brodden av konflikten mellom oss. Og nå er det innenfor vår kontroll å kunne gjøre noe med det, sier han.

Målet deres er endring:

– Jeg må greie å bli tydeligere på mine behov, sier hun.

– Og så må det ikke bli så skummelt for meg når hun fremmer dem, sier han.

Får dårlig selvbilde

Mange av dem som vokser opp som pårørende barn, har reaksjoner som utløser både fysiske og psykiatriske diagnoser i behandlingsapparatet, ifølge familierapeutene.

– For oss er det vanskelig å se at det er disse personene det er noe galt med. Det er hendelser og situasjoner i samspillet det er noe galt med. Så barnet utvikler strategier som et resultat av det som skjer. De har altså normale reaksjoner på unormale hendelser. De utvikler strategier for å overleve, for å beskytte seg selv, og for å ta vare på seg selv så godt som mulig under vanskelige forhold, sier Aarø og Kallekleiv.

Ofte får de som voksne psykiatriske diagnoser, mens de i realiteten er utbrent av et umenneskelig press over mange år, mener terapeutene.

– Vi ser at disse barna som voksne, både menn og kvinner, ofte får vansker med å sette ord på sine egne behov for det har de ikke lært. Men de vet veldig godt hvilke behov alle andre har.

De får ofte også ganske dårlig selvbilde.



NØDVENDIG: – Vi må anerkjenne at det vi gjorde som barn var en måte å overleve på og at i den situasjonen var det helt nødvendig, sier

GAVEKORT BEDRIFT

ARNE KALLEKLEIV LOGG UT



Utgaver

Søk

det identiteten til barnet og de blir trygge. Dette foregår over 150 000 timer i løpet av en barndom, og når barna ikke får dette så blir personlighetsutviklingen forstyrret. Man tror ikke like mye på seg selv, man tror ikke at man er verdifull og man føler at man ikke strekker til, sier Aarøe og Kallekleiv.

I tillegg til at det ofte skaper problemer med kommunikasjon og lite jevnbyrdighet i et parforhold dersom den ene ikke greier å sette ord på egne behov, så fører det ofte til at den andre utvikler en støtteatferd, sier ekspertene.

– Partneren kan for eksempel ta ofte rollen som den som leder an og som tar alle de viktige avgjørelsene i parforholdet for å beskytte eller dekke over den andre, sier Aarøe og Kallekleiv.

Et annet klassisk problem er også at mange som voksne ikke greier å søke trøst hos partneren. Hvis man for eksempel har hatt en dårlig dag på jobben, og en konflikt med sjefen, så reagerer man med å trekke seg inn i seg selv. Når partnere spør hva det er og ikke får svar, vil partnere ofte tro det handler om dem, og en negativ sirkel er i gang.



FORLØSENDE: Familierapeut Arne Kallekleiv har opplevd at for mange par har det å forstå hvordan barndommen har preget dem blitt starten på et bedre liv. Foto: ERLEND DAAE.

– Vi må anerkjenne at det vi gjorde som barn var en måte å overleve på, og at i den situasjonen var det helt nødvendig. Som voksen er vi i en annen situasjon, og at det er andre reaksjonsmønstre som er hensiktsmessig. Det er denne endringen vi må jobbe for å få til, sier Aarøe og Kallekleiv.

For mange er det til stor hjelp å bli klar over og forstå sammenhengen, men det krever mye trening og repetisjon for å greie å reagere på andre måter.

– Man må bevisstgjøre seg selv, se at når slik og sånn skjer, da har jeg en automatisk tanke, følelse og handlingsmønster som ikke fungerer så bra. Så må man se på hva man kan gjøre i stedet, og trene på et annet atferdsmønster, sier Aarøe og Kallekleiv.

Mange vil da erfare at de får en helt annen reaksjon enn de fikk i sin barndom. For eksempel at der en forelder reagerte med avvisning, beskjed om at de er null verdt, kjefting eller vold, vil partneren møte dem med trøst.

Kvinne (36): – Mamma sa jeg var dum og udugelig



FIKK STØTTEFUNKSJON: Partneren fikk en støttefunksjon i forholdet til kvinnen som forteller hun ble fysisk og psykisk mishandlet i barndommen. Da hun fikk hjelp til å bearbeide barndommen, ble det for vanskelig for dem som par og de ble skilt. – Han greide ikke å endre på samspillet slik at vi ble mer likeverdige, sier kvinnen. Foto: ERLEND DAAE.

– Pappa flyttet da jeg var seks år, og jeg ble alene igjen med moren min. Jeg måtte gjøre alt hjemme. Var hun ikke fornøyd med resultatet, så slo hun. I tillegg spilte hun hele tiden på samvittighet og kom med trusler. Som at hun ville kaste meg på gaten, forteller kvinnen.

– Jeg ble ekstremt var på hennes behov, og prøvde å tilfredsstille dem før hun i det hele tatt hadde sagt noe.

Hun opplevde at moren styrte når hun skulle få nærhet, en klem, trøst eller en prat, og hun fikk ofte høre at hennes følelser ikke stemte. Hun ble ekstremt redd for morens reaksjoner, og gjorde alt for å være «snill pike»

Kvinnen forteller at hun ble utsatt for fysisk og psykisk mishandling fra moren hele barndommen. Og etter at moren fortsatt krevde hennes oppmerksomhet inn i voksenlivet da hun ble gift og hadde to barn, kollapset kvinnen.

– Jeg greide til slutt ikke å prate av ren utmattelse. Jeg var redd alt og alle, følte meg verdiløs, alt følte meg håpløst, jeg hadde dårlig selvtillit og isolerte meg, forteller kvinnen.

Hun var innlagt i flere måneder.

– I psykiatrien ga de meg opp. De sa at det eneste som gjensto var elektroshokkbehandling. Jeg hadde selv sagt at jeg trodde plagene mine hang sammen med barndommen min, men det var de ikke interessert i å høre om.

Årsaken til at hun som voksen oppsøkte familievernkontoret var at hun og den daværende mannen gjerne ville ha hjelp til å få et bedre parforhold, på tross av de psykiatriske diagnosene hun hadde fått.

I de første timene var det bare mannen som snakket.

– Da vi gikk inn i et forhold, ble han min beskytter. Han beskyttet meg fra hele verden. Han gikk foran og banet vei for meg. Han tok alle de avgjørelsene jeg ikke turte. Alle de store avgjørelsene i familien, sier hun.

I de 10 første timene sa hun ikke et ord. Først da familieterapeuten sa at: «Det er ikke deg det er noe galt med, du er en pårørende av en psykisk syk mor» løsnet det.

– Det beste med dette har vært å forstå. Både hva som skjer i kroppen fysisk, men også psykisk. Det stresset jeg har gått med i kroppen fra jeg var liten, har satt seg i kroppen og gitt kroppslige utslag, sier kvinnen.

Hun forsto også mer av mønstrene som hadde oppstått i parforholdet. Mannen prøvde å støtte henne i den prosessen som fulgte, men det ble for vanskelig når hele dynamikken i forholdet endret seg, og de ble skilt for ett par år siden.

– Han tenkte nok at vi var her mest for min del, og greide ikke å se at han også måtte endre seg. For han hadde gått inn i en støttefunksjon, og greide ikke å endre på samspillet slik at vi ble mer likeverdige, forteller kvinnen.

Kvinnen er likevel uendelig takknemlig for den hjelpen hun har fått. Hun har fått livet tilbake, er nå i ferd med å fullføre en utdanning, og har begynt å tro på seg selv.

– Å forstå hvordan det hang sammen, at det jeg strevde med hang sammen med et unormalt samspill i barndommen, ga håp om endring og en bedre fremtid.

– Når tankene kommer om at jeg er udugelig, så sier jeg til meg selv at: «nei, det der er mammas tanker, og det stemmer ikke. Jeg er god nok», sier kvinnen.

Kvinne (42): – Mistet tilliten til voksne

Kvinnen forteller om en voldelig far, og at hun etter skilsmisse vokste hun opp hos en alkoholisert mor. Hun fikk en konstant redsel for å gjøre

GAVEKORT BEDRIFT

ARNE KALLEKLEIV LOGG UT



Utgaver

Søk



VALGTE AVVISENDE MANN: Kvinnen (42) tror de mønstrene hun hadde med seg fra barndommen med en voldelig far, førte til at hun selv valgte seg en avvisende partner. De er i dag skilt. Foto: ERLEND DAAE.

Faren slo moren, og også barna, for eksempel hvis de hadde tisset i sengen, ifølge den 42 år gamle kvinnen. Faren var sint det meste av tiden, og det skulle lite til – at noen sølte, eller noen forstyrret ham.

– Jeg fikk en konstant redsel for å gjøre noe feil, og dette tok jeg med inn i voksenlivet. Jeg var redd for ikke å gjøre noe godt nok, redd for negativ tilbakemelding, og var ikke flink til å uttrykke mine egne behov, forteller kvinnen.

I ettertid har hun sett at dette trolig også var med på å påvirke valg av partner.

– Jeg valgte en mann som var avvisende, for det var nok på en måte kjent og enkelt å forholde seg til.

De var gift i mange år.

– Men jeg var ikke lykkelig, for det ligger jo egentlig et grunnleggende ønske om nærhet og kjærlighet der.

Så ble hun også rammet av depresjon og utbrenthet. Hun fikk hjelp på familievernkontoret, og da hun forsto at det ikke var henne det var noe galt med, kom et gjennombrudd.

– Plutselig fikk jeg en veldig sterk følelse av likeverd. Det hadde jeg aldri opplevd før, sier kvinnen.

Men i takt med at hun forsto hva som har preget henne, og utviklet seg som person, greide ikke hennes mann å følge utviklingen sammen med henne.

– Jeg begynte å stille krav og si hva som var mine behov, og det fulgte ikke han på samme måte.

De endte derfor opp med å bli skilt, men hun er likevel glad for at hun har forstått hva som har preget henne og fått hjelp til å komme videre.

– Jeg har blitt mye flinkere til å si ifra. Hvis noen gjør noe positivt for meg, kan jeg for eksempel reagere med å begynne å gråte, selv om man normalt sett burde blitt glad. Jeg prøver derfor å forklare omgivelsene mine hva som skjer og hva jeg trenger, sier hun.

Hun har rett og slett fått mer omsorg for seg selv.

– Jeg favner mine egne reaksjoner med større omsorg og respekt, sier hun.

Terapeutenes råd:



HÅP: Når man først har forstått hva som har ført til at man måtte beskytte seg slik man måtte som barn, kan man begynne å jobbe med det. Det er håp om endring, og familieterapeutene Lise Aarøe og Arne Kallekleiv gir sine råd for hvordan man kan begynne å jobbe for endring. Foto: ERLEND DAAE.

- Anerkjenn at det ikke er deg det er noe galt med, men at du som barn hadde normale reaksjoner på en unormal situasjon.
- Finn ut hvilke overlevelsesmekanismer du måtte bruke som barn. Finn ut på hvilken måte du bruker varianter av de samme reaksjonene og handlingsmønstrene i dag.
- Jobb med å både se og forstå hva som utløser følelser og automatiske handlinger fra din side basert på tidligere erfaringer.
- Finn ut hvordan disse handlingsmønstrene påvirker et eventuelt parforholdet. Se deretter på hva som ville fungert bedre i dagens situasjon.
- Tren, tren og atter tren, på å gjenkjenne faresignalene og deretter reagere på en annen måte enn før. Kommer det for eksempel tanker om at du ikke er god nok, øv deg på å se på den tanken utenfra, se at den ikke er din men for eksempel kommer fra moren din, og si til deg selv at «jo, jeg er god nok».
- Hvis du har en partner som har hatt en trøblete barndom, og dere i parforholdet har blitt preget av dette, vit at det ikke bare er partneren som må endre seg. Dette har påvirket samspillet dere imellom, og du må også endre deg når dere skal jobbe med dette. Kanskje må partneren få større plass i forholdet, og du mindre, for at forholdet skal bli jevnbyrdig.
- Søk profesjonell hjelp. Det å jobbe med seg selv, for å virkelig få bedre selvtilitt, øve seg på å uttrykke egne behov, og å endre på automatiserte reaksjonsmønstre er hardt arbeid og det er en styrke å ha noen ved din side som kan støtte deg.
- Kurset «Det er ikke deg det er noe galt med» er spesielt rettet mot dem som har kommet inn i uheldige mønstre i parforholdet, som følge av trøblete barndom.

Kilder: Arne Kallekleiv og Lise Aarøe

Har du fått med deg disse artiklene i VG+?

Linda (34): - Jeg fikk panikk hvis han truet med å gå fra meg

VG-psykolog Peder Kjøs svarer: Preget av en vanskelig barndom

Når høsten inntar forholdet

Samlivsekspert: Slik redder vi forholdet

Gi oss tilbakemelding på denne artikkelen

 Del på Facebook

 Tweet

Følg VG+ på Facebook

FORRIGE SAK:

Svarer 900 barn

NESTE SAK:

24 timer

GAVEKORTBEDRIFT

ARNE KALLEKLEIVLOGG UT

VG+ UTGIS AV VERDENS GANG AS

UtgaverSøk

Sentralbord VG: 22 00 00 00
Digital support: 22 00 02 22 (11-12)
Ansv.redaktør og adm. direktør: Gard Steiro
Redaksjonssjef: Espen Olsen Langfeldt
Digitalredaktør: Ola E. Stenberg
Magasinredaktør: Jane Throndsen
Personvernerklæring og informasjonskapsler (cookies)
Kopiering av materiale fra VG+ for bruk annet sted er ikke tillatt uten avtale. | © 2017 Verdens Gang AS