

KAPITEL 3

Reaktioner i familien

Familier, hvor datteren har en spiseforstyrrelse, og de kommer til mig, reagerer meget forskelligt, når det kommer på tale, at spiseforstyrrelsen skal se i familien.

Ved at samarbejde med den unge og forældrene på en gang vil en spiseforstyrrelse hurtigere være ude af familien, end hvis fx den ene af forældrene går i baglås. Det kan være svært at rumme datterens symptomer og samtidig arbejde med at ændre noget ved sig selv, og derfor har mange forældre brug for støtte til at kunne være i sin egen proces.

Vores reaktioner ligger i den bevidste og den ikke-bevidste del af os. Når vi arbejder med at blive bevidste om vores reaktioner, så sker der via processen meget positive ting for os.

Den bevidste og ikke-bevidste del af os

Vi er alle præget af bevidste og ikke-bevidste valg i vores liv. Vi har som barn gået som lærlinge hos de voksne og brugt dem som rollemønstre, og herigennem er vores adfærdsmønstre blevet dannet. De bevidste valg, vi handler ud fra, kan vi oftest konkretisere og ændre på, hvis de opleves som en belastning for os selv eller andre. Jeg har gennem mine terapier hørt udtalelser så som; *"lige dette havde jeg lovet mig selv ikke at gøre, idet sådan gjorde min mor eller far"*. En af de mere kendte udsagn er, *"mine forældre slog mig, og det har jeg taget en beslutning om, at det ville jeg ikke byde mine børn, hvis jeg fik nogle!"*



Vi vil oftere kunne ændre på vores reaktionsmønstre, hvis vi har taget de personlige handlinger frem og gjort det til vores bevidste valg. Vi vil derimod have meget svært ved at ændre på noget, der ligger dybt i os, når det ligger i den ikke-bevidste del af os selv.

Et eksempel:

En ung pige med en spiseforstyrrelse kommer til mig sammen med sine forældre. Gennem samtalen kommer det frem, at hun motionerer, når hendes uro er alt for stor. Forældrene er irriteret over denne handling, idet det jo ikke bringer hende nærmere sin vægtøgning, snarere tværtimod. Senere i forløbet kommer moderen i terapi ved mig, og hun bliver bevidst om, at hun gennem sin måde at håndtere indre uro på, har benyttet motion til at opnå indre ro. Dette har den unge lært gennem sin oplæringstid både i barndommen og ungdommen som en naturlig håndteringsmåde, og hun har benyttet denne måde, da hun oplevede indre uro. Dette gav moderen lidt stof til eftertanke, idet hun jo var vældig irriteret over, at den unge ikke kunne ændre sit mønster for at opnå den ønskede vægtøgning. Den unge benyttede motionsdelen på samme vis som moderen.

Gennem terapierne blev vi sammen bevidste om, at de er en familie med megen aktivitet, og dermed er der også en naturlig mulighed for, at de som familie kan ændre mønstre nu, hvor aktivitetsniveauet er blevet tydeligt for dem.

En stor mulighed for at opnå indsigt i egne tillærte mønstre, som er ikke-bevidstgjorte for os selv, er gennem terapi, samtale og coaching. Vi har som personer oftest brug for en personlig sparring i et miljø, hvor vi kan blive forstyrret tilpas i vores psykologiske mekanismer således, at vi kan

arbejde med vore indre belastninger. Hvis vi bliver forstyrret for meget, vil vi som personer vælte og vores overlevelselsesmekanisme vil sætte i gang. Jeg møder rigtig mange mennesker i min klinik, der ikke havde forestillet sig, at de skulle være en sådan person, der skulle arbejde med sig selv via en terapeut. Det, at skulle være nødsaget til at henvende sig for at få en personlig hjælp, lå langt fra deres tanke om at være herre i eget hus. Hvis vi skal ind og have fat i den del af os selv, der er ikke-bevidst for os, vil vi ofte skulle ud af vores normale familiekultur og netværkskreds for at opleve os selv blive mødt af andre med en anden opfattelse og tilgang til livet, end det hidtil tillærte.

Et godt eksempel på det er to voksne, der danner par, og skal til at forstå hinandens familiekultursprog, både det bevidste og det ikke-bevidste, tillærte sprog. De to voksne samarbejder i den gode sags tjeneste og opnår resultater iht., hvor stor indsigt de har i egne reaktionsmønstre og samtidigt er bevidste om deres eget værd. Afhængig heraf vil de f.eks. være tydelige voksne eller være for flytbare i deres ståsted. Med den nye partner kan de nu lære nye færdigheder eller stå fast på det, de finder rigtigt inde i dem selv.

Jeg arbejder ud fra den overbevisning, at den unge med en spiseforstyrrelse viser forældrene flere ikke-bevidste sider fra dem selv, som synliggøres gennem den unges indre kamp i, under og ud af sin spiseforstyrrelse. De unge piger viser nogle sider fra begge forældre, og de har som oftest svært ved at se sig selv i det, førend de kommer ind i en dybereliggende forståelse for handlingerne.

Pigen viser med sine symptomer, at hun finder det svært at være i den form, som den nuværende familiekultur har, og derfor protesterer hun med sin ikke-bevidste side af sig selv gennem en spiseforstyrrelse. At det bliver en spiseforstyrrelse, hun protesterer igennem, viser der sig som oftest at være en historie til. Det har ikke været en bevidst handling fra pigens

” Den unge har med sin spiseforstyrrelse vist, at hun er sårbar, og at der er noget i hende og i familiesammenhængen, der skal justeres.

side, at hun ville ende i en ikke-kontrollerbar spiseforstyrrelse, men mere at hun via f.eks. lavt selvværd havde et ønske om at tabe sig på maven eller andre steder.

Et overlevelseskort kommer i spil

En spiseforstyrrelse handler dybest set ikke om maden. Det er for mig et overlevelseskort, som den unge trækker for at fortælle med sine symptomer, at hun er sårbar i den form, familiekulturen har på dette tidspunkt, og at hun har svært ved at håndtere det.

Når den unges indre system er uudholdeligt belastet, og hun ikke kan handle eller reagere sig ud af dette pres, så kommer der en ”god idé”, som i øjeblikket virker rigtigt for den enkelte. Denne ”gode idé” er kommet til hende, fordi hun har mistet forståelsen af de hidtil brugte indre redskaber. Derfor er hun tvunget til at skulle handle akut med noget, der kan sikre hendes overlevelse, og som kan få hende ud af den pinefulde følelse. Der dukker en sætning eller tanke op om noget, som virker som den eneste redningskrans i nuet, og denne redningstanke eller -handling kommer til at virke som den ”gode løsning”. Den unge betragter det nu som den gode strategi for at sikre egen psykiske overlevelse og vil benytte den igen, når/hvis hun kommer ud for en lignende ubehagelig følelse af afmagt.

Hjernen forsøger at forstå en situation ved at sammenligne og finde overensstemmelse med tidligere oplevede situationer og vil derfor handle i det ikke-bevidste område som tidligere.

En positiv effekt i starten

Et overlevelseskort giver i starten en positiv effekt for den enkelte, og derfor virker det som den bedste idé. Det starter med, at man ”flirter” med begrebet og tager tanken ind om, at man kan da tabe sig nogle kilo og

dermed blive accepteret, eller man kan cutte i sig selv og dermed forløse det uudholdelige og uløselige i sig selv. Når det lykkes kortvarigt med forløsningen via strategien, oplever den unge/voksne, at her er noget jeg kan styre, og overlevelseskortet bliver nu brugt som den redningskrans, de bruger hver gang til at håndtere deres ubalance med.

Når overlevelseskortet ikke længere virker

Dette vender dog ofte, idet et overlevelseskort som f.eks. spiseforstyrrelse, cutting eller tvangshandlinger giver ro i sindet for en stund, men når de uforløste følelser står i kø, så bliver handlingen til en mere tvungen handling. Derved opstår en afmagt over, at de i sindet oplever, at det nye redskab kan få styr på deres ikke-håndterbare følelse, og nu kan den det så ikke længere. Unge med anoreksi vælger som oftest at gå hårdere til værks ved at træne hårdere og spise endnu mindre. Unge, der cutter sig, skærer dybere, og unge med bulimi vil overspise osv.

De unge magter ikke at kigge nye positive veje på egen hånd, idet overlevelseskortet er deres redningskrans, og hvem vil give slip på en redning, uden at have andet at sætte i stedet? De unge kan også kopiere overlevelseskort fra andre, som f.eks. hvis de møder andre via en indlæggelse eller i andre sammenhænge, og derved benytter de også de nye tiltag, når de bliver udfordret fremover.

At slippe overlevelseskortet

At turde slippe overlevelseskort tager tid. Det sker via forståelse for det, der i første omgang har ført til, at overlevelseskortet kom i spil. Jeg har gjort mig den erfaring, at de unge rigtig gerne vil give slip på deres overlevelseskort, men først når de erkender og tror på en alternativ redningskrans.

” Jeg hjælper den unge og forældrene til at forstå det, som de ikke kan forstå.

”
Behandlingen
bygger på et proces-
forløb mellem den
unge, forældrene og
mig. Sammen finder
vi frem til det, der
har fået den unge til
at komme i uba-
lance.

Denne proces sker via et samarbejde mellem den unge om livshistorien og mig som terapeut. Gennem den unges fortælling kommer der mønstre fra familiekulturen frem, som vi tager udgangspunkt i. De unge kan meget hurtigt være enige med mig i, at årsagen til en spiseforstyrrelse ikke handler om maden, men også at fokus på maden kommer til at overskygge al traditionel behandling de fleste steder. Ved at vi sammen bevidstgør, at det ikke handler om maden, og dermed heller ikke handler om overlevelseskortet spiseforstyrrelse, i hvert fald ikke lige til at starte med, så kan den unge slappe mere af og være åben for det, vi skal tage fat på.

Projektioner er overførsel af følelser til andre

Da terapierne går ud på at slippe overlevelseskortet, så kommer spisningen jo også i spil, men ikke som noget af det første. Når vi sammen får kigget indad og går rundt om problematikken, som den unge kommer med, så synliggør der sig nogle overlevelseskort, følelser og/eller projektioner, som er temaer i terapien.

Projektioner er interessante, idet det for personen selv er tabubelagte følelser, som er i spil i samvær med andre, og hvor personen ikke selv kan rumme disse, så overføres de til en anden person. Disse overførsler sker hele tiden ikke-bevidst mellem mennesker. Det er dog sværest at være sammen med personer, der har svære og tabubelagte følelser i spil uden at overtage disse følelser fra den, som udsender sådanne følelser. Det bedste for en selv er at få sat ord på alle følelserne, og lade den person med de svære følelser selv forblive i dem, samt at man selv rummer personen ved at være til stede med medfølelse og forståelse. På den måde kan en projektion undgås.

Projektioner findes f.eks. i familiekulturen, i netværker, på arbejdspladser, uddannelsessteder, hvor mennesker mødes og deler handlinger. Det føles uendeligt dejligt at være sammen med mennesker, der er i balance med

sig selv, og hvor man deler denne balance. Denne deling sker også den anden vej rundt, når vi er sammen med mennesker, der er i ubalance, sker der hurtigt en overførsel, men det opleves som modstand eller en form for indre ubehag. Når denne følelse kommer til en, så er det med at tænke på, hvordan var det lige, jeg havde det, inden jeg mødtes med vedkommende? Hvis jeg ikke oplevede at være i ubalance, så kunne det meget vel være den anden person, der bevidst/ikke-bevidst var bærer af noget uforløst i sig.

Den unge med en spiseforstyrrelse er i ubalance, og de indeklemte følelser kommer i spil indefra hende og ud i familiesystemet. Når forældrene ikke kan skille de ubalancer ad, der er i spil i familiesystemet, så kommer de også i ubalance. Forældrene mangler de redskaber, der skal til for at skabe balance igen. En pointe her kan være, at ubalancen kan være opstået hos den ene eller hos begge forældre, og derfor kan de ikke med deres manglende indre håndteringsredskaber hjælpe datteren, og de søger derfor hjælp hos eksperter.

Spejling fra omgivelserne giver forståelse for en selv

Unge spejler sig i omgivelserne. De har ikke andre at spejle sig i. Vi forstår os selv som individer gennem spejling i og fra andre. Er vi i et udviklende miljø, så spejler vi os i den udvikling, der finder sted. Vi bliver dermed også formet som menneske som noget, vi tager med os ud i livet. Hvis vi forstår strukturen i udviklingen, og den kan indpasses i vores eget system, eller vi vælger bevidst at optage den nye struktur i vores personlige system, så er en integrering fuldført, og vi skal derefter gøre noget for at fastholde den nye tanke, holdning og/eller adfærd. Dette lykkedes for rigtig mange, og nye livsstilsvaner er startet.

Forstå struktur og familiestruktur

Hvis vi antager, at det er i familiekulturen, vi skal finde løsningen og dermed også en mulig forklaring/årsag, så må vi gå tilbage til oprindelsen og sammen forstå den struktur, forældrene har indledt familiekulturen med og dermed skabt deres familiesystem. Hvilke overlevelseskort har de i spil, og hvilke har den unge "overtaget" som værende redskaber i sin værktøjskasse? De voksne i familiekulturen har sammen opbygget deres nye kultur og har gjort brug af deres redskaber, som nu er givet videre til barnet og den unge. Den unge spejler de handlinger, som hun har set udført i familien. Dog sættes nogle andre processer i spil, når der er ubalancer. Den unges ubalance består i, at hun står med en følelse af ikke at være blevet set eller hørt i sine behov. Den voksne står på den anden side og oplever ubalancen som en handling, hvor hun som forælder ikke kan skabe ro hos sin datter. Den voksne forælder kan ikke genkende sig selv i den unges ubalance og kan derfor ikke bringe ro hos sig selv, og derfor heller ikke påvirke den unges nervesystem med ro. Når den voksne finder en måde at opnå en indre ro på, da vil den unge kunne læne sig op ad den voksne og dermed opnå en større grad af ro igen.

Ofte når vi er i afmagt, så går vi efter den synlige problematik, som i en spiseforstyrrelse er maden. Når fokus rettes mod maden, så flytter spejlingen sin umiddelbare plads. Den voksne kan derfor bedre håndtere sin indre problematik, og være den rummelige igen, men bagved dette oplever den unge ikke blevet set og hørt, og den unge fortsætter med at "råbe" op via sit overlevelseskort.

Kig indad i dig selv

For at kunne opfatte os selv som fuldendte voksne, bør vi starte med at kigge godt efter i eget spejlbillede, når vi møder modstand gennem den unges overlevelseskort. Vi ville have den overbevisning, at vi gennem vores

børn spejler de udfordringer, vi ikke fik håndteret som barn/ung/voksen. Derfor skal vi kigge os selv nøje efter og søge svaret der, inden vi søger efter problematikker hos den unge. Altså, at vi som voksne starter med os selv og samtidig med det rummer den unge med den problematik, de nu har, der hvor de er i livet

Jeg har flere mødre i terapi, uden at jeg har kontakt med deres unge med spiseforstyrrelse. De er blevet bevidste om, at når de opnår ro og indsigt i egne handlinger, så kan de bedre se og høre den unges problematikker. Det er SÅ godt et sted at starte.

Hvis ikke forældrene kigger sig selv "i spejlet" og udfordrer sig selv, bliver det gennem den unge, at løsningen og nye handlinger skal bringes ind i familiekulturen. Der er opstået flere situationer via terapier hos de voksne, hvor de kan se sammenhængen mellem deres håndtering af egne indre overlevelseskort og den proces, datteren nu bringer i spil via spiseforstyrrelsen. Formentlig har de selv gjort brug af dette overlevelseskort, og derfor kommer lige netop en spiseforstyrrelse i spil i deres familiekultur. Nogle kommer selv fra en familie med en mor med overlevelseskortet spiseforstyrrelse, hvilket de uagtet deres eget ønske har bragt videre.

” Jeg hjælper forældrene til at vise den unge tydelighed, faste strukturer og at den unge trygt kan læne sig op ad forældrene i processen.