

nenser, og så lader de hende gå næste dag, når hun beder om at blive udskrevet. Så står jeg igen alene med problemet." Mange oplever, at de løber panden mod en mur og er dybt rystede over at blive afvist den ene gang efter den anden.

Behandlingssystemet nægter ofte at tage imod berusede mennesker. En vagtlæge kan blive tilkaldt til et menneske, der nærmest er bevidstløs af at have drukket alt for meget alt for længe. Men personen bliver ikke indlagt, enten fordi han er beruset, og/eller fordi han ikke er til skade for sig selv og andre. Det er horribelt, og vores behandlingssystem mangler professionelle afruvningssteder, hvor der, når afruvningen er i gang, kan igangsættes et motivationsfokuseret samtaleforløb.

Det kan være belastende som voksent barn at stå alene med "ansvaret" for en beruset forælder. Den anden forælder kan være gået, andre familiemedlemmer tør/vil ikke blande sig. Lærere og pædagoger har også haft svært ved at se problemet eller vide, hvordan de skulle hjælpe.

Næste kapitel handler om andre former for belastninger, som det voksne barn har været udsat for, når en eller begge forældre har eller har haft et alkoholproblem.

## Selvoptagethed, benægtelse og personlighedsforandringer

### Selvoptagethed

Alkohol påvirker hjernen og personligheden på en måde, så personen bliver selvcentreret. Det bliver svært at leve sig ind i, hvad andre tænker og føler. Der kan være en social udadvendthed, men evnen til empati og indlevelse i andre vil være forringet hos mennesker, der er blevet afhængige af alkohol, især i perioder, hvor de drikker – men også ofte i de perioder hvor der ikke bliver drukket, fordi personen da forsøger at lade som om, der ikke er noget problem. Benægtelse og eventuel skyldfølelse hindrer en reel indlevelse i andre. Det er svært at lytte op-rigtigt til andre, hvis man samtidig tænker, at der er en hel masse, der ikke kan tales om.

Jeg havde for et par år siden en familiesamtale med tiårige Lisette og hendes far, hvor faren gik i behandling for sit alkoholproblem. Lidt inde i samtalen sagde Lisette grædende til sin far, at hun var så bange, dengang han slog hendes mor. Faren reagerede vredt afvisende over for Lisette og sagde: "Det passer jo ikke ... du har også altid været så fantasifuld."

Jeg hjalp faren til at lægge sine skyldfølelser lidt til side for at kunne indleve sig i, hvordan det måtte have været for Lisette at have oplevet denne situation: "Jeg ved, det må være svært for dig at høre det her, men prøv alligevel et øjeblik at se det fra Lisettes side." Det var svært,

men det lykkedes til sidst for faren, der selv var synlig berørt: "Det må have været rigtig slemt for dig, og jeg er ked af, at det er sket."

Mange, hvis ikke alle, voksne børn længes efter at møde en sådan oprigtig indlevelse og forståelse fra forældrens side, fordi denne indlevelse alt for ofte har manglet.

Når en forælder er i en fase, hvor der drikkes, er han/hun som regel meget optaget af, hvordan det kan lade sig gøre at få behovet for alkohol opfyldt. Alkohol bliver det styrende princip i personens liv, og som regel bliver alt andet underordnet dette behov. Som barn kan man for eksempel have haft brug for at fortælle om en oplevelse i skolen. Forælderen lytter dog kun halvt eller kvart, fordi han/hun er optaget af at finde ud af, hvordan den næste flaske bliver hentet og gemt.

Hukommelsen hos den, der har alkoholproblemet, vil også, som oftest, være svækket, og han/hun kan have svært ved at huske, hvad der er sagt, gjort og sket. Dette medfører ofte mange stridigheder i familien. De pårørende, herunder børnene, de unge og de voksne børn, kan komme til at tvivle på deres egne oplevelser og sansninger, fordi den alkoholafhængige hårdnakket kan insistere på sin virkelighedsopfattelse.

I de perioder, hvor forælderen ikke drikker, forholder det sig ofte således, at han/hun lader som om, der ikke er/har været et alkoholproblem. Ofte vil alle i familien spille med i dette spil og håbe, at det var sidste gang, det skete. Således kan alkoholproblemet blive tabuseret. En hemmelighed er etableret. Alle kender problemet, men ingen taler om det. De pårørende vil være bange for at sige noget af angst for, at det skal starte en ny drikkeperiode.

Der er dog også familier, hvor forælderen med alkoholproblemet i lange perioder ikke drikker, erkender sit alkoholproblem og er i stand til at indleve sig i barnet på dets præmisser. En sådan opvækst vil, alt andet lige, give barnet bedre udviklingsmuligheder end i de familier, hvor problemet er tabu, og der systematisk mangler indlevelse i barnet.

## Nogle følgevirkninger af ikke at blive mødt

Det kan få mere eller mindre alvorlige følger at blive udsat for denne mangel på empati afhængig af:

- hvor gammel man var, da det startede
- om der har været andre voksne eller ældre søskende, der har kunnet påtage sig de nødvendige omsorgsopgaver (se side 120)
- hvilket temperament man er født med (se side 119).

Som barn vil man meget hurtigt mærke, at forælderen ikke lytter, ikke er nærværende, og at der bliver svaret i øst, når der spørges i vest. Hvis man systematisk og ofte ikke bliver set, hørt og anerkendt, vil det, på længere sigt, få betydning for selvfølelsen. Hvis man som mindre barn har savnet at få dækket nogle helt grundlæggende behov for mad, trøst og omsorg, vil der blive tale om mere alvorlige følgevirkninger for selvfølelse og identitet. Mange af de voksne børn, som jeg har mødt, har kæmpet med lavt selvværd, som for eksempel er kommet til udtryk i følgende tanker: "Jeg er ikke noget specielt, jeg er uinteressant, de andre er mere spændende end mig, jeg er kedelig."

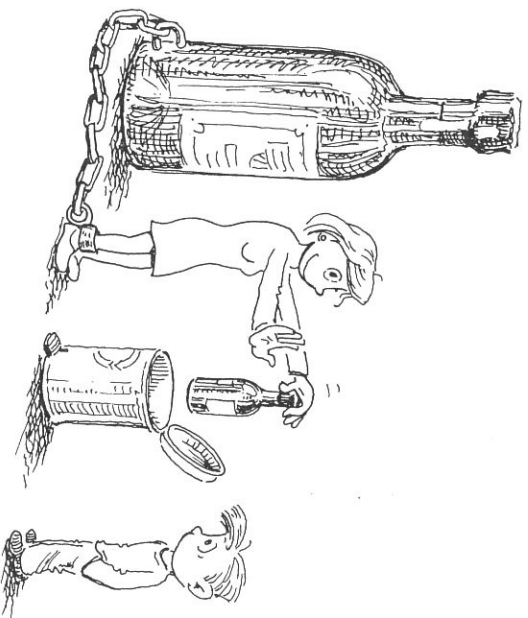
Nogle børn bliver forvirrede og usikre, fordi der har været sparsom positiv, autentisk feedback fra forælderen, som har været optaget af sig selv og sit alkoholforbrug. Andre børn har været udsat for direkte og nedgørende feedback: "Du dur ikke til noget." "Ingen gider at være sammen med en som dig." Andre igen har en forælder, som afviser de følelser og oplevelser, man har. Her kan man forestille sig et barn, der fortæller, at det har haft det svært i skolen, hvor forælderen svarer: "Det er da ingenting... så skulle du have oplevet *min* skolegang."

Desværre ses det også jævnligt, at en eventuel ægtfælle, der ikke selv har et alkoholproblem, er meget optaget af den, der drikker. Det voksne barn kan derfor have oplevet at miste den ene forælder til alkohol og den anden forælder til den alkoholafhængige (se casen på side 187).

Men heldigvis er der som regel nogle kompenserende voksne i barnets netværk, som har bidraget med en vigtig feedback: "Du er o.k. og dejlig, som du er. Du er noget særligt."

Mange voksne børn er således vokset op med en forælder, der med sin adfærd nærmest har fremtvunget et særligt talent for at kunne tilsidesætte egne behov og til at gætte på, hvad de andres behov er. Man er også med stor sandsynlighed blevet rigtig god til at læse andres signaler og til at være opmærksom på modsatrettede, selvmodsigende og upålidelige budskaber. Dette er, som jeg ofte siger til de voksne børn: "... nogle fantastisk gode egenskaber at have med sig i livet. I vores kultur mangler vi netop, at nogle flere har disse egenskaber." Men jeg siger også: "Dine talenter for indlevelse og forståelse skal også kunne bruges på dig selv."

## Hvorfor benægtelse?



Det er desværre en udbredt almen opfattelse, at personer med alkoholproblemer benægter, fordi "de har karakterbrister og er fyldt med løgn" (den moralske opfattelse). Nogle ser benægtelsen som udtryk

for en psykologisk forsvarsmekanisme (Løfgren, 1982). Andre har vist, at hjerneskader kan forårsage benægtelse (Trembacz & Hansen, 2003). Andre igen har fremhævet, at benægtelse er et socialt fænomen (Miller & Rollnick, 2004). De implicite moralske normer, der er kendetegnet i vores kultur, som blandt andet en eventuel foragt, tvang og kontrol – herunder tvungen antabus kombineret med kontrol – vil kunne fremkalde og forstærke benægtelse hos personen med alkoholproblemet.

Hvis man ser bort fra påstanden om, at personen "er fyldt med løgn", mener jeg, at det handler om et både-og. Der kan være tale om en psykologisk forsvarsmekanisme, som opstår i et samspil med omgivelserne. På et psykologisk plan kan problemet benægtes, fordi der er megen skamfuldhed forbundet med dels ikke at kunne styre sit alkoholforbrug, dels i at udsætte sin familie for så mange prøvelser. Denne viden er så smertefuld at erkende, at personen simpelthen benægter problemets eksistens.

Af og til er benægtelse også forårsaget af hjerneskade efter et langtvarigt, afhængigt forbrug af alkohol. Et længerevarende stort forbrug af alkohol påvirker hjernen. Det er de områder, der har med realitetssansen og selverkendelsen at gøre, som kan tage skade. Der er flere symptomer, som kan pege i retning af, at der er tale om funktionsnedsættelser i frontallapperne og højre hjernehalvdel. Benægtelse kan i disse tilfælde være en form for illusion, der er skabt på grund af dysfunktioner i hjernen.

Hvis benægtelsen er et resultat af en sådan organisk skade, vil benægtelsen af problemet tit være kombineret med en overoptimistisk og lettere "talleglad" måde at fremtræde på.

Implicit i vores kultur eksisterer der stadig en moralsk, til tider meget fordømmende, holdning over for mennesker med alkoholproblemer. Der kan også være meget alvorlige konsekvenser for personen med alkoholproblemet, hvis det bliver kundgjort: fyring, skilsmisse, tvangsfjernelse og så videre. Den moralske holdning og disse meget alvorlige konsekvenser er vigtige faktorer, som kan være med til at fremkalde eller forstærke personens tendens til at benægte problemet.

## Forskellige former for benægtelse

Jeg skelnar mellem forskellige former for benægtelse og har valgt at kalde disse for henholdsvis problembenægtelse, ansvarsbenægtelse og årsagsbenægtelse:

1. *Problembenægtelse:* Når et menneske ikke vil erkende at have et alkoholproblem, men forsøger at skjule sit forbrug eller forsøger at bagatellisere omfanget af forbruget.
2. *Ansvarsbenægtelse:* Når personen har erkendt, at der er et alkoholproblem, men mener, at ansvaret ligger uden for ham/hende selv. Det er "det andet" eller "de andre", der er skyld i, at man drikker.
3. *Årsagsbenægtelse:* Når personen har erkendt problemet, men mener, at alt nok skal blive godt igen, hvis bare han/hun holder sig fra alkohol. Her handler benægtelsen om, at personen ikke vil/kan se på, at noget i hans/hendes liv og/eller måden at takle sit liv på, har været uhensigtsmæssig, og at der sandsynligvis skal nogle ændringer til, hvis tilbagefald på længere sigt skal undgås.

*Problembenægtelsen* kender de allerfleste voksne børn til. Ofte vil en forælder igennem mange år benægte eller bagatellisere alkoholforbruget. Flasker og alkohol vil blive gemt alle mulige mærkelige steder, såsom i vaskeskurven, bagerst i køkkenskabet, i haveeskuret, bag puder, i toiletsternen, i benzindunken og så videre. Barnet/den unge kan blive forvirret og komme til at tvivle på sine egne sanser. Forælderen virker anderledes og opfører sig, som om han/hun er beruset. Forælderen lugter endda af alkohol og har svært ved at koordinere sine bevægelser, eller har meget overstyrede bevægelser. Alligevel insisterer forælderen på ikke at have drukket og kan finde på at anklage andre for at være mistænksomme, kontrollerende og uden tillid.

*Ansvarsbenægtelsen* dukker sædvanligvis op senere i forløbet. Nu kan det ikke længere skjules, at der er et alkoholproblem. Men det skyldes noget andet eller er andres skyld! Dog vil der være nogle forældre, som

allerede ved begyndelsen af et alkoholproblem er præget af denne ansvarsbenægtelse: "Ja, jeg drikker, men det er også fordi:

- ... du og børnene hele tiden er imod mig."
- ... du aldrig har villet tale om problemerne."
- ... jeg knokler for at holde sammen på det hele ... jeg skal vel også have lov til at slappe af og nyde livet en gang imellem?"
- ... jeg ikke kan holde al den mistænksomhed og kontrol ud ... jeg bliver nødt til at komme væk en gang imellem."

Nogle gange kommer forælderen til at fralægge sig ansvaret ved at give sine egne følelser eller tilfældet skylden:

- "Jeg drikker, fordi jeg har så dårlig samvittighed over, hvad jeg gør ved min familie."
- "Jeg drikker, fordi jeg ikke aner, hvad der sker. Pludselig er jeg bare i gang med at drikke."

*Årsagsbenægtelse* kan ses hos en del, der holder op med at drikke, men som ikke derudover foretager nogen ændringer ... hverken på det personlige, familiære eller sociale område. Det kan være nødvendigt med visse ændringer, fordi alkoholen og rusen kan have haft nogle positive funktioner, som skal erstattes på anden vis. Man kan for eksempel forestille sig en mor, der har drukket primært for at styrke sit selvværd. Når hun ikke længere drikker alkohol, vil hun sandsynligvis blive plaget af lavt selvværd. Det bliver derfor nødvendigt at få styrket selvværdet, hvis fristelsen efter alkohol ikke skal blive for stærk. Man kan forestille sig faren, der drikker for at få et pusterum fra omgivelsernes kontrol og fra sin egen dårlige samvittighed over at stjofle sit liv med alkohol. Hvis han holder op med at drikke, skal han finde nye måder, hvorpå han kan forholde sig til omgivelsernes kontrol og til sin egen dårlige samvittighed.

Måske er det lang tid siden, og forælderen har nærmest glemt, at der har været disse positive sider ved rusen. Måske har der de sidste mange år mest været tale om at drikke blot for at holde abstinenserne

fra livet. I disse situationer vil det ofte opleves som en stor lettelse at komme fri af den voldsomme afhængighed og de alvorlige absinenser. Mange vil derfor tænke, at nu er alt o.k. Men når en person holder op med at drikke, er det sædvanligvis nødvendigt, at han/hun også på længere sigt finder nye måder at forholde sig til sig selv og omgivelserne på. Det vil alt andet lige formindske risikoen for tilbagefald.

Endelig skal nævnes, at der findes nogle med et stort alkoholforbrug, som *ikke* benægter forbruget, ej heller deres eget ansvar. Samtidig ønsker de, at andre skal blande sig udenom. Jeg kan dog forestille mig, at der her er tale om, at forælderen tager ansvar for sit "problem", hvorfor det bliver mindre belastende for børnene. Man må dog formode, at der kan være andre sociale og personlige følger af denne behandling. Disse mennesker søger selvfølgelig ikke terapeutisk behandling. Jeg har heller ikke haft et voksent barn af en sådan forælder i terapi.

Der findes mig bekendt ingen forskning eller eksempler fra litteraturen, som beskriver, om alkoholproblemet omfang og varighed har betydning for graden og arten af benægtelse. Jeg formoder, at faktorer som kultur, normer, familiedynamik og den enkeltes personlighedsstruktur er de vigtigste faktorer.

## Benægtelsens indflydelse på andre

Uanset hvilken form for benægtelse, der er tale om, vil følgevirkningerne være, at kontakten til forælderen bliver mangelfuld. Det voksne barn skal leve med frustrationen over ikke at kunne være i en rimelig kontinuerlig nærværende, autentisk kontakt med sin mor/far.

Problembenægtelse og ansvarsbenægtelse som "Jeg har ikke noget problem" og "Det er ikke mit ansvar" vil som oftest medføre, at barnet føler sig ansvarligt for forældrens problem. Dels fordi mindre børn har en tendens til at relatere alt, hvad der sker, til sig selv (mangt tænkt, se for eksempel Øvreide, 1995), dels fordi barnet bliver hjulpet godt på vej til at tænke således af en forælder, der placerer ansvaret uden for sig selv. Selv som voksent barn kan mange stadig slås med skyldfølelser. Efterhånden som årene går, vil der dog være mange,

som føler vrede, foragt og måske ligegyldighed og magtesløshed over for forælderen, der både benægter problemet og ansvaret.

Årsagsbenægtelsen, hvor forælderen mener, at det er nok blot at holde op med at drikke, kan skabe frustration og måske en del angst og utryghed hos det voksne barn. "Hvornår mon han/hun begynder at drikke igen?" De fleste fornemmer, at risikoen for tilbagefald er stor, hvis forælderen ikke arbejder hen imod at få et mere tilfredsstillende liv.

## Hvordan kan man forholde sig til benægtelse?

Afhængig af årsagerne til benægtelse, samt hvilken form for benægtelse der er tale om, kan man forholde sig på forskellige måder.

Når der er stor sandsynlighed for, at benægtelsen kan skyldes en påvirkning af hjernen, er det desværre min erfaring, at det er utrolig svært at hjælpe personen til at give slip på benægtelsen. Sandsynligvis fordi det netop ikke blot er et spørgsmål om psykologi eller om, hvordan omgivelserne forholder sig. Det bedste, der kan ske i disse situationer, er, at forælderen holder op med at drikke, og hjernen får en mulighed for at restituere sig. Man ved, at nogle af de tabte funktioner kan genvindes (Trembacz & Hansen, 2000).

Hvis man kunne afdrække alvorligere alkoholbetingede hjerneska-der, ville jeg være stemt for, at man i disse situationer kunne sætte ind med tvangsbehandling i en periode, så personen ville få mulighed for at blive klar og eventuelt få genopbygget nogle af sine hjerneceller. Dermed kunne man give personen en chance for at opnå en tilstand, som gav ham/hende større mulighed for at foretage et aktivt valg i forhold til fremtidig alkoholbrug.

Hvis benægtelsen skyldes psykosociale forhold som for eksempel skamfølelser og en moralsk opfattelse, er det oplagt og vigtigt, at omgivelserne viser respekt og anerkendelse af personen med alkoholproblemet. Den ekstremtiserende tanke (se side 91) kan også give en

rigtig god modvægt til både de psykologiske og sociale årsager til benægtelse.

Afhængig af hvilken form for benægtelse, der er tale om, kan der være forskellige måder at forholde sig på. Når der er tale om *problem-benægtelse*, hjælper jeg altid det voksne barn til at tro på det, som han/hun sanser. Ved at støtte det voksne barn i at stole på sine egne sanser, hjælper jeg ham/hende til blandt andet at undgå den smertefulde forvirring og det kaos, der kan opstå, hvis man igen og igen kommer til at tvivle på sine egne oplevelser og sansninger.

Jeg har utallige erfaringer med, at det er velgørende for de voksne børn at holde fast i, at det, de har oplevet, er i overensstemmelse med virkeligheden. At være tæt på en person med et alkoholproblem, som benægter sit alkoholproblem, vil hele tiden sætte spørgsmålstegn ved virkeligheden. Hvad er rigtigt? Hvad er forkert? Kan jeg tro på det, jeg hører, eller er det bare noget, han siger? Han virkede da beruset!

En del er kommet tilbage og har fortalt, at da de først tog en beslutning om ikke at være i tvivl, faldt mange brikker på plads. De fik mere ro indvendig, og de havde ikke længere travlt med at skulle overbevise forælderen om, at der var et alkoholproblem.

Nu kunne en eventuel diskussion om, hvis virkelighed der var den rigtige, mere se ud som følgende:

- Voksens barn: "Hold da op far, du var da godt nok beruset i går."
- Far: "Næ, jeg var bare træt og lidt svimmel."
- Voksens barn: "Jeg er nu sikker på, du var beruset. Du lugtede også meget af alkohol. Men lad os ikke snakke mere om det. Det har vi jo forskellige opfattelser af."

Ved at forholde sig til problemet på denne måde undgås opslidende kampe om, hvis virkelighed der er rigtig. Man får ikke sat urimelige spørgsmålstegn ved sine egne oplevelser, og forælderen med alkoholproblemet får mere plads til selv at nå frem til en erkendelse af problemet. Især hvis det voksne barn også finder og sætter sine egne grænser for, hvad han/hun vil byde sig selv (de tre K'er se side 122).

Jeg støtter det voksne barn i at turde blive lidt mere åben over for forælderen med alkoholproblemet. Måske hjælper jeg familien med at undersøge, hvad der ville ske, hvis et muligt alkoholproblem kom helt frem i lyset. Ofte vil de pårørende mene, at det vigtigste efterhånden ikke er, om der er et alkoholproblem, men at der kan komme åbenhed og ærlighed omkring problemet.

Hvis der er tale om *ansvarshængtelse* vil jeg tale med det voksne barn om, at der på sin vis kan være nogle gode grunde til, at forælderen drikker alt for meget. Men alle mennesker har forskellige former for problemer, der ikke adskiller sig fra de problemer, som personen med alkoholproblemet har. Og det er ikke alle, der vælger at bruge alkohol som problemløsningsmiddel. Man kan altså vælge andre måder at løse sine problemer på.

Selv om det virker indlysende, er det oplagt at få fokus på situationer som:

- Hvis man er ked af det, kan man græde og tale med nogle venner.
- Hvis man er frustreret over sin mand, kan man gå i terapi, lade sig separere eller ...
- Hvis man har brug for at koble af, kan man løbe sig en tur, gå i biografen, strikke en trøje, læse en god bog eller ...

Når et menneske vælger alkohol som et forsøg på at løse nogle problemer, er det ene og alene dette menneskes valg, men det er ikke den eneste løsningsmodel i en svær eller umulig situation. Lige nøjagtig denne pointe plejer at være til stor gavn for de voksne børn, som i mange år har lagt øre til alle mulige og umulige forklaringer.

I en samtale med forælderen, der kommer med gode grunde til at drikke, kan man for eksempel sige: "Ja, du er ked af det. Det kan andre mennesker også være, også jeg, men vi drikker ikke af den grund."

Hvis der er tale om *årsagsbenægtelse*, kan det voksne barn kun påpege, at det måske kunne være godt, at forælderen kom i gang med en personlig og social udvikling, som kunne skabe mere tilfredsstillelse i forældrens liv. Det er dog først og sidst kun forælderen, der har ansvaret

og kan tage en beslutning om forandringer i sit liv. Ligesom det også kun er forælderen, der kan tage en beslutning om at gøre noget ved sit alkoholproblem.

Indtil nu har jeg beskrevet, hvordan benægtelse kan forstås og ses på udefra. Et eksempel på at se det indefra illustreres via nedenstående digt, som jeg fik af en 42-årig mor, der gik i Diopollongrupperapi (Trembacz, 2002a). Hun var holdt op med at drikke og afleverede digtet i slutningen af sit behandlingsforløb. Måske kan den opmærksomme læser selv afgøre, hvilken form for benægtelse der er tale om.

## Benægtelse set indefra

*Lad dig ikke narre af mig.*

*Lad dig ikke narre af det ansigt, jeg viser. For jeg bærer en maske . . . jeg bærer tusindvis af masker.*

*Masker, som jeg er bange for at smide.*

*Ingen af dem er mit virkelige jeg.*

*at spille teater er en kunst, som falder helt naturligt for mig.*

*Men lad dig ikke narre. For Guds skyld . . . lad dig ikke narre.*

*Jeg giver indtryk af at være så sikker.*

*Alt virker som solskin og ren idyl, udvendigt såvel som indvendigt.*

*Jeg opfører mig som om selvsikkerhed er mit navn, og lun ro min måde at være på.*

*Som om stilhed og fred råder indvendigt, og jeg holder sikkert i roret.*

*Som om jeg ikke behøver noget i det hele taget.*

*Men tro mig ikke.*

*Mit ydre kan virke roligt og glat, men mit ydre er en maske.*

*Under den ligger ingen selvtilfredshed, ingen egenkærlighed.*

*Under den skjuler sig mit virkelige jeg.*

*I forvirring.*

*I rædsel,*

*I ensomhed.*

*Men det skjuler jeg.*

*Der går panik i mig ved tanken om, at min svaghed og frygt skal blive afsløret.*

*Det er derfor, jeg så itænderigt laver nye masker at skjule mig bag ved.*

*En ligeglad påtaget maske, som hjælper mig med at fortsætte spillet.*

*Som beskytter mig mod blikket, som ved.*

*Men et sådant blik er netop det, som kan blive min redning.*

*Men bare forståelse følger med.*

*Bare kærligheden følger med.*

*Det er kun det, der kan frigøre mig fra mig selv.*

*Fra de fængselsmure jeg selv har bygget.*

*Kun det kan overbevise mig om det, jeg ikke kan overbevise mig selv om.*

*At jeg er noget værd . . .*

*Men jeg snakker ikke med dig om det, jeg tør ikke — jeg er bange.*

*Jeg er bange for, at dit blik ikke skal følges med forståelse og kærlighed.*

*Jeg er bange for, at du skal se ned på mig, le af mig.*

*Og din latter vil tage livet af mig.*

*Jeg er bange for, at jeg i virkeligheden ikke dur til noget, og for, at du kommer til*

*at forstå det og viser mig bort.*

*Så jeg spiller mit spil, spiller mit desperate skuespil.*

*Og mit liv bliver en stadig kamp.*

*Jeg kan ikke lide det unaturlige spil, jeg spiller.*

*Det unaturlige, falske spil.*

*Jeg ønsker virkelig, at jeg kunne være ægte, spontan og mig selv.*

*Men du må hjælpe mig.*

*Du må række din hånd ud . . .*

*Selv om det virker, som om det er det sidste, jeg vil have eller trænger til.*

*Bare du kan tage det tomme blik fra en levende død væk fra mine øjne.*

*Bare du kan vække mig til live.*

Hver gang du er ventlig, blød og opmuntrende.

Hver gang du forsøger at forstå, fordi du virkelig holder af.

Så får mit hjerte vinger.

Meget små vinger, meget skøre vinger, men dog vinger.

Med din forståelse og sympati og dit forsøg på at forstå kan du blæse liv i mig.

Jeg vil, at du skal vide det.

Jeg vil, at du skal vide, hvor vigtig du er for mig.

At du kan skabe det menneske, der er mig, hvis du vælger at gøre det.

Det bliver ikke let for dig.

Lang tids overbevisning om at være værdiløs bygger stærke mure.

Jo mere du næmmer dig, desto hårdere slår jeg måske fra mig.

Det er irrationelt, men til trods for alt som siges om menneskeracen, så er jeg irrationel.

Jeg slås mod nøjagtig det, jeg råber efter.

Men man har sagt mig, at kærlighed er stærkere end de stærkeste mure.

Og deri ligger mit håb.

Mit eneste håb.

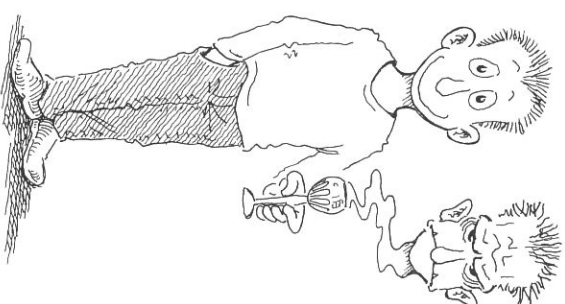
Kære – forsøg at bryde mine mure ned med faste hænder, men med bløde hænder, for et barn er meget sårbart.

Digter udtrykker tydeligt, hvor svært det kan være hele tiden at skulle benægte. I digtet udtrykker moren, hvad der skal til, for at hun kan komme ud af benægtelsen. Men hun udtrykker også, at det kan være hårdt, svært ... ja, endda umuligt at hjælpe en person til at give slip på benægtelsen. Mange voksne børn har netop erfaring med, at kærlighed og forståelse ikke gør det alene (se casen på side 254).

Ud over benægtelsen i dens forskellige afskyninger er der et andet fænomen, som er ret almindeligt hos mennesker med alkoholproble-

mer. Dette fænomen handler om, at forælderen kan have ret så drastisk personlighedsforandringer. Disse personligheds-skift kan, ligesom de forskellige former for benægtelse, skabe forvirring og stor utryghed hos barnet. På længere sigt vil det voksne barn primært blive frustreret, måske opgivende, i forhold til fænomenet.

## ”Dr. Jekyll og Mr. Hyde”-fænomenet



Når et menneske er blevet afhængig af alkohol, vil personligheden ofte ændre sig mere og mere radikalt, når der bliver drukket. Den rare, omsorgsfulde, ja næsten selvudslettende far, kan blive vredladen, afvisen- de og udvise ligegyldighed over for andre. Den lyttende, sjove, kloge og kærlige mor kan blive en flæbende, selvmedlidende og anklagende mor. Eller den stærke, optimistiske og dominerende kan blive svag, selvudslettende og pessimistisk og vice versa.

Mine erfaringer fra terapeutiske forløb med mennesker, der har udviklet en alkoholafhængighed, peger i retning af, at hvis personen er for kærlig, rar, vred, selvudslættende eller lignende, vil han/hun ofte kunne få kontakt med den modsatte position i personligheden under rusen – og det ofte i ekstrem grad. Den selvudslættende bliver selvhævdende. Den glade bliver trist. Den vrede bliver overkærlig og så videre. Fra et psykologisk perspektiv kan man sige, at alkoholen kan bruges til at balancere en for ensidig udviklet personlighed eller til at få kontakt med undertrykte, glemte sider af personligheden. Ikke fordi alkoholen indeholder et magisk stof, men fordi den løsner op for de områder af hjernen, som har at gøre med vores indlærte normer og hæmninger. Kontrollen bliver sluppet, og man tør vise de andre sider og altså ofte i en lidt karikeret eller overkompenserende form.

Som barn og ung er disse personlighedsskift svære at forstå. Man kan blive meget i tvivl om, hvem der er "den rigtige mor eller far". Forvirring og utryghed kan blive nogle af følgevirkningerne. Men efterhånden som barnet bliver ung og voksen, vil han/hun have lært, at det ofte forholder sig således, at ingen af personlighederne er "den helt rigtige mor eller far". I de ædru perioder vil forælderen, grundet dårlig samvittighed og bondanger, blive ekstra eftergivende, tolerant og tilbageholdende. For derefter i næste drikkeperiode at blive ekstremt egoistisk, afvisende og ligeglad. Eller en forælder kan i de ædru perioder være voldsomt irriteret og afvisende for i næste drikkeperiode at blive ekstra meget forstående og så videre.

De store personlighedsskift i forbindelse med beruselse viser også, at det ikke er nok blot at sætte proppen i flasken. Personen vil sandsynligvis også skulle forholde sig til dårlig samvittighed og skyldfølelser, og han/hun vil skulle udvikle de sider af sin personlighed, som har været undertrykte eller udviklede. Måske skal personen også blive bedre til at fungere i sociale sammenhænge. Hvis man bliver bedre til at gøre det, man ellers kun har kunnet under beruselse, vil risikoen for tilbagefald blive mindre. Rusen bliver ikke i samme udstrækning som tidligere nødvendig for at kunne udtrykke sider af sin personlighed eller

for at kunne klare særlige sociale situationer eller for at undertrykke dårlig samvittighed og skyldfølelser.

Hvis en person har drukket i mange år, kan disse skift i personligheden dog nærmest forsvinde. Forælderen kan efterhånden være konstant deprimeret, ked og trist. Det kan se ud, som om rusens kompenserende aspekt forsvinder med årene, og at det til sidst handler om blot at få tilgodeset den fysiske afhængighed af alkohol. I denne fase drikker forælderen det meste af tiden blot for at holde abstinenenserne fra livet. Der vil være korte perioder i løbet af en dag eller en uge, hvor forælderen er nogenlunde ædru og til at tale med. Men for det meste vil forælderen være beruset, sove meget og komme til skade, fordi han/hun ikke kan passe ordentlig på sig selv.

En måde, hvorpå man som voksent barn kan forholde sig til en forælder, der har de store personlighedsskift i henholdsvis ædru og beruset tilstand, er at adskille personen fra problemet. Denne eksternaliserende tankegang kommer jeg mere ind på i det følgende (se side 91). Noget andet, som mange også har praktiske erfaringer med, er, at det ikke nytter noget at tale fornuft med personen, der er beruset. Der vil sædvanligvis ikke være forbindelse mellem de to tilstande (den ædru og den berusede). Derfor vil det, der bliver talt om i den ene tilstand, ikke blive husket i den anden tilstand<sup>11</sup>.

Med alt det, der er skrevet indtil nu omkring selvoptagethed, benægtelse og drastiske personlighedsskift, er det ikke underligt, at det skaber forvirring at være i nærheden af en, der er afhængig af alkohol. Der er så mange modsigelser, modstridende budskaber, uvished og irrationalitet forbundet med et alkoholproblem, at det ville være en stor lettelse, hvis der fandtes nogle logiske forklaringer. Ud over at have et stort ønske om at blive mødt og forstået vil mange voksne børn stræbe efter klarhed, systematik, logisk tænking, overblik og så videre. De fleste stiller sig selv spørgsmål i stil med følgende:

- "Hvorfor drikker hun?"
- "Hvad er der galt med mig/min familie?"

11 State dependent learning.

- “Er der sket noget i hans opvækst?”
- “Hvem har skylden? Hvad er grunden til, at hun drikker?”

Mine forsøg på at besvare disse spørgsmål er temaet i det følgende.

## KAPITEL 5

### Kom hønen eller ægget først?

Mange vil falde i den fælde, jeg synes, det er at lede efter årsagerne til et alkoholproblem. Personen med problemet er som regel den ivrigste. Det ville være en befrielse at finde en logisk forklaring på det ulogiske alkoholproblem. En af mine påstande er, at alkoholproblemet ikke forsvinder, selv om man mener at have fundet årsagerne, og endda også har udbedret disse.

Familier kan i flere år have foretaget den ene forandring efter den anden. For eksempel er man holdt op med at se svigerfamilien, familien er flyttet utallige gange, venner er blevet droppet og så videre. Forhold, som den alkoholafhængige har påpeget som årsager til, at han har drukket. Men lige fedt har det hjulpet... drikkeriet er fortsat.

Mine erfaringer og megen forskning (Miller & Rollnick, 2004) viser, at der skal psykiske forandringer til, såsom at personen oplever dilemmaer imellem sit værdisæt og de konkrete erfaringer, at han/hun prioriterer anderledes end tidligere og så videre.

Voksne børn har ofte prøvet at finde ud af, hvorfor mor drak. Nogle nåede frem til, at det gjorde hun, fordi hun var ked af det og ikke syntes, hun var god nok. Derfor forsøgte de så, da de var børn, at gøre noget, så mor syntes, at hun var god nok og ikke blev ked af det (se for eksempel beskrivelsen af klovnerollen på side 111).

Nogle voksne børn har været utroligt vrede på den anden forælder og/jeller ældre søskende, fordi de sagde fra og satte grænser over for moren. Men fra det pågældende barns side blev det opfattet som: “De

er onde, urimelige og tarvelige over for mor. Det er deres skyld, at hun drikker.”

## Cirkulære årsagsforhold



Inden for systemisk teori (Burnham, 1992; Bjerrregård, 1993; Trembacz, 2003) bruger man begrebet ”cirkulære årsagsforhold”. Hermed menes, at årsager er flettet ind i hinanden. Derfor er det formålstøst at lede efter årsagen. Årsagsforståelsen vil altid være betinget af, fra hvilken vinkel man anskuer problemet, og der vil altid være flere andre mulige forklaringer. Den cirkulære årsagsforståelse står i modsætning til den lineære årsagsforståelse, som går ud på, at der kan være en årsag til en virkning.

Jeg har haft stor glæde af at anvende den cirkulære årsagsforståelse inden for alkoholbehandlingen. For eksempel undgår man den frugt-tesløse diskussion, som familierne har i forhold til det evigt tilbagevendende spørgsmål: Hvem har skylden? Med en cirkulær årsagsforståelse

vil svaret blive, at ingen ensidigt har skylden eller ansvar for, at et menneske får et alkoholproblem.

Der kan blandt andet være tale om:

- En genetisk arvelig faktor
- Svære sociale opvækstvilkår
- Særlige personlighedsmæssige problemer
- Vanskelige arbejdsforhold
- Problematiske familieforhold.

I stedet for at fokusere på årsagerne kan det være godt at få øje på, at alkoholproblemet er blevet et problem i sig selv, og at det har nogle konsekvenser. Det er alkoholproblemet, som personen først og fremmest skal gøre noget ved. Og her er der kun én, der har et ansvar for, om flasken bliver åbnet og sat for munden: nemlig personen, der drikker.

Yderligere en god grund til at droppe eftersøgningen af årsagerne er, at konsekvenserne af et alkoholforbrug ofte vil være blandet sammen med årsagerne til problemet. Man kan altså ikke afgøre, om det var ægget eller hønen, der kom først. Drikker Hans, fordi han har mindreværd, eller har Hans mindreværd, fordi han drikker?

## Det brændende hus

Jeg bruger ofte metaforen ”Det brændende hus” for at illustrere, at det er formålstøst at forsøge at udrede årsagen eller årsagerne til et alkoholproblem, før alkoholproblemet er kommet under kontrol: ”Først stil dig/jer et brændende hus. Det nytter ikke at gå ind og undersøge sikringssystemet for at finde årsagen til branden. Først skal branden slukkes, dernæst kan man begynde at kigge på sikringssystemet.”

At slukke branden handler om at få hjælp til at stoppe drikkeriet/ nedsatte forbruget og at få styrket motivationen til at fortsætte med at lade være med at drikke/drikke mindre. Herefter kan man begynde at kigge på nogle af de mange mulige årsager til, at man har fået et alkoholproblem.

De mulige årsager kan for eksempel være, at personen er genert, har svært ved at komme i kontakt med andre, oplever stress på arbejdspladsen, har et utilfredsstillende parforhold/rægteskab, har lært at løse problemer ved hjælp af alkohol og så videre.

Jeg foreslår altså, at man holder op med at lede efter årsagerne. At fjerne disse får ikke et alkoholproblem til at forsvinde. Når alkoholproblemet er under kontrol – enten når den, der har udviklet en afhængighed af alkohol, er stoppet med at drikke, eller når den, der har været stortforbruger, har nedsat sit forbrug – så kan man lede efter alle de "gode" grunde, der var til at drikke. Sandsynligvis skal personen herfter finde nye måder at løse personlige og sociale problemer på, nu hvor han/hun ikke længere bruger alkohol som krykke.

## Dæmper eller skaber alkohol angst?

Den cirkulære årsagsforståelse anvender jeg også, når jeg for eksempel skal forstå fænomenerne "angst" og "depression" hos mennesker med alkoholproblemer.

De færreste ved, at alkohol er en slags opløsningsmiddel, som affædter nervecellerne. Der findes også forskning, som peger på, at alkohol går ind og påvirker hjernens serotonin-stofskifte (Trembacz & Hansen, 1993). Disse biologiske og biokemiske konsekvenser af et alkoholproblem kan på længere sigt rent faktisk være årsag til forskellige angsttilstande og depressive lidelser. Jeg har ofte mødt mennesker, der fortæller, at de drikker for at opleve et løft i deres sindstilstand eller for at holde deres angst i ave. Men alkoholen, som de bruger som lindring, kan rent faktisk være skurken. Derfor undersøger jeg altid, om det depressive og angsten er kommet efter alkoholproblemet indtræden. Hvis det forholder sig således, har jeg den ene gang efter den anden oplevet, at når personen holder op med at drikke, så letter symptomerne – angsten og depressionen fordufter. Meget ofte går der kun ganske få uger. I sjældne tilfælde kan der gå et par måneder, før denne forandring sker.

Alkohol kan dog også blive brugt som en slags selvmedicinering, hvis angsten og/eller depressionen har været til stede også tidligere i personens liv. I disse situationer er det oplagt at tale med en praktiserende læge og eventuelt få en henvisning til en psykiater.

Mine erfaringer viser dog, at i langt de fleste tilfælde er symptomerne opstået på grund af et for stort alkoholforbrug, og jeg siger ofte til klienter, at "der ikke er noget, der ikke kan blive værre af at forsøge at løse det med alkohol". Selv de mennesker, der bruger det som selvmedicinering, vil på længere sigt forværre deres angst eller depressive lidelse.

Det kan være rigtig svært for mange at forstå, fordi de netop oplever at få det bedre nu og her, når de drikker. Men det er altså kun den kortsigtede virkning. På længere sigt kan alkoholforbruget kun gøre situationen værre.

## En sindslidelse bag alkoholproblemet

Det skal dog påpeges, at der findes mennesker med et alkoholproblem, som også har en bagvedliggende depression eller en alvorligere psykiatrisk lidelse såsom skizofreni eller psykose. Disse mennesker, som altså har en dobbeltproblematik, skal både have behandlet deres sindslidelse og deres alkoholproblem.

Børn med disse forældre har sandsynligvis stået i en dobbeltproblematik forstøt på den måde, at de både har skullet forholde sig til alkoholproblemet og til den psykiske lidelse, og de kan have haft svært ved at skelne mellem, hvad der var hvad. Måske har det set ud, som om alkoholindtaget har været hjælpsomt i forhold til håndtering af de psykiske problemer. Måske har alkoholen reel været hjælpsom på den måde, at de psykiske problemer har aftaget, når mor/far drak.

Børn, der er vokset op hos en forælder med en dobbeltproblematik, kan også have udviklet nogle særlige mestringsstrategier i et forsøg på at takle situationen. Jeg kommer her til at tænke på en af mine klienter, som var forfatter. Han havde en far, der var skizofren, og som også havde et alkoholproblem. Denne forfatter kan i dag se, at farens

fabuleringen og fandenivoldskhed har været en medvirkende og væsentlig årsag til, at han selv blev forfatter.

Netop dette forhold, at nogle børn og unge finder ud af at hente inspiration og søge udviklingsmuligheder i det felt, de nu engang befinder sig i, er en del af det, man kalder for barnets resiliens, og som beskrives på side 117.

## At gå fra problemets årsager til problemets indflydelse i alles liv

Med ganske få undtagelser foreslår jeg altså, at man indledningsvis lader være med at lede efter mulige årsager. I stedet ser man på alkoholens indflydelse i personens og familiens liv. Her kan de voksne børn, i lighed med andre nærtstående familiemedlemmer samt kolleger og arbejdsgivere, være med til at vise den alkoholfafhængige, hvilken indflydelse alkoholproblemet har på dem, familielivet, jobbet og så videre. For de pårørende er det en befrielse at få mulighed for at sætte ord på de oplevelser, de har haft i forbindelse med alkoholproblemet. Netop at have fokus på disse konsekvenser kan endvidere være yderst motiverende for personen med alkoholproblemet. Dog vil denne utilsigtede sidegevinst bedst kunne opnås, hvis tilgangen har et nænsomt islæt. Ellers risikerer det blot at aktivere den alkoholfafhængiges benægtelse og vrede.

## Den vigtige samtale

Jeg opfordrer for eksempel altid de voksne børn til at forberede en vigtig samtale med den forælder, der har et alkoholproblem. Man kan være opmærksom på følgende faktorer:

- Sørg for at tale med forælderen, når han/hun er ædru eller mindst muligt beruset.
- Tag udgangspunkt i en/nogle konkret(e) situation(er).

- Fortæl om, hvordan det påvirkede dig, og hvordan du havde det i situationen.

Man kan inden samtalen eventuelt sige til forælderen: "Jeg har mest brug for at blive lyttet til og forstået, også selv om det kan have set anderledes ud fra din side." Med dette udgangspunkt bliver det lettere at undgå de samtaler, som kun indeholder bebrejdelser og anklager fra det voksne barns side, og som kun aktivere forsvarstale fra personen med alkoholproblemet. Det kan være svært at fastholde fokus på alkoholproblemet omkostninger. Ofte vil den, der har et alkoholproblem, være optaget af at finde logiske forklaringer på det irrationelle, alkoholproblemet. I par- og familiesamtaler tyger det i starten ofte med gensidige anklager og beskyldninger:

- "Jeg drikker, fordi du ikke stoler på mig og hele tiden er misræksom og kontrollerende."
- "Hvordan skal jeg kunne stole på dig, når du snyder mig den ene gang efter den anden. En af os bliver jo nødt til at sørge for, at der er penge sidst på måneden."

Her vil jeg altid forsøge at hjælpe familien/parket til at få øje på, at de begge har ret set ud fra hver deres synspunkt. Men jeg vil også påpege, at de ikke kommer nogen vegne med den form for fastlåst kommunikation med gensidige bebrejdelser og manglende lydhørhed over for den andens oplevelser. I stedet introduceres måder at lytte, forstå, respektere og have indlevelse i forhold til hinanden på.

At få påpeget det cirkulære og gensidige i årsagssammenhænge er sædvanligvis en stor befrielse for familiemedlemmerne. At få introduceret billedet "det brændende hus" og ideen om, at det handler om at få slukket branden først for dernæst at kigge på sikringssystemet, styrker også motivationen for at gøre noget ved alkoholproblemet. Familiens motivation øges også i forhold til at gøre noget ved de lidt konstruktive samspilsformer, der er blevet udviklet undervejs i forbindelse med alkoholproblemet udvikling.

## Familiemønstre, der aktiverer et alkoholforbrug

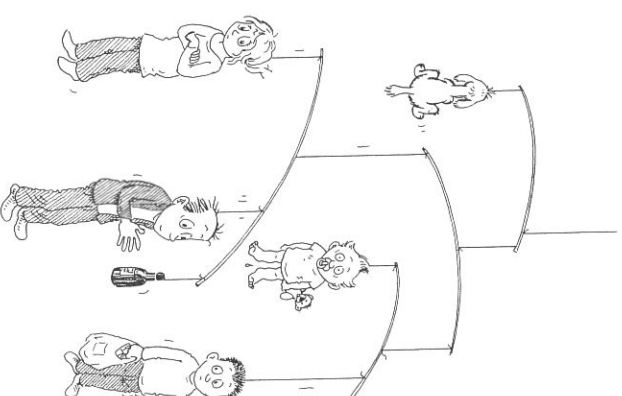
Selvfølgerlig kan der oprindeligt have været nogle uheldige mønstre i familien, som har været med til at fremkalde et stort alkoholforbrug. For eksempel kan kvinden have været meget kontrollerende og jaloux, og manden har fundet en vej væk fra kontrollen og jalousien ved at drikke temmelig meget i perioder. Eller kvinden kan have været hjemmegående og serverende både over for mand og børn, som har nydt og måske taget det alt for givet, at moren/hustruen var husets tjenende ånd. Moren/hustruen begynder at drikke mere end godt er for at finde plads til sig selv. Eller den ene part har været kold, utilnærmelig og afvisende, hvor den anden part begynder at drikke for at kunne gøre sig selv "lige glad".

Et alkoholproblem opstår og udvikler sig således ofte i et samspil med en familie. Den cirkulære årsagsforståelse betyder dog, at der kan være mange forskellige faktorer indblandet i årsagerne til et alkoholproblem. Det handler derfor ikke om at placere skyld hos personen med alkoholproblemet eller hos familien. Snarere handler det om, at selv om der kan have været nogle såkaldte "gode grunde" til, at der har udviklet sig et alkoholproblem, er det nødvendigt at holde fast i, at der altid er flere forskellige måder at klare livets problemer på end ved at indtage alkohol. Der skal først gøres noget ved alkoholproblemet. Samtidig må man kigge på de konsekvenser, alkoholproblemet har haft. Derefter kan man gå videre og forsøge at finde ud af, hvordan livet fremover kan leves på en måde, så alkoholen ikke længere er nødvendig som en krykke eller bliver brugt som problemløsningsmetode.

Hvordan man kan forstå familier med alkoholproblemer i en systemisk sammenhæng, er temaet for næste kapitel. Her sker også en afklaring af, hvem der har ansvar for hvad.

## KAPITEL 6

# Familier med alkoholproblemer og systemisk tænkning



## Mobilen

Med den systemiske teori som udgangspunkt (Trembacz, 2002 a) kan familier forstås som systemer, der består af enkelte elementer, som er indbyrdes afhængige og forbundet med hinanden. Her kan man forestille sig en mobile, der består af enkelte figurer. Disse er forbundet med snore og små træpinde. Mobilen bliver til et system med indbyrdes relationer, ligevægtskabende bevægelser og så videre. Familien kan ses som et system, der er en del af et større system — den aktuelle familie, som igen er en del af et større system — den udvidede familie og så videre.

Når et problem opstår hos én deltager i familien, ses problemet ikke som isoleret hos det enkelte individ, men som udtryk for "en fejl eller fastlåsthed i systemet". Problemet kan brede sig som ringe i vandet, idet man gensidigt påvirker hinanden. Måden, hvorpå deltagerne i familien fungerer, forholder sig til og kommunikerer med hinanden, har derfor indflydelse på, dels hvordan den enkelte og familien trives, dels om et problem kan opstå og/eller bliver opretholdt og/eller løses.

Den cirkulære årsagsforståelse betyder, som tidligere nævnt, at jeg aldrig siger, at et alkoholproblem er nogens eller nogets skyld. I stedet fokuserer jeg overvejende på "her og nu"-situationen med det formål at inspirere alle i familien til at finde nye måder at tænke, handle og forholde sig til sig selv og andre på – dog med den klare holdning, at det altid er personen med alkoholproblemet, der har ansvar for at gøre noget ved sit alkoholproblem. Som udgangspunkt har familiemedlemmerne ansvar for at gøre noget ved de mekanismer, der er blevet udviklet i forbindelse med alkoholproblemet. Hvis der har været problemer af den ene eller anden slags i familien, før alkoholproblemet udviklede sig, skal man også gøre noget ved det på længere sigt.

## Struktur og organisering

Menneskers knoglestruktur er usynlig, men den er med til at holde sammen på kroppen. På samme vis kan man forstå familiens organisering som en struktur, der binder familien sammen (Minuchin, 1990, 1999; Stanton, 1972; Berg, 1992; Hårvæit, 2005).

Familier vil sædvanligvis organisere sig i et hierarki med forældrene som de endelige ansvarlige. Dog kan man godt forestille sig en familie med eksempelvis en handicappet mor, hvor barnet har flere voksenfunktioner end mange af sine jævnaldrende. Hvis barnet har kompetencen og bliver anerkendt for, hvad det gør, behøver det ikke at skabe problemer for barnet. Ligeså er barnets alder selvfølgelig også bestemmende for, hvor meget ansvar forældrene kan uddelegere.

Familiens måde at organisere sig på, og de dermed forbundne måder at forholde sig til hinanden på, bliver ofte forstyrret af et alkoholpro-

blem. Ofte vil børnene få funktioner, der hører de voksne til. Men da børnene ikke har udviklet de nødvendige kompetencer for at kunne klare opgaverne og sjældent bliver anerkendt for deres indsats, kan de komme til at føle sig magtesløse og udnyttede.

Hvad forældrene kræver af deres børn, kan også skifte voldsomt. I perioder skal en 11-årig storesøster for eksempel stå for indkøb, madlavning og sørge for at få sine yngre søskende op og i skole. Hun skal sikre, at mor ikke kommer til skade, lægge hende i seng og måske endda også trøste og berolige hende. I de ædre perioder vil moren vise, at det er hende, der har styringen, og den 11-årige bliver skrældt ud, hvis hun blander sig i sine yngre søskendes opdragelse og så videre.

Denne rolleombytning, eller omvendning af hierarki i familien, og de uforudsigelige skift af gældende regler kan skabe stor forvirring. Barnet får ikke mulighed for at være barn, og det vil have svært ved at opfylde de krav, der bliver stillet, fordi det endnu ikke har kompetencerne. For eksempel har en tiårig ikke udviklet de kompetencer, der skal bruges, hvis hun skal overskue og få overblik over: Hvor mange skal spise til middagen? Hvad er der allerede i køleskabet og køkken skabe. Hvad skal købes ind? Hvor meget koster varerne og så videre.

Dette er en meget kompliceret opgave, som en tiårig ikke kan, ej heller skal kunne, overskue. Ikke desto mindre er der en del børn, der bliver nødt til at forsøge at klare en sådan opgave: Mor er på værtshus, har lagt 50 kroner til mad, og barnet ved, at det skal sørge for aftensmaden til sig selv og sine søskende. Måske kommer moren også hjem. Det ved barnet aldrig med sikkerhed. Selvfølgelig vil barnet komme til at opleve, at der er noget, det ikke magter. Det værste er dog, at barnet sædvanligvis slet ikke ved, at det ikke forventes, at børn på den alder skal kunne klare en sådan opgave.

Børn og unge kan direkte eller indirekte have fået pålagt sådanne arbejdsopgaver. Mange vokser med opgaverne og får lært meget om strukturering, organisering, planlægning og så videre. At udvikle sådanne kompetencer så tidligt i livet har selvfølgelig også nogle omkostninger. Ofte har disse børn/unge svært ved at klare sig i skolen og/eller får ikke lige knyttet kontakt til jævnaldrende. Mange af dem kan af lærere og pædagoger blive opfattet som ukoncentrerede og usam-

menhængende, men måske er det, fordi de er dybt koncentrerede om at skulle klare meget komplicerede opgaver i hjemmet. Et langt stykke af vejen klarer de også disse opgaver (se casen på side 162).

Jeg har aldeles godt kunnet forstå de unge og voksne børn, som har fortalt: "Da jeg blev teenager/ældre, holdt hun op med at drikke. Så ville hun til at bestemme over mig. Hun fortalte mig, hvordan jeg skulle være klædt, hvornår jeg skulle komme hjem og så videre. Men hun kunne rende mig et vist sted på det tidspunkt. Hun skulle overhovedet ikke blande sig i mit liv."

Det er klart, at selvæld og identitet kan blive utilstrækkeligt udviklet, fordi barnet ikke anerkendes og alt for tidligt får pålagt alt for store opgaver, som det næsten må komme til kort over for.

## Subsystemer, rammer og grænser

Familien som system består af subsystemer: bedsteforældre-, forældre-, ægtefælle- og søskendesubsystemer. Man kan tale om generationsgrænser mellem børn-, forældre- og bedsteforældre-subsystemerne. Rammerne omkring den enkelte, subsystemerne og familierne viser, i hvilken udstrækning man er sig selv og i samspil med andre. Kan der flyde information imellem den enkelte og familien og mellem den enkelte/familien og andre?

Rammerne kan i den ene ende af skalaen være stive og lukkede både internt i familien og over for omverden. For eksempel i den familie, hvor alle lader, som om der ikke er noget problem, og hvor ingen taler med hinanden. I den anden ende af skalaen ser man familier, hvor der nærmest mangler rammer, som kan beskytte den enkelte/subsystemet/familien. Her kan man forestille sig en familie, hvor alle ved og taler om problemet, hvor familie, venner og det professionelle hjælpesystem er involveret i familien på en måde, så der ikke er sammenhængskraft i familien. Forældrene har ikke styringen, beslutningskompetencerne og så videre.

Sammenfattede kan siges, at familier med alkoholproblemer ofte har et omvendt hierarki, hvor børnene alt for ensidigt er dem, der dra-

ger omsorg for de voksne. Der kan være rod i subsystemerne, hvor for eksempel søskende- og forældresubsystemerne ikke fungerer optimalt. Søskende kan være blevet meget uvenner eller opleve stor indbyrdes afstand. Forældresubsystemet kan være præget af, at moren har haft alle opdrage- og omsorgsfunktioner, og hun har måske brugt det ældste barn som kompensation for den fraværende far. Generationsgrænserne kan være brudt, hvor en bedstemor for eksempel kan have overtaget de fleste forældrefunktioner. Rammerne omkring den enkelte og familien kan være ret rigide og lukkede: Familien holder hemmeligheden og skammen inden for hjemmets fire vægge. Måske taler man ikke engang om problemet indbyrdes i familien.

## Relationer

En families organisering er med til at bestemme familiemedlemmernes relationer, som er de forbindelser, vi mennesker har til hinanden.

Der kan være "alliancer": fælles interesser, som er relationer mellem to mennesker, der har noget særligt sammen, eller "koalitioner", hvor to mennesker er sammen mod en tredje. For eksempel når to er enige i, at en tredje er umulig. Koalitioner kan være enten åbne eller skjulte. En åben koalition kan være den, hvor far og søn mener, at følelser er "noget opreklameret noget," og hvor de åbenlyst nedgør ægtefællens/morens følelsesmæssige udtryk. En lukket koalition kan være den, hvor far og søn taler om morens alkoholproblem, om hvordan de skal hindre hende i at drikke, og om, hvor umulig hun er, *uden* at tale med moren om det.

Familiemedlemmer vil, efterhånden som alkoholproblemet udvikler sig, ofte etablere nogle måder at forholde sig til hinanden på, som har været nødvendige eller naturlige, da drikkeriet foregik. Far og søn kan have udviklet en koalition mod mor, som måske ikke var til at stole på, mens hun drak.

Eller mor med alkoholproblemet kan, sammen med det yngste barn, have haft en koalition mod faren: "Det er synd for mor, far er altid så vred og ond."

Endvidere kobles kvaliteter vedrørende graden af nærhed til relationerne: Disse kan for eksempel være "overinvolverede" eller "distance-rede". I familier med alkoholproblemer er familiemedlemmerne ofte overinvolverede i hinanden. De taler for eksempel for hinanden og kan have svært ved at kende forskel på egne og andres grænser og ansvar. I nogle familier kan medlemmerne dog være distancerede i forhold til hinanden, hvor de nærmest er satellitter, der bevæger sig rundt i hver deres bane. Både den overinvolverede og den distancerede måde at forholde sig til hinanden på kan ses som en manglende eller utilstrækkelig indlevelse i hinanden.

## **Ændring af familiens struktur og nye måder at forholde sig til hinanden på**

Hvorvidt familiens nuværende struktur har været til stede, mere eller mindre skjult før drikeriet opstod, eller om den er opstået som en slags tilpasning til alkoholproblemet, er uvæsentlig i begyndelsen af en forandringsproces. Den aktuelle struktur kan være med til at fastholde familiens problemer. Derfor kan visse strukturforandringer være nødvendige, hvis problemet skal reduceres eller forsvinde.

Familiemedlemmer er ofte fastlåste i bestemte måder at forstå og forholde sig til hinanden på. Som familie kan man have brug for hjælp udefra til at bryde nogle af de onde selvforstærkende cirkler. Nogle af de såvel åbne som skjulte koalitioner skal ophæves, for eksempel ved at holde op med at tale bag om ryggen på faren om hans dårlige egenskaber, eller/og ved at ægtefællerne må blive bedre til at dele følelser og bekymringer, uden at den ene forælder eksempelvis inddrager det voksne barn i forældrenes konflikt.

Det kan være nødvendigt at arbejde med hele familien og hjælpe den forælder, der har drukket, til at kunne blive en kompetent forælder igen. Her skal barnet/den unge måske også hjælpes til at kunne modtage støtte, omsorg og rådgivning fra forælderen. Forældrene skal måske hjælpes således, at de bliver bedre til at samarbejde fremover.

Mormoren, som for var i mors sted, skal måske have hjælp til at lade mor blive "herre i eget hus" igen.

Ofte kan familiemedlemmerne også blive bedre til at skelne mellem "hvad hører mig til" og "hvad hører dig til". For eksempel har ingen ansvar for andres følelser. Når jeg specifikt nævner dette, er det, fordi jeg utallige gange har lagt mærke til, at i familier med alkoholproblemer er der en forstærket tendens til, at man kommunikerer på en måde, så "de andre" får ansvar for, hvordan man selv har det. Denne måde at forholde sig til tilværelsen på tager barnet med sig videre i livet. I mine samtaler med voksne børn kan jeg se, at denne tendens ofte præger den familie, de selv får etableret.

Hvis der er stor afstand mellem familiemedlemmerne, skal der arbejdes på at styrke de indbyrdes relationer. For eksempel har jeg haft en familie i terapi, hvor det var moren, der havde et alkoholproblem. Sønnen på 17 år gik i gymnasiet og havde et meget uadvendt liv. Alle tre familiemedlemmer levede nærmest i hver deres verden. Alle havde dog et ønske om at komme nærmere til hinanden, da moren stoppede med at drikke. Så blot det at begynde at spise sammen et par gange om ugen var et stort fremskridt for denne familie.

Det er undtagelsen, at familiemedlemmer bliver så distancerede i forhold til hinanden. Oftere vil der være en overinvolvering. For eksempel når en mor taler på en datters vegne, så datteren ikke får lov til at have sin egen stemme:

- Terapeut (henvendt til 12-årig datter): "Så hvad laver du, når du kommer hjem fra skole?"
- Mor (til terapeut): "Hun smider tasken på gulvet, roder i køleskabet og forsvinder op til computeren."

Denne forvirring om, hvem der har ansvar for hvad, kommer som sagt også til udtryk i de voksne børns liv.

Når jeg har samtaler med voksne børn, kan der ofte komme bemærkninger som:

- “Hvis bare han var lidt mere opmærksom, så ville jeg få det helt anderledes med mig selv.”
- “Jeg siger også tit til min datter, at jeg bliver ked af det, hvis hun ikke hører efter, hvad jeg siger.”

Ligeså kan en tendens til at indgå i åbne eller skjulte koalitioner også være noget, det voksne barn tager med sig ind i sin egen familie. Disse mønstre og måder at forholde sig på kan være etableret meget tidligt og kan være meget grundfæstede hos det voksne barn. Hvis de skaber problemer i ens nuværende liv, kan man for eksempel kigge nøje på den kommunikation og de regler, der er blevet gældende i ens egen familie. Er det sådan, man ønsker, det skal være? Eller skal man måske forsøge at ændre på kommunikationsform og regler?

## Kommunikation på forskellige niveauer

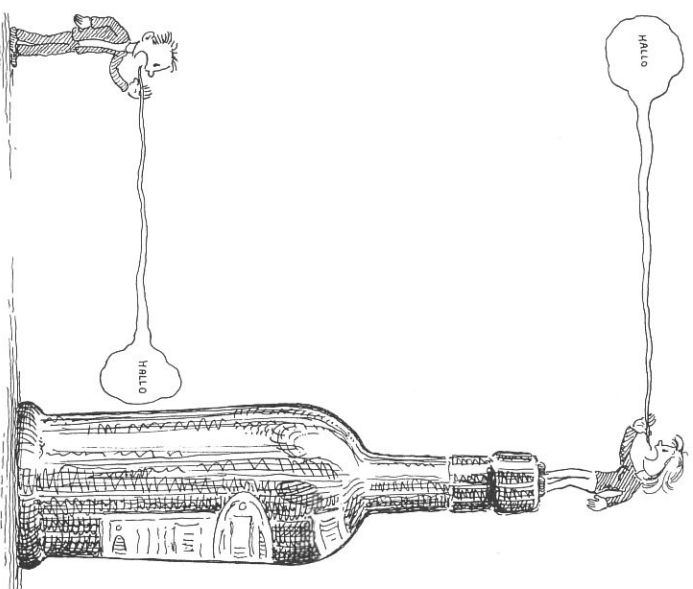
Al adfærd er kommunikation i betydningen “indeholder budskaber”. Selv ingen adfærd indeholder et budskab. Hvis man henvender sig til en, der ikke reagerer, indeholder denne manglende reaktion også et budskab. Det er ikke kun indholdet, men også måden, hvorpå vi taler sammen og relaterer os til hinanden, der indeholder information, og som siger noget om den slags relation, vi indgår i.

For eksempel vil budskabet “gå ud og vask op” signalere, at der er tale om et up-down forhold, vel at mærke hvis modtageren går ud og vasker op. Omvendt vil reaktionen: “Nej, det kan du selv gøre” vise en relation, der er præget af kamp og konkurrence om, hvem der skal bestemme.

Man kan endvidere skelne mellem sproglig og ikke-sproglig kommunikation, hvor den ikke-sproglige kommunikation er billedlig, kropslig og overvejende ubevidst, men har stor betydning for, hvordan vi forstår et budskab. Man kan her forestille sig en mor, der siger, at hun er glad for at se sin voksne søn, samtidig med at hun kropsligt og med tonefaldet udtrykker ubehag og irritation over at se ham.

Her vil morens budskab sandsynligvis skabe forvirring. Eller sønnen vil vide, måske klog af tidligere erfaringer, at moren på ét plan er glad for at se ham, og på et andet plan irriteret over, at han kommer på besøg. Så kan hun nemlig ikke tillade sig at drikke den vin, som hun plejer, og som hun har brug for i løbet af aftenen.

## Støj i kommunikationen



I familier med alkoholproblemer kan der være megen “støj i kommunikationen”. Man kan have svært ved at udtrykke sig klart, vide, hvad man selv vil, og/eller hvad man kan tillade sig. Ofte vil der også være uoverensstemmelser mellem den sproglige og ikke-sproglige kommunikation: “Jeg har ikke et alkoholproblem, basta”, samtidig med at der er gentagne perioder med et stort alkoholforbrug.

Jeg har vist aldrig haft kontakt med en familie med alkoholproblemer, hvor der *ikke* har været uoverensstemmelser om, hvis virkelighed der var den rigtige. Den, der drikker, kan have svært ved at huske, hvad der skete, og hvad der helt nøjagtig blev sagt aftenen før. Der kan være gode grunde til at benægte, hvordan de faktiske forhold er.

Mange voksne børn vil udvikle en tendens til at lyve, selv om det kunne være lige så godt at sige sandheden, netop fordi der har været så mange situationer og oplevelser, hvor det, der er sandt, bliver falsk, og omvendt. Jeg har talt med voksne børn, som er ulykkelige over, at de har svært ved at holde sig til sandheden. De føler sig som amoralske og dårlige mennesker, indtil de får øje på den sammenhæng, der kan være mellem den støj, der var i kommunikationen dengang, og de tendenser, de selv har til at genspille den støj i deres nuværende liv.

Herefter handler det om at få stoppet "de automatiske løgne". Enten lige når det sker, eller ved at vende tilbage og påpege, at man fik sagt noget, der ikke var helt rigtigt. Det kan være svært at komme i gang med denne proces, men det bliver lettere og lettere for hver gang.

## Samspilsregler

Familier fungerer ved hjælp af forskellige samspilsregler. Reglerne kan være såvel eksplicite som implicite. For at kunne fungere optimalt er det nødvendigt, at de bevidste og formulerede regler er rimeligt klare, entydige og fleksible. Ligeså skal der være en vis grad af overensstemmelse mellem de eksplicite og implicite regler. For eksempel kan en formuleret regel i en familie være, at forældrene bør drage omsorg for deres børn. Men en implicit regel sikrer, at barnet bliver nødt til at være opmærksom på morens skiftende behov. Her er der således tale om en regel på et niveau, som er i uoverensstemmelse med en regel på et andet niveau. Denne form for uklartheder og selvmodsigelser vil kunne skabe stor usikkerhed hos barnet/det voksne barn.

De regler, en familie udvikler, er også med til at bestemme, hvilke opfattelser man får af sig selv, sin familie og andre. For eksempel kan en familie have den regel, at "man vasker ikke sit snavsetøj offentligt".

Klart nok vil denne regel kunne få fatal betydning for, om et barn/ en ung kan være åben i forhold til andre og få hjælp fra omgivelserne.

Jeg har haft et samtaleforløb med en 35-årig mor, Bente, og dennes datter, Louise, på 13 år. Louise var meget tilbageholdende, generet og tavs under samtalerne. Bente var flov over sit alkohol- og medicinmisbrug, og havde altid sagt til Louise, at hun ikke skulle tale med andre om problemet, for "så risikerer du at blive drillet". I løbet af samtalerne blev det klart for Bente, at det rent faktisk kunne være godt for Louise at have en at tale med om sine følelser. Men Bente fungerede stadig med det regelsæt, at det var hende, der bestemte, om Louise skulle tale med andre. Da det blev aftalt, at Louise skulle finde en, hun kunne tale med, ønskede moren at bestemme, hvem Louise skulle tale med. Som Bente udtrykte det: "Det skal være en, der også kender mig, så personen ved, at jeg ikke er sådan en alkoholiker, der sidder nede på bænken."

Det lille eksempel viser både hemmeligholdelsen, reglerne om tavshed og en vis grad af overinvolvering. Ret beset er det vel ikke en mors opgave at bestemme, hvem hendes teenagedatter taler med om hvad og hvordan.

## Fokus på sin nuværende families kommunikation og regler

Det, man har lært tidligere, kan blive til benspænd senere i ens liv. Som voksent barn kan man dog være opmærksom på at få brudt nogle af de uhensigtsmæssige mønstre. For eksempel kan man være opmærksom på, at der findes nogle grundlæggende regler for god kommunikation og lytning (Nichols, 1995):

- At udtrykke sit budskab klart.
- At der er overensstemmelse mellem det sproglige (digitale), kropslige og ikke-sproglige (analoge) udtryk.
- At sørge for en åben kommunikationslinje (at der for eksempel bliver lyttet).

- At kontrollere, om ens budskab er blevet forstået.
- At lytte til eventuel feedback.
- At kontrollere, om man har forstået budskabet rigtigt.

Man kan som voksent barn kigge tilbage på, hvilken kommunikationsstil og hvilke regler man lærte dengang i sin mere eller mindre dysfunktionelle familie. Dernæst kan man prøve at få øje på, hvilken kommunikationsstil og hvilke regler man har fået etableret i sin egen familie. Måske har man fået indført sundere regler og er blevet mere klar og entydig i sin kommunikation. Men måske er der også nogle mønstre, der har sneget sig bag om ryggen. Måske er der nogle regler, der skal ændres?

Når struktur, regler og måder at forholde sig på og kommunikere på bliver udfordret og ændret, kan der opstå mulighed for at tænke og forholde sig anderledes både til sig selv, sin nuværende familie og til det, der var engang. Så er man i gang med at udfordre og muligvis udvikle sin historie. Hvis man kan få mere overensstemmelse mellem:

- det, man har oplevet
- det, man siger
- de følelser, man har
- det, man gør

så vil man samtidig være i gang med at finde flere ressourcer og styrke sit selvværd.

## Historier

Den måde, vi forstår os selv på, og de historier, vi kan udvikle om os selv, er blandt andet påvirket af de muligheder og begrænsninger, som vores samfund og kultur giver os. For eksempel er jeg ikke i tvivl om, at vi, inden for vores kultur, stadig hælder til en moralsk opfattelse. Formelt set tog vi afstand fra denne moralske opfattelse og vendte os mod en mere bio-psyko-social opfattelse i slutningen af 1950'erne. Men

reelt trives den moralske opfattelse stadig i bedste velgående. Som jeg ser det, er den moralske opfattelse en væsentlig faktor for, at mange voksne børn er tavse og skammer sig. Den moralske opfattelse er måske også den allerstørste hindring for, at mennesker og familier med alkoholproblemer kan få hjælp, før det er gået alt for galt.

Vores måde at være i verden på og de historier, vi har om os selv, er også skabt ud fra det, vi har oplevet, den måde, vi er blevet forstået på, og den måde, hvorpå vi selv har udvalgt og fravalgt vigtige oplevelser og erfaringer i vores liv. Således vil det, at vi konstruerer vores egen virkelighed, kunne få en selvbekræftende karakter. Hvis jeg har mange tidligere erfaringer med, at andre overser mig, vil jeg efterhånden forvente, at andre er ligeglade med mig, og at de synes, at jeg er uinteressant. Jeg vil derfor være i verden på en måde, så sandsynligheden for, at andre overser mig, øges, og jeg vil tolke andres reaktioner som udtryk for ligegyldighed.

De historier, familier med alkoholproblemer får udviklet om sig selv og familiens enkelte medlemmer, kan således blive selvbekræftende eller selvbegrænsende også i forhold til fremtiden. For eksempel havde Katrine (se casen på side 169) udviklet en historie, som lød cirka sådan her: "Jeg er vokset op i en familie med alkoholproblemer, og det er meget skamfuldt. Det er vigtigt, at ingen uden for familien får noget at vide. Jeg skal sørge for, at facaden ikke krakelerer. Ingen kender mig derfor rigtigt, og hvis de fandt ud af, hvordan det virkelig stod til, ja, så ville ingen kunne lide mig." Denne historie og måde at se sig selv, sin familie og sine reaktioner på har haft en klart begrænsende effekt på Katrines selvværd, identitet og sociale liv.

Derfor har jeg altid fokus på den måde, hvorpå de enkelte familie-medlemmer tænker om sig selv og alkoholproblemet. Jeg har øje for de begrænsende historier, der er i familien og i den omgivende kontekst. Jeg er også opmærksom på, hvorfra for eksempel skamfuldhed i forhold til problemet stammer? Hvor meget er individuelt og familiehensigt betingede? Hvor meget stammer fra de implicite kulturelle betingede normer og dermed også andre menneskers holdning til problemet? Jeg er også altid nysgerrig efter at finde de oplevelser og historier, som kan være konkurrerende i forhold til de dominerende

og ofte meget mangelfokuserede historier, som familiemedlemmerne kommer med.

Som jeg ser det, er det lige meget, om fokus for forandring er tænkning, mening, kommunikation, struktur, regler eller adfærd. Disse områder er snævert forbundne, så ændring et sted vil ofte føre til ændringer inden for de andre områder. Et eksempel kunne være, at moren, der ellers oplever sin 17-årige datter som indblandende og dominerende, opdager og anerkender hende for at have været superansvarlig i forhold til sine mindre søskende. Det anstrengte forhold, skænderierne og måderne, hvorpå mor og datter har forholdt sig til hinanden, vil ganske givet ændre sig på grund af morens nye måde at forstå og tolke datteren på. Datteren ser sin mor på nye måder, ændrer adfærd og giver plads til, at moren kan komme mere på banen igen i familien, nu hvor hun er holdt op med at drikke. At morens liv bliver mere tilfredsstillende, øger sandsynligheden for, at hun holder sig ædru i længere tid.

I næste kapitel beskrives, hvordan voksne børns opvækstvilkår kan danne rammen for udvikling af livstemaer, som kan blive begrænsende og indsnævrende for de pågældendes livshistorier. Det beskrives også, hvordan man kan udfordre sin egen livshistorie på en måde, så den kan blive til en selvudviklende livshistorie. Man kan ikke ændre på de faktiske begivenheder, men man kan ændre på sin måde at forstå disse på. Ligeså kan man ændre nogle af de mestringstrategier, man blev nødt til at udvikle engang, men som har vist sig at være lidet tilfredsstillende senere hen i livet.

## KAPITEL 7

# Livstemaer, historier og eksternalisering

## Det forskellige og det fælles

Børn og unge fra familier med alkoholproblemer kan have meget forskellige sociale og psykologiske opvækstvilkår. I nogle familier mangler der mad på bordet, fordi pengene er brugt til alkohol. Andre familier er mere velhavende, og alkoholproblemet påvirker primært det følelsesmæssige klima. En del forældre bliver glade og sentimentale, når de drikker. Andre bliver voldelige. I de fleste familier er drikkeriet skjult, men i nogle familier drikkes helt åbenlyst. Måske er der kun et enkelt barn i familien. Eller måske er der en hel søskenderække, hvor den ældste overtager mange forældrefunktioner og således bliver en kompensierende voksen for de mindre søskende på bekostning af sig selv. Børn reagerer også meget forskelligt. Nogle er udadreagerende og kan få problemer i skole og fritid. Andre vender det indad og kan blive depressive og skyldbetonede.

På tværs af forskellene kan man dog også finde visse fælles oplevelser og reaktioner hos børnene. For eksempel er det fælles for mange voksne børn, at de har oplevet, at forælderen skiftede humør og personlighed ret ofte og temmelig uforudsigeligt. De regler, der gjaldt det ene øjeblik, gjaldt måske ikke i næste øjeblik.

Ligeså har mange, som tidligere nævnt, fået en oplevelse af, at det var deres skyld, at forælderen drak for meget. Dels grundet den al-