

Vi og foreldrene våre

Kursmaterieill til sjelesorgkurs i NLM høsten 2012 og våren 2013

Målsetting

Forholdet til foreldrene våre er et viktig tema i seg selv. I tillegg er det noe en ofte har behov for å komme inn på når en søker hjelp for et usikkert selvbilde, eller kjenner på sosiale og psykiske problemer.

Denne artikkelen vil gi nye sjelesørgere en første innføring i hva som ofte er de viktigste problemene i forhold til foreldre.

Dernest ønsker artikkelen å gi en kort innføring i hva sjelesorgen bør legge vekt på når den skal gi hjelp til å bearbeide det som har vært vondt eller vanskelig.

Opprydning på barneværelset.

Mor og far har jammen gjort en innsats. Mor var gjennom et langt svangerskap og en smertefull fødsel. Både mor og far skiftet på oss, gav oss mat, og bar oss fram og tilbake på gulvet når vi gråt den ene natten etter den andre. De mistet rett og slett en stor del av friheten sin den dagen vi ble født. Ettersom årene gikk holdt de oss med mat og klær. De gjorde det de kunne for å få oss fram på beste måte. De har stilt både tid, krefter og økonomi til vår disposisjon - og sine beste år. De fleste av oss har utrolig meget å takke dem for.

Mange kan heldigvis se tilbake på en god og trygg oppvekst.

Men en del av dem som kommer til sjelesorg eller terapi, har ofte hatt litt mer komplisert fortid. De har ikke bare hatt det enkelt i forhold til foreldrene sine. Noen har hatt det skikkelig vanskelig. Noen direkte vondt.

Ikke å undres over.

For det første var foreldrene våre, på samme måte som vi selv, preget av syndefallet. Det de sa eller gjorde var ikke alltid like bra. Selv de beste foreldre gjør feil.

For det andre kan det være de måtte bruke så mye energi innover mot seg selv at det ikke ble så mye igjen til barna. Kanskje hadde de mye å gjøre både på jobben eller hjemme. Kanskje engasjerte de seg litt for mye i frivillig arbeid. Kanskje var økonomien dårlig. Kanskje hadde de det ikke så godt seg imellom. Kanskje slet de med fysiske eller psykiske utfordringer eller smerter. Ingen av oss har ubegrensede krefter og utømmelig overskudd. Investerer vi mye i en sammenheng, blir det mindre å investere i andre sammenhenger.

For det tredje kan foreldre våre bære på smerter og savn fra sin egen barndom. Kanskje hadde de fått lite påfyll av kjærlighet fra sin far og mor. Kanskje foreldrene deres påført dem sår. Eller kanskje far eller mor døde tidlig slik at de ikke har fått erfare hvordan en far eller en mor kan stille opp for eller ta seg av sine barn.

Et barn trenger ikke fullkomne foreldre. Slike foreldre finnes ikke i syndefallets verden. Men et barn trenger at det gode er i overvekt i forhold til det som er vondt og vanske-

lig. Frustrasjoner må til for at barnet skal vokse. Men blir det for mange eller for store frustrasjoner, hemmes ofte veksten.

Gud har skapt oss forskjellig. Det finnes såkalte "løvetannbarn" som vokser og trives under heller tøffe og harde forhold. Men ikke alle av oss er løvetannbarn. Noen av oss tåler noe mindre. Også på dette området gjelder ordtaket at "Den vet best hvor skoen trykker som har den på".

For noen vil det vi har sagt nå, føles truende. Barn er ofte veldig lojale. Det skal litt til før de tør å fortelle om det som har vært vanskelig eller vondt hjemme. Det føles som å skite i eget reir. Det kan lett gi skyldfølelse. Eller en skammer seg over å komme fra en familie der ikke alt har vært helt ok.

Likevel kan det være viktig at vi tør gjøre et sorteringsarbeid i forhold til foreldrene våre og barndommen.

På den ene siden må vi ta vare på det som har vært godt og det vi ønsker å overføre til egne barn. Noe verdifullt har vi som regel fått med oss. Det gir oss en god grunnvoll å bygge videre på.

På den andre siden må vi våge å ta ett oppgjør med det som har vært vondt og uhensiktsmessig og innrømme for oss selv at vi kan være både sint, skuffet, såret og føle oss sviktet. Det skal mot til for å innrømme slike følelser.

Den ene siden utelukker ikke den andre. Det er ikke snakk om et enten eller, men et både og. Både de onde og de gode følelsene i oss kan være sterke - veldig sterke. Vi må ikke være så redde for å miste de gode følelsene at vi ikke våger å innrømme de vonde. Tvert imot - får vi bearbeidet de vonde blir det på en helt ny måte mulig for oss å glede oss over de gode.

Det er flere grunner til at et slikt opprydningsarbeid er viktig.

For det første er forholdet til foreldrene våre en så viktig del av livshistorien vår at vi er nødt til å bearbeide det for å bli trygge på hvem vi er.

For det andre er bearbeiding av forholdet til foreldre ofte en viktig del av det å få hjelp til et tryggere selvbilde, komme ut av en depresjon, eller bearbeide angst.

For det tredje har foreldre ofte stått modell for forholdet til ektefelle og egne barn. Har foreldrene hatt et vanskelig forhold seg imellom, kan barna bli skeptiske til selv å gå inn i et ekteskap. Kanskje har barna ubevisst overtatt noen av foreldrene kritiske holdninger, eller de kopierer foreldrenes måte å gi eller ikke gi omsorg på. Det kan ektefelle og barn komme til å merke.

For det fjerde har ofte foreldrene våre stått modell for gudsbildet vårt. Uten å være oppmerksom på det, har vi skapt oss en gud i våre foreldres bilde. Var våre foreldre kritiske, så bli Gud også lett kritisk. Var foreldrene avvisende, kan Gud også oppleves avvisende. Var foreldrene uberegnelige, kan Gud også føles slik. En kan faktisk reagere skikkelig negativt dersom vi forkynner for dem at Gud er vår far. Så trenger de hjelp til å se at foreldre er foreldre og Gud er Gud. Bibelens Gud er ofte svært så forskjellig fra foreldre.

For det femte trenger vi en slik bearbeiding for å kunne ha et så godt og avslappet forhold som mulig til foreldrene våre nå etter at vi har blitt voksne uten at det betyr at vi er styrt av dem. Vi skal kunne sette grenser for dem slik at de ikke unødig blander seg inn. De skal få leve sitt liv mens vi

lever vårt. Og den dagen de blir gamle og trenger oss, skal vi være i stand til å trå til i den grad vi makter det.

I det følgende skal vi stoppe opp ved en del grunnbehov som er viktige for at et barn skal vokse opp og bli trygg på seg selv og omgivelsene.

Kjærlighet.

Det er ikke lett å beskrive kjærlighet. Den kan erfares, men det er betydelig vanskeligere å forklare den.

Den kjærligheten vi trenger mest av alt, er en ubetinget kjærlighet. Det er en kjærlighet vi får bare fordi vi er oss. Den gis ikke som belønning, og den er ikke noe vi må gjøre oss fortjent til. Den som er glad i oss, er det ikke med en kjærlighet som sier "Jeg elsker deg hvis..." eller "Jeg elsker deg fordi...". Den er ikke avhengig av at en er "snill", flink på skolen, tror på Jesus, er enig med foreldrene sine, hjelper til eller noe annet.

Den kjærligheten en må streve for å oppnå, gir ikke trygghet, men bare utrygghet.

En baby trenger en far og en mor som er glad for å se den, et ansikt som stråler ned mot den og beundrer det vesle mennesket. Babyen trenger en som gir mat i rette tid. Den trenger fysisk berøring og kontakt. Den trenger noen som er så interessert i ham at de klarer å gjette om han gråter fordi han er sulten, fordi han har det vondt, fordi han er redd eller fordi han trenger selskap. Barnet skal ikke bli mange månedene før det senser om det er ønsket eller uønsket, om noen er glad for det eller om det er til bry.

Også mens det vokser til trenger barnet noen det føler bryr seg og er der for barnet. Det har behov for fysisk kontakt, øyekontakt, at noen gir det mye oppmerksomhet. Det trenger varme og beskyttelse. Det trenger noen som er der når barnet har behov for dem.

Det er akkurat som om vi har en kjærlighetstank inne i oss. Dersom tanken har fått rimelig påfyll, føler vi oss trygge og fungerer godt. Dersom det derimot har vært smått med påfyll slik at tanken er mer eller mindre tom, blir i utrygge, fungerer dårligere, og selvfølelsen blir mer usikker.

Og så er det store spørsmålet: Hvordan står det til med foreldrenes kjærlighetstank. Har tanken fått så mye påfyll av noe godt at de har noe å gi til barnet sitt. Er tanken så tom at de har heller lite å gi.

Enda verre: Har noen kastet søppel inn i tanken slik at den er fylt opp av anklager, kritikk, harde ord, ubehersket raseri, forsømmelse eller andre vonde ting? Bare de færreste kan gi noe de ikke selv har fått. Og vi har en slem tendens til å gi videre det negative vi har fått - selv om vi har bestemt oss for ikke å gjøre det. En som selv har blitt oversett, har en tendens til å overse sine barn. En som har blitt kjeftet på, kjefter videre på sine barn. En som har blitt slått, slår sine barn. Selvsagt er dette en regel med mange unntak. Men det skjer ofte nok.

En annen ting. Vi trenger forbilder - også når det gjelder å gi kjærlighet. Dersom foreldrene selv har hatt foreldre som var lite varme og omsorgsfulle, fjerne eller fraværende, kritiske eller aggressive, så har de ingen forbilder når det gjelder å være varm og omsorgsfull, nærværende, støttende og beherskede. En ting til: Dersom far mistet sin far da han var 8 år, har han heller ikke lært noe om hvordan man er far til et barn som er mer enn 8 år.

Andre viktige grunnbehov

Trygg tilknytning. Tenk deg at du besøker en familie med en ettåring.

Antakelig blir ettåringen redd deg. Du er jo en fremmed. Ettåringen springer til mor eller far, vil sitte på fanget eller klamre. Barnet føler behov for "å tanke opp" trygghet. Etter hvert som tanken blir full, får ettåringen mer og mer mot til å begynne å utforske den spennende fremmede. Forhåpentligvis går det bra. Ettåringen kan til og med havne på den fremmedes fang etter en stund. Men skulle noe gå galt slik at ettåringen blir redd igjen, er det bare mor eller far som du-ger. Ettåringen må bort til dem for å tanke opp på nytt.

Treåringen er fri til å bevege seg litt lengre bort - helt til sandkassen i nabogården. Sjuåringen går på skolen og sparker fotball på fotballbanen. Tenåringen drar på tur til utlandet. Men uansett har de alle behov for et sted der de vet at de er velkommen til å tanke opp.

Der det har vært gode muligheter til å fylle tanken, blir en etter hvert selvstendig slik at en følelsesmessig kan forlate far og mor og stifte ny familie.

En som ikke har fått full tank, er derimot verre stilt. Han eller hun kan se ganske selvstendige ut, men de har ofte et savn eller en lengsel i seg. De søker ofte nærhet samtidig som de er redd for nærhet og ikke orker nærhet. Nærheten truer friheten, friheten truer nærheten. Det blir et ustabil forhold både til venner, kjæreste og ektefelle.

Støtte til løsrivelse. På den ene siden har barn behov for foreldre som "er der" når de trenger dem. Foreldre skal gripe inn når barnet gjør noe farlig som kan skade det. De må også være der når barnet er redd eller trenger følelsesmessig støtte av andre grunner.

På den andre siden må barnet også få lov til å gjøre ting selv, utforske verden og flytte grenser. Det har behov for foreldre som både aksepterer at barnet løsriver seg og oppmuntrer det til selvstendighet.

Begge deler er like nødvendige.

Engstelige (overbeskyttende) eller autoritære foreldre kan binde barnet til seg slik at barnet ikke tør løsrive seg.

Foreldre som "ikke bryr seg" skaper også problemer. De gir ikke barna den tryggheten de trenger for å gå løs på utfordringer, prøve noe nytt og løsrive seg.

Elske og hate. De menneskene vi er mest glad i og mest avhengig av, vil vi også ha sterk aggresjon mot. For de fleste av oss, kan det være skremmende å oppleve dette. Det føles nemlig som om aggresjonen vår kan føre til at vi blir forlatt av dem vi er glad i, eller at aggresjonen vår kan ødelegge dem (og det er en annen måte å miste dem på).

Først når vi har fått erfare at det ikke er farlig å være sint på dem vi er glad i, blir vi trygge. De forlater oss ikke, og de går ikke i stykker. De er glad i oss likevel. De aksepterer sinnet vårt! (Men de kan likevel sette grenser for våre sinte ord og aggressive handlinger.)

Et barn som skal frigjøre seg, må ha et solid grunnlag å sparke fra mot. Men dersom foreldrene selv er så *autoritære eller aggressive* at barnet ikke tør å sparke fra, eller foreldrene er så *svake og sårbare* at barnet er redd for å skade eller såre dem, kan frigjøringsprosessen bli vanskelig. "Hensynsfulle" eller "redde" barn har ofte vanskelig for å hevde egne meninger, innrømme sine egne følelser og ta viktige avgjørelser i livet.

Lykkelige er de som får oppleve at det går an å være både ordentlig sint på og ordentlig glad i foreldrene sine - uten at det oppleves som unaturlig eller farlig.

Å bli sett. Dersom vi ikke "blir sett", har vi det vondt. En treåring som ikke får oppmerksomhet, kan bli ganske krevende. Tenåringen likedan. Uansett hvor "voksne" vi er, har vi et sterkt behov for oppmerksomhet, vi blir bare flinkere til å skjule det etter som årene går.

Vi har behov for å bli sett både når det gjelder utseende, tanker, meninger, følelser, personlighet. Det er ikke godt å "bli tatt som en selvfølge". "Se meg, hør meg, kom inn til meg og rør meg", synger Bjørn Eidsvåg. Som voksne kan vi også streve for å bli sett.

Blir vi ikke sett på en positiv måte, vil vi ofte sørge for at vi får negativ oppmerksomhet. Da kan vi bli aggressive, utagerende eller syke. Da kan vi trekke oss unna og unngå kontakt - mens vi innerst inne håper at noen kommer etter og ser oss.

Hva var det som gikk galt

Etter at vi i det foregående har stoppet opp ved en den grunnbehov som er viktig for at et barn skal vokse opp og føle seg trygg på omgivelsene og trygg på seg selv, skal vi nå dvele ved en del forhold som ofte skaper savn, utrygghet og smerter. Ofte må en bli rundt 20 år før en er makter å se hva som har vært vanskelig i oppveksten.

Foreldrenes fysiske fravær. Det mest dramatiske er jo at far eller mor dør alt for tidlig. En savner den forelderen som ikke er der. En mangler en å identifisere seg med. Så kan en også bli veldig redd for å miste den forelderen en ennå har. Er en veldig ung når far eller mor går bort, kan en, dersom en er veldig ung, føle det som et svik, selv om fornuften vet at de ikke kunne noe for at de døde.

Selv mord gir de samme følelsene. Men i tillegg kan et selvmord føles som et svik mot dem som er etterlatt.

Kanskje forsvant far eller mot ut av livet etter en skilsmisse. Da er det vanskelig for barnet å føle seg verdifullt. (En rapport fra Folkehelseinstituttet August 2012 viser at selv om de fleste barn klarer seg bra etter en skilsmisse, så er åpne konflikter foreldrene i mellom relatert til høyere nivå av depresjon, angst og aggresjon, selvskadingsadferd, lavere selvtillit, dårligere psykisk helse, skoleprestasjoner og mellommenneskelige relasjoner, og rusproblemer.)

Eller foreldre og barn blir adskilt fordi en eller begge foreldrene jobber langt hjemmefra. Mange, men ikke alle, som har blitt sendt til internatskoler i ung alder, har kunnet fortelle at det slett ikke har vært lett å ikke ha tilgang til foreldrene sine i hverdagen.

Bare det å true med å forlate barnet kan gjøre inntrykk. Dersom far eller mor antyder at de ikke orker mer og har lyst til å flytte ut av hjemmet, kan barnet bli ordentlig engstelig.

Foreldrenes psykiske fravær. Foreldre kan bo sammen med barna hver dag, men likevel ikke være helt til stede. Kanskje er de så travle eller så trette at barna ikke helt får kontakt med dem. Kanskje går de så opp i jobben eller frivillig arbeid at barna føler seg nedprioritert. Kanskje er det ett barn som trenger så mye oppmerksomhet, støtte og omsorg at de andre barna føler seg mer tilsidesatt.

Autoritære foreldre. Foreldre skal ha autoritet, ellers blir det utrygt for barna. Men det å ha autoritet, er noe annet enn å være autoritær. Den autoritære forlanger lydighet uten noen som helst begrunnelse. Ekstra vanskelig blir det når autoritære holdninger begrunnes religiøst eller "bibelske". Vi pleier å si at overfor autoritære foreldre har en bare tre muligheter: Full underkastelse, åpent opprør eller det å leve

et dobbeltliv der en oppfører seg forskjellig hjemme og ute. I en og samme søskenflokk kan en finne alle disse tre mønstrene.

Kritiske foreldre gir barnet signaler om at det aldri er bra nok. Barnet bør bli snillere, flinkere, frommere. Noen av disse barna kan bli strebere som krever nesten det umulige av seg selv. Andre gir fullstendig opp og stempler seg selv som udugelige.

Aggressive foreldre skaper frykt hos sine barn. Jo mer barna opplever at foreldrene kan miste kontrollen, jo mer engstelig blir de. Jo mer uforutsigelig aggresjonsutbruddene er, jo mer blir barna på vakt og blir vant til å se etter alt som kan tyde på at det er tordenvær i luften. Høy stemme, kjef-ting, brøling og hyling er i seg selv både ubehagelig og skremmende. Det er ikke så sjelden barn i slike familier pådrar seg muskelspenninger - som om de har beveget seg gjennom et stort minefelt. Noen blir redd både for andres aggresjon og sin egen.

Fysisk avstraffelse gis ofte når foreldrene har gått av skaffet, ikke når barna har gjort noe spesielt galt. Fysisk avstraffelse er både ydmykende og skremmende. Vi pleier å si at et barn ikke blir mindre glad i foreldrene sine dersom det får slik straff, men det blir mindre glad i seg selv.

Trengende foreldre. Dersom foreldrene er umodne, bærer på sorg, plages av angst eller depresjon, gir uttrykk for at de har det vondt eller er trette, bare for å nevne noe, vil noen barn allerede fra veldig ung alder begynne å være hensynfulle og ta ansvar for sine foreldre. Da begynner barna ofte å tenke: "Dersom jeg bare kunne være hyggeligere mot mor, ville hun ikke være så deprimert lenger", "Dersom jeg anstrenger meg litt mer, trenger ikke far å bli så sint", "Dersom jeg lager middag hver dag, vil mor få mer overskudd til å ta seg av meg og broren min".

Problemet er bare at uansett hva et barn gjør, klarer det ikke få far til å slutte å drikke, mor til å bli mindre deprimert eller en av foreldrene til å sørge mindre etter samlivsbruddet. Barnet er dømt til å mislykkes.

Dessuten er det ikke et barn som skal ha ansvar for sine foreldre. Det er foreldrene som skal ha ansvar for barnet. Barn skal kunne trenge sine foreldre, men foreldre skal ikke trenge barna sine.

Et tiåring som er vant til å ta mye hensyn til foreldrene og være "forelder" for dem, kan virke veldig moden. Men dersom tiåringen vokser opp og blir tjue, vil han eller hun ofte kjenne på et tomrom inne i seg og føle behov for noen å støtte seg til for sin egen del.

Mange andre ting skal vi bare nevne ganske kort, men det betyr ikke at de ikke er viktige nok.

Barnet kan ha følt seg avvist fordi ingen har vært interessert i hva det føler eller hvem det er, eller vist at de vil være sammen med barnet og bruke tid på det.

Får du ikke viljen din ved å være sterk, kan du være svak i stedet. Det er minst like effektivt. Dersom far eller mor blir såret, lei seg eller knust hver gang du er ærlig med hva som har hendt, hva du tenker eller hva du føler, lærer du fort å ikke si sannheten. Da føler du deg mer og mer som en okse i en porselensbutikk.

Barnet kan ha blitt påført usunn skyldfølelse eller skamfølelse. Skamfølelsen melder seg ofte dersom barnet føler seg avvist eller forlatt på en eller annen måte, eller dersom det har vært forhold i familien som far eller mor har prøvd å skjule og hemmeligholde for omverdenen.

Noe av det vondeste som kan skje er grenseoverskridende atferd på det seksuelle området. Men dette er et tema som krever en langt større behandling enn det vi kan gi i en kort innføring her.

Sjelesorgens oppgave.

Selesorgen skal gi hjelp til å sette ord på hvordan forholdet til foreldrene har vært opp gjennom årene, hva som har vært viktige enkeltepisoder, og hvilke følelser som har vært og er knyttet til det som har skjedd. Ofte er det behov for flere samtaler før det viktigste er kartlagt.

Det er viktig at en får sette ord på både det som har vært godt og det som har vært vondt. Som regel er det noe av begge deler.

Når en har begynt å snakke, vil en ofte kjenne at noe har vært vondere enn en først trodde. Det er ikke noe galt med oss når vi opplever at noe er vondt. Det er som regel (men ikke alltid) noe galt med den personen som har påført oss smerte eller de forholdene vi var i da det gjorde vondt. Det er normalt (NB) å reagere når noe er vondt og vanskelig.

Vi kan si at dette er første stadium i sjelesorgen - å kartlegge det som har vært.

Neste stadium blir å tenke over hvordan det som har vært, preger følelser, tanker og atferd i dag.

De følelsene vi får lov til å være ærlig med og reagere på, har en god tendens til å lege seg selv. Derfor må det være plass til følelser i den sjelesørgende samtalen.

Så trenger vi hjelp til ikke bare å se oss selv gjennom foreldrenes briller, men gjennom våre egne briller - og, ikke minst, Guds. Antakelig har vi ikke alltid tenkt rett om oss selv.

Så må vi få hjelp til å handle på nye måter som ikke forsterker gamle uheldige følelser og ønsker, men som heller gir oss ny erfaring og større trygghet. Vi må lære ikke å la oss styre av andre, men våge sunn selvstendighet.

Ofte trenger en hjelp til å arbeide med selvbildet.

Ingen av oss kan forandre fortiden. Men vi kan gjøre noe for at den ikke skal få prege nåtiden og framtiden.

Ofte trenger en hjelp til å tilgi det som har vært galt og vondt. Og tilgivelse er bare mulig der det er skyld. Ja, foreldrene kan ha syndet mot en og virkelig sagt eller gjort gale ting. Likevel er det frigjørende å kunne tilgi dem. Men tilgivelse innebærer verken benektning eller bagatellisering av det som har vært vondt. Det onde kan heller ikke alltid bare glemmes. Men det kan tilgis.

Så trenger en oppmuntring til å se tilbake på, bevisstgjøre seg og gi plass til gode minner. Alt det gode som har vært, er dyrebare skatter. De kan generere varme trygghet både i nåtid og framtid.

Så er spørsmålet hvordan en fra nå av skal forholde seg til foreldrene sine.

Noen ganger er foreldrene modne nok til å forstå at barna har hatt det vanskelig i forhold til dem, innrømme sine synder og sviakt og be om tilgivelse. Det er det beste som kan skje for at forholdet skal bli lagt. Andre ganger makter ikke foreldrene å innrømme noe som helst, og ingenting blir beklaget eller gjort opp. Da blir det vanskelig og betingelsene for nærhet og tillit er ikke der. Atter andre ganger skjønner barna at det er liten vits i å snakke med foreldrene om det som har vært vanskelig, for de regner ikke med å bli forstått uansett.

Noen ganger klarer foreldre og barn å finne hverandre igjen og få et godt og nært forhold. Andre ganger kan forholdet bli noenlunde bra dersom barna tør å sette de nødvendige grensene og våger å si fra om hva de føler og hva de mener. Andre ganger igjen skjønner barna at det beste er å holde avstand og ha et mer formelt forhold til sine foreldre - i alle fall for en tid. Det er vondt når det er dette siste som blir løsningen. Men noen ganger er det det eneste mulige.

De siste ordene i Det gamle testamente peker på et viktig mål. Der ser Malaki fram til profeten som skal komme. "Han skal vende fedrenes hjerter til barna og barnas hjerter til fedrene" (Mal 4,6).

Både barn og foreldre har altså behov for at Gud griper inn og leger det som har skapt avstand. Men det kan altså ta tid før det skjer. Men det er aldri grunn til å gi helt opp.

En artikkel av psykolog Mette Højvig i Foreningen Agapes (Bredhøy-svinget 1, 8600 Silkeborg) temanummer 2 2011 skildrer fem ulike foreldretyper. Her gjengis bare en brøkdel av det som står i artikkelen.

Den krevende forelderen prøver å leve det perfekte liv og aksepterer ikke barnets feil og svakheter. Det legges stor vekt på det ytre, at fasaden er i orden eller hva andre måtte mene. Det er ikke plass til sterke følelser.

Konsekvensen for det voksne barnet er at det kan føle seg underlegent, tvile på seg selv og få tendenser til angst. De kan bli preget av tvang og følelsesmessig hemmet.

Den fraværende forelderen er karakterisert ved ikke å være til stede fysisk eller følelsesmessig i sitt barns liv.

Konsekvensen for det voksne barnet kan bli at det tviler på sin egen verdi fordi det som barn opplevde at noe eller noen andre alltid var viktigere. Det kan være vanskelig for det å vedkjenne seg egne behov og ha tro på at noen kan ha omsorg for det.

Den tyranniske forelderen framtrer som en hensynsløs enehersker som misbruker sin makt over barnet. Noen ganger kan vedkommende bruke makt eller vold.

Det voksne barnet kan da finne det vanskelig å få et nært forhold til andre fordi det ikke var mulig å få en god følelsesmessig tilknytning til forelderen. Det kan bli mistroisk og ha en generell frykt for verden som et farlig sted. Det får en tendens til opprør eller underkastelse.

Den umodne forelderen påtar seg ikke sitt voksne ansvar som forelder og hindrer dermed barnet i å få være barn. Kanskje er han eller hun psykisk svak. Kanskje ønsker forelderen mer en vennskapsrelasjon enn en foreldrerelasjon.

Det voksne barnet har blitt tvunget til å bli voksen lenge før tiden. Det kan bli veldig god til å ta seg av andres problemer, men kan ikke ta hensyn til seg selv uten å føle skyld. Det kan ha vanskelig for å uttrykke egne behov.

Den evige forelderen tror ikke på barnets evne til å klare seg selv og hindrer dermed barnet i å utvikle seg til et selvstendig menneske.

Det voksne barnet kan da få vanskeligheter med å relatere til andre voksne. Det føler seg enten underlegen. Eller det føler seg overlegen fordi det må identifisere seg med foreldrerollen for å takle sine egne barnslige følelser.