

Frustrasjon som betingelse for vekst

En barneoppdragelse preget av å unngå at barnet blir frustrert, frarøver barnet sentrale utviklingspsykologiske erfaringer.

TEKST

Zemir Popovac

PUBLISERT 27. juni 2024

EMNER

validering

speiling

frustrasjon

oppdragelse



Zemir Popovac (Foto: Bjørn Husby)

En del foreldre og omsorgspersoner søker råd og veiledning for å bli tryggere i situasjoner der de stiller krav og setter grenser for barna sine. Et spørsmål de ofte tar opp, er hvordan de kan møte barnets protest, motvilje og frustrasjon på en god måte. Et annet vanlig spørsmål handler om hvordan omsorgspersonen skal håndtere sin egen frustrasjon. Både barnets og den voksnes frustrasjon kan være ubehagelig og oppfattes som noe negativt. Jeg vil utfordre denne oppfatningen og vise til frustrasjonens viktige rolle for barns psykologiske utvikling.

Vi lever i en tid hvor det å ta barns følelser på alvor står høyt på dagsordenen. Begreper som emosjonell inntonning og validering av følelser har befestet sin plass i barneoppdragelsen. Dette er uten tvil svært viktig for barns utvikling. På den andre siden har betydningen av å stille krav, sette grenser og ikke minst å utfordre de unges tankesett kommet mer i skyggen. Frustrasjon som en nødvendighet for vekst står ikke like høyt i kurs.

«Et viktig psykologisk mål for alle barn er å utvikle evnen til å hanskkes med motgang i livet»

Frustrasjon betyr først og fremst at noe er frustrerende, men ikke nødvendigvis galt. For eksempel kan det at barnet ikke får lov til å spise is rett før middagen, være frustrerende for barnet, men ikke galt. Et viktig psykologisk mål for alle barn er å utvikle evnen til å hankses med motgang i livet. Det å ikke få viljen sin, måtte vente på tur eller tape i spill er noen av livets uunngåelige situasjoner. De rører ved vår sårbarhet og vekker frustrasjon. Og frustrasjon har en viktig rolle her. Den setter oss i bevegelse. Som en naturlig indre pådriver presser den frem en søken etter løsning: Enten forsøker vi å endre situasjonen rundt oss, eller så endrer vi noe i oss selv. På den måten er frustrasjonen ofte en drivkraft for psykologisk vekst. Tolker vi derimot all frustrasjon som tegn på at noe er galt, vil barneoppdragelsen bære preg av å unngå alt som kan vekke den. Som en konsekvens vil barnet frarøves viktige utviklingspsykologiske erfaringer.

I det følgende vil jeg vise til tre typiske hverdagssituasjoner der frustrasjon spiller en nøkkelrolle i barns utvikling: a) når barnet må klare seg selv, b) når barnet ikke får viljen sin, og c) når barnet blir speilet med de voksnes frustrasjon. Jeg har beskrevet en fjerde situasjon i en tidligere tekst som handler om betydningen av å oppleve at andre er uenig med en (Popovac, 2024). Avslutningsvis i denne teksten skal jeg vise til forholdet mellom frustrasjon og traumesensitiv omsorg. Jeg starter hver av disse sekvensene med en kort kasuistikk.

Å måtte klare seg selv

Martin er fire år gammel og er vant med at mor leser for ham hver kveld når han skal legge seg. De har sine faste rutiner med å bytte til pysj, pusse tenner og at mor leser. Martin lukker øynene, lytter til mors myke stemme og hører hvordan hun innimellom blar over til neste side. Innimellom titter han opp og ser med interesse på noen av de fargerike bildene i boken. En kveld, rett før mor skal sette seg ved sengekanten, roper Martins storebror fra kjøkkenet. Han trenger hjelp. Mor sier: «Jeg kommer straks tilbake, skal bare hjelpe storebror.» Martin blir liggende alene på rommet. Nattpampa er på, og døren er åpen. Han hører mamma prate med storebror, men kjenner på en liten uro. «Kommer hun ikke snart?» Han lytter for å skjønne hva som skjer. Det drøyer, og uroen stiger. Martin titter på nattbordet og ser boken som mor pleier å lese fra. Han tar boken, setter seg opp i sengen og begynner å bla. Han ser på bildene og hører den kjente lyden av sidene mens han blar. Han kjenner seg roligere. Like etter kommer mor inn, hun smiler når hun ser ham, og sier: «Fine gutten min.» Kohut (1981).

En rørende scene. Lille Martin mestrer fraværet av mor og den stigende uroen ved å gjøre det samme som mor pleier å gjøre sammen med ham – han tar opp boken og blar i den. Her er det ikke snakk om imitasjon, som ville vært å herme etter mor mens hun var til stede, men snarere om *internalisering*. En del av mors praksis, atferden hennes, har befestet seg i Martin. Noe fra den ytre verden (mors atferd) er blitt til en del av guttens indre verden. Den ytre relasjonen har tatt plass i guttens indre, som en indre objektrelasjon. Den «ytre» mor er fraværende, men den indre mor har trådt frem. De sanselige opplevelsene (synet av illustrasjonene i boken og lyden av sidene mens Martin

selv blir) forsterker opplevelsen av mors tilstedeværelse. Hun er ikke til stede, men samtidig så er hun det – i gutten.

Men her dreier det seg ikke bare om internalisering. Når internaliserte tas i bruk, skjer det også en *konsolidering*. Martin håndterer den påkrevde situasjonen på samme måte som mor gjorde. Heinz Kohut (1971) kalte dette for «transmuting internalization» (forvandlende internalisering). Å internalisere betyr altså å ta inn i seg noe som hører til den ytre verden. For dette kreves det eksponering. Martin må eksponeres for den fysiske omsorgspersonen, i dette tilfellet mor. Han må se og erfare hennes atferd, myke stemme, kjærlige blikk og ro – for å «ta henne inn». Men dette er ikke nok. En mor som alltid (i all evighet) er der og leser for ham, vil ikke være nok for Martins vekst. For å vokse kreves også frustrasjon. Mor må først finnes (i tilstrekkelig grad), og så må hun ikke finnes. Det er i fraværet av mor at Martin blir presset til å ta i bruk den internaliserte relasjonelle erfaringen og gjøre det internaliserte til sin egen mestringsstrategi. For å få til dette er han avhengig av det indre trykket, den stigende uroen, frustrasjonen – «kommer ikke mor snart». Det er den som får ham i gang, og som presser frem en tilpasning, en handling og dermed vekst.

Hvordan vet mor at Martin vil takle å bli overlatt til seg selv mens hun hjelper storebror? Og hvordan vet hun at den støtten hun gir ham ved å si «jeg kommer straks tilbake», vil være nok? Svaret er at hun både vet og ikke vet. Hadde Martin vært ett år gammel, ville mor kanskje sagt til storebror at «du må vente, jeg legger Martin, gå og spør pappa». Eller så ville hun tatt med seg den ett år gamle Martin inn på kjøkkenet hvis storebror virkelig måtte hjelpes og var alene. Men den fire år gamle Martin blir overlatt til seg selv. Mor kjenner jo gutten sin. Samtidig tar hun en sjanse. Han kan ha hatt en dårlig dag i barnehagen, eller brygget på en forkjølelse som gjorde ham ekstra sårbar akkurat denne kvelden. Kan hende at han da ville gått etter mor til kjøkkenet for å søke henne opp, eller ropt etter henne fra rommet sitt. I så fall ville han vist at han fortsatt var avhengig av mors fysiske tilstedeværelse for å roe seg ned. Dette ville ikke vært uvanlig for en fireåring. Men hva hvis han hadde begynt å gråte, eller tisse på seg, som ville vært en mer regressiv mestringsstrategi? En sensitiv mor ville trøstet ham og ufarliggjort det som hadde skjedd så fort hun var tilbake, og ikke kjeftet på ham. En trøst i en slik situasjon bringer også livet videre. Mor, på lik linje med terapeuter, må ta noen sjanser. Vi kan ikke alltid vite, men vi kan reparere og prøve på nytt.

Frustrasjonen som Martin opplever, er optimal. Den er hverken for stor (den overvelder ham ikke) eller for liten (han kjeder seg ikke, men må finne en løsning). Den er også nødvendig for å ta i bruk internaliserte erfaringer og utvikle mestringssevner (Kohut, 1971).

La oss gå til neste typiske situasjon som kan vekke utviklingsfremmende frustrasjon, nemlig å ikke få viljen sin.

Å ikke få viljen sin

Simen er fem år gammel og spør: «Pappa, kan jeg få is?» «Det kan du få etter at vi har spist middag», svarer pappa. «Ååååh... Jeg vil ha den nå ...»

I kraft av å være voksen (mer kompetent enn barnet) vil man gjerne vite at barnets ønsker og behov ikke alltid samsvarer. Asymmetrien i relasjonen forplikter den voksne til å gi barnet det barnet trenger, og ikke nødvendigvis det barnet selv ønsker (Vetlesen & Foros, 2015). Vi snakker naturligvis ikke om unntak i enkeltstående situasjoner, men mer om mønstre i relasjonen.

Når Simen får is etter middag, vil han oppleve at far holder ord. Neste gang han spør og får det samme svaret, har tilliten til at far holder ord, økt. Opplevelsen fra fortiden vil kunne virke som en garanti eller et varsel for det som vil skje i fremtiden. Lysten på is i nåtiden kan dermed bli lettere å holde ut. Slike erfaringer styrker barnets evne til behovsutsettelse og til å erfare tid som en historisk og sammenhengende dimensjon. Fortid, nåtid og fremtid henger sammen (Larsen, 2022). Sjansen for at barnet vil utvikle en autoplastisk type personlighet øker. Det vil si en personlighet som evner å tilpasse seg omverdenen istedenfor å presse på for at verden skal tilpasse seg en selv (Alexander, 1930).

Far kan likevel gå i et par fallgruver her. Den ene er å mistolke Simens «Ååååh... Jeg vil ha den nå ...» som manglende respekt. Da kan far bli unødvendig streng for å vise at det er han som bestemmer. Strengheten blir da ikke for Simens skyld, men for å gjenreise fars sårede selvfølelse. Men Simens frustrasjon trenger ikke å ha noe med manglende respekt å gjøre. Den kan være en naturlig reaksjon på det å ikke få viljen sin. Det er kanskje nettopp det at Simen er trygg på far, at han klarer å vise frustrasjonen sin. Og dette er noe vi ønsker. Vi vil at barn skal knytte følelser til viljen sin, at de skal bli skuffet, irriterte eller protestere når de ikke får det som de vil. De skal ikke straffes for det. Det ligger en vitalitet i frustrasjonen. Vi skal ikke underkue den, men heller ikke la den styre verden. Frustrasjonen er en del av den normalpsykologiske utviklingen (Popovac, 2024).

«Det ligger en vitalitet i frustrasjonen»

Den andre fallgruven er å regelmessig gi etter for Simens frustrasjon. Det er selvfølgelig uproblematisk å unntaksvis la barnet få viljen sin i stedet for å gjøre det som ville vært «mer riktig». Men om årsaken for unntaket ligger i at far ikke klarer å holde ut Simens frustrasjon og dette gjentar seg som en del av et mønster, vil Simen oppleve at frustrasjonen hans trumfer den ytre verden. Slike erfaringer vil kunne gi ham en uheldig opplevelse av omnipotens – allmektighet. «Verden føyer seg etter mine følelser.» Dette kan bane vei for utvikling av en alloplastisk type personlighet. Det vil si en personlighet der barnet – i mangel av å kunne tilpasse seg ytre krav – krever at den ytre verden endrer seg etter barnets vilje (Alexander, 1930).

Frustrasjonen som kan oppstå når barnet ikke får viljen sin, er svært viktig. Barnet må nemlig erfare den som noe som ikke får verden til å kollapse, ikke fører til straff eller avvisning eller på andre måter truer barnets relasjon til omsorgspersoner. Det er da frustrasjonen er utviklingsfremmende.

Betyr dette at omsorgspersonen aldri skal bli sint på barnet? At vi skal være større, sterkere, klokere og snille, men ikke sinte? Neste eksempel viser en typisk situasjon der omsorgspersonens sinne kan ha en viktig betydning for barnets psykologiske utvikling.

Møtet med den voksnes frustrasjon

Petter på sju og Kim på fire år sitter sammen med foreldrene sine og spiser middag. Petter erte Kim med å kalle ham «pingle». Kim svarer «Slutt, da», hvorpå Petter gjentar, nå med en tilgjort og barnslig stemme: «Åååh slutt, da – pingle.» Om du var en av foreldrene, hva ville du sagt her, og hvordan ville du sagt det? Her har du tre alternativer:

1. Du sier ingenting, men lar guttene ordne opp seg imellom og lar Kim stå opp for seg selv.
2. Du forklarer med rolig stemme: «Det er ikke pent å erte.»
3. Du hever stemmen og sier: «Det er nok nå!»

Alle alternativene har noe for seg. Vi kjenner ikke den øvrige konteksten og forhistorien til situasjonen, så det er vanskelig å argumentere for at det ene alternativet er mer riktig enn de andre. Men tenk deg at Petter fortsetter med ertingen. Hvor mange ganger må han erte lillebror før du griper inn med mer kraft i stemmen og sier «nå er det nok!»? De fleste av oss har en grense, og den grensen trenger barn å møte.

For at en norm skal læres, må den nemlig også erfares. Mening blir ikke skapt i et vakuum, men ofte i kjølvannet av en erfaring. Barnet må altså erfare at en grense er overskredet, fremfor kun å forstå at grensen finnes. For eksempel etter at far har sagt ti ganger «det er ikke pent å erte», vil han kanskje den ellefte gangen heve stemmen. Han snakker da ikke bare til barnets forståelse (forenklet sagt – prefrontal cortex), men aktiverer større deler av nervesystemet til barnet (amygdala og orbitofrontal cortex). Tilknytningssystemet vil bli aktivert. Dette handler ikke om å skremme barnet til lydighet. Aktivering betyr ikke et varsel om straff eller avvisning, men markerer en grenseoverskridelse.

«Det som er truende, er å miste empatisk interesse for barnet»

Å bli sint på barnet er altså ikke truende for barnets utvikling i seg selv. Det som er truende, er å miste empatisk interesse for barnet. Dette kan få ulike uttrykk, som at omsorgspersonen tror at barnet er ondt eller utelukkende manipulerende og løgnaktig. Slike antagelser er oftere et uttrykk for den voksnes svekkede evne til å mentalisere enn at de er reelle karakteristikk ved barnets personlighet. I slike tilfeller møter ikke barnet bare de sinte følelsene til den voksne, men blir også speilet i den voksnes negative oppfatning av barnet. Barn finner seg selv i de andres blikk (Winnicott, 1971). Så når man har hevet stemmen overfor barnet – som noen ganger er nødvendig – er

bare halve jobben gjort. Den andre delen handler om å gjenvinne empatisk interesse for barnet og vise at sinnet ikke betyr tap av kjærlighet.

Noen ganger hever vi stemmen, men barnet vil fortsatt ikke høre etter. Skal vi da heve stemmen enda mer? Hvor går grensen? Barneoppdragelse handler ikke bare om å hjelpe barnet med å håndtere frustrasjonen sin, men også om omsorgspersonens evne til å utstå sin egen frustrasjon. Her skal vi se på nok et eksempel som involverer en del frustrasjon for partene.

Tenåring: frustrasjon og autonomi

«Plukk opp sokkene fra gulvet!» sier mor.

«Ahh... Må du mase så ...!? Herregud ...», svarer 16-åringen.

Det er to typiske fallgruver denne mammaen kan havne i. Den ene er å abdisere. Etter å ha «mast» om sokkene nærmest daglig uten at tenåringen plukker dem opp, kan hun komme til å tenke at det ikke nytter, at det er like greit å la være si ifra. Kanskje hun til og med tenker i sitt stille sinn «lykke til med den du skal bo sammen med en dag».

Den andre fallgruven er å legge altfor mye press på tenåringen for å få til en endring – «nå kan du bare glemme å gå ut, få lommepenger eller ha venner på besøk før sokkene er oppe av gulvet». Det behøver ikke alltid å være noe galt i dette. Som foreldre flest tenker kanskje mor at hun først er i mål når ungen gjør som hun sier. Dette er en ambisiøs målestokk. De unge kan ha mange grunner til ikke å gjøre som vi sier. En av dem er autonomi. Ulydighet er nemlig en del av normalpsykologisk utvikling. Men vi skal ikke la være å si fra av den grunn. Jobben er gjort – ikke når tenåringen plukker opp sokkene – men når den voksne har sagt ifra. Barneoppdragelse er en investering som gjerne gir avkastning langt frem i tid.

Som foreldre er vi også nødt til å se enkelthendelser i et større bilde. Sokkene på gulvet kan være et uttrykk for den unges ubevisste autonomikamp. Men ikke alt i hverdagen handler nødvendigvis om kamp. Om kvelden kan kanskje tenåringen spørre mor om hun har lyst på en kopp te, eller om de skal se på en ny serie på Netflix. Ulydighet, opposisjon og reparasjon går ofte i syklus. Barn trenger oss til å gjøre dem frustrerte med normer – både for å gi dem en retning i utviklingen og for at de skal kunne øve opp sin egen autonomi. Det er viktig at vi ikke abdiserer, til tross for følelsen av maktesløshet. Og det er like viktig at vi ikke gjør «kampen om sokkene» til en kamp som må vinnes i dag. Du «maser», og tenåringen klager – og verden er i perfekt balanse. Alt er som det skal være. Dette er optimal frustrering.

Optimal frustrasjon vs. traumatisering

Når jeg holder kurs om «optimal frustrasjon», hender det at jeg får spørsmål om traumatiserte barn – hvordan sette grenser og stille krav, men unngå retraumatisering? Barn som har opplevd traumer, trenger også å bli utfordret med krav og grenser for at de skal utvikle seg. Traumesensitiv omsorg betyr ikke fravær av frustrasjon. Når barnet utfordres med en grense, vil man som regel kunne se en situasjonsbetinget frustrasjon.

Det vil si at barnet er frustrert i den gitte situasjonen, men har i andre situasjoner et uendret funksjonsnivå. For eksempel kunne 12 år gamle Mia krangle masse om at internettet ble slått av ved leggetid. Hun fulgte likevel opp skolen, vennene sine og ridetimen i stallen. Den avgrensede situasjonsbetingede frustrasjonen svekket ikke den øvrige fungeringen og utviklingen hennes. Avgrensede kamper kan som nevnt bære bud om autonomi og vekst.

Til forskjell fra optimal frustrasjon vil overveldelse og retraumatisering komme til uttrykk som en regresjon på flere funksjonsområder. Som da Mia fikk krav om flere skoletimer og samtidig flere nye lærere. Da kom også funksjonsfallet. I løpet av to uker mistet hun matlyst, begynte å forsømme hygiene og droppet til og med ridetimen. Skillet mellom optimal frustrasjon og overveldelse vises nettopp gjennom situasjonsbetinget (avgrenset) frustrasjon på den ene siden og en mer gjennomgående regresjon på den andre.

Krav og grenser trengs ikke bare for å stimulere vekst gjennom optimal frustrasjon. Krav og grenser gir også en opplevelse av trygghet. Det vil si at bortfall av krav vil kunne minske barnets umiddelbare frustrasjon (når barnet får viljen sin), men vil også kunne øke barnets underliggende utrygghet. Derfor er det viktig at traumesensitiv omsorg også innebærer nødvendig frustrering med krav og grenser. Følgende eksempel illustrerer dette:

En av de faste rutinene på institusjonen er å spise frokost sammen på morgenen. Hver morgen blir Sander vekket til frokost, men nekter å stå opp. I frustrasjon ber han personalet komme seg vekk, i litt ulike ordelag fra gang til gang. Men budskapet er det samme: «La meg være i fred!» Personalet opprettholder invitasjonen, og gjentar det samme hver morgen. De inviterer ham, og han avviser. Men en dag glemmer personalet å vekke ham. Det går noen få minutter, og så tikker det inn en tekstmelding på personalets telefon. Det er Sander som skriver: «Er det ikke frokost i dag???»

Krav er frustrerende, men bortfall av krav kan være angstprovoserende. Vi er allerede «i mål» som omsorgspersoner når vi klarer å opprettholde normene våre (for eksempel når vi sier ifra om sokkene, internett, frokost osv.), og når vi klarer å ivareta den empatiske interessen for barnet – og ikke først når barnet gjør som vi sier.

Voksnes sinne og traumeutsatte barn

Et annet spørsmål jeg får om frustrasjon og traumatiserte barn, handler om de voksnes sinne. Må barna skånes for dette? Speiling der de voksne viser sinne følelser er viktig for psykologisk utvikling – også for traumeutsatte barn. Traumesensitivitet betyr ikke at barna aldri mer skal eksponeres for sinne, men at de må oppleve og erfare at sinnet ikke fører til vold. Altså må vi frakoble sinnet fra barnets angstreaksjon. Det er dette som er korrigerende emosjonell erfaring: ikke å unngå sinne, men å erfare det som ufarlig og viktig for sunn selvhevdelse og ivaretagelse av grenser.

Her er et eksempel. Ali er 14 år gammel og har vokst opp med vold i hjemmet. Nå bor han på barneverninstitusjon. Han tåler dårlig å bli satt grenser for og får voldsomme

utbrudd når noen sier nei, når han taper i spill eller blir motsagt. Han har svak toleranse for følelser som vekkes i motgang. En morgen kommer han inn på kjøkkenet og sier hånlig til miljøterapeuten Mari: «Faen, feit du er!» Mari svarer, instinktivt og med kraft i stemmen: «Det der er ikke greit, Ali!» Han stopper opp, litt satt ut, men uten å bli sint denne gangen. Og han svelger.

Han svelger (kanskje svelger han sinne?), men utagerer ikke. Han har vanligvis utagert i situasjoner hvor andre sier ifra, men ikke denne gangen. Kanskje svelgingen også er et uttrykk for skyld, anger eller en form for angst og ubehag? Vi kan tolke dette som et tegn på en gryende evne til å tåle dysforisk affekt. Når han svelger, betyr det også at budskapet er mottatt. Mari trenger ikke å «øke» affekten ved å moralisere og si: «Slik kan du ikke snakke til mennesker.» I stedet kan hun gå over til det vi sier er «den andre halvdel av jobben etter å ha hevet stemmen», nemlig å vise at relasjonen ikke er ødelagt. Det kan hun for eksempel gjøre ved å si «fint, kom så skal du se hva jeg lager til frokost» og tåle hvis han skulle si «gidder ikke». For jobben hennes er allerede gjort – hun har sagt ifra med frustrasjon og bestemthet i stemmen, og han har tatt imot. Korrigerende emosjonell erfaring handler ikke om aldri å skulle bli sint på Ali, men å la ham erfare at sinne ikke betyr vold, avvisning eller tap av kjærlighet.

For å kunne tåle dette er Ali selvfølgelig avhengig av å ha blitt trygg på Mari, men også at hun trer frem som et autonomt menneske med sine egne grenser. At hun sier ifra med kraft i stemmen, er ikke uten betydning. Det er nettopp følelsene hennes i stemmen som når frem til ham – det er disse han må lære seg å tåle. Utvikling og vekst handler om mer enn å forstå normer (som når vi sier med rolig stemme «det er ikke pent å erte»). Det handler også om å utvikle evnen til å tåle sin egen og andres frustrasjon. Veien dit går ikke via forståelse, men via erfaring.

Utviklingspsykologiske erfaringer

Frustrasjon er en uunngåelig og naturlig del av det å vokse. Barnet lærer gjennom erfaring at frustrasjon er ubehagelig, men ikke farlig. Den truer ikke kjærligheten og relasjonen til andre. Å oppleve at verden ikke kollapser i møte med frustrasjon, og at den er til å holde ut, er en viktig utviklingspsykologisk erfaring for barnet.

Frustrasjonen kan også gjøre seg gjeldende når vi validerer barns følelser. Å validere følelser betyr å anerkjenne dem, men ikke nødvendigvis å likestille dem med virkeligheten. Å høre «ikke alt er slik du føler at det er», kan være frustrerende, men igjen – nødvendig for å utvikle evnen til mentalisering. Å kunne skille mellom egne og andres intensjoner, tanker og følelser er med på å styrke barnets evne til sunn selvhevdelse og til å kunne tåle uenighet uten å oppleve seg krenket (Popovac, 2024).

Frustrasjonen må til for at barnet skal erfare at det kan takle ulike situasjoner, ikke bare ved at verden tilpasser seg barnet, men ved at barnet også kan tilpasse seg verden – endring kan skje på innsiden. Dette bidrar til at barn utvikler en mer autoplastisk (tilpasningsdyktig) personlighet (som Martin, som tar opp boken ved leggetid). Barnet får også økt evne til behovsutsettelse og til å oppleve tid som en historisk dimensjon (forutsigbarhet og sammenheng mellom fortid, nåtid og fremtid, og økt tillit til

omverdenen, som i eksempelet med Simen og is). Ikke minst bidrar optimal frustrasjon til at barnet kan utvikle et mer sammenhengende selv: «Jeg er den samme og har den samme verdi – er elsket – på tvers av situasjoner og uavhengig av følelsene mine.»

Barn som opplever at de voksne abdiserer i møte med frustrasjonen deres eller gjør alt for å unngå den, vil derimot erfare at følelsene er sterkere enn den ytre verden. Å oppleve at verden alltid gir etter for barnets frustrasjon, gjør ikke barnet lykkelig på sikt, men utrygt, skjørt og tyranniserende overfor omgivelsene. Hvis frustrasjon utelukkende oppleves som et tegn på at noe utenfor en selv er galt, vil barnet legge press på den ytre verden for å få den til å endre seg. Her er det barnets følelser som definerer virkeligheten. Istedenfor å utvikle historisk tidsopplevelse, der fortid, nåtid og fremtid henger sammen uavhengig av barnets følelser, vil tid oppleves som kaotisk og situasjonsbetinget. Dette kan også skape vansker med behovsutsettelse – «jeg må få viljen min her og nå fordi fremtiden er upålitelig».

Vi avslutter der vi startet. Maktesløshet, usikkerhet og fortvilelse er noe som hører til foreldrerollen. Det samme gjør sinne og frustrasjon – det første som et sterkere uttrykk for det andre. Vi blir ikke kvitt disse uansett hvor mye foreldreveiledning vi får. Kunsten ligger i å kunne være maktesløs uten å abdisere, og å være sint uten å omsette sinnet til vold, straff eller avvisning. Dette er de ytre grensene for foreldrenes bevegelsesfrihet. Når vi er innenfor disse grensene, er vi godt på vei. Det er mange måter å være en god omsorgsperson på. Det gjelder for foreldre som for terapeuter – vi må validere, men også frustrere. Og de gangene vi bommer, kan vi reparere og prøve på nytt.

Merknad: Teksten er basert på og en utvidelse av en kronikk i Psykologtidsskriftet mars 2024.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 7, 2024, side 445-450

TEKST

Zemir Popovac

KONTAKT: zemir@favne.no

+ Vis referanser

Alexander, F. (1930). The Neurotic Character. *International Journal of Psychoanalysis*, 11, 292-311.

Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. Chicago University Press.

Kohut, H. (1981). Kohut's final speech: «Reflections on Empathy». Self Psychology conference in Berkeley, California.

Larsen, E. (2022). *Miljøterapi med barn og unge – organisasjonen som terapeut*. Universitetsforlaget.

Popovac, Z. (2024). Validering på avveie. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 61(4), 254-257.
<https://psykologtidsskriftet.no/kronikk/2024/03/validering-pa-avveie>

Vetlesen, A.J. & Foros, P.B. (2015). Angsten for oppdragelse. Universitetsforlaget.

Winnicott, D.W. (1971). Playing and reality. Tavistock.