

SER Du Ditt Barn?

Körkort för blivande eller nyblivna föräldrar



**Ge barnen kärlek
mera kärlek**
och ännu mera kärlek

så kommer folkvettet
av sig själv

~ Astrid Lindgren

Sammanfattning

God anknytning är det viktigaste under ett barns första levnadsår. För att de grundläggande behoven ska bli bekräftade och tillgodosedda behöver vårdnadshavaren vara utrustad med en god mentaliseringsförmåga. Genom att spegla barnets känslor lär sig barnet självrespekt, självhävdande och initiativrikedom. Ovillkorlig kärlek ger barnet möjlighet att klara av de svårigheter det kan utsättas för i det vuxna livet.

Om otrygg anknytning uppstår produceras stresshormonet kortisol. Barnet får inte uttrycka sina behov och känslor i den omfattning det behöver utan måste anpassa sig till sin vårdnadshavare för att få omvårdnad och kärlek. Instängda behov och känslor skapar ångest och ilska som följer med upp i vuxen ålder.

Med den här uppsatsen vill jag förmedla hur en förälder/föräldrar kan komma tillrätta med sina egna bortträngda känslominnen/iscensättningar istället för att överföra dem till sitt barn.

Hjälp finns att få av en SER-terapeut som bl a kan använda sig verktygen samtal, visualisering, regression och EFB - energi flow breathing.

Det finns även möjlighet att gå i parterapi hos en SER-terapeut och lära sig hur man kan tillämpa Imagoterapi.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Syfte och frågeställningar	4
3. Bakgrund	5
3.1 Anknytningsteori	5
3.1.2 Fyra anknytningsmönster	5
3.2 Anknytningssystemet och Theory of mind	6
3.3 Mentalisering	7
3.3.1 Mentalisering kan vara både explicit och implicit	7
3.3.2 Tre tankesätt	7
3.3.3 Agentskap	8
3.4 SER Terapi	8
3.4.1 Relationen mellan terapeut och klient	9
3.4.2 Iscensättning	9
3.4.3 Delpersonligheter	9
3.5 Regression	10
3.6 EFB – energy flow breathing	10
3.7 Maslows behovstrappa	10
3.8 Mitt Sanna och Falska jag	10
4. Metod	11
5. Resultat	11
5.1 Vad händer med ett barn som saknar den anknytning det behöver?	11
5.2 Vilka är våra grundläggande behov?	12
5.3 Gå i terapi för en SER-terapeut	13
5.4 Gå i parterapi för en SER-terapeut	14
5.4.1 Imagoterapi	15
6. Diskussion	16
7. Litteraturförteckning	19
8. Föreläsningar	20
9. Källa	20

1. Inledning

Anknytning ligger mig varmt om hjärtat eftersom mina egna barn till en viss del har tagit skada på grund av det beslut jag tog när jag bestämde mig för att ingå äktenskap med mina barns far. Det visade sig senare vara ett felaktigt beslut både på gott och ont. Jag lyssnade inte på mitt Sanna jag utan var beroende av vad mina närmaste tyckte och tänkte. Det goda med det hela är att mina barns far blev min "läromästare" genom att jag blev och är mycket intresserad av personlig utveckling.

Nu vill jag nå ut till så många blivande som nyblivna föräldrar som möjligt för att de ska förstå hur viktigt det är med ett barns anknytning under de första levnadsåren. Jag vill även göra föräldrarna medvetna om vad de bär med sig ifrån sin egen barndom som är onödigt att överföra till sina barn. Tack vare utbildningen till SER-terapeut har jag nu genom kurslitteraturen och föreläsningarna blivit mer medveten om bl a mina egna iscensättningar och även mina barns.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med uppsatsen är att få blivande och nyblivna föräldrar att vilja arbeta med sin egen självkännedom för att kunna tillgodose ett barns behov under de första levnadsåren.

Detta för att de ska kunna ge barnet den viktiga start i livet barnet behöver utan att föräldrarna överför sina egna problem på sitt nyfödda barn.

1. Vilka anknytningsmönster finns det och vad är mentalisering?
2. Vad händer med ett barn som saknar den trygga anknytning det behöver?
3. Vilka är våra grundläggande behov?
4. Vad har SER-terapi för verktyg för att hjälpa Dig att bli en mer närvarande förälder?
5. Hur kan Ni som föräldrar få hjälp om det uppstår en konflikt mellan Er som går ut över barnet?

3. Bakgrund

3.1 Anknytningsteori

John Bowlby, brittisk psykiatriker, utvecklade en "attachment- teori" där han grundade sin teori på observationer av små barn och deras föräldrar. Han menar att det ligger i människans natur att knyta an till en förälder/vårdnadshavare för att få stöd och skydd.

D.W. Winnicott, engelsk barnläkare och psykoanalytiker, har haft stort inflytande på objektsrelationsteorin. Han ser betydelsen av hur viktigt det är att en förälder/vårdnadshavare eller en närstående vuxen, ett objekt, själv har fått uppleva sig älskad och bekräftad. Denna mognad och självinsikt behövs för att den vuxne i sin tur ska kunna förmedla det vidare till ett beroende litet barn.

Anknytningssystemet slår på när barnet känner sig utsatt för fara och obehag och är i viloläge när vårdnadshavaren tillgodoser barnets behov. Utan detta instinktiva beteendesystem skulle människobarnet ha svårt att överleva.

M Ainswort lät små barn och deras vårdnadshavare vara tillsammans i ett väntrum med leksaker. I rummet satt även en främmande person. Efter ett tag lämnade föräldern rummet och då studerade M Ainswort barnets beteende under tiden vårdnadshavaren var borta och när denne kom tillbaka.

Hon upptäckte att små barn är mycket formbara i sitt anknytningsbeteende. Detta för få sina grundläggande behov tillgodosedda. Hon kunde se tre stycken anknytningsmönster: tryggt, otryggt - undvikande och otryggt - ambivalent.

3.1.2 Fyra anknytningsmönster

Trygg anknytning

Det **trygga** barnet som fått alla sina behov tillgodosedda har en flexibel rörelse mellan närhetssökande och autonomi. När vårdnadshavaren lämnar rummet gråter det men låter sig tröstas när hon/han kommer tillbaka. Barnet återgår även till leken med sakerna i rummet. Vårdnadshavaren till ett tryggt barn är lyhörd för sitt barns signaler och svarar på barnets behov av närhet, tröst och autonomi. Man är inte mer än en människa och även om det går fel ibland så blir det ändå en bra anknytning.

Otrygg- undvikande anknytning

Det **otrygga - undvikande** barnet fortsatte att leka med sakerna i rummet även när vårdnadshavaren gick ut. När han/hon kom tillbaka och ville ta kontakt med barnet så ignorerade och till och med avvisade barnet kontaktförsöket. Barnet har utvecklat ett deaktiverande anknytningssystem eftersom föräldern undvek fysisk kontakt om barnet visade sina känslor genom bland annat gråt. Om barnet istället är återhållsam med att uttrycka alltför starka känslor har det större möjlighet att få närhet av sin vårdnadshavare. Men inom barnet produceras lika mycket av stresshormonet kortisol som det gör hos det trygga barnet när vårdnadshavaren lämnar rummet. Barnet har stängt av alla uttryck för ångest och ilska.

Otrygg - ambivalent anknytning

Det **otrygga - ambivalenta** barnet visade sig vara oroligt och upprört redan när det kom in i rummet tillsammans med sin vårdnadshavare. När denne lämnade rummet protesterade barnet och ville inte låta sig tröstas när han/hon kom tillbaka. Anknytningssystemet var hela tiden aktivt och barnet fick för att få närhet använda olika strategier för få föräldrarnas uppmärksamhet. Vårdnadshavaren till ett otryggt - ambivalent barn svarade nyckfullt och oförutsägbart på barnets anknytningsbehov. Istället var det föräldrarnas behov som var satt i fokus.

Desorganiserad anknytning

Desorganiserad anknytning är egentligen inte ett fjärde anknytningsmönster utan istället avsaknad av ett organiserat anknytningsmönster.

Barnet är rädd för föräldern och anknytningssystemen är ständigt påslagna. Barnet blir medberoende och anpassar sig till vårdnadshavaren även om denne är nyckfull/motsägelsefull i sitt anknytningsmönster. Dessa föräldrar har många gånger utsatt barnet för fysisk eller psykisk misshandel/kränkning eller sexuellt övergrepp/kränkning. Föräldern har svårt att tolka barnets signaler på ett riktigt sätt eftersom denne själv ofta har svåra upplevelser från sin egen barndom. När ett barn gråter eller vill bli upplyft kan föräldern istället reagera avvisande med rädsla eller ilska. Detta otydliga anknytningsmönster gör att barnet hamnar i konflikt som det har svårt att lösa. Det betyder att barnet försöker att dra sig undan en förälder samtidigt som det måste hålla sig nära. Ett spädbarn är helt utlämnat till sin anknytningspersons omsorger för att kunna reglera sina skiftande känslöstämningar.

3.2 Anknytningssystemet och Theory of Mind

Under de två första levnadsåren är barnet i störst behov av mat, omvårdnad och kärlek. För att få detta är barnet utrustat med ett kraftfullt instinktivt beteendesystem - anknytningssystemet. Detta system aktiveras genom att barnet ler, skriker, gråter, klänger och när det blir lite större och har lärt sig att krypa, även följer efter sin vårdnadshavare.

En nyfödd baby söker ögonkontakt vid amning och redan ca 20 minuter efter födseln kan det imitera. Denna spegling är otroligt viktig för den fortsatta anknytningen till föräldern. Det är människans spegelneuroner som aktiveras.

Läkaren Joachim Bauer skriver om Theory of Mind vilket betyder att snabbt förstå vad som försiggår i en annan människa. I början av 1990-talet upptäckte forskarna systemet för spegelneuroner som ger oss den neurologiska basen för ömsesidig förståelse. Det är neuronät som börjar att vibrera när vi upplever en annan människas känslor. Dessa nät åstadkommer att den andres känslor införlivas med våra egna psykiska upplevelser. Vår förmåga att känna medkänsla och empati har sin grund i våra neurala system.

Genom att vårdnadshavaren speglar barnets känslor på ett tydligt och äkta sätt lär sig barnet självrespekt, självhävdande och initiativrikedom. Ett barn som får ovillkorlig kärlek redan tidigt i livet har stora möjligheter att klara av de svårigheter som den utsätts för i vuxen ålder. Enligt Elisabeth Kübler-Ross, psykiater, behöver inte den ovillkorliga kärleken komma från en förälder utan kan även komma från en närstående vuxen.

3.3 Mentalisering

Mentalisering handlar om empati, att bli förstådd och att förstå sig själv och andra. Det är att möta andra människor med medkänsla, att känna in en annan människas behov. Mentalisering går i arv och ju bättre en förälder är på att mentalisera desto bättre blir det lilla barnet på det. Det är riskfritt att vara sårbar, visa känslor, göra fel och knyta an ju högre mentaliseringsförmågan är tillsammans med föräldern.

3.1 Mentalisering kan vara både explicit och implicit

Explicit mentalisering är mer medveten, uttrycklig och faktabaserad. Den är reflekterande kring tankar, känslor och handlingar.

Implicit mentalisering är icke- reflekterande, mer omedveten men på ett intuitivt och automatiskt sätt. Det är naturlig empati som vi känner gentemot andra människor.

Människan mentaliserar för det mesta implicit men när livet skapar disharmoni så växlar vi över till explicit och reflekterar över situationen.

Det är viktigt att känna till vem man är, vad man känner och vill för att kunna mentalisera. För att kunna lugna ett litet oroligt barn som ska lära känna sig själv behöver speglingen vara tydlig och markerad. Det är den rätta känslan som ska förmedlas till barnet genom stora gester, överdrivna ansiktsuttryck, långsamt och tydligt tal. Det är här som den implicita mentaliseringsförmågan instinktivt behöver utövas. Möter barnet omarkerad anknytning är risken stor att det utvecklar ambivalent anknytning och har svårt att som vuxen veta vem som känner vad och kan därmed uppleva världen som fientlig.

3.3.2 Tre tankesätt

Per Wallroth tar upp tre stycken sätt att tänka:
teleologiskt tänkande, psykisk ekvivalens och låtsasläge.

Teleologiskt tänkande

Ett litet barn ca nio månaders ålder behöver konkreta handlingar och tydliga resultat som det kan se med sina ögon. Barnet använder teleologiskt tänkande. Barnet klarar ännu inte av att förstå att det finns mentala tillstånd som tankar, känslor och önskningar.

Psykisk ekvivalens

Vid 2 - 3 års ålder kan barnet använda sig av psykisk ekvivalens. Ordet ekvivalens betyder lika värde. För barnet betyder det att det kan blanda den inre psykiska verkligheten och den yttre fysiska verkligheten. Om barnet känner eller tänker på ett sätt då gör alla andra det också. Exempel: "om jag är arg så tror jag att andra är arga också".

Om det finns ormar i eller under sängen så **finns** det det. Även om en vuxen talar om att det inte gör det. Känslorna blir väldigt starka och det är svårt att bemästra dem.

Låtsasläge

Så småningom kommer barnet i ett mer moget förhållningssätt och det kallas för låtsasläge.

Nu kan barnet skilja på fantasi och verklighet och klarar därmed av att leka låtsaslekar. Psykisk ekvivalens plus låtsasläge ger mentalisering. Detta klarar barnet av när det är runt 5 - 6 år om det fått uppleva att dess känslor, tankar och önskningar har respekterats av föräldern. Genom gemensam lek och skoj kan låtsasläget mjukas upp.

7

3.3.3 Agentskap

Att vara agent i sitt eget liv betyder att man kan påverka sina egna tankar och känslor. Det går aldrig att skylla på någon annan. Istället för att bli ett offer, som är motsatsen till agentskap, tar man ansvar för sina egna handlingar. Man behöver veta vem man är och minnas sin historia för att känna att det är man själv som bestämmer över sitt liv och sin framtid.

Det är ett tungt ansvar att vara agent i sitt eget liv och det är lätt att bli ett passivt offer för omständigheterna. Ett barn som har fått växa upp med föräldrar som har god mentaliseringsförmåga kommer i sin tur att ha lättare för att själv kunna mentalisera och därmed kunna bli agent i sitt eget liv².

Om en förälder pratar mycket med sitt barn och även intresserar sig för barnets intressen så får barnet ett stort ordförråd och ett välutvecklat språk. Därmed kan barnet sätta ord på sina känslor. I samband med detta ökar barnets självständighet och har lättare som vuxen att klara av att vara ensam. Utan en god mentaliseringsförmåga ökar risken för att den vuxne blir mer beroende och har svårt att ta eget ansvar.

Mentalisering ökar förmågan att se saker ur flera perspektiv och hindrar negativa tolkningar och dömande av både sig själv och andra. Det är bra att som vuxen att kunna ställa sig lite vid sidan om sig själv och kunna iaktta vad jag känner och tänker. På detta sätt minskas depressioner och psykiska sjukdomar.

3.4 SER Terapi

SER står för Samtal, EFB = Energy flow breathing och Regression.

SER terapin ser människan som en helhet med kropp, behov, tankar, känslor, själ och i en relation med andra där allt påverkar varannat. Terapin är: ”en integrativ psykologi och terapi som syftar till en hållbar förändring genom att integrera människans olika delar och att skapa meningsfullhet i tillvaron. Den terapeutiska processen är: identifiera, acceptera, se och erkänna, genomleva, integrera och transformera och hållbar förändring”².

Terapeuten hjälper klienten att medvetandegöra bl a sina iscensättningar, delpersonligheter, och lära känna sitt inre barn.

Klienten får genomleva minnen, upplevelser, känslor, känslomässig smärta, sorg, rädsla ilska mm.

Efter denna process kan klienten få hjälp med att gå vidare och skapa nya vägar genom nytt förhållningssätt och beteende, nya perspektiv, mer empati och ökad kontakt med kroppen, känslorna, sin intuition och även få ökad medveten närvaro. Genom att klienten arbetar med sina iscensättningar går det att hela både mentaliseringsbrister och anknytningsmönster.

Verktygen som har en SER-terapeut har till sin hjälp är förutom samtalet, visualisering, iscensättningar, delpersonligheter och det inre barnet även att terapeuten kan använda sig av symbolterapi, regression, drömmar och EFB - energy flow breathing.

3.4.1 Relationen mellan terapeut och klient

Samtalet inleder terapiprocessen och relationen tillsammans med terapeuten och är grunden i terapin.

För att klienten ska kunna känna trygg i mötet med sin terapeut behöver terapeuten vara lyhörd, närvarande, empatisk och stödjande i hur klienten i nuläget upplever sin värld. Terapeuten är även uppmärksam på klientens kroppsspråk.

B Gyllensten och G Olsson skriver:

“Terapeuten ska vara som en brygga mellan hav och strand. “Havet” är det svikna, övergivna barnjaget, som också rymmer det utsägliga, “stranden” är det vuxna, mogna jaget och “bryggan” är övergångsupplevelsen som ska bära både de “onda” och “goda” minnena. Under terapin ska bryggan bli patientens egen. Terapeuten har ansvaret för att bära hela relationen till dess att klienten kan bära sin del av relationen själv”.

Terapi syftar med andra ord till att återupprätta relationen till sig själv, andra och världen.

Om ovanstående trygga relation till terapeuten uppstår så finns det stor möjlighet att klienten känner tillit och därmed vågar att öppna upp, träda ut ur sina försvar och åter visa vem hon är. Klienten blir respekterad och kan nu beskriva de känslor som finns inombords. Detta leder till större självkänedom, självacceptans och självkänsla.

Skamkänslor stänger av kroppens energiflöde, skuld uppstår när man exempelvis inte lever upp till sina föräldrars önskemål och ångest uppkommer när behoven inte blir tillfredsställda.

Terapeuten behöver nu hjälpa sin klient att förstå sina behov och sina iscensättningar.

3.4.2 Iscensättning

“Men det finns mönster som ligger dolda i oss och som hindrar oss från att vara den person du är. Dessa mönster kallar psykoanalytikern Alice Miller iscensättningar. Det är barndomens händelser som iscensätts/återskapas tillsammans med människor runt omkring oss, familj, vänner och arbetskamrater. Det är otillfredsställda behov som bl a närhet, kärlek och avsaknad av respekt. Vi dras till de personer som påminner oss om dessa känslor och behov för att vi ska kunna få möjlighet att kunna utvecklas och växa. Men får vi sätta ord på känslor och behov, acceptera och komma i kontakt med dem kan vi gå vidare. Iscensättning är inte längre nödvändig”.

3.4.3 Delpersonligheter

Delpersonligheter kan ha olika benämningar. Jung talar om persona (mask), objektrelations-teorin (inre objekt), Assagioli pratar om delpersonligheter och psykologin talar om roller och överlevnadsstrategier sk copingstrategier.

Dessa personligheter uppstår när vi inte får våra känslor bekräftade fullt ut under vår uppväxt. Vi skapar dem för att bli skydda oss, bli älskade/accepterade och för att kunna hantera livet. De blir ett försvar som vårt sårbara jag bygger upp i form av en roll.

Dessa roller kan bl a ha namn som: clownen, syndabocken, familjehjälten och tapetblomman. Jung talar även om: “grundläggande tankemönster som gör att vi uppfattar människor, händelser, och situationer med föreställningar om tillvaron som är så urgamla att de blivit en del av vår mänskliga natur”. Sådana begrepp, arketyper kan exempelvis vara: hjälten, martyren, modern, animus, anima och skuggan».

9

Delpersonligheter har två sidor som Gay & Kathlyn Hendricks skriver: “När det är en persona som bestämmer, måste världen forma sig efter den. Det är viktigt att ha klart för sig att varje persona har en användbar sida och en problematisk sida. Den negativa sidan kommer fram när man blir stressad. Ofta använder vi en persona som kamouflage och manipulation”». Det är det falska självet som ställer till en scen.

Aidentifiering

Det går att aidentifiera en delpersonlighet genom att “förlösa” den genom att medvetandegöra sina egna beteenden, tankar och känslor. Detta sker genom att genomleva den känslomässiga smärtan».

3.5 Regression

Regression är en djupare form av visualisering där man arbetar med att genomleva känslor och förträngda minnen från det förflutna som individen inte vet om. Klienten kan bl a uppleva barndomsminnen och grundorsaker till de iscensättningar som uppstår i nutid.

Lösningen är, som Jean Jenson skriver: “att återuppväcka det som lagrats och föra upp det till medvetandet. Det räcker inte med att bara tala om smärtan och gråta en skvätt. Utan man behöver regrediera till barndomsupplevelsen”».

Terapeuten använder till sin hjälp guidade inre resor, bild- dröm- och symbolterapi. En regression tar ca två timmar och sker under djup avslappning.

3.6 EFB - energy flow breathing

Denna andningsteknik frigör energi och kroppens cirkulation förbättras. Alla organ och muskler i kroppen får den genomströmning de behöver för att kunna utföra sitt arbete. Spänningar släpper och tankarna blir även klarare. Klienten kommer närmare sitt innersta Sanna Jag och når därmed all sin kreativitet. Klienten kan därmed få hjälp med att lösa fysiska, psykiska och känslomässiga problem. Metoden utförs tillsammans med en terapeut.

3.7 Maslows behovstrappa

De grundläggande behoven är fysiska, psykosociala, självförverkligande och existentiella».

Vi behöver:

- mat, motion och sömn
- känna trygghet att vi har någonstans att bo och ekonomi till förnödenheter
- kärlek och gemenskap, känna att vi har närstående familj och vänner
- uppskattning, bekräftelse så att vår självkänsla och självförtroende växer
- självförverkligande, en meningsfylld tillvaro

3.8 Mitt Sanna Jag och Falska jag

Göran Larsson menar att varje barn föds med en oförstörd kärna och känslor som: glädje, rädsla, vrede, skam, sorg, sexualitet och upphetsning. Vårdnadshavarens uppgift är att se till

så att varje känsla blir bekräftad/speglad så att barnet får en trygg anknytning. Barnets Sanna Jag, dess ursprung, egentliga identitet, utvecklas när vårdnadshavaren lyssnar till barnets behov istället för att sätta sina egna i första hand.

10

Mitt Sanna jag vet vad det känner, behöver, vill och värdesätter sig själv. Mitt Sanna jag vågar säga NEJ och tar ansvar för sitt eget liv.

John Bradshaw anser att: “den största smärta ett barn kan uppleva är att få sitt äkta jag avvisat. När en förälder inte kan bekräfta sitt barns känslor, behov och önskemål, avvisar denna barnets äkta jag. Istället måste ett falskt jag skapas.

Gradvis blir det falska jaget till den som man tror att man faktiskt är”.

Barnet utvecklar ett “nödjag” menar Göran Larsson och får då även skydda och ta ansvar för sig själv. Det här gör barnet för att kunna överleva.

Det falska jaget kallar författaren Eckhart Tolle för Smärtkroppen[®] och kan i tonåren och vuxen ålder visa sig som obehag, oro, ångest, nervositet, fobi, inre press osv och kan fullständigt ta över en människas liv. Hon kan nästan jaga livet ur sig för att vara till lags för andra människor. Vilan infinner sig inte eftersom hon hela tiden måste prestera och anstränga sig för att göra sig förtjänt av beundran. Dessa människor hamnar ganska ofta i depression har förmodligen vuxit upp med villkorad kärlek och eventuellt en replik från sina föräldrar: “Du måste förändras innan jag kan acceptera dig”^{14 och 6}.

4. Metod

Min uppsats bygger på kurslitteratur och föreläsningar från utbildningen till SER-terapeut, en uppsats från Örebro universitet samt svar på en fråga om anknytning och mentalisering till sex nyblivna föräldrar.

5. Resultat

5.1 Vad händer med ett barn som saknar den anknytning det behöver?

Enligt Joachim Bauer börjar spädbarnet bara några timmar efter födseln att spontant imitera bestämda ansiktsuttryck som det ser. Vårdnadshavaren imiterar intuitivt spädbarnet och det uppstår en spegling mellan vårdaren och barnet. Uteblir en tydlig mimik från vårdnadshavaren slutar barnet att titta på denne och vänder sig bort.

Bristande spegling uppstår om en förälder inte är tillgänglig på det sätt barnet behöver kommer det att känna misslyckande i sin förmåga att skapa kontakt. Det kommer att känna detta misslyckande med samma intensitet som det känner hunger, trötthet eller ilska. När en förälders speglingsförsök är alltför ängsliga eller tafatta lär sig barnet att utläsa frågor i den blicken som möter det: “Är jag God nog, behövs jag, älskar du mig, är jag viktig, har livet mening”?

Om en förälder brister i sin mentaliseringsförmåga och möter barnet med omarkerad spegling är det risk för att det utvecklar ambivalent anknytning. Barnet växer upp till en person som har svårt att veta vem som känner vad och upplever ofta att omvärlden är fientlig⁶.

11

Joachim Bauer anser att ett barn som inte har fått någon vägledning av en levande förebild när det gäller ljud, rörelse, språk, handlingar och lek får ofta ett outvecklat, för det mesta klumpigt, tafatt eller hämmat beteende respektive kroppsspråk. Det är därför som barnet BARA kan utveckla ett språk om det finns en mellanmänsklig relation. En bildskärm kan EJ stödja denna utveckling.

Dan Josefsson och Egil Linge menar att utan närhet kan vi inte utvecklas till fungerande människor⁶.

Tvingas vi att vara ensamma långa perioder så riskerar vi att bli sjuka, både psykiskt och fysiskt. När barnets behov ej blir tillgodosedda får det problem som vuxen och tar då med sig sina otrygga beteenden in i vuxenlivet, exempelvis barn som hamnat i kuvös, långa sjukhusvistelser, adoptivbarn som först fått växa upp på barnhem. De barn som låg längst ifrån dörren utvecklade psykiska störningar.

Om vårdnadshavaren hela tiden förekommer barnets behov genom att styra och kontrollera har barnet inget eget behov av att lyssna på sina fysiska och psykiska signaler. Ett sådant barn lär sig att det även i vuxen ålder "behöver" en förälder.

Har barnet fått växa upp med en förälder där förälderns behov har satts i fokus så utvecklar barnet skuld känslor när det i första hand vill tillgodose sina egna behov. Detta barn kommer i vuxen ålder att komma i konflikt med sig själv eftersom man vill vara till lags, duga och bli älskad för den man är. Vill det sig illa kan kroppslig smärta uppstå, liksom somatiska sjukdomar och psykosociala problem såsom ångest och relationsproblem.

När det som barnet behöver ständigt kommer alltför tidigt eller alltför sent, kommer skam, ilska och frustration att blanda sig med barnets genuina behov.

Ett barn som vuxit upp i ett hem med otrygg desorganiserad anknytning blir ofta lätt stressad, sårad och traumatiserad av sina anknytningsskador. Barnet, tonåringen eller den vuxne kan lida av ångest, depression, PTSD (posttraumatisk stressyndrom) och har ökad benägenhet att utveckla personlighetsstörningar⁶.

5.2 Vilka är våra grundläggande behov?

De grundläggande behoven är fysiska, psykosociala, självförverkligande och existentiella.

Vi behöver mat, motion och sömn. Äter Du när Du hungrig? Vilar/sover när Du är trött? Utför Du någon form av konditionsförhöjande motion eller en så basal sak som, utträttar Du Dina behov när det behövs? Det här låter väldigt enkelt men många av oss ignorerar våra grundläggande behov och redan där uppstår obalans i vår tillvaro.

Vi behöver även:

- känna trygghet att vi har någonstans att bo och ekonomi till förnödenheter
- kärlek och gemenskap, känna att vi har närstående familj och vänner
- uppskattning, bekräftelse så att vår självkänsla och självförtroende växer
- självförverkligande, en meningsfylld tillvaro

Känner Du att Du har allt detta så tar Du ansvar för Ditt eget liv och lyssnar på Dina behov. Du har även fått en god anknytning som barn och villkorslös kärlek.

12

Men hoppar Du över något eller några av behoven så tar kroppen till fysiologiska och psykologiska försvarsmekanismer.

Här kommer några frågor som Du kan fundera över när det gäller om Dina behov har blivit tillgodosedda eller ej:

- söker Du hela tiden bekräftelse av andra?
- är du rädd, orolig och har stort kontrollbehov?
- ligger ordet "borde" och gnager hela tiden i bakhuvudet?
- är Du uppvuxen med villkorlig kärlek och därmed måste tänka på vad exempelvis dina föräldrar skulle tycka om det du gör? Lever Du Ditt Eget Liv eller någon annans?
- vad triggas/retas Du av hos andra? Dolda behov, iscensättning.

5.3 Gå i terapi för en SER- terapeut

Hos en SER- terapeut får Du hjälp med att bli medveten om Dina iscensättningar, Ditt inre barn, Dina delpersonligheter, Ditt Sanna och Falska Jag. Om förträngda minnen ligger på ett djupare plan kan en SER-terapeut använda sig av regression och andningstekniken EFB (energy flow breathing)

Jean Jenson menar att: "När vi väl förstått både hur vårt omedvetna har använt bortträngning och förnekande för att skydda oss och varför vi behövde detta skydd samt fått en viss uppfattning om hur våra vuxna reaktioner har förvrängts till följd av detta, är vi på god väg att skaffa oss de verktyg vi behöver för att förverkliga denna möjlighet till helande".

Hon anser vidare att det är bra om man genom objektiv självakttagelse kan lära sig att känna igen symbolerna i sitt liv. På det sättet kommer man närmare sitt mål och slutar att leva i det förgångna, kontrollerad av omedvetna drifter. Det betyder inte att man inte upplever eller har starka känslor. Det betyder att man kan skilja rationell tankeprocess från den känslomässiga delen av sig själv. På detta sätt låter man inte känslorna påverka sitt sätt att tänka eller styra sitt beteende.

Det bästa sättet att arbeta med ett förträngt minne är att genomleva det.

Börja med att:

- Ge upp alla försök att kontrollera upplevelsen.
- Medvetet gå med på att känna allt som händer vad det än är.
- "Följa med i" upplevelsen så totalt som möjligt.

"Genom att bearbeta smärtan kan man, förutom att acceptera och stanna kvar i den, även uttrycka känslan i ord - någonting som du som barn behövde säga men inte kunde, exempelvis: "sluta att skrika åt mamma" eller "mamma, hjälp mig, snälla kom in till mig, jag behöver dig".

“Vi behöver även lära oss att sätta egna gränser för att kunna utvecklas till en hel och självständig människa. Men är det DINA gränser du sätter eller är det någon annans? Eller sätter DU gränser åt någon annan? Det viktigaste är att DU prövar och omprövar DINA egna gränser. Det krävs MOD att gå utanför sin egen gräns men på det sättet finns möjlighet till utveckling och mognad”.

13

Mallen för att bryta ett mönster **ABHA** =

Acceptera= hur känns det i kroppen, sätt ord på dina upplevelser och känslor.

Behov= behöver du förståelse, hjälp, närhet eller tröst?

Hinder= vad hindrar dig från att tillgodose behovet? Har du tankar kring behovet? Känner du rädsla, skuld eller skam?

Agera= utifrån det du behöver. Lyssna mer inåt eller vara mer aktiv? Agera utifrån dina grundläggande behov om hur du vill vara mot dig själv och andra.

När man lyssnar på sina grundläggande behov är man i kontakt med sitt Sanna jag eller essensen som Gay och Kathlyn Hendricks kallar det. När man som barn inte fick sina behov och känslor tillgodosedda utvecklas ett Falskt jag. Det gör barnet för att överleva och skydda sig själv. I det Falska jaget uppstår våra delpersonligheter.

I en regression, som sker under djup avslappning, kan man bli hitta förklaringar till de iscensättningar som uppstår i det dagliga livet.

Andningstekniken EFB (energy flow breathing) kan SER-terapeuten ta till när en klient har väldigt svårt att tala om eller nå sina förträngda känslor. Den passar även för att lösa upp spänningar i kroppen. Efter behandlingen kan klienten få uttrycka sina känslor och minnen genom att måla dem.

Målet med terapi är att klienten ska klara av att återupprätta relationen med sig själv och leva i sitt Sanna jag = att vara i kontakt med sina känslor och behov och även kunna uttrycka dem. ”När vi lär oss att skydda barnet inom oss blir vi i själva verket mogna vuxna som har en skapande och fungerande kontakt med den egna personens kärna. Vi blir det vi är, livets barn”.

5.4 Gå i parterapi för en SER-terapeut

Vad är många gånger den grundläggande orsaken till att det uppstår en konflikt i förhållandet?

Vi lever kvar i gamla mönster från barndomen och de kommer fram när vi hamnar i iscensättningar. Vi bråkar egentligen inte med vår partner utan vi “bråkar” med en förälder eller andra relationer från barndomen och uppåt i vuxenlivet. Vi vill så gärna få våra sår läkta så därför väljer vi partner som har karaktärsdrag av våra föräldrar. Vi hamnar i konflikt som härstammar ur frustrerade behov och retar oss på samma sak som vi gjorde då. Därför är det väldigt bra att bli medveten om vad jag själv har med mig i min “ryggsäck” som jag behöver bearbeta och frigöra mig ifrån. Gör jag det förstår jag varför jag reagerar som jag gör och behöver inte gå i klinch med min partner.

“Att gå samman med en annan – det förutsätter att man har bearbetat sitt förflutna, dvs befriat sin egen person från sitt förflutna. Om jag andligen lever kvar i mitt barndomshem kan jag

inte sammangå med min nuvarande familj. Jag ser den inte, jag identifierar den inte och jag kan inte sammangå med den. Jag lever fortfarande kvar i min gamla smärta och kan inte frigöra mig till nuet. Inte förrän jag frigjort mig ur mitt förflutna kan jag se och uppleva min nuvarande familj. Den djupfrysning av känslor och behov jag upplevt som barn har varit så genomgripande att jag tagits ifrån mig själv”.

14

Genom att värna sitt inre barn tar man ansvar för dess sårbarhet. När man lovar att vara förälder för sitt inre barn skyddar man det från att binda sig vid någon i förväntan att denna ska bli den förlorade föräldern. Närhet blir möjlig om båda parter tar ansvar för sitt eget sårade inre barn. Det blir omöjligt om vi försöker få vår partner att ge det som våra föräldrar inte gav oss”.

5.4.1 Imagoterapi

Hur kan vi som blivande föräldrar eller nyblivna föräldrar få hjälp med att få en bättre relation med varandra?

Imagoterapi är en teknik som fungerar väldigt bra. Jette Sinklaer Simon beskriver terapeutens roll enligt följande: Läkeprocessen äger rum i parets förhållande och inte i klient- terapeut. Imagoterapeuten gör det möjligt för paret att skapa sin egen läkning genom att hjälpa dem med:

- 1 Att få fram upplysningar som ger dem en djupare insikt i varandra och främja empati.
2. Att förstå och internalisera läkeprocessen och dess delprocesser, så att paret kan arbeta vidare på egen hand.

Processen för att nå det målet är dialog. För att kunna nyansera och på allvar älska en annan människa är man tvungen att förstå och omfatta hans eller hennes bakgrund och värld – och det visar man genom dialogen.

Det är viktigt att paret i dialogen upprepar vad den andre har sagt för att veta att budskapet har gått in. Det gäller att bli medveten om otillfredsställda behov från barndomen och att parterna hjälper varandra att återvinna dem. Istället för att kritisera varandra berättar var och en vilka behov de har. På så sätt lär vi känna varandras sår och får bättre insikt i och förståelse för vår partner. Därmed har såren lättare för att läkas.

För ytterligare hjälp i dialogen mellan parterna rekommenderar jag att man tar del av boken Giraffspråket. Där finns kommunikationsmodeller där man kan öva sig i att uttrycka känslor och behov. När vi vågar vara tydliga mot varandra så åstadkommer vi verklig förändring och förhållandet blir mer levande.

Vidare kan relationen förbättras och avståndet minska mellan parterna genom att skapa ett intresse för var och ens drömmar. Drömmar är tillgången till vårt undermedvetna. De är ärliga och raka bedömningar av våra aktuella problem.

6. Diskussion

“Av jord är du kommen och av jord ska du åter vara” de orden uttalas vid en begravning. Det är egentligen en bra beskrivning på vårt liv som människa. Vi är som ett frö som blir till en växt som sedan åter kommer ner på ett eller annat sätt i jorden.

En liknelse: varje nyfött barn är som en liten jordlott som nu ska sås med ett antal frön som trädgårdsmästaren ska vårda. Det behövs vatten, gödning, värme och omsorg för att fröna ska gro och växa till fina plantor. Om detta inte sker utan trädgårdsmästaren missköter någon av sina uppgifter så vissnar en del växter och ogräset tar sig in och tar över jordlotten. Vissa växter har ändå en förmåga att överleva tack vare goda rötter - maskrosbarn.

Jordlotten är barnets innersta väsen, fröna är våra känslor, trädgårdsmästaren är vårdnadshavaren och ogräset är den personlighet som barnet får utveckla för att överleva. Varje barn föds med en oförstörd kärna och känslor som: glädje, rädsla, vrede, skam, sorg, sexualitet och upphetsning. Nu är det vårdnadshavarens uppgift att se till så att varje känsla blir bekräftad/speglad. Barnet får då en trygg anknytning. Barnets Sanna Jag, dess ursprung, egentliga identitet utvecklas när vårdnadshavaren lyssnar till barnets behov istället för att sätta sina egna i första hand.

Som SER-terapeut kommer jag att kunna förmedla mina kunskaper till både klienter och föräldrar eftersom jag även är utbildad ansiktszonerapeut och instruktör i babymassage. Min uppsats har jag lagt upp så att jag kommer att kunna hålla föredrag i ämnet anknytning/mentaliserings eftersom det uppenbart finns så stort behov av denna kunskap. Mitt önskemål är att föräldrar tar hjälp av en SER-terapeut för att öka sin självkännet och bli medveten om vad de bär med sig i sitt bagage utan att behöva överföra det till sitt barn. Jag blir väldigt ledsen när jag ser alla dessa frånvända barnvagnar där inte föräldrarna har någon ögonkontakt med sina barn. Barnet behöver kunna spegla sig själv i föräldrarnas ansiktsuttryck. Det behöver kunna peka på saker och få bekräftat vad de ser och detta främjar barnets språkutveckling.

Jag blir ännu mer förtvivlad när föräldrarna låter små barn under två år använda sin förälders mobil som “barnvakt” eller som en “håll-tyst-leksak” istället för att föräldern har ögonkontakt, jollar, sjunger eller pratar med sitt barn. En platt skärm kan ALDRIG ersätta ett mänskligt ansikte. Dessutom är ljuset från skärmen skadligt för ögonen och för att inte tala om den strålning som kommer från både mobilen och vår omgivning nu när världen håller på att installera ännu mer microstrålning med 5G.

Mitt önskemål är att vårdnadshavaren istället leker, läser och sjunger med sitt barn så mycket som möjligt. Det finns massor med fingerramsor, fina pek- och läseböcker och sånger för barn. När jag påtalar detta får jag ofta höra: “jag kan inte sjunga”. Ditt barn bryr sig inte om om Du kan sjunga eller ej. Det älskar att höra sin förälders röst HUR den än låter. Själv var jag två år när jag fick min första sångbok och den sångtraditionen har jag fört över på mina barn. Börja att sjunga och läs för barnet redan när det ligger i magen. Sjung och läs

samma sång/saga när barnet är fött och det känner igen sången/sagan!! Hörseln utvecklas tidigt hos fostret. Sången "Ute blåser sommarvind" av A Tegnér har följt mina barn igenom livet eftersom jag sjöng den som godnattsång. Min dotter kunde redan vid 10 månaders ålder "sjunga" den så att det gick att urskilja vilken sång det var. Min son har tatuering på första stråfen av sången på bröstet för att alltid ha den med sig.

16

Sång är bra både för förälder och barn. Jag har lagt märke till att EFB är bra för både talet- och sångrösten. En sångare bör så ofta som möjligt använda sig av EFB eftersom det påverkar stödet och därmed den fina luftpelare som skapas av att andningen kommer långt ner ifrån bukmuskulerna. Det går otroligt lätt att sjunga efter en "behandling".

Att vara förälder är inte alltid så lätt och man går i många fällor, speciellt när vi blir stressade. När det lilla barnet gråter så leta reda på vad felet ligger. Det finns ju en checklista på vad som barnet saknar i form av fysiska saker men när den är avböckad och barnet ändå gråter så fråga: "varför gråter du?" Låt barnet gråta färdigt och lyssna under tiden på din intuition vad det "säger" till dig.

Är det ett äldre barn som du kanske har avfärdat genom att höja rösten och säga att det ska vara tyst eller sluta upp med att gråta så låt det berätta, när ni båda har landat efter "stormen", vad orsaken till bl a gråten var. På det sättet får barnet släppa sina spänningar och slipper lägga dem som ett förträngt minne. Berätta sedan själv varför du blev upprörd och höjde rösten. Detta medför att ni får en öppen och god relation mellan er. Barnet får sina känslor bekräftade och kan lita på att det går att visa sina känslor utan att bli avvisad.

Som vuxen kan du få hjälp med förträngda minnen och instängda kroppsminnen genom regression och EFB. Det fina med skakningarna i benen som utförs i EFB är att man verkligen kan säga att det är att skaka loss och "släppa taget" om gamla bortträngda minnen.

Det finns ytterligare en fördel med EFB och det är att man närmar sig sin essens/kärna. Att vara i essensen är att vara i sin kärna och där kan ingen rädsla få fäste. När jag skriver den här uppsatsen så sprids Coronaviruset och för att klara av den här perioden är det verkligen bra med SER-terapi och behandling i EFB. Det är bra att använda tiden till att passa på att leta efter sin essens/kärna för att bli hel och kunna motstå ett virus. Ingen angriper en hel människa varken virus eller irriterade människor som vill ta ut sina aggressioner på en.

Att lyssna på sin intuition är också att närma sig sin kärna och sin skapande kraft men det krävs en del mod för att göra detta. Tyvärr kan det kännas farligt och skrämmande att släppa kontrollen. Citat av Jagdich Parich från Indien: "Egentligen är det fel att tala om att utveckla intuitionen. Den regnar ner hela tiden. Problemet är att de flesta går omkring med uppfällda paraplyer". Då är det bra att ta hjälp av en SER-terapeut som hjälper till att fälla ihop paraplyet. Som terapeut är det väldigt spännande att få vara med när en klient närmar sig sin kärna och fäller ner paraplyet för att släppa ut den inre energin. Denna energi ger oss styrka i tillvaron och kraft att skapa vår framtid.

Information om anknytning och mentalisering från mödravården och barnvårdscentralen

För att ta reda på hur mycket information föräldrar får om anknytning och mentalisering ställde jag följande fråga till sex nyblivna föräldrar:

- Hur mycket information har Du som nybliven förälder fått från mödravården och barnvårdscentralen gällande anknytning och mentalisering?
- Någon hade inte fått någon information överhuvudtaget.
- Några hade fått knapphändig information om anknytning.

17

- Ett par av dem hade fått information om anknytning via en psykolog i föräldrgruppen och även haft möjlighet att delta i babymassage.
- En av dem fick information om hur viktigt det även är för pappan/andra vårdnadshavaren att knyta an och att bärselen och vagnen ska vara vänd mot vårdnadshavaren för ögonkontaktens skull. Samma barnavårdscentral pratade även om spegling och erbjöd kurs i babymassage.

Ingen av de tillfrågade föräldrarna hade fått någon information om mentalisering.

När jag nu sammanfattar detta så lägger jag märke till att både mödravård- och barnavårdscentraler behöver ge mer information om både anknytning och mentalisering.

Parterapi

Kan båda makarna leva i sin essens så bråkar man mindre med varandra. Det är bara var och ens ego som bråkar med varandra. De är som små barn som vill ha sin vilja igenom och det bygger på de iscensättningar vi har med oss från bl a vår barndom. Det är naturligtvis bra med olika åsikter eftersom det främjar och utvecklar relationen, men så fort som den ena eller den andra vill "vinna" över den andra så är det egot som styr. Bli istället medveten om vars och ens iscensättningar så vet ni varför konflikt uppstår. Inom er kan ni sedan faktiskt le och känna: "ojdå, nu hamnade vi här igen." Jag vet, för när jag nu har gått utbildningen till SER-terapeut har jag blivit medveten om mina egna iscensättningar. Det finns ingen annan än jag själv som kan göra något åt dem. Det går ALDRIG att projicera sina egna problem på någon annan. Det är jag själv som får ta ansvar för mina handlingar och beslut och därmed bli agent i mitt eget liv.

Jag slutar som jag började: **"Ge barnen mera kärlek"**.

Vi har alla ett barn inom oss som behöver kärlek.

Kärlek kan även var kär-lek, lek med barnen, lek med varandra även som vuxna och sluta Aldrig upp med att leka, vara kreativa, lyssna på intuitionen och skratta livet igenom!



Litteraturförteckning

- 1) Gyllensten B & Olsson G; Lysa med eget ljus
- 2) Gyllensten B & Olsson G; Det terapeutiska mötet - Om relationens betydelse i psykoterapi och vardagsliv.
- 3) Gyllensten B & Olsson G; Kroppen i psykoterapi - Med en introduktion till andningsmetoden Energy Flow Breathing
- 4) Larsson G; Rötter och vingar - Att leva sanna modigare och helare
- 5) Larsson G; Skamfilad - Om skammens många ansikten och längtan efter liv
- 6) Bauer J; Varför känner jag som du känner - Intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuronerna
- 7) Sinkjaer Simon J; Imago - Kärlekens terapi
- 8) Kübler-Ross E; Döden är livsviktig - Om livet, döden och livet efter döden
- 9) Hellsten T; Barn av livet - Resan till vuxenlivet och dess ansvar
- 10) Wennerberg T; Vi är våra relationer - Om anknytning, trauma och dissociation
- 11) Smith A-C; Giraffspråket - känslans kommunikation - en väg till kontakt och förändringar
- 12) Jenson J; Att återerövra sitt liv - En guide till bättre relationer och känslomässig läkning
- 13) Tolle E; Lev livet fullt ut - En väg till andligt uppvaknande
- 14) Miller A; Det självutplånande barnet - och sökande efter en äkta identitet
- 15) Josefsson D & Linge E; Hemligheten - Från ögonkast till varaktig relation
- 16) Wallroth P; Mentaliseringsboken
- 17) Hendricks G & K; Kroppens intelligens
- 18) Bradshaw J; Frigör barnet inom mig
- 19) Högberg Å; Att utvecklas med symboler

Föreläsningar

20) SER-akademien Anki Persson och Annika Tibblin

Källa

21) Allard J Sellén S; Desorganiserad anknytning - finns det möjlighet till förbättring? Faktorer som kan påverka förändringsprocessen
[Desorganiserad anknytning - DiVA Portal](#)