



Bærer du på en *familie-* *hemmelighed?*

Alle familier har hemmeligheder. Nogle af dem er tunge at bære og kan gå i arv gennem generationer. Andre er med til at binde familien sammen. Hvorfor har vi hemmeligheder, hvordan bliver vi påvirket af at leve med en hemmelighed, og hvornår bør vi bryde med dem? Psykologi dykker ned i hemmelighedernes univers. Læs med her – men sig det ikke til nogen ...

AF HEIDI VESTERBERG
FOTO: BO LYNGE

Inogle familier bærer man på store og tunge hemmeligheder om selvmord, sindssyge eller seksuelle overgreb. For andre handler det om fattigdom, fars pornosamling eller mors hang til den spiritusflaske i skabet, som alle kender til, men som aldrig bliver nævnt. Historier om morfars fortid som nazist eller et barn født uden for ægteskab kan sætte dybe spor i det ene slægtled efter det andet. Både helt konkret, men også mere psykologisk.

DE MEST ALMINDELIGE FAMILIEHEMMEIGHEDER:

- Psykisk sygdom
- Utroskab
- Tyverier
- Misbrug af stimulanser
- Selvmord
- Adoption
- Fysisk og psykisk vold
- Seksuelt misbrug

5 GODE RÅD FØR DU BRYDER EN HEMMEIGHED

- 1 Afsløringen har betydning for andre end dig. Tænk dig godt om, før du prikker hul på ballonen.
- 2 Hvad er målet? Er hemmeligheden til skade for andre og gør afsløringen en forskel?
- 3 Spørg evt. dig selv: Hvorfor holder jeg mig tilbage? Har du eller de personer, der er berørt af hemmeligheden, fundet fred med det, eller er du bange for at tage opgøret? Måske er hemmeligheden stadig for farlig og tabuiseret.
- 4 Hvem gør du det for: dig selv eller for andre?
- 5 Sørg for den rigtige timing. I skal have tid og ro til at tale det hele igennem.

Kilde: Psykoterapeut Heidi Frier

Min far var ikke min *biologiske* far

Det meste af landsbyen kendte hele sandheden undtagen hovedpersonen. Først i en alder af 30 år finder Tina Vang ud af, at hendes far ikke er hendes biologiske far.

FOTO: STINE HAUSBØLL

Tina Vang har det skidt med hemmeligheder. Hun duer ikke til at holde noget skjult og mærker med det samme, hvis der er fortielser eller skjulte sandheder i luften. Hun har også fået masser af øvelse. Tina Vang er vokset op som midtpunktet i en stor familiehemmelighed. En hemmelighed, der først blev afsløret den dag, hun fik besked om, at hendes far ikke var den biologiske far.

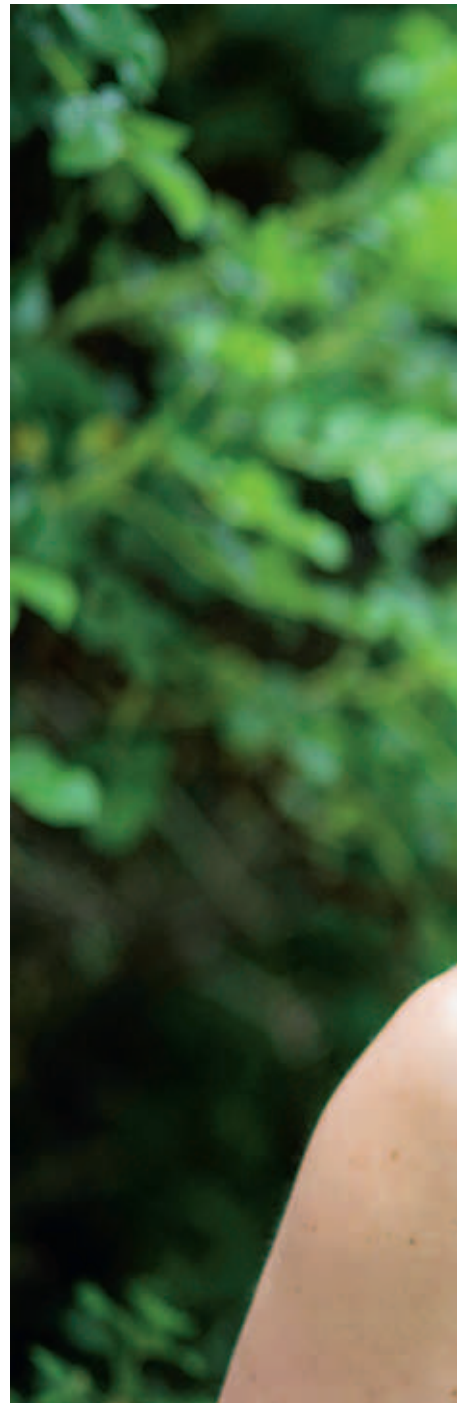
– Jeg har altid vidst, der var et eller andet.

Jeg kunne mærke, at folk vidste noget om mig, og at noget ikke blev sagt. Selve det faktum, at min far har adopteret mig, forandrede ikke så meget for mig. Det ændrede ikke, at den far, jeg er vokset op hos, altid vil være min rigtige far. Det er ham, der har været der for mig hele mit liv. Hemmeligheden i sig selv har fyldt meget. Et barn kan godt mærke, når noget ikke bliver sagt, og den fornemmelse har altid siddet i mig, siger Tina Vang, der i dag er 46 år og privatpraktiserende psykolog.

INTET SVAR

Allerede som nårig er Tina Vang tæt på sandheden om sin far. Hun finder tilfældigt nogle papirer, hvor en fremmed mand giver tilladelse til, at Tina Vang fik sin fars navn. Hun spørger sin mor, hvad det betyder, men får ikke noget svar.

– Jeg fik en vævende forklaring og kunne fornemme, at jeg ikke skulle spørge mere. Dagen efter prøvede jeg at finde papirerne igen, men de var fjernet. Vi har ellers





Min mor var ikke glad for den del af sit liv og havde ikke lyst til at fortælle om den. Det har jeg respekt for. Men jeg var midtpunktet for hendes hemmelighed, og så blev den til en løgn.

ikke mange hemmeligheder i familien, men det var meget tydeligt, at der var lukket for emnet. Kvinderne i min familie er kendt for at have et særligt blik, der tydeligt viser, hvornår grænsen er nået. Får man det blik, går man ikke længere.

SLADDER I LANDSBYEN

År senere dukker hemmeligheden op igen. Familien bor i en mindre landsby, hvor alle kender hinanden, og en af byens kvinder

fortæller Tina Vangs lillebror, at hans søster er adopteret. Det bliver slået hen som landsbysladder, men den på det tidspunkt 20-årige Tina Vang begynder at søge oplysninger og stille flere spørgsmål.

– Min mormor og moster ville ikke sige noget, men antydede alligevel, at der var noget om det. Det virkede, som om de ville være loyale over for min mor, selv om de ikke var enige med hende.

Under psykologistudiet får Tina Vang for

alvor behov for at få vished og viden om sin tidlige barndom. En aften beder hun sin mor om sandheden og får den. Forældrene var ungdomskærester, men i en periode var moderen kæreste med en anden og blev gravid. Parret fandt sammen igen, og faderen valgte så at adoptere Tina Vang.

– I dag er det jo helt almindeligt, men det var en anden tid dengang. Min biologiske far var ikke kendt for det gode, og min mor ville helst lægge den del af sit liv »



Jeg er vokset op med den hemmelighed, og fortællingerne har altid været en del af mit liv. Det er ikke noget, jeg har været bevidst om før, men nu kan jeg se, hvor meget det har fyldt i mit liv. På den måde er min mors hemmelighed blevet en del af min egen historie.

Tina Vang mener, at det kan være ødelæggende som barn, når voksne har store hemmeligheder, der involverer én. Hvis man har en fornemmelse af noget usagt, men bliver viftet af, så lærer man, at ens intuition er forkert.

– Jeg drømte ikke om, at det skulle være som en scene i *Sporløs*, hvor vi løber grædende mod hinanden. Jeg havde allerede en far og havde ikke brug for en ekstra familie. Det var mere vigtigt for mig at få gjort op med selve hemmeligheden.

EN DEL AF MIG

I dag bruger Tina Vang den særlige fornemmelse for familiehemmeligheder professionelt i sit arbejde som psykolog. Hun har tidligere arbejdet meget med børn, unge og deres familier og fornemmer straks, når noget ikke bliver sagt.

– Jeg mærker det med det samme og går bevidst efter det. Jeg taler meget for at få hemmelighederne på bordet. Det viser sig næsten altid, at det er bedre at få det sagt. Et af problemerne med familiehemmeligheder er, at man begynder at tvivle på sine egne fornemmelser. Jeg havde en intuitiv fornemmelse, men når alle voksne sagde noget andet, måtte jeg jo mærke forkert, siger Tina Vang.

Den tvivl har hun kæmpet meget med. Det er også derfor, hun gerne vil hjælpe andre til at få ryddet ud i familiehemmelighederne.

– Jeg er vokset op med den hemmelighed, og fortællingerne har altid været en del af mit liv. Det er ikke noget, jeg har været bevidst om før, men nu kan jeg se, hvor meget det har fyldt i mit liv. På den måde er min mors hemmelighed blevet en del af min egen historie. ■

bag sig. Hun var ikke stolt af, at hun havde holdt sandheden skjult, men hun mente ikke tidspunktet var rigtigt, dengang jeg som barn havde fundet papirerne. Og så gik tiden. Hun kunne ikke bryde hemmeligheden selv, og har måske ventet på, at jeg skulle gøre det.

MISTILLID

Familiens hemmelighed har skabt en lille mistillid i Tina Vang. Hun er ikke ret rummelig, når det gælder løgne, og for Tina er fortællinger ofte det samme som en løgn.

– Min mor var ikke glad for den del af sit liv, og havde ikke lyst til at fortælle om den. Det har jeg respekt for. Man behøver ikke fortælle alt, men når hemmeligheden også involverer andre, bliver fortællingerne hurtigt til en løgn. Jeg var midtpunktet for hendes hemmelighed, og så blev den til en løgn.

I en periode havde Tina Vang kontakt med sin biologiske far. Dog kun via mail. Hans kone brød sig ikke om kontakten, og i dag lever han ikke længere. Det har heller aldrig været hendes mål at få tæt kontakt med den biologiske far.

Mere om
Tina Vang og
hendes arbejde:
[www.marstrand-
psykolog.dk](http://www.marstrand-psykolog.dk)

Vi talte ikke om mors *selvmord*

Den dag Hanne Laursens mor begik selvmord, pakkede familien moderens tøj i store sorte sække. Og så blev selvmordet fejlet ind under gulvtæppet sammen med alt andet, der ikke passede til billedet af en velfungerende familie.



Modelfoto

Allerede som barn lærte Hanne Laursen at holde på en familiehemmelighed. Og at der er noget, man ikke taler om. Hendes mormor var maniodepressiv og i perioder indlagt på et nervesanatorium. En dag gik hun ned i kælderen for at tage livet af sig selv. Det

var Hannes mor, der fandt hende, og den dengang fireårige Hanne stod i haven og hørte sin mors skrig inde fra huset.

– Jeg var for lille til at forstå, hvad der skete. Jeg troede, min mor havde set en bjørn derinde. Det viste sig at min mormor havde hængt sig, og efter begravelsen talte

vi ikke om hende mere. Jeg fik heller aldrig en forklaring på, hvorfor hun havde gjort det, fortæller Hanne Laursen.

Mange år senere fik moderen samme diagnose. I dårlige perioder var hun indlagt, men ingen i familien talte om sygdommen. Hun forsvandt bare ud af familielivet i pe- »

OBS

Hanne Laursen har ønsket at være anonym i denne artikel og gør selv opmærksom på modsætningen: »Jeg bryder mig ikke om familiehemmeligheder, og vil gerne fortælle, hvordan jeg har oplevet at vokse op med dem. På den anden side vil jeg gerne tage hensyn til resten af min familie. Det er jo lidt sjovt, for så er jeg stadig med til at føre hemmelighederne videre.«

rioder og kom tilbage til mand og deres tre børn, når hun havde det bedre. Indtil hun en dag valgte at gøre en ende på det hele på samme måde, som hendes egen mor havde gjort.

– Den dag husker jeg tydeligt. Min far var helt forstenet, mens vi andre græd. Pludselig rejste min mors søskende sig og pakkede alt hendes tøj ned i sorte sække. Efter begravelsen var det, som om hun aldrig havde været her. Det var meget traumatiserende, men jeg undrede mig ikke over det. Det var bare sådan, det var, siger Hanne Laursen, der var 14 år gammel, da moderen døde.

ET STORT PUNKTUM

Med begravelsen satte hele familien et stort sørgeligt punktum for kapitlet om hendes mor. Hanne talte hverken med sin far, sin mors søskende eller andre om det.

– Man fornemmer lynhurtigt, når der er noget, man ikke skal tale om eller spørge ind til. Især som barn. Med tiden bliver det naturligt ikke at tale om den slags. Det var bare sådan, verden var.

I begyndelsen af 20'erne mærkede Hanne en voksende følelse af tristhed og sorg. Hun fik kontakt med en psykolog og fik gennem gruppeterapi bearbejdet den sorg, hun aldrig havde fået sat ord på. Og ikke mindst frygten for en dag at vælge samme vej som sin mor og mormor havde valgt.

I dag er hun 41 år og mor til tre børn. Når hun tænker tilbage, virker det grotesk, at en familie kan vælge at håndtere en mors død på den måde. Hun har tit haft lyst til at spørge sin mors søskende, hvorfor de gjorde sådan, men har aldrig gjort det.

– Det er svært at spørge om, og jeg kender nok allerede svaret. De troede, det var bedst sådan. De har oplevet deres egen mor og en søster begå selvmord, og det var deres

Min mor skreg. Jeg var for lille til at forstå, hvad der skete. Jeg troede, min mor havde set en bjørn derinde. Det viste sig, at min mormor havde hængt sig. Efter begravelsen talte vi ikke om hende mere.

måde at overleve på. Det var det bedste, de kunne gøre. Jeg er hverken bitter eller vred. Men hvis det var min søster, der havde taget sit eget liv, ville jeg nok ikke begynde at samle hendes tøj sammen. Jeg ville nok bare have sat mig ned og tudet. Og givet hendes børn et kram.

OPGØR MED HEMMEIGHEDERNE

Gennem terapi fik Hanne bearbejdet sin sorg og ikke mindst frygten for at gå samme vej som hendes mor og mormor. Hun fik hjælp til at sige farvel til sin mor og formulere alle de ord, der aldrig var blevet sagt. I dag prøver hun at hjælpe sine egne børn til det samme.

– Jeg bryder mig ikke om familiehemmeligheder. Det har ikke været sundt for mig at vokse op med dem, og jeg prøver at gøre noget andet i min egen familie. Min ældste datter kender historien om sin mormor og mor, og de små får det også at

vide en dag. Der er ingen spørgsmål, de ikke må stille.

Når andre fortæller om skilsmisser, dødsfald eller andre svære begivenheder i livet, anstrenger Hanne Laursen sig for at glemme alt om sin børnelærdom og stille spørgsmål. For at signalere, at hun kan godt kan tåle at tale om svære ting.

– Livet indeholder gode og svære ting. Det må vi prøve at tackle så godt, som vi nu kan. Jeg tror, hemmelighederne handler om at undgå smerten og følelsen af sorg. I vores familie er vi bange for at gå i hundene og miste kontrollen. Det har mange i familien gjort, og derfor går vi meget op i, at det hele skal se godt ud. Vi skal ligne en rigtig og velfungerende familie, og alt, der ikke passer ind i det glansbillede, fejrer vi ind under gulvtæppet.

DEN FULDE FÆTTER

Ved en familiesammenkomst for nylig dukkede en anden af familiens hemmeligheder helt op til overfladen. En fætter med et stort alkoholproblem faldt om uden for huset og blev hentet af en ambulance. Så snart dramatikken var overstået, gik resten af familien indenfor og satte sig til bordet.

– Og så talte vi ikke om det mere. Jeg tænkte først over det, da jeg kom hjem til min mand og hørte ham sige: »Hvis jeg en dag falder om, håber jeg ikke, I bare går ind og spiser bagefter.« Jeg kan godt se, hvad han mener. Vi har vænnet os så meget til det, at vi ikke bemærker det mere. Mine søstre og jeg taler heller ikke om vores barndom og meget sjældent om vores mor. Det er det, vi har lært, og det er meget svært at bryde det mønster. Men vi prøver. ■

Har du *arvet* en hemmelighed?

Hemmeligheder er en naturlig del af livet, og alle har ret til at holde noget for sig selv, mener psykoterapeut Heidi Frier. Men nogle hemmeligheder kan være tunge at bære og kan gå i arv gennem generationer.

Alle familier har en hemmelighed. Noget alle ved, men ingen taler om. Der er stor forskel på familiehemmelighederne og derfor også på konsekvenserne af dem.

– Smertefulde og tabuiserede hemmeligheder kan blive til alvorlige fortrængninger, men andre hemmeligheder behøver ikke altid skade nogen. Hemmeligheder er også en naturlig del af livet, og visse ting hører til i det indre liv. Problemerne opstår som regel, når hemmelighederne bliver til løgne, fortrængninger eller tabuer. Og en familie, der bærer på store hemmeligheder, lever jo på sin vis på en løgn, siger krops- og psykoterapeut Heidi Frier.

Hun beskæftiger sig ofte med familiehemmeligheder i det terapeutiske arbejde med klienterne.

Familiehemmelighederne handler dybest set om at bevare familien.

– Når en familie begynder at holde noget hemmeligt, handler det om noget, de anser for at være forkert eller forbudt. Noget, der ikke passer ind i familiens selv-billede. Hemmeligheden bliver til en form for beskyttelse af familien. Vi bevarer hemmeligheden for at undgå skammen ved en afsløring, og fordi vi forestiller os, at familien går til grunde, hvis hemmeligheden kommer ud, fortæller Heidi Frier.

ARVET HEMMELIGHED

De store hemmeligheder fører ofte flere hemmeligheder og skam eller skyld med sig.

– Man skammer sig og føler sig forkert, fordi der er noget, andre ikke må opdage om »



dig eller din familie. Dybest set handler det om frygten for at blive udstødt, siger Heidi Frier.

Den slags familiehemmeligheder kan gå i arv gennem generationer. En mors hemmelige sorg kan fx forplante sig til hendes børn, der ubevidst mærker sorgen og forsøger at finde en forklaring på den. Børnene vil ofte skabe situationer i deres eget liv, der vækker samme følelse af sorg for at få følelsen til at give mening.

– Ubearbejdede følelser, som er knyttet til den hemmelighed, bliver til en slags uåbnede pakker, som bliver ved med at sende impulser ud i familien. På den måde gentager og reproducerer vi de mønstre, der ligger i familien. Et ekstremt eksempel er selvmord, der i nogle tilfælde sker i flere generationer. De problematikker, der ligger bag den radikale løsning, bliver ikke forløst,

og næste generation kan blive tiltrukket af en lignende løsning, siger Heidi Frier.

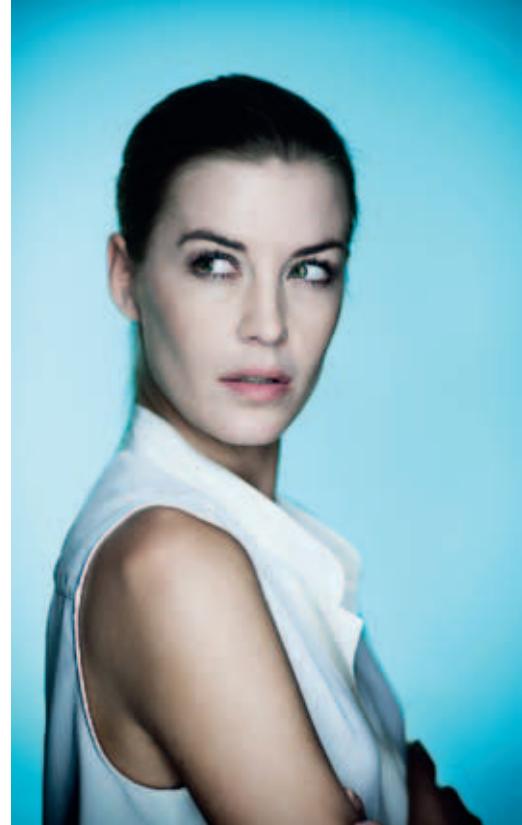
RETEN TIL EN HEMMELIGHED

Hemmeligheder har også positive funktioner, fortæller Heidi Frier. Vi bruger ofte udveksling af hemmeligheder til at skabe fortrolighed og knytte bånd til hinanden.

– Følelser, tanker og impulser, der ikke er bearbejdede endnu, kommer ofte til udtryk i form af hemmeligheder eller skjulte temaer.

Nogle hemmeligheder kan være nødvendige at bevare. Enten for at undgå at skade andre, eller fordi de involverede personer ikke er parate til at få dem brudt.

– En hemmelighed kan også være en del af en overlevelsesstrategi, når et menneske har været igennem en meget traumatiserende oplevelse. For eksempel den



Kendtes hemmeligheder

Flere kendte og succesfulde kreative mennesker har vendt en udfordrende barndom til en styrke ved at arbejde med sig selv, bryde tabuet og hjælpe andre i samme situation.



Odile Poulsen

PSYKOTERAPEUT MPF
OG FORFATTER

Blev misbrugt seksuelt i sin barndom og udsat for tortur og vendte det indad til en følelse af dårligt selvværd og selvdestruktiv adfærd. Hun fik senere sat ord på og har både skrevet anmelderroste bøger om konsekvenserne af misbruget, som førte til prostitution, uddannet sig til psykoterapeut og rækker hånden ud til andre i samme situation.

Lisbeth Zornig Andersen

FORMAND FOR
BØRNERÅDET

Havde en barndom, der var præget af omsorgssvigt og seksuelt misbrug. Hun har udgivet en biografi, deltaget i en dokumentar og er i dag formand for børnerådet. Hun har således dedikeret sit liv til at hjælpe børn med en opvækst som sin egen.



Jens Arentzen

FOREDRAGSHOLDER
OG SKUESPILLER

Opvokset med en psykisk syg mor, der begik selvmord. I mange år turde han ikke fylde eller føle smerten, indtil han som succesfuld skuespiller gik ned med stress og fik arbejdet med de indre dæmoner. I dag holder han foredrag om emnet for at række ud til andre i samme situation.

kvinde, der har levet med en tysk mand under krigen, eller moderen, der har bortadopteret sit barn. En hemmelighed kan være en metode til at forsone sig med en smerte og komme videre med sit liv på.

SLIP HEMMELIGHEDEN

Store og smertefulde hemmeligheder har de fleste brug for at dele med andre. Det kan tage tid at blive parat til det og det kræver mod at være den, der prikker hul på ballonen. Men handlingen kan i sig selv være en befrielse.

– Det er hårdt og ensomt at bære på smertefulde hemmeligheder, og det er ikke sundt at gå alene med dem. Du isolerer dele af dit følelsesliv fra andre, og hemmeligheder binder din energi og opmærksomhed. Når du ikke behøver bære hemmeligheden længere, bliver den energi sat fri. Det betyder ikke, alle skal vide, at din var alkoholiker. Målet er, at du selv bliver stand til at rumme og acceptere hemmeligheden, så du ikke længere er bundet til hemmeligheden eller din families fortælling, men fri til at skabe din egen. ■

Man skammer sig og føler sig forkert, fordi der er noget, andre ikke må opdage om dig eller din familie. Dybest set handler hemmeligheder om frygten for at blive udstødt.

HEIDI FRIER

Mange års erfaring med forløsning af familiehemmeligheder. Er privatpraktiserende krops- og psykoterapeut med speciale i mindfulness samt dybdegående forandringer, der styrker tilstedeværelse i nuet.

www.heidifrier.dk

KAN DU HOLDE PÅ EN HEMMELIGHED?

Tag stilling til følgende spørgsmål, før du siger ja til at blive part i andres hemmeligheder:

- Er det en hemmelighed eller en løgn, og hvor går din grænse?
- Har du lyst til at være bundet af en hemmelighed?
- Skader hemmeligheden andre, og kan du leve med det?
- Kan du rumme historien? Har vennen været utro og fortæller dig alt om det, sætter det dig i en svær situation, næste gang du skal i sommerhus med hendes mand og børn.

Kilde: Psykoterapeut Heidi Frier

Anna Thygesen

DIREKTØR, DEBATTØR OG FOREDRAGSHOLDER

Som sekstenårig blev hendes far syg og fik en depression. Et år efter begik han selvmord. Moren var maniodepressiv, og da Anna var 21 år, begik hun også selvmord. Anna har håndteret det ved at droppe skyldfølelsen og ved at tilgive dem. Selvmordene betød, at hun måtte revurdere sit liv, og trods den store sorg besluttede hun, at hun ville have et godt liv.



Janus Bakrawi

SKUESPILLER OG TV-VÆRT

Som syvårig blev Janus kidnappet af sin far til Jordan. Da hans mor fire år senere forsøgte at gøre det samme, kæmpede han imod. Han har siden følt sig splittet i to personligheder: Roden og den pæne dreng. Nu bruger Janus Nabil Bakrawi sine erfaringer som vært på TV2's program *De bortførte børn* og har skrevet en biografi om sin opvækst og overlevelsesmekanismer.

Michael Falch

MUSIKER OG SANGSKRIVER

Opvokset i en misbrugsfamilie og blev selv alkoholiker og udsatte sin familie for dette misbrug i mange år, hvilket kostede ægteskabet. Den populære sanger har sagt farvel til alkohol og hjælper nu andre ud af deres misbrug. Han er leder på Minnesota-behandlingscentret for alkoholafvænnning ved Holbæk.

