

Stakkars meg

«**STAKKARS MAMMA**, hun blir så alene når jeg ikke er der,» sier en liten jente. Hun opplever stadig at mamma gråter. Dette har pågått siden ektefellen flyttet ut.

Åpenlys gråt så barn ser det, kan være uttrykk for hjelpeløshet. Men det kan være et spill for å få barnet til å synes synd på henne. En tristhet man har inne i seg kontrolleres ikke for å beskytte barnet, men manes frem og forsterkes. Det rører et lite barnehjerte når mor sier at hun savner datteren sin sånn, når hun er hos pappa. Barn er forsvarsløse ofre i en slik situasjon. En del foreldre har problemer med å leve uten å ha barna rundt seg hele tiden etter samlivsbrudd. Noen foreldre inntar en offerrolle overfor barna, for å redusere smerten fra samlivsbruddet. Å få et barn til å være mer hos seg selv på bekostning av den andre forelderen, kan være en bevisst strategi. En del foreldre gjør det ved å spille på hvor vanskelig de har det etter bruddet. Offerrollen blir da et manipulatorisk grep.

Som offer går du inn for å sette i sving følelsene hos andre, så de skal synes synd på deg

Som offer går du inn for å sette i sving følelsene hos andre, så de skal synes synd på deg

Har spillet en kime av sannhet i seg, virker det best. Er den andre følelsesmessig avhengig, er det manipulative grepet enda lettere å holde. Manipulasjonen er helt eller delvis falsk.

Den brukes bevisst for å oppnå noe man ellers ikke ville fått.

Flere metoder. Når moren gråter, sier hun ikke at datteren må være mer hos henne. Det er datteren som

gjør koblingen: Jeg må være mer hos mamma. Hvorfor hun egentlig vil være der mer er hun ikke klar over, fordi hun er offer for manipulasjon. Det er den emosjonelle bedøvelsen som får henne til å ville det.

Det er mange måter å spille stakkarslig på. En tenåringsgutt forteller til megler at han er fast bestemt på å flytte fra mor til far. Dette sier han en stund etter skilsmissen. Han har flere gode grunner til det. Morens reaksjon til sønnen er følgende: «Jeg har ikke noe mer å leve for!» Den mest sårbare situasjon for den som blir manipulert, er når en person truer med å ta livet sitt. Dette er den sterkeste offerrollen. Hvordan kan ungdommen klare å gjennomføre flyttingen? Han synes så synd på henne at han ikke oppdager at moren spiller et offer.

Eldre spiller også. Voksne barn kan også synes synd på gamle foreldre som påtar seg en offerrolle. Når mor er blitt enke, kan hun oppleve virkelig savn og ensomhetsfølelse. For å fylle tomrommet og unngå smerte, kan hun spille på datterens samvittighet. Når moren utnytter situasjonen til å få datteren til å være der mer, manipulerer hun. Datteren forstrekker seg fordi hun synes synd på moren.

Når datteren er på besøk, sier moren – med sørgmodig stemme og trist blick – til stadighet: «Jeg er så alene jeg, det er aldri noen her hos meg.» Og det til tross for at både datteren, de andre barna, naboer eller kjente kommer for å besøke henne. Hun er nok litt ensom, men bruker det for alt det er verdt, så det ser ut som om hun har det mye verre.

I manipulasjonen ligger det oftest en kime av sannhet, som gjør at andre lar seg manipulere. Jo mer moren viser hvor stakkarslig hun er, desto mer synes datteren synd på henne.



For andre kan det være vanskelig å forstå at datteren ikke ser maktspillet. Når noen tør påstå at moren er klar over at hun driver med et spill, protesterer datteren. Den følelsesmessige bindingen til moren gjør at det manipulatoriske grepet blir vanskelig å avsløre.



GRETHE NORDHELLE

er psykolog, advokat og forfatter. Hun er faglig ansvarlig for 1-årig tverrfaglig videreutdanning i konflikt-håndtering og medling på Diakonhjemmet Høgskole og driver egen meglings- og rådgivningspraksis.

Den som tar på seg rollen som offer, kan være manipulerende, skriver psykolog Grethe Nordhelle.



FOTO: STEIN J. BJØRGE

Lyset må på. For å komme fri av grepet må datteren forstå hva som foregår. Analyse krever at man demper følelsene, så vi ser klarere. Resultatet av godt analysearbeid er større forståelse. Forståelse gir kraft til å komme seg fri. Forståelsen forteller oss at presentasjonen er falsk og at det faktisk

ikke er så synd på den som spiller offer. Vi forstår at det blir feil for oss selv å handle som den manipulerende vil. Premissene blir feil. Konsekvensen blir at vi endrer handling først. Langsomt vil den plagsomme dårlige samvittigheten vike plass for den nye innsikten.

Så stakkars er den som blir utsatt for en dyktig manipulator og ikke makter å gjennomskue spillet.

a-magasinet@aftenposten.no