

Omsorgssvigt og parforholdet

- Skrevet af Linda Valbjørn, psykoterapeut

Hvis den ene - eller begge parter i et parforhold, tidligere i livet har oplevet omsorgssvigt, kan det påvirke parholdet på forskellige måder. Hvordan kan man som par arbejde mod at få parforholdet til at fungere på en måde, som ikke udelukkende er styret af tidlige oplevelser af omsorgssvigt?

Hvad er omsorgssvigt

Omsorgssvigt kan udmønte sig på mange forskellige måder og kan være af både fysisk og psykisk karakter. Fysisk omsorgssvigt kan f.eks. være vold og overgreb. Psykisk omsorgssvigt kan f.eks. være trusler, ydmygelser og ignoreren. Det kan være forskelligt, hvordan omsorgssvigtet påvirker den enkelte, da der er forskel på om det er en klassekammerat, en lærer eller om det er forældrene, der udfører omsorgssvigtet.

Men fælles for alt omsorgssvigt er, at der er konsekvenser for den person, som har oplevet svigtet. Omsorgssvigt kan bl.a. påvirke en persons adfærd, personlighed, oplevelse af sig selv og omgivelserne. Herunder kan parforholdet også i høj grad blive påvirket, på trods af at oplevelsen af omsorgssvigtet ligger mange år tilbage.

Konsekvenser af omsorgssvigt

Et barns personlighed er en påvirkelig størrelse. Det betyder, at de reaktioner et barn møder fra omgivelserne herunder fra sine forældre, er med til at fortælle barnet, hvem det er. F.eks. hvis et barn oplever gentagne gange at blive slået, kan barnet få en oplevelse af at være forkert, siden barnet bliver slået. Når dette barn bliver voksen og skal indgå i et parforhold, kan det være svært for den voksne at tro på, at partneren virkelig elsker denne.

Kroppen husker de oplevelser, som det er blevet udsat for. Dette kan betyde, at hvis man som voksen hører en bestemt lyd eller et bestemt ord, møder en bestemt lugt osv. så kan kroppen huske de oplevelser, der er forbundet til lyden, ordet, lugten osv. Konsekvensen kan være, at man kommer til at mærke den stemning eller følelse, som indgik i den tidligere oplevelse, og følelsesmæssigt automatisk komme til at reagere på samme måde som tidligere.

Det er ikke altid hensigtsmæssigt automatisk at reagere som i tidligere situationer, da den nuværende situation kan være væsentlig forandret. F.eks. er det et problem for parforholdet, hvis du hver gang, I har en konflikt, begynder at græde, fordi du bliver bange for at din partner vil slå dig. (På trods af at du aldrig har oplevet, at din partner har slået dig).

Derudover kan en person, som har været udsat for omsorgssvigt i sin barndom have problemer i sit parforhold i form af: angst for nærhed, svært ved at takle konflikter, angst for at blive forladt og svigtet, ensomhed, jalousi, mindreværd osv.

Gentagelse af konfliktløsningsmodeller

Vi har en tendens til at benytte samme konfliktløsningsmodeller, som vi har set og oplevet hos vores forældre i vores barndom. Selvom det ikke altid er en hensigtsmæssig måde at takle konflikter på, er det en svær og udfordrende proces at ændre konfliktløsningsmodellerne, da det kræver at vi tillærer os helt nye adfærdsmønstre, som udfordrer vores oprindelige reaktionsmønstre.

F.eks. hvis man som barn kun har set og hørt, at konflikter mellem forældrene er blevet løst ved at der blev råbt højt, så kan man som voksen komme til at opleve, at det er svært at lade være med at råbe, hvis man har en konflikt med sin partner.

Åbenhed og kommunikation i parforholdet

Uanset hvilke konsekvenser eller problemer som barndommens omsorgssvigt har medført i parforholdet, er det vigtigt at forholde sig til problemerne. Åbenhed og kommunikation med hinanden i parforholdet, kan imødekomme mange konflikter og svære følelser. Hvis den ene eller jer begge oplever svære følelser eller kommer til at reagere uhensigtsmæssigt i jeres parforhold, så tal med hinanden om, hvad det er der sker. Det er ikke altid let at tale om det, som gør ondt eller føles svært, men det bliver tit lettere at forholde sig til det svære, når der bliver talt stille og rolig om det.

Derudover er det vigtigt, at det ikke er den ene af jer, der bliver årsagen eller den skyldige i forhold til problemerne i jeres parforhold. Selvom det kun er den ene af jer, der har været udsat for omsorgssvigt, så har I begge ansvaret for, at jeres indbyrdes kommunikation fungerer, og at I hver især trives i jeres parforhold.

Det kan være en god ide, at I sætter jer uforstyrret ned og fortæller hinanden om jeres liv, tidligere oplevelser og om eventuelle omsorgssvigt. Derefter kan I tale sammen om, hvordan I tror eller oplever, at disse oplevelser påvirker jeres parforhold. Det kan være udfordrende at skulle fortælle om smertefulde oplevelser, men når oplevelserne og følelserne bliver bragt frem i lyset, kan I begge bedre forholde jer til oplevelsernes påvirkning på jeres parforhold. Derved bliver det lettere bevidst at ændre gamle reaktionsmønstre, men det kræver at I hjælper og støtter hinanden i disse udfordringer. Det er en fælles kamp, som den ene ikke kan kæmpe alene.

Professionel hjælp

Det er ikke altid, at det er nok at tale indbyrdes om de følelser eller reaktioner, som gør ondt i jeres parforhold. Nogle gange kan der være behov for, at I som par søger professionel hjælp, da det kan være svært at overskue eller gennemskue, hvad det er der sker mellem jer, eller hvordan smerten skal håndteres, når man sidder midt i problemerne, følelserne og reaktionerne.