

Jag gjorde slut med mina föräldrar

Skam, skuld och dåligt samvete. Så kände Marika så fort hon träffade sina föräldrar. Till sist bestämde hon sig för att bryta kontakten med dem. Det räddade deras relation.

Ibland kan relationen med mamma och pappa vara så svår och smärtsam att man som vuxen kanske måste bryta helt. Något som är i det närmaste tabu.

Marika, 42 år, bröt tillfälligt med sina föräldrar, och det är det bästa hon gjort. Idag är relationen bättre än hon någonsin vågat hoppas.

Marikas föräldrar misshandlade henne inte, utsatte henne inte för några övergrepp. Men deras egen osäkerhet gick ut över dottern, och Marika kände sig förminskad, kritiserad och ansvarig för föräldrarnas välbefinnande. Hon upplevde sig insnärjd i ett virrvarr av saker som inte blev sagda utan bara antyddes, det var gnäll, dåliga samveten och bitterhet.

- Mina föräldrars relation sinsemellan var dålig, de förstod inte varandra, och de använde mig ofta som en slags mellanhand. Om de bråkade fick jag höra ”Marika blir ledsen om du gör så...”

Hon är rapp i repliken, välformulerad och man anar inte minsta bitterhet när hon berättar om uppväxten i en mellansvensk stad på sextiotalet. En uppväxt som hon inte alls tror är särskilt ovanlig. Och utifrån var det nog inte många som uppfattade hennes familj som dysfunktionell.

- Många föräldrar förstår inte hur mycket de kan ställa till med bara genom att inte ta hand om sig själva, konstaterar hon.

Livet hade nämligen inte blivit vad hennes föräldrar hoppats på, menar Marika. De var i grund och botten osäkra på sig själva, missnöjda med sina jobb och sin tillvaro. De försökte ty sig till varandra, men kunde inte leva upp till varandras förväntningar. Marika blev den som skulle ge deras liv mening, ersätta besvikelserna och uppfylla de önskningar som inte infriats. Till exempel genom att skaffa ett rejält jobb, vara duktig, få en fin familj, uppföra sig som de ville att hon skulle göra. Samtidigt som de egentligen aldrig blev nöjda.

- Och det tror jag är vanligt. Människor som inte lever sina egna liv fullt ut, gör kanske barnet till sin mening med livet. Då blir man som barn både ett sorts slagträ och tröst, trots att de inte menar något illa.

Marika var inklämd mellan sin mamma, som jämt var ängslig och kom med domedagsprofetior, och sin pappa som hånfullt avfärdade saker han inte förstod som ren idioti. Hon kände hela tiden en oro över att inte göra rätt, att tillhöra det som dömdes ut. Hon var väldigt uppmärksam på vad båda föräldrarna tyckte och tänkte, kände ett ansvar att alltid vara till lags.

Som liten var Marika väldigt blyg, och tyckte att många saker var otäcka – gå till doktorn, börja skolan, nya sammanhang med okända människor. I skolan höll hon sig i bakgrunden, men gav nog intrycket av att vara rätt stabil och samtidigt ganska påhittig, tror hon själv. Hon hade höga betyg, vilket belönades hemma med både pengar och beröm.

- Åh, titta så duktig hon är!”, sa mamma och pappa, men samtidigt hade de ingen koll på vad det egentligen var jag presterade. De kunde naturligtvis inte förstå mina uppsatser i franska, men jag önskar att de åtminstone sagt att de gärna skulle velat läsa dem, om de hade kunnat. Det gjorde att jag kände mig väldigt ensam som barn.
- Jag gick tidigt om dem i deras utbildningsnivå, och även om de var stolta över att jag senare läste på högskola så kände de nog en slags underlägsenhet och kunde sticka mig med kommentarer som ”Är det verkligen bra att ta så mycket studielån?”

I tonåren började Marika krångla med maten, vräka i sig och sedan träna intensivt efteråt. Fortsatte plugga hårt, blev ganska tuff, släppte inte gärna människor inpå sig. Hon var kontrollerad och målinriktad och grät i princip bara när hennes katt dog.

- Nu så här efteråt förstår jag att det där beteendet var ett sätt att slippa känna ångest, slippa bli berörd.

När Marika flyttade hemifrån försökte hon undvika att träffa föräldrarna, eftersom det ofta kändes jobbigt. De hade ständigt åsikter om hennes liv, vad det skulle bli av henne, tyckte hon flummade som bara läste enstaka kurser, undrade varför i allsindar hon inte hade någon pojkvän som “andra normala människor”. De frågade sällan vad hon gjorde eller hur hon mädde. Det var mest gnäll och anklagelser: ”Jag har faktiskt inte mått så bra”, eller ”Jaha, det var längesen man hörde något från dig, men du har väl mycket viktigare saker för dig än att träffa dina föräldrar...”. Och det dåliga samvetet kom som ett brev på posten. Inte ens när hon gifte sig och skaffade barn kände hon sig fri från föräldrarna.

När Marika bestämde sig för att börja prata med en psykolog, fick hon rådet att undvika kontakt med föräldrarna under den tiden. Något Marika nappade på utan att tveka, det var som en dörr mot friheten plötsligt öppnades. En viss vånda kände hon, men ringde hem till föräldrarna för att berätta att nu skulle de inte höras på kanske ett år.

- Pappa skrattade, tyckte det var det dummaste han hört. Mamma ringde några gånger, men min man fick ta de samtalen och sen blev telefonen tyst. Och plötsligt upplevde jag att jag inte längre var påpassad och behövde försvara mig. Det fanns rum att andas.
- Det var en befrielse att slippa träffa dem, skönt att få vara arg och besviken utan att de tvingade mig att trycka ner mina känslor. Och jag som hela tiden

trott att jag måste hålla dem nöjda för att känna mig nöjd själv – plötsligt insåg jag att jag faktiskt kunde bekräfta mig själv!

Samtidigt gjorde det ont. Marika gick igenom en skilsmässa och blev ensamstående mamma, och det stod plötsligt klart att hon nu verkligen VAR ensam, på riktigt. Men tiden gick, Marika hade fullt upp med att vara förälder och arbeta med sig själv i terapin, och kände i det stora hela ingen särskild längtan efter sina föräldrar. Efter ett år i terapi var hon osäker på om hon ens skulle våga ta upp kontakten med dem, vilket gjorde att ännu mer tid förflöt. När ett och ett halvt år gått, ringde Marikas pappa och sa att mamma inte mådde så bra av att inte höra från sin dotter. Så Marika tog kontakt. Samtalet kändes tafatt och osäkert från båda håll, men bekräftade ändå att något viktigt hänt i relationen:

- Hon lät så liten, så försiktig. Hon hade blivit ofarlig, på något sätt. Och åldrats. Jag tyckte synd om henne, men samtidigt hade jag inget dåligt samvete, för jag visste ju att det hade varit nödvändigt att göra så här. Men varken hon eller pappa har någonsin tagit upp det, eller frågat varför jag gjorde det. Jag tror att de har skämts inför folk, över att deras dotter kunnat göra något så konstigt. De förstod det inte, och det sårade dem.

Åren har gått, Marika är färdig med sin utbildning för länge sedan, är omgift och har ytterligare två barn. Relationen till föräldrarna är knappast idealisk, men bättre än vad hon någonsin vågade hoppas. Mer avslappnad, från båda håll. Marika vågar ha egna åsikter, tar inte åt sig. Säger emot direkt om hon känner sig sårad eller arg – något som förvånade dem storligen första gången, och ledde till att de respekterade henne på ett annat sätt.

- Ibland blir relationen tröttsam, som när mamma fortfarande försöker lägga sig i mitt liv genom att tjata om ifall jag putsat fönstren eller betalt studielånen. Jag får hålla umgänget på en nivå av små doser, och det verkar som om de har förståelse när jag inte hör av mig på ett tag ibland, även om de kanske inte förstår sig på *mig* helt och hållet. Men det måste de ju inte göra.
- Dessutom har mina föräldrar skilt sig, och delvis försonats med sina egna liv. De behöver inte oroa sig eller ta en massa ansvar längre, och har nog förstått att jag är vuxen för länge sedan. De har istället barnbarn att glädja sig åt.

När Marika hör talas om andra med mycket bättre relation till sina föräldrar, eller jämför med den till sina egna barn, då kan hon känna sig ledsen över att saker är som de är. Men att förhållandet till hennes föräldrar troligtvis aldrig blir bättre eller närmare än vad det är idag, har hon accepterat. För det mesta känns det helt okej.

- Och jag tror att jag genom att bryta de här tilltrasslade familjebanden visade dem att det faktiskt var möjligt att göra så, man behöver inte klamra sig fast vid varandra eller leva sitt liv genom någon annan.

Experten:

- Hur många människor åker inte och firar jul med sina föräldrar, eller äter söndagsmiddag med dem varenda vecka trots att de egentligen inte vill? Varför då? För att de får dåligt samvete annars. Och varför känner de så? Därför att föräldrarna många gånger ger dem den känslan.

Det här är ett rätt vanligt mönster, menar Anders Ryberg, psykoterapeut i Göteborg. Skuld-känslor, mindervärdeskomplex, anklagelser.

- Om man känner att relationen med föräldrarna ger en dåligt samvete, gör att man känner sig förminskad och mår dåligt – och det inte går att ta upp med föräldrarna, då ska man allvarligt fundera över varför man mår så här och varför man accepterar det, menar Anders Ryberg. En annan bra fråga att ställa sig är ifall man skulle tolerera ett sådant mönster eller beteende hos bekanta.

Vad kan man då göra som vuxet barn, rent konkret? Ofta kan man lösa relationsproblemen i terapi, få verktyg att konfrontera föräldrarna, sätta egna gränser, hitta ett eget förhållningssätt även om man kanske varför inte kan få föräldrarna att helt och fullt förstå. Och vissa gånger kommer man fram till att det bästa kanske är en verklig brytning, för relationen gör alltför ont och föräldrarna/föräldern vägrar inse att det finns problem. Vilket som är den bästa lösningen är inte alltid givet, det finns inga enkla svar, menar Anders Ryberg. Men att försöka få syn på problemet genom att stanna upp och tänka efter är aldrig fel.

Varför blir lätt relationen mellan föräldrar och barn så komplicerad och smärtsam? Trots att avsikten sällan är medvetet illvillig från föräldrarnas sida? De djupare orsakerna kan vara avundsjuka, ovilja att låta barnen bryta sig loss, osunda beroenden som grundar sig i egen osäkerhet och oförmåga att ta itu med egna problem, menar Anders Ryberg. Att, som i fallet med Marikas föräldrar, göra barnet/barnen till sin egen mening med livet är inte heller ovanligt. Men risken är ju ganska stor att man blir besviken.

- Att få barn är ju på många sätt jobbigt. De skriker, slåss, tar över ens hem, förstör ens ekonomi... Ibland är man så trött på dem att man bara har lust att hiva ut dem genom fönstret.

Och det är här det svåra ligger, påpekar Anders Ryberg. Att erkänna för sig själv att man inte bara älskar sina barn, utan ibland också blir otroligt trött på dem, irriterad, avskyr dem. Inse att man i viss mån blir använd och förbrukad och att barnen sedan bryter sig loss.

- Som förälder måste man unna sig att kännas vid de här känslorna. Det viktiga är att man inte handlar efter dem, utan lär sig att omforma dem till kärlek. Men många människor försöker trycka undan sådana känslor och inte erkänna dem, och det är då det ofta verkligen går ut över barnen på ett omedvetet sätt, säger han.

Publicerad i Må Bra

