

Avvisning

Av Mari K Bræin, RVTS Øst

På en kald vinterdag søker en gruppe pinnsvin sammen for å holde varmen, men ettersom de kommer nærmere begynner de å stikke hverandre med piggene. Øyeblikkelig fjerner de seg fra hverandre, men den kalde lufta gjør at de beveger seg nærmere hverandre igjen. Dette er pinnsvinets dilemma; det gjør vondt å være nær og det gjør vondt å være alene.

”Pinnsvindilemmaet” ble opprinnelig lansert av filosofen Arthur Schopenhauer i 1851 og ble senere tatt i bruk av Sigmund Freud. Dette begrepet brukes som metafor på menneskets utfordring med nærhet og avstand til andre. Vi trenger hverandre, men på samme måte som pinnsvinet, hender det at vi skyver hverandre unna. Dette til tross for at det vi egentlig trenger, er varme og nærhet fra andre. Det blir også et dilemma for den som prøver å gi varme. Vedkommende ser at den andre trenger kjærlighet, og prøver å gi det, men blir likevel skjøvet unna av skarpe pigger.

Mennesker er sosiale skapninger og vi trenger hverandre for å overleve. Det er åpenbart at små barn trenger voksne for å overleve, men også vi voksne er avhengig av andre mennesker for å klare oss. Det gjensidige tilknytningsbåndet mellom omsorgsgiver og barn sikrer overlevelse for den neste generasjonen.

Den amerikanske hjerneforskeren og psykiateren Bruce Perry (2016) er opptatt av hvordan det komplekse nevrobiologiske systemet styrer denne sunne avhengigheten av andre. Når de første relasjonelle båndene karakteriseres av kjærlighet og gjensidighet, vil barnet møte verden med en forventning om å bli tatt i mot, elsket og akseptert. Komplekse assosiasjoner mellom stressresponssystemet, belønningssystemer og relasjonelle nevralt system i hjernen medvirker til sunn menneskelig fungering. Gjennom gjentatte interaksjoner med en oppmerksom, sensitiv og responsiv omsorgsgiver utvikles kapasitet til selvregulering, relasjonell fungering og kognitiv kapasitet. En indre katalog av assosiasjoner med relasjonelle nøkler som øyekontakt, tone, berøring og avstand organiserer vår fortolkning av verden og forventinger til hva som skal skje. Dersom de indre katalogene, eller arbeidsmodellene baseres på uforutsigbarhet, fare, forvirring og smerte skapes det en forventning om at verden er et farlig sted og barnet utvikler en rekke tilpasningsstrategier for å beskytte seg selv mot

fare. Slike strategier kan skape "pigger" som gjør at barnet etter hvert holder andre mennesker unna for å beskytte seg. På samme måte som pinnsvinet trenger piggene sine, trenger barnet sine strategier for å overleve. Pinnsvinet er faktisk det eldste pattedyret som lever på jorda i dag mye takket være piggene som gir god beskyttelse mot farer.

Tilknytning og stressresponsen

Tilknytningssystemet er nært knyttet til stressresponsen. Når et barn kjenner stress og ubehag, søker det sin omsorgsgiver for å få trøst og beskyttelse.

Barn utsatt for omsorgssvikt kan mangle erfaring med å få trøst og har mye erfaring med å klare seg selv. Dette kan medføre at det ikke er etablert en sterk assosiasjon mellom menneskelig kontakt og reduksjon i ubehag. Det er andre ting som assosieres med at ubehag forsvinner enn å være sammen med andre, slik som for eksempel mat, søvn eller å forsvinne inn i egen verden. Det uforutsigbare i omsorgssituasjonen kan gjøre at barnet utvikler en rekke strategier for å unngå bli sviktet igjen. Barnet blir på vakt og "pigger" vokser ut som en beskyttelse. Barn utsatt for gjentatte krenkelser har ofte en sensitiv stressrespons som gjør at det skal lite til før "alarmen går". Hjernen har lært seg rask respons for å sikre overlevelse. Dersom barnet har brukt kamp som overlevelsesstrategi, vil både verbalisering (eks: høy stemme, trusler) og atferd (eks: dytting, slåing) kunne brukes som en måte for å dytte "inntrengeren" tilbake til sitt område. Andre kan reagere med flukt der det å trekke seg unna kan bli den mest automatiske responsen når noe oppleves truende. For barn som har erfart invadering og grenseløshet kan det å bli føyelig og underkastende være den mest hensiktsmessige strategien for å sikre overlevelse. Andre kan bli klamrende og søke fellesskap på en grenseløs måte for å slippe smerten forbundet med å være alene. Ofte ser vi en kombinasjon av klamring og avvisning, som kan være forvirrende og vanskelig å forstå. Barn utsatt for omsorgssvikt er ofte sensitive når det gjelder uforutsigbar avvisning og vil tolke de minste tegn på reservasjon hos den voksne som avvisning og som en bekræftelse på at "jeg er helt alene i verden". Disse komplekse relasjonelle assosiasjonene kan ødelegge muligheten til å skape et gjensidig kjærlighetsbånd som er nødvendig for en vellykket fosterhjemsplassing eller adopsjon. Kanskje kan du som fosterforelder tenke at barnet ikke trenger deg og at hun eller han ikke bryr seg? Slik er det selvsagt ikke. Det er når tilknytningssystemet aktiveres og du begynner å bety noe for barnet- at muligheter for endring oppstår. Den tragiske realitet er at barn utsatt for omsorgssvikt desperat trenger

tilhørighet og å bli elsket, men nærhet skaper frykt og et behov for å beskyttes seg mot andre. Noen barn kan bevisst eller ubevisst prøve å snu enhver situasjon slik at den blir negativ som om det søker å oppfylle de negative forventningene til voksne («jeg kommer sikkert til å bli sviktet uansett»). Mange barn og unge vil prøve å skjule smerten, og vil ikke innrømme hvor vondt det gjør til dem de egentlig trenger. «Piggene» som vokser frem er et forsøk på å beskytte seg, men kan lett oppleves som avvisning. Det er lett å bli dratt inn i et gjensidig og destruktivt samspillsmønster der den voksne avviser tilbake og dermed er med å bekrefte forventninger om at «det er best å klare seg alene».

Hva kan vi gjøre?

”Det som skades i relasjon må heles i relasjon”, sier den amerikanske psykologen Judith Herman (1992). Det er ingen annen vei. Gjennom nye relasjonelle erfaringer kan barnet gradvis erfare at andre mennesker faktisk kan være til god hjelp. For at endringen av de indre katalogene skal skje, må tilknytningssystemet aktiveres og intimitetsonen utfordres. Dette kan bare skje innenfor det barnet tåler, altså innenfor nærmeste sone for optimal utvikling (Vygotski, 1978).

Barnet trenger voksne som er der, men som ikke kommer for nær og som ikke truer barnets intimitetssone som forsøk på å beskytte seg, sier Bruce Perry (2016). Dersom barnet føler seg invadert, vil det prøve å gjenvinne kontroll over sitt område. Barnet må kunne bestemme når det er klar for en klem, og når det passer å snakke om vanskelige ting. Det å sitte ved siden av og lese bok, eller å sitte ved siden av hverandre i en bil, kan være lettere enn direkte øyekontakt. Den primære oppgaven til omsorgsgivere er å være tilstede, parallelt, tålmodig og langvarig, noe som er langt lettere å si enn å gjøre i praksis. Barnet trenger en omsorgsperson med en ”rolig hjerne” som organiserer barnets hjerne og lærer barnet å håndtere stress (Shore, 2014). På denne måten vil omsorgsgivers ro smitte over på barnet. Når slike erfaringer gjentas får barnet nye erfaringer med å finne roen sammen med andre, noe som bygger barnets evne til selvregulering og tillit til andre.

Samregulering og tilpasning av nærhet

Begrepet samregulering eller koregulering handler om at den voksne er i stand til å regulere egne følelser og å møte barnets behov bak atferden det viser (Bath, 2008). Dette betyr ikke at du som omsorgsgiver skal være synkronisert med barnet til enhver tid, men at det er

mulig å reparere når det oppstår en mismatch i samspillet (Tronic & Beegly, 2011). Når barnet føler seg trygg vil det reagere mer adekvat på det som skjer i relasjonen.

Forsøk om du kan observere barnets tilstand og vurdere hvilken avstand eller nærhet barnet tåler her og nå.

Mange barn med relasjonsskader strever med å tåle fysisk kontakt, selv om det er akkurat det de trenger. For mange kan det være lettere å ta i mot håndmassasje og fotbad, enn en klem. Det å bake inn fysisk kontakt i aktiviteter som "klappelek", "highfive" og sport kan være en form for fysisk kontakt som mange av disse barna tåler.

Det kan være utfordrende å identifisere en type nærhet som barnet tåler og som utfordrer barnets intimitetssone akkurat passe til å kunne justere de negative forventningene til andre. Mange ganger ser vi at barnets intimitetssone utfordres for mye og for fort. Spesielt kan det bli vanskelig når det dere har opplevd gode ting sammen. Da kan det være spesielt vanskelig å tåle avvisningen. Når man som foreldre gir så mye, er det lett å tenke at barna burde være takknemlig. Kanskje har barnet kjent på en god nærhet som ikke er i tråd med tilknytningserfaringene. Kanskje har barnet følt seg sårbar og tatt i mot kjærlighet. Da kommer også frykten og assosiasjoner til smerten som barnet har erfart tidligere.

Vær bevisst dine egne reaksjoner; hvordan tåler du å bli avvist?

Vi får stadig mer kunnskap om hvordan barnet utvikler komplekse strategier for å overleve og beskytte seg mot nye farer. Det kan være vanskelig å holde fokus når barnets reaksjoner er både forvirrende og motstridende. Vår utfordring som omsorgsgivere er å gjenkjenne de komplekse mekanismene hos barnet, og våre egne reaksjoner i møte med dette. Vi vet at endring tar tid og at det skal mange repetisjoner til med nye relasjonelle erfaringer for å endre de indre katalogene av forventinger som barnet har med seg. Tålmodighet blir derfor helt essensielt i omsorgsarbeidet. Det er viktig at du som omsorgsgiver er klar over slike mekanismer, og blir bevisst egen skuffelse og frustrasjon i møte med barnets avvisning. Hvordan er det for deg å bli avvist? Hvilke følelser kommer frem hos deg? (tristhet, sinne, redsel, likegyldighet) Hva vekker det i deg? Minner det deg om andre ganger du har blitt avvist i ditt liv?

Kanskje kan det å bli mer klar over hva avvisningen gjør med deg være med å forhindre at du reagerer spontant og automatisk. Snakk med partneren din eller veilederen din. Det å reflektere over egne reaksjoner er lett på gode dager, men ofte langt vanskeligere på tunge dager. Da er det lurt å ha etablert trygge relasjoner der det å snakke om egne reaksjoner er en essensiell del av å kvalitetssikre fosterhjemsarbeidet.

Behov for en pause betyr ikke at alt er ødelagt!

Noen ganger blir konfliktene så store at flytting ikke kan unngås. Kanskje har barnets intimitetssone blitt utfordret for mye? Kanskje kan det være hensiktsmessig at barnet bor hos noen andre en periode for å redusere trykket på intimitetssonen? Det behøver ikke bety at dere som fosterforeldrene skal gi opp, men kanskje kan en liten pause gir mulighet for å reparere forholdet. Noen barn som strever med nærhet og vil i perioder kunne fungere bedre på institusjon fordi tilknytningssystemet aktiveres (mindre nærhet) i mindre grad enn i et vanlig hjem. Risikoen ved å bo på institusjon over tid er likevel at tilknytningssystemet ikke blir aktivert nok til at endringer skjer. Barnet får ikke de erfaringene som skal til for å endre negative relasjonelle forventninger, men får heller en bekreftelse på at nærhet er «farlig» og at det er best å holde seg på avstand.

Samarbeid for fremtiden

Det må langsiktig planlegging til som tar høyde for utfordringer dere som familie vil møte. Stabilitet i omsorgssituasjonen og at barnet hvor det skal bo, og at kontakten med biologiske foreldre er avklart er essensielt. Barnet må vite hvem som skal passe på for å vite hvem det skal knytte seg til. Mange fosterbarn kjenner på lojalitets konflikter til biologiske foreldre som gjør at det er vanskelig å gå inn i nye relasjoner. Når omsorgssituasjonen er usikker (f.eks ny rettsak) kan barnet få ekstra for å beskytte seg og avvisningen (eller «piggene») kan bli sterkere.

Gjennom tett samarbeid med andre hjelpere (veileder, saksbehandler, helse, skole) må vi jobbe med å redusere stressnivået, finne former for kontakt som barnet tåler, og ikke bli skremt når barnet prøver å avvise tilbake. Gjentatte erfaringer med sensitive omsorgspersoner, som er tilgjengelig, tilstede og som gir kjærlighet vil etterhvert bidra til å justere barnets forventninger til andre. De nye erfaringene som barnet får gjennom

samspeilet og omsorgen du gir vil styrke og utvikle barnets relasjonelle kompetanse. Denne kompetansen vil barnet ta med seg inn i nye kjærlighetsforhold som voksen, både som partner og som omsorgsgiver til egne barn.

Hvor god er egentlig relasjonen?

Noen fosterforeldre lurer på hvor god relasjonen med fosterbarnet egentlig er. I det ene øyeblikket kan barnet være hengiven og søke nærhet, mens i det andre øyeblikket kan det avvise og anklage. Det kan være forvirrende for alle. I noen tilfeller kan barnet uttrykke mer hengivenhet når man er borte fra hverandre, kanskje på telefon om savn når fosterfar er bortreist, eller at barnet omtaler han som «pappa» i samtale med venner. Men husk at det å kalle fosterfar for «pappa» ikke nødvendigvis er et uttrykk for kvaliteten på relasjonen. Hva barnet velger å kalle sine fosterforeldre og biologiske foreldre varierer veldig. Noen fosterbarn begynner å kalle fosterforeldrene «pappa og mamma» rett etter innflytting, mens andre benytter aldri disse ordene selv etter at relasjonen er blitt trygg og nær.

Betydningen av at god omsorg opprettholdes over tid

Vi må erkjenne at endring tar tid og at det skal mange repetisjoner til med nye relasjonelle erfaringer før barnet får tilstrekkelig med tillit til nye omsorgspersoner. Noen ganger kan utfordringene bli så store at dere tenker flytting er eneste mulighet. Kanskje kan en liten pause være tilstrekkelig for å hente krefter og prøve å finne ut hva som skjer. Vi må være klar over at for hvert brudd barnet opplever vil tidligere erfaringer og opplevelsen av at voksne ikke er til å stole på bekreftes.

Veiledning, avlastning og hjelp til å finne ut hvordan man skal løse utfordrende perioder kan hjelpe slik at man kommer seg igjennom. På sikt vil barnet ta med seg de gode erfaringene du gir, selv om det ikke virker sånn i dag.

Barnets historie begynner ikke med innflyttingen til deg, og blir ikke avsluttet når hun eller han reiser fra deg. Små øyeblikk dere har sammen kan vare for alltid. Det du bidrar med kan være små frø som vil vokse og gro, selv om omgivelsene forandrer seg.

Kilder:

Blaustein, E.M, Kinniburgh, K.M. *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents. How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency.* The Guildford press, New York, 2010.

Siegel, D, Bryson.T. *The Whole Brain Child Workbook, Practical Exercises, Worksheets and Activities to Nurture Developing Minds.* PESI Publishing & Media, 2015

Bræin, M.K (2018). Traumesensitivt barnevern for fosterforeldre. Publisert av RVTS øst.

Bræin, M.K (2018) Kom meg ikke for nær! Pinnsvinets dilemma og Intimitetsbarrieren. Fosterhjemkontakt nr. 10. 5/18

Schore. A (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self.* New York: W.W.Norton & Co.

Szalavitz, M., & Perry, B. D. (2010). *Born for love: Why empathy is essential and endangered.* New York: Harper Colli

Nettsider:

TraumeBevisst Omsorg for Fosterforeldre (TBO-F), RVTS sør og National child traumatic network (NCTSN)

<http://traumebevisst.no/fosterforeldre/traumesensitivt.no>

ARC for fosterparents: <http://www.aecf.org/work/child-welfare/child-welfare-strategy-group/arc-reflections-training-program/>

www. child trauma academy.