

Veikart for voksne

Eldfrid Amlund

Psykolog

eldfridamlund@gmail.com

Forfatternes beskrivelse av hvordan trygge relasjoner med barn kan utvikles, gjør dette til en viktig bok for både foreldre og fagfolk.

BOKEN SETTER BARNET i sentrum og fremhever barns rett til trivsel. Forfatterne fremholder trygghet som en forutsetning for trivsel hos barn, og de knytter trygghet til kvaliteten på relasjonen mellom barnet og dets omsorgspersoner. En omsorgsperson som er emosjonelt tilgjengelig og som sensitivt kan tilpasse seg sitt barns behov er, ifølge forfatterne, en person som vil kunne skape trygghet hos det. Et sentralt poeng i boken er at det å være menneske er å være i relasjon med andre. Forfatterne viser til teoretikere som står for et slikt syn. De nevner Bowlby, den opprinnelige tilknytningsteoretikeren, og teoretikere innenfor objektrelasjonpsykologi og selvets psykologi som Winnicott, Kohut, Stern, Beebe, med flere. I denne rekken av interpersonlig orienterte teoretikere savner jeg neo-Freudianer Harry Stack Sullivan (1953), en sentral og nytenkende teoretiker som i sin interpersonlige teori vektla de sosiale aspektene av utvikling.

Kjærlig tilknytning

Å lese denne boken ga meg en god opplevelse, som nok først og fremst henger sammen med det menneskesynet forfatterne formidler. De kritiserer behavioristiske tilnæringsmåter til en sunn psykologisk utvikling, og poengterer at vi mennesker er mer enn summen av vår atferd. Forankret i tilknytningsteori forfekter forfatterne et syn som går ut på at vi er skapninger med en iboende forbindelse til hverandre, og gjennom den føler vi oss opplevd og forstått. Helt fra fødselsøyeblikket er vi avhengige av en kjærlig tilknytning, og hvis vi mangler en nær relasjon, kan vi vanskelig utvikle oss og trives.

Forfatternes syn brakte tankene mine over på en sentral formulering i Winnicotts teori: «Et spedbarn kan gis næring uten kjærlighet, men kjærlighetsløs eller upersonlig håndtering kan ikke lykkes i å frembringe et nytt autonomt menneskebarn» (1971a, s.108, min oversettelse). Winnicotts syn harmonerer med mitt eget. I mitt arbeid som barnepsykolog erfarte jeg at barn som hadde manglet sensitiv og omsorgsfull oppmerksomhet fra viktige andre, var barn som hadde stanset opp i sin psykologiske utvikling, og de var barn uten lekelede.

Hjelpe foreldre

Boken gir i del 1 en grundig innføring i tilknytningsteori, som er en av de beste jeg har lest. I del 2 presenteres en tilknytningsbasert intervensjonsmetode, som forfatterne kaller Trygghetssirkelen. Intervensjonen er godt forankret i Bowlbys begrepsapparat og Ainsworths metode. Del 3 presenterer detaljerte kasuseksempler.

Trygghetssirkelen presenteres som en intervensjon, som kan hjelpe foreldre med å skape et sunt miljø for barnas sosiale, emosjonelle, fysiske og kognitive utvikling – og, i siste instans, fremme deres selvstendighet som voksne. Terapeutens første og viktigste oppgave er, ifølge forfatterne, å få foreldre til å betrakte atferd som relasjonell og vise at det er en sammenheng mellom deres egen måte å relatere

seg på, og barnets problemer. Forfatterne uttrykker stor tro på at omsorgspersoner har et nærmest universelt ønske om å gjøre det beste for sine barn, men påpeker at måten de faktisk samhandler med barna sine på, delvis er basert på de ubevisste representasjonene, overbevisningene og strategiene som de utviklet gjennom *sine egne* omsorgsopplevelser som barn. Tilnærmingen med Trygghets sirkelen tar sikte på å hjelpe omsorgspersoner med å endre sine problematiske samhandlingsmønstre ved at de blir klar over og reflekterer over de indre prosessene som styrer samhandlingen.

Forfatterne får godt frem hvor vanskelig det kan være for foreldre å handle på tvers av godt befestede livreddende strategier, og anbefaler terapeuter å utvise stor respekt for deres forsvar. Skal terapeuter lokke frem en endring i tilknytningsrelatert omsorgsatferd, må de ifølge forfatterne hjelpe foreldre med å oppdage at stengslene deres ble satt opp for å beskytte dem mot reelle og virkelig smertefulle hendelser i fortiden, og at mange av dem ikke lenger er relevante for deres nåværende liv.

Nødvendighet av å skape et «holdende miljø» i terapi er et viktig poeng i boken. Forfatterne anbefaler terapeuten, når trygghet og tillit er etablert, å gå inn til selve kjernen i metodikken, som er å hjelpe foreldrene til å følge sin egen prosess ved å styrke sin refleksjonsevne. I tråd med Fonagy og Bateman understreker forfatterne viktigheten av at terapeuten legger til rette for refleksjon; de ser slik tilretteleggelse som et viktig aspekt ved endringsprosessen, og noe som ofte er mer effektivt enn normative råd.

Et veikart

Boken gir god innsikt i hvordan Trygghets sirkelen kan brukes som et veikart. Den øverste delen av sirkelen representerer et barns behov når det utforsker: «Pass på meg», «Gled deg over meg», «Hjelp meg» og «Gled deg sammen med meg». Den nederste delen representerer et barns behov når tilknytningsatferden er aktivert: «Beskytt meg», «Trøst meg», «Gled deg over meg» og «Organiser følelsene mine». Ved å bruke illustrasjonen av Trygghets sirkelen som en veiledning og ved gjennomgang av videoklipp og reflekterende dialog med foreldre, får forfatterne godt frem hvordan trygge relasjoner kan utvikles.

Den vekten boken legger på trygghet som betingelse for en sunn psykologisk utvikling hos barn, og dens beskrivelse av hvordan trygge relasjoner kan utvikles, gjør den til en viktig bok. Jeg finner lite å være kritisk til. Skulle jeg nevne noe, måtte det være forfatternes bruk av symbolske uttrykk. I stedet for uttrykk som for eksempel «haimusikk», selv om det er redegjort for, ville jeg foretrukket et direkte språk. Stoffet er godt organisert, og de mange foreldre–barn–relasjonene og kasuseksemplene som presenteres gjennom boken, gjør den levende. Oversetteren fortjener ros for sitt arbeid. Hun har lyktes med å finne gode norske betegnelser, og formidler stoffet på en lettfattelig måte. Dette er en svært god bok med et viktig budskap og stor anvendelsesverdi. Jeg tror spesielt personer i det psykiske helsevernet og i barnevernet vil ha stort utbytte av å lese den.