



Relasjoners kraft

ØYVIND KVELLO

Livskvalitet

- Kan man finne noen fellesnevnerer når det gjelder livskvalitet?
- Allardt: 58 dimensjoner
- Næss: 12 dimensjoner
- Kan man skrubbe ned til «grunnfjellet» og finne det som har betydning for livskvalitet på tvers av kjønn, alder, etnisitet og nasjonalitet?

(... forts.)

- **Å høre til** – å være knyttet til et sosialt fellesskap der man regnes med og har en positiv rolle og mottar og får gitt omsorg
- **Å kunne noe** – mestre livet, ta utdanning og å utvikle sine talenter
- **Å ha tro på seg selv** – positivt selvbilde, ha tiltro til seg selv, en grunnstemning av glede

Å utvikle et positivt selvbilde

- Det nye ordet: Selvagens: a) å ha virketrang og b) tro på å kunne påvirke
- Selvaksept (selvtillit)
- Selvbilde (selvbeskrivelse, selvoppfatning)
 - Det reelle selvbildet
 - Slik andre ser oss
 - Ideal-/drømmeselvbilde
 - Realistisk
 - Urealistisk
 - Når det reelle selvbildet er svakt formulert, så....

(... forts.)

- Hva påvirker selvbildet?
 - Bekreftelse fra andre på å være likt
 - Ros
 - Mestringserfaringer
 - Å sammenligne seg med andre

(... forts.)

- To dominante behov
 - Selvakseptbehovet: å godta seg selv
 - Selvkonsistensmotivet: å oppleve å være seg selv/den samme på tvers at tid, sted og situasjon
 - Hva når disse to står i motstrid til hverandre?

Om å hjelpe til i utviklingen

- Teleologisk modus
- Psykisk ekvivalens
- Forestillingsmodus
- En del av normalutviklingen fram til 4-årsalder
- Noen personer har ikke oppnådd å utvikle mentalisering og vil da være modusfungerende
- Alle vil oppleve at de er i modusfungering en gang i blant

(... forts.)

- TELEOLOGISK MODUS (0–18 mnd.)
 - Teleologisk modus er en jeg–tror–det–når–jeg–ser–det-modus i betydningen at ord har liten påvirkningskraft på personens oppfatninger, slik som å gi informasjon, overtale osv. for å informere eller korrigere, men endres via fysisk handling

(... forts.)

- Denne modusen etableres i barnets første leveår og derved førspråklig fase. Barn fokuserer da på det observerte framfor andres mentale tilstander som ligger til grunn for handling

(... forts.)

- I et parforhold vises dette f.eks. via fordringer om overtydelige eller endog dramatiske handlinger som bevis på at man er elsket
- Voldsutøvelse – som ofte skjer i affekt og for å markere ens mening uten ord
- Selvskading for å vise hvordan man har det
- Suicidale gester – hvor målet ikke er å ta sitt eget liv, men iscenesettelse av et drama om å ta sitt liv for å påvirke andres handlinger

(... forts.)

- PSYKISK EKVIVALENSMODUS (18 mnd.–3 år)
- Psykisk ekvivalens-modus betegner at det indre og det ytre oppleves til å være det samme, altså at de mentale tilstander ikke oppleves som atskilt fra den ytre realitet

(... forts.)

- Det er lett å blande momenter og derved uklart for en hva som er start og slutt, årsak–virkning
- I denne modusen vil fantasier og drømmer kunne oppleves som virkelighet

(... forts.)

- I en slik fungering vil personer være overbevist om at de vet hva andre tenker og føler fordi det antas som å være identisk med det en selv tenker eller føler
- I denne tilstanden er det vanskelig for personer å skille seg selv (subjekt) fra omverdenen (objekt). Påfølgende vil personer da ha problemer med å se andres intensjoner/motiver, reaksjoner og handlinger osv., altså vansker med å veksle mellom flere perspektiver

(... forts.)

- Psykisk ekvivalens innebærer at personer taper opplevelsen av at de betrakter verden fra en subjektiv synsvinkel, men forholder seg til ytre hendelser (slik som atferd og utsagn) som uttrykk for objektive sannheter
- Psykisk ekvivalens kan oppleves som følelsesmessig overveldende eller fortone seg kaotisk, og gir gjerne en følelse av å tape seg selv

(... forts.)

- Eksempler kan være at kvinnen i parforholdet opplever seg lite forstått av maken og kjenner på sterk sjalusi som hun er redd vil lede til at han forlater henne, hvor hun betrakter de sterke følelsene som et faktum på at han kommer til å gjøre det. Hun benytter derved følelsen som et sannhetskriterium for at hennes tanker er riktige

(... forts.)

- Oppsummerende kan man si at denne modus følges av:
 - Paranoid fiendtlighet
 - Projisering generelt
 - Rigide og fastlåste oppfatninger og forutinntatthet
 - Svingende selvbilde
 - Urealistisk selvvurdering
 - Ref.: Bateman & Fonagy, 2006b; 2007

(... forts.)

- FORESTILLINGSMODUS (3–4 år)
 - Forestillingsmodus kan beskrives som en som–om-tenkning, i betydningen at mentale tilstander kobles helt fra den ytre virkelighet

(... forts.)

- Altså en psykisk tilstand som kan sies å være frakoblet både den ytre fysiske realitet og den indre psykiske realitet

(... forts.)

- Barn er i forestillingsmodus når de har fantasi- eller rollelek. Hvis dette skjer når voksne mentaliserer, så blir følelser for frakoblet det som man mentaliserer om
- Personen kan gi inntrykk av mentalisering, men koblingen mellom det indre liv og virkeligheten slik som den er her og nå, er svak

(... forts.)

- Føler å mer eksistere enn å leve
- Prøver å skape identitet og å leve gjennom ekstreme valg: religiøse/filosofiske levesett eller leve gjennom partner

(... forts.)

- Uttrykket av dette blir i form av svakt engasjement, lite ekthet, falske affekter, tomhetsfølelse, psykisk nummenhet
- I ytterste konsekvens kan den vise seg som dissosiative forstyrrelser og en spalting mellom kognisjon og emosjoner

(... forts.)

- Forestillingsmodus innebærer gjerne at personer snakker uanfektet og følelsesfattig om alvorlige hendelser, som leder til at de som er tilhørere kan undre seg over om det som sies er sant
- Voksne som preges av forestillingsmodus lever ofte i meget vanskelige tilknytningsrelasjoner, eller er en reaksjon på alvorlige krenkelser slik som omsorgssvikt, vold eller seksuelle overgrep i barndom



Tilknytning

- Tilknytning: regulering av nærhet/intimitet ut fra grad av tillit som man har til personen
- Bonding

(... forts.)

D – Desorganisert

- 1) Parentifisert
og/eller
- 2) Utrygg annen

(... forts.)

- Desorganisert (D)
 - Ingen tydelig tilknytningsstrategi eller omskiftelig
 - Påbegynt, men avbrutt tilnærming
 - Noe underlig eller bisarr
 - «Mangel på logikk» mellom signal- versus tilnæringsatferd
 - «Cue» & «miscue» parallelt
 - Frys-reaksjoner
 - Dissosiering

(... forts.)

- De fire foreldrekaraktistika som øker sannsynligheten for utvikling av desorganisert tilknytning:
 - Skremmende foreldre
 - Skremte foreldre
 - Foreldre som ikke engasjerer seg psykisk i barnet
 - Foreldre som har lidd alvorlige, ubearbeidede tap

(... forts.)

- Parentifisert

- 1) Omsorgsgivende–kjærlig, som betegner at barnet innvies i voksenverden og lytter til deres problemer, trøster og steller for dem
- 2) Kontrollerende–straffende, som karakteriseres av å kjefte, true, kommandere, avvise og kontrollere omsorgspersonen
- 3) Kombinasjon av de to ovennevnte

(... forts.)

- *A/C* som betegner personer som kombinerer strategier som er karakteristisk for både A- og C-tilknytningene. Barnet kan derved ha en hovedstrategi som plutselig skiftes over til en markant annen «back-up»-strategi
- *Distansert* betegner at barnet i høy grad ignorerer og avviser omsorgspersonene. Dissosiering kan være framtreddende for en del med denne tilknytningen
- *Uhemmet–ukritisk* innebærer at personen ikke skiller kjent tydelig fra ukjent person og derfor er ukritiske i måten de kontakter andre, påtrengende personlig og usensurert åpen, anmassende og innpåsliten

(... forts.)

- *Hemmet–engstelig* karakteriseres av at barnet er påfallende tilbakeholden overfor omsorgspersonen, gjerne kombinert med tvangsmessig føyelighet overfor en (ofte) brysk og skremmende omsorgsperson. Det som skiller denne utrygge tilknytningen fra barn som er reservert og forsiktig av natur, er at sistnevnte er tilbakeholdne overfor andre personer ut over omsorgspersonen

(... forts.)

- *Ukontrollert* (dysregulert/underregulert) betegner barn som ofte har urimelig sterke emosjoner kombinert med en svak regulering av dem. Derved mister personen for mye kontroll når det blir stresset, og i stedet for å bearbeide dette verbalt eller søke omsorgspersonene for hjelp, så utagerer de. Utageringen kan være verbal i form av å kjeffe, true, kalle, eller fysisk som å slå, stikke av osv.

(... forts.)

- *Vær-så-snill-og-ikke-send-meg-av gårde* («please-don't-send-me-away»). Barn som inngår i et diplomatisk forhold hos foreldre i konflikt, overdrevent blide barn preget av falsk affekt

Sensitivitet

- Sensitivitet – spesielt overfor spedbarns oppbrakthet, er nært knyttet til barnets sosiale og emosjonelle utvikling
- Sensitivitet vises i hvordan og hvor effektivt omsorgspers lindrer barns smerte og oppbrakthet

(... forts.)

- Det er a) varme, b) respondering når barnet søker kontakt, c) trøst med lindrende effekt, d) beskyttelse av barnet ved farer og e) oppmuntring til utforsking, som er de omsorgsdimensjoner som best forklarer barnets tilknytningskvalitet

(... forts.)

- Omsorgspersonenes sensitivitet forklarer omkring 24–32 prosent av kvaliteten ved barns tilknytning

(... forts.)

- Den indre arbeidsmodell er en forventning til eller forforståelse av hvordan relasjoner kommer til å bli
- Den indre arbeidsmodellen danner grunnlaget for hvilken bonding voksne kan skape til barn

(... forts.)

- Å bryte en negativ indre arbeidsmodell:
 - Overbetone tilgjengelighet
 - Gjennomskue miscues og dekke behovene som skjules bak miscuene
 - Å tilby den omsorg som behøves, men som ikke etterspørres

(... forts.)

- Hva fremmer trygg tilknytning?
 - Varme
 - Trøst
 - Å respondere når barnet tar kontakt
 - Beskytte
 - Oppmuntre til utforsking/utfoldelse og la det preges av fryd/glede/engasjement

Når barn trigger våre verdier og sårbarheter

Barnet	Noen mulige reaksjoner hos fosterforeldre
Forblir distansert og likegyldig	Utmattelse
Når biologiske barn trues / krenkes eller mistrives	Fortvilelse
Vedvarende fysisk / verbal utagering	Frykt
Ved beskyldninger om overgrep / krenkelse eller seksualisert atferd	Skuffelse / sorg

(... forts.)

Barnet	Fosterforeldrene
Fosterbarnet splitter fosterforeldrene	Ensomhet
Stadige rettssaker om tilbakeføring	Mobilisering og på sikt trekke seg følelsesmessig
Motsetningsfylt atferd	Forvirring
Vedvarende umodenhet	Irritasjon / oppgitthet
Bisarr atferd	Avsky

Mer om sårbarheter

- Å ha lite erfaring på å mislykkes
- Å ha en velfungerende og lykkelig familie
- Egen hai-musikk
- Når biologiske forelder blir vanskelig å forholde seg til

Sensitivitet

- Varme/aksept/kjærlighet (vurderes ut fra observasjoner av blikk, fysisk nærhet/berøring, ros, bekreftelse, oppmuntring, skryt, framsnakking, osv.)
- Trøst – med lindrende effekt
- Empati/sympati – la seg berøre av barnet
- Grad av hensiktsmessighet i og formen på initiativ til kontakt med barnet
- Grad hensiktsmessighet i og formen på responsen til barnets kontakt med omsorgspersonen
- Emosjonell tilgjengelighet (vurderes ut fra observasjoner av oppmerksom, aktiv lytting, leve seg inn i, affektinntoning, engasjement, gjensidighet, tempo i turtaking, speiling, osv.)

Hva med samvær med biologiske forelder?

- Krenket eller ikke
 - Retraumatisering
 - Reell beskyttelse
- Stressende samvær
- Stusselige/fattigslige samvær
- Strassbourg