

Et forløsende møde

- uddrag af en anden års opgave

I løbet af de to første år på efteruddannelsen er Gitte blevet mere og mere bevidst om, at hun i nogle relationer har svært ved at udtrykke sig i overensstemmelse med sin kerne – og at disse problemer har deres oprindelse i barndomsfamilien. Gitte erkender, at det altid har været vanskeligt for hende at udtrykke sig til moderen. Samtidig erkender hun, at hendes mor også har svært ved at udtrykke sig klart.

Arbejdet med udtryksmønsteret fører til, at Gitte beslutter at tale med sin mor om sit og deres fælles mønster. Det bliver et stærkt og forløsende møde for dem begge. Gitte magter at møde sin mor med en åben ikke-fordømmende holdning, som igen gør det muligt for moderen at reflektere ærligt over sit eget liv og komme sin datter i møde. Specular-nyt bringer her et uddrag af Gittes anden års opgave til inspiration og læring for alle.

Titlen på min 2. års opgave: ”Om et møde og en samtale med kilden til min habituelle arv”, var en ide og et behov der formede sig på Specularkurset i august og september 2006. Via disse dages øvelsesarbejde kom jeg flere gange i kontakt med min mor i forhold til en oplevelse af mine besværligheder med at udtrykke mig frit fra kernen. Jeg blev forstyrret af emotioner som irritation, ked-af-det-hed og forladthed. Min mor tonede et par gange frem i mine visualiseringer for at gøre mig opmærksom på, hvor meget jeg har arvet af hendes mønstre med besværlige og uklare udtryk. Jeg visualiserede (gestaltede) en samtale og et møde med min mor. Heri prøvede jeg at lave et brud med min habituelle arv og imitationer af min mors manglende evne til at udtrykke sig og hendes problemer med at udtrykke sig direkte. Jeg ville have gjort op med følelsen af forladthed, både den jeg selv laver, og når følelsen kommer i spil i mødet med andre.

I løbet af de 5 dage på Specular arbejdede jeg med kerneordet ansvarlighed. Jeg besluttede derfor, at jeg, hvis jeg skal tage den fulde konsekvens af det valgte ord, skal have etableret et fysisk møde med min mor. Kurset og visualiseringen blev hermed også til en form for forberedelse på det fysiske møde med min mor. En visualisering og en forberedelse på det progressive involveringsmøde.

Jeg får i praksis lavet en aftale med mine forældre om et besøg på 4 dage. Jeg aftaler desuden med min mor, at jeg gerne vil have, at vi finder tid og rum til en samtale om nogle betydningsfulde opdagelser i mit liv, som også har med hende at gøre, og som jeg gerne vil tale med hende om.

Praksisfortællinger – lidt om forberedelse og mål

Som jeg beskrev i ovenstående, er et af målene for mit besøg hos mine forældre at arbejde mig hen imod et brud med den del af min habituelle arv, som jeg er bevidst om, og som jeg finder uhensigtsmæssig. Det handler om at frigive psykisk energi til at udtrykke mig omkring det, jeg oplever og føler, samt udtrykke ønsker og behov i situationen. Kilden til mit besvær med at udtrykke mig er imiteringen af min mors udtryk eller mangel på samme. Jeg behøver ikke længere at falde i fortidens (smertefulde) huller i mødet med mine forældre (og andre). En af mine grundkonflikter i mødet med mine forældre er, at jeg sommetider får en følelse af manglende interesse og opmærksomhed for mig og mit liv. Jeg vil forsøge at tage ansvar for denne følelse, hvis den opstår, ligesom jeg vil vise opmærksomhed og interesse for mine forældre og deres hverdagsliv.

Jeg har en meget klar og ren følelse samt klare og rene tanker om, at besøget hos mine forældre og samtalen med min mor ikke handler om at mine forældre (min mor) skal stilles til regnskab for ”fortidens synder”. Det skal ikke være et forsvars/angrebsmøde men derimod et møde og

nogle samtaler, hvor vi har viljen og lysten til skal have viljen, via progressiv involvering, at blive klogere på hinanden.

Jeg har en stor omsorgs- og kærlighedsfølelse overfor mine forældre, når jeg tænker på det forestående besøg. Den følelse kommer af, at jeg føler mig i stand til at handle i forhold til det, jeg har brug for i mødet med mine forældre, fremfor at være det umodne barn der stædigt holder fast i at ville have det, som ikke er muligt.

Hvordan skulle mine forældre kunne vide noget om, hvad jeg har brug for, hvis ikke jeg udtrykker mig herom? Hvordan skulle jeg kunne vide noget nuanceret om, hvad jeg kan få fra mine forældre i mit voksenliv med mindre jeg undersøger det? Det forestående besøg er blot en lille del af rejsen hertil. Endelig har jeg som mål at tage ansvar for at udtrykke det, jeg føler, tænker og har brug for i en medmenneskelig ånd (fx Løgstrup, den etiske fordring).

I de følgende afsnit vil du blive præsenteret for 4 ud af de 6 praksisfortællinger som jeg lavede under besøget hos mine forældre.

Følelser i spil

Ungerne og jeg er lige ankommet. Jeg går rundt i mit barndomshjem og indsnuser stemninger. Undervejs i processen mærker jeg en voksende irritation. Jeg har først ikke helt styr på, hvad den handler om, men det er en følelse jeg kender. Efterhånden formes også en bevidsthed om, hvad irritationen går ud på. Det irriterer mig at mine forældres hus er fyldt til bristepunktet med alskens ting. Lige fra møbler, ting på alle vægge, fyldte vindueskarme, krukke, potter og plastikskåle til opbevaring af ting i køleskabet osv. Jeg irriteres over overfyldte rum. Jeg fokuserer på følelsen, fremkalder oplevelser af at vi, i mit tidligste barndomshjem, var for mange mennesker på for lidt plads. Der var ikke fysisk og psykisk rum og plads til tilbagesøgninger. Først i mine teenage år købte mine forældre hele huset, så der blev mere plads til os alle fem. Jeg er aldrig helt kommet mig over denne følelse af forstyrrelse og irritation i forbindelse med overfyldte rum. Jeg indretter mig selv stramt og enkelt. Kan lide god plads og højt til loftet. Jeg fokuserer lidt mere på irritationsfølelsen. Kommer i kontakt med, at jeg jo har taget ansvar for at indrette mig anderledes i mit voksenliv. Og at jeg til stadighed arbejder på at tillade mig at skabe det psykiske rum, jeg har brug for i min sammenbragte familie. Jeg har før 'punktet' mine forældre, særligt min mor (og det med min fars hjælp) for hendes samlermani og overfyldte indretning.

Jeg får en ubehagelig følelse af at være et umodent barn. Det er ikke fair overfor min mor. Det er jo manglende respekt og anerkendelse af hendes behov for indretning, og af den hun er. Lige pludselig ser jeg min mors indretning i et andet lys. Ser fortællingen, der fortælles om hendes (og min fars) liv. Irritationsfølelsen ændrer sig til en hyggelighedsfølelse. Jeg går rundt og smiler. Det er ok. Det er mine forældres hjem. Jeg kan jo tage derfra, når jeg har fået nok. Jeg føler at jeg får lavet en adskillelse af mit og mine forældres liv.

Omkring følelsen af det manglende psykiske rum, vil prøvelsen de kommende dage være at skabe dette. Jeg kan som voksen ikke gøre mine forældre ansvarlige for denne problematik.

Sjovt nok gik der mange timer, inden jeg kom i tanker om at dele denne oplevelse med min mor. Måske det siger noget om vanens magt? På hvordan den kan tilsløre selv de bedste mål og intentioner. Hvad var det nu jeg var kommet hjem for? Noget med at udtrykke sig i nuet? Det nu blev et forsinket nu. Jeg fik fortalt min mor om oplevelsen og mine refleksioner herover. Hold kæft hvor trængte hun til denne anerkendelse. Det er næsten til at tude over. Vi nåede herefter en lille snak om betydningen af det fysiske og psykiske rum, om hvad det er for hende og for mig, og om hvad det var for hende og for mig, da jeg var barn. Efter lidt tid blev vi afbrudt af ungerne. Måske vi engang skal tale videre herom, måske det bliver ved denne snak?

Øvelsen

Min mor fortæller, at hun igennem længere tid har haft rigtig ondt i sin iskiasnerve. Det trækker oppe fra lænden og helt ned i foden. Hun har så ondt, at hun har været hos lægen. Jeg ved, at når min mor har været hos lægen, så er det fordi, hun er rigtig på den. Min mor plejer normalt ikke at klage sig – ”det gør store piger ikke”. Hos lægen får hun noget akupunktur og en besked om, at der skal regulær massage til. ”*Massage*” siger min mor, ”*så er det godt, at Gitte snart kommer hjem, hun er nemlig rigtig god til at give massage*”. Sådan får min mor fortalt mig, at hun gerne vil have en gang massage af mig, nu hvor jeg er hjemme. Selvfølgelig vil jeg give min mor massage, hun skal til og med få det hver dag alle de fire dage, jeg er hjemme. ”*Ja...ja..*” siger min mor, ”*det er jo ikke sikkert at det er nødvendigt med massage hver dag, du har jo ferie og skal slappe af*”.

Jeg kan se på hendes kropsholdning og ansigtsudtryk at hun bliver salig over tilbuddet om massage hver dag, jeg er hjemme, men hun kan ikke åbent tage imod tilbuddet. Hun synker herefter lidt sammen i kroppen og ansigtet. Jeg ved her, at det er hendes gamle følelse af ikke at være en man bruger tid på, og med sin gode vilje drager omsorg for, som bliver aktiveret. Her kunne jeg normalt let blive irriteret på hende, fordi hun siger et med kroppen, men verbaliserer noget andet. Oprigtig siger jeg til hende at jeg meget gerne vil give hende massage i de fire dage jeg er hjemme, at jeg faktisk synes, det er rart at kunne give hende det, så hvis hun har lyst synes jeg, at hun skal tage imod tilbuddet. Hvis hun derimod ikke har lyst til massage hver dag, er det også ok. Hvis hun ikke ved det, undersøger vi blot dag for dag, om det er massage dag. Det lykkedes for hende at sige, at hun som udgangspunkt gerne vil have massage hver dag. Herefter ser hun helt glad ud samtidig med, at jeg kan mærke en tryghed og glæde ved den tydelige udmelding.

Massagen

Det gør tydeligt ondt i min mors ben og nerve under massagen Det er der ingen tvivl om, der er stille lyd på. Efter ca. 20 minutters massage, begynder min mor at sige: ”*Nu behøver jeg ikke at give hende mere. Jeg skal jo ikke bruge hele aftenen på hende.*” Igen overmandes jeg af en usikkerhed og tvivl om, hvad det er et udtryk for, en usikkerhed og tvivl som let ville kunne føre til en irritation fra min side. Jeg stopper op, siger hvordan jeg oplever det. At jeg bliver usikker på, hvor jeg har hende, og at det er en usikkerhed på hende, jeg kender helt tilbage fra min barndomstid. Samtidig siger jeg, at jeg rigtig gerne vil bruge tid på at give hende massage, men at vi lige skal have nogle aftaler på plads. 1. at hun gerne må ømme sig højlydt under massagen, 2. men at hun skal sige til, hvis noget bliver for meget, gør for ondt eller bliver for ubehageligt. 3. at hun skal sige til hvis der er noget, hun gerne vil have mere af, 4. at jeg tager ansvar for at give hende massage så lang tid, som jeg synes, at det er rart, medmindre hun har fået nok inden da, for så er det ok at sige fra.

Det bliver til en times massage hver dag i de dage jeg er hjemme. Jeg nyder denne times gode kontakt. Da det går op for min mor, at jeg faktisk nyder det, slapper hun mere og mere af. På fjerde dags massage har hun totalt overgivet sig og tager nydelsesfuldt imod. Jeg øver mig hver dag på at melde ud, hvilke meldinger jeg har brug for fra hende, ligesom at hun øver sig i at udtrykke sine behov og lyster for massagen. Vi bliver bedre og bedre til at danse sammen om massagen. Trykke ved hinanden, fordi vi efterhånden har tillid til hinandens udmeldinger. Dette er et godt eksempel i forhold til. min mors besvær med tydelige udmeldinger.

Samtalen

Det er formiddag. Der er ro i huset. Min mor og jeg skal have den samtale, som jeg er kommet for. Vi placerer os begge godt i stolene med kaffen. Jeg fortæller en gang til min mor (gjorde det også i telefonen, da vi aftalte besøget), at det jeg nu vil tale med hende om, ikke handler om at ville kritisere hende eller angribe hende på hendes ageren i verden. For mit vedkommende handler det om at blive klogere på, hvorfra nogle af min gode såvel som uhensigtsmæssige mønstre stammer. Jeg fortæller hende, at jeg nogle gange, når jeg fx kigger mig selv i spejlet, kan se både hende og min far, ligesom at jeg, nogle gange, når jeg ser på mine børn kan se mig selv og deres far. Jeg kan se de samme træk, jeg kan se de samme mønstre, jeg kan høre det samme komme ud af munden, begge veje.

Hun nikker genkendende til denne beskrivelse. Hun kender det meget godt og kan både se og høre det. (Det vidste jeg også, at hun kunne). Jeg fortæller hende, hvordan jeg i specular-regi det sidste års tid har haft fokus på nogle af mine uhensigtsmæssige mønstre. Helt konkret på besværet med mine udtryk i forhold til omverdenen – specielt i forhold til min mand. Udtryk i forhold til hvad jeg vil og ikke vil. Hvad jeg gerne vil have og ikke vil have. På at sige til og fra, JA og NEJ – sidst men ikke mindst, på at udtrykke mine indre oplevelser, følelser, lyster og behov som de er i den konkrete situation. Jeg ønsker ikke at udtrykke dem indirekte, med bitterhed og som projektioner, som det let kan blive til, hvis man undertrykker sig selv og sit udtryk i verden. Jeg giver hende nogle konkrete billeder herpå, billeder på nogle af min mands og mine ”småkonflikter/misforståelser”. Hun nikker genkendende hertil, kender dem fra relationen mellem hende og min far. Jeg nævner også hendes og mit samspil omkring massagen som et eksempel på betydningen af at melde klart ud.

Jeg fortæller hende, at jeg genkender nogle af mine egne besværligheder med at give udtryk for det, som er mig hos hende. Ligesom jeg fortæller hende, at når jeg nogen gange bliver irriteret og vred på hende, er det fordi, jeg enten ikke har kunnet få klare svar, at hun ikke klart siger til og fra, fx overfor sine børn, børnebørn eller far, at hun verbaliserer et, men udtrykker noget andet med kroppen. At mange af hendes lyster, behov, ønsker og utilfredsheder ses, men kommer til udtryk på indirekte måder. Disse indirekte måder opleves af mig som ubehagelige, fordi de har skabt og stadig skaber en usikkerhed i forhold til hende.

Det er min usikkerhed, der skaber irritationen og vreden, for jeg vil hende jo gerne, både som barn, ung og nu som voksen. Jeg fortæller hende at mit mål er at komme af med mit eget uhensigtsmæssige mønster på dette område, og at den samtale, vi har lige nu, er en af vejene til at lave et mønsterbrud, fordi det har en symbolsk og følelsesmæssig betydning for min afsked med denne del af min habituelle arv.

Jeg fortæller hende at jeg er dybt taknemmelig for, at hun er her, er til, så jeg i det fysiske liv kan have denne samtale med hende, ligesom jeg er taknemmelig for, at hun vil stille op til den.

Jeg har undervejs i samtalen en klar fornemmelse af at være i min kerne (at udtrykke mig fra hjertet). Jeg kan sanse mig selv og jeg sanser min mor. Det føles let at sige tingene. Jeg skal ikke anstrenge mig, ligesom jeg har en stor og god omsorgsfølelse for min mor, mens jeg taler med hende. Jeg føler mig ansvarlig i situationen. Min mor græder lidt, pudser næse og græder lidt igen. Jeg signalerer med krop og ord, at det må hun gerne. Det er ok. Hun er set og må gerne være. Jeg spørger hende lidt efter, hvad det gør ved hende, de ting jeg har sagt, og om hun blev ked af det. Ja, hun blev både ked af det og bevæget. Hun ved godt, hvad det er jeg taler om. Kender disse besværgeligheder i sig selv – og kan genkende dem i de situationer jeg har beskrevet også i relationen mellem min mand og jeg. Der har været situationer, som hun ikke synes har været så rare at overvære (kender dem selv fra far og hende), men hvor hun har respekt for, at jeg har sagt fra overfor ham. Men hun har aldrig tænkt over, at jeg havde hendes problematik mht. at udtrykke sig. Hun synes nemlig, at jeg ligner min far (og hans storesøster) i mit udtryk. I familien og udadtil i omverdenen er min far (og hans søster) kendt som den, der udtrykker lige, hvad han

mener. Dette ofte i bastante, klare og skarpe vendinger (af og til med konflikter til følge i mødet med andre).

Her ved jeg noget som min mor ikke ved, nemlig at det kan godt være, at min far udtrykker sig klart, men han udtrykker ikke sine følelser i sin klarhed. Når min far er bastant og skarp i sine vendinger, er det ofte fordi han føler sig såret, ked af det, misforstået eller forladt. Det har jeg set. Min mor har ret i, at jeg ligner min far, jeg kender hans skarphed i mig selv. Min mor er overvejende hæmmet (indadvendt) i sine udtryk, og min far er overvejende overreagerende (udadvendt) i sine udtryk, og selvfølgelig bor de begge i mig: min mor og far – hæmning og overreaktion. Det er jo det, der er min habituelle arv og mine imitationer. Men jeg vil have balance (klarhed) i min mor og far – i min hæmning og overreaktion. Det er bl.a. derfor jeg er kommet hjem og har ønsket denne samtale og undersøgelse. Jeg vil vælge balance og klarhed.

Min mor fortæller, at hun beundrer mig og min generation af kvinders evne til frihed og selvstændighed. Bl.a. fordi hun aldrig selv har følt den eller turdet den. Hun har altid følt en dyb afhængighed af min far. Jeg kan mærke, at hun rører ved noget meget centralt. Det med afhængigheden gør noget ved mig, giver mening. Jeg tror aldrig, jeg før har oplevet det eller forstået min mors afhængighed af min far så tydeligt. Og at denne afhængighed, udover kærligheden selvfølgelig, har betydet, at hun er blevet i et til tider vanskeligt ægteskab. Afhængigheden til min far har altså betydet noget (en fastholdelse af noget i hende selv) for hendes evne, mod og lyst til at udtrykke sig selv fuldt ud (man kunne jo risikere at blive forladt). Jeg synes, at det er sejt, at min mor på 73 år erkender og vedkender sig sin følelsesmæssige og eksistensmæssige afhængighed af min far. Vi har talt om det før, men gør det igen, taler om hvordan min mors liv, først som børnehjemsbarn, siden som adoptivbarn i 2 forskellige familier har formet hendes manglende følelse af eksistensberettigelse (selvfølelse) i verden. Kravet om hendes evige taknemmelighed overfor, at der var nogen som ville tage sig af hende. I det landskab har hun ikke haft nogle rettigheder i forhold til at stille krav om lydhørhed, interesse og opmærksomhed på hendes følelser, behov, lyster og ønsker. Hun var barnet, den unge, nederst i hierakiet, der måtte tie og udvise taknemmelighed. Hun har lavet sine stille oprør og opgør, men aldrig afgørende brudt gennem lydturen mht. fylde og ligeværdighedsbestræbelser i fællesskabet med andre.



Vi taler om, hvordan det ikke kun er hendes arv, men også en arv og et mønster der går igen i, og som har formet og præget mig og mine søskende på forskellig vis. Samtalen er ved at være slut, vi er begge mættet på en god måde. Min mor har stor respekt for, at jeg vil dette uhensigtsmæssige mønster til livs. Hun vil også prøve at tage ansvar for sin del heri. Som hun siger, så sætter denne her samtale også hende fri i forhold til at kunne handle blot en smule anderledes og mere i overensstemmelse med hende selv i hendes konkrete hverdag. Hun har om ikke andet fået en bevidsthed herom. Hun føler en form for forløsning. Da jeg spørger hende om, hvor denne forløsning sidder, siger hun sgu ”i halsen”. Jeg smiler og fortæller hende, at der sidder min både forhindring og forløsning også. Det griner vi lidt af. Jeg takker for samtalen.

Efter samtalen sidder jeg, ligesom min mor, tilbage med en form for følelse af forløsning. Jeg føler mig fri, friset, fri, friset, fri, friset...i forhold til at forfølge målet om et mere balanceret og modent selv, der udtrykker sin klarhed fra kernen. Jeg føler mig ansvarlig og godt på vej.

Lidt eftertanker

Jeg er midt i en proces, hvor målet er at fortælle nye historier om mig selv (her konkret om evnen til at udtrykke mig) i relationen til andre. Jeg har brug for en langt større følelse og oplevelse af at spille hovedrollen i eget liv, ligesom jeg har brug for klarhed og bevidsthed om den birolle, jeg spiller i andres scripts. Besøget hos mine forældre har været med til at kaste klarhed over dette fænomen, hvad er mit? Hvad er deres? Hvornår har jeg hovedrollen i denne sammenhæng og hvornår har jeg en birolle? Hvad er ny historie og hvad er gammel historie?

Jeg har erfaret, at det at vende tilbage til nogle rammer og mennesker, som engang har haft så signifikant en betydning for ens formning (dannelse) er et rigtig godt sted at øve sig på den nye eller videre fortælling omkring sig selv. Barndomshjemmets følelsesprægning har, i al fald for mig, stadig en betydning for min ageren i verden. Besøget hos mine forældre, kan selvfølgelig ikke stå alene i forhold til mit arbejde med mine udtryk. Arbejdet finder også sted i andre sammenhænge og relationer, men jeg har en særlig følelse efter besøget hos mine forældre. Jeg har en klar oplevelse af at være frisat (og forløst) i forhold til at kunne handle og udtrykke mig anderledes, mere hensigtsmæssigt, modent og ansvarligt, ikke kun i forhold til mine forældre, men også i forhold til andre med signifikant betydning.