

VORES ADSKILLELSESKULTUR

Tekst: **Annalie Jørgensen**
Tegninger: **@kludder.mor / Annalie Jørgensen**

Som terapeut er min rolle blandt andet at støtte min klient i arbejdet med at identificere klientens sårede indre barn og de uhensigtsmæssige mønstre, som klienten har fået etableret på baggrund heraf. At være forkeret, at være til besvær og at skulle tilpasse sig er dybtliggende følelser, som går igen hos de fleste af mine klienter, og det er følelser, der har fået konsekvens for deres måde at være i verden på. For det starter som oftest i barndommen. Behov, der ikke er blevet set og mødt, grænser, der er blevet overskredet, og tillid, der er blevet brudt – oplevelser, som har bidraget til et lavt selvværd.

Jeg har efterhånden været vidne til en hel del hjerteskrærende fortællinger fra små sårede indre børn, og disse fortællinger har åbnet mine øjne for en kultur, der i høj grad præger vores samfund i dag, og som følgende artikel omhandler, nemlig en adskillelseskultur.

TILKNYTNING OG ADSKILLELSE

Enhver fagperson, der beskæftiger sig med børns, unges, voksnes og familiers trivsel, ved, hvor vigtig tilknytning er. Tilknytningen til de primære omsorgspersoner støtter og driver barnets udvikling, og måden, hvorpå vi knytter os til vores primære omsorgspersoner, har en afgørende betydning for vores måde at være i verden på, hele livet igennem. Måden, hvorpå vi opfatter os selv, samt måden, hvorpå vi opfatter andre mennesker. Måden, hvorpå vi kommer igennem de kriser, som livet uvægerligt vil byde os. De valg, vi træffer både bevidst og ubevidst. Måden, vi knytter os til vores

egne børn, og det tilknytningsmønster, vi giver videre til dem. Kort sagt, tilknytningen er noget af det vigtigste i menneskets liv.

Gennem oplevelser og erfaringer skal barnet opnå en følelse af tryghed og en tillid til, at omsorgspersonen er der uanset hvad. At omsorgspersonens kærlighed er uendelig og ubetinget. Det lille hjælpeløse spædbarn er fuldstændigt afhængigt af denne kærlighed for at overleve. At etablere en tryk tilknytning tager derfor tid og er ikke noget, der kan forceres. Men i vores samfund er tid desværre blevet en mangelvare. Mødrene skal tilbage på arbejdet efter 10-12 måneder, og i stedet for at kunne fokusere på den vigtige tilknytning må denne periode paradoksalt bruges til at forberede barnet til adskillelsen.

SIDDER EN GOD MOR I BRYSSTERNE?

En del af forberedelsen går ud på at få barnet afvænnet fra brystet og over på fast føde. Amning er en del af den naturlige tilknytning, og ligesom hos alle andre pattedyr har den til formål at sikre barnets overlevelse. Et nøje udviklet 'system', der stimuleres af tilknytningshormonet oxytocin, og som bygger på udbud og efterspørgsel. Jo mere barnet efterspørger brystet, jo mere mælk produceres der. Man kunne forestille sig, at amningen derved er naturens måde at fortælle os, hvor meget og hvor længe vi kan/skal være adskilte fra vores børn.



Men i vores kultur har vi vendt det på hovedet. Vi afvænner børnene fra brystet ved at fodre dem med grød og mos, oftest længe inden de er fysisk og psykisk klare, fordi vi skal være adskilte. Set fra et tilknytningsmæssigt perspektiv ville det være langt mere hensigtsmæssigt at lade barnet selvafvænne, når det selv er klar. I vores samfund er amning og afvænnelse så kulturelt betinget, at selv sundhedsstyrelsen har baseret deres anbefalinger herpå. I modsætning til WHO, der anbefaler amning i minimum to år, anbefaler Sundhedsstyrelsen kun amning i et år.

”Vi er et samfund med en lang barselsordning, hvor det er muligt at amme fuldt ud i seks måneder. Når barnet er fyldt et år, vender moren ofte tilbage på arbejdsmarkedet. Derfor er anbefalingen formuleret, som den er.” (Elkjær 2014).

På trods af sundhedsstyrelsens anbefalinger viser undersøgelser, at det kun er 25 % ud af de 97 % kvinder, der ønsker at amme, som lykkes med at fuldamme i seks måneder. Fordi amning og tilknytning undervurderes, og fordi barnets behov nedprioriteres, får alt for mange kvinder ikke den rette støtte og vejledning og bliver efterladt med en fortælling om, at de ikke havde nok mælk, og at en god mor ikke sidder i brysterne. (Bach 2018).

GODNAT OG SOV GODT

En anden del af forberedelsen til at adskille barnet fra moderen går ud på, at barnet skal lære at sove selv. Dette indebærer ofte, at moderen må modarbejde barnets naturlige tilknytningsadfærd ved at negligere barnets behov.

For babyer er søvn lig med adskillelse, og på grund af deres umodne hjerne sover babyer anderledes end voksne. De har brug for hjælp til at falde i søvn og vågner oftest flere gange i løbet af natten for at sikre sig, at forældrene er der. Dette er et levn fra det forhistoriske jæger- og samlersamfund, hvor babyerne ellers var et let bytte for hulebjørne og sabeltigere. Et levn, der i vores moderne hastighedsorienterede samfund er yderst besværligt. Listen over metoder til at lære babyer at sove er derfor lang, og der findes mange argumenter for, hvorfor det er i orden at anvende sådanne metoder. Men metoderne modarbejder barnets naturlige tilknytningsadfærd og lærer dem fra starten af, at deres behov ikke har betydning, og at de må tilpasse både følelsesmæssige behov og fysiologiske behov for at være

til. De stopper med at græde og lukker ned for sig selv, fordi smerten ved ikke at blive hørt er for stor, og fordi det kræver for meget energi at være så længe i alarmberedskab. I sidste ende lærer børnene altså ikke at sove. De lærer at give op.

DER ER INGEN LANDSBY

Det kræver en landsby at opfostre et barn. Sådan lyder et afrikansk ordsprog. Men i vores samfund er der ingen landsbyer, og eftersom moderen skal tilbage på arbejde, må barnet i institution. Et kunstigt indrettet miljø, som langt fra repræsenterer det sande levede liv,

med alt for mange børn og alt for lidt voksenkontakt. Adskillelseskulturen fortæller os endda, at det er godt for barnet at komme i institution, og at det herved udvikler sig og lærer at være socialt.

Fra tilknytningspsykologien ved vi dog, at mennesket er født socialt. Faktisk er vi mennesker så sociale anlagte, at vi vil gøre stort set alt for at passe ind og ikke føle os udenfor. Sådan sikrer vi vores overlevelse. Vi ved også, at det er tilknytningen til de primære omsorgspersoner, der er med til at sikre barnets udvikling, og at barnet har brug for at blive spejlet og rummet af en moden hjerne for at lære at identificere og regulere sine følelser. Barnet lærer ved at kopiere og efterligne den adfærd, det ser hos andre, og det er derfor begrænset, hvad barnet kan lære i en stor gruppe af umodne jævnaldrende.

Desuden er det inden for udviklingspsykologi kendt, at der mellem 6-18 måneders alderen ligger en fase, hvor barnet bliver bevidst om, at det er sin egen person, adskilt fra moderen, og at dette oftest medfører en stor angst for separation. Da et endnu så lille barn ikke vil kunne klare sig selv, vil urinstinktet i barnet fortælle det, at det skal dø, så længe det er adskilt fra forældrene. I en naturlig udviklingsproces vil et ønske om og behov for adskillelse og selvstændighed komme helt af sig selv. Gradvist og i barnets eget tempo. Som barnet føler sig mere trygt, vil det selv udtrykke ønske om adskillelse. Jeg kan ikke lade være med at spekulere på, hvad det gør ved barnet at blive adskilt fra sine forældre midt i 'separationsangstfasen'.



”BABYERNE I BUSSEN SIGER VRÆL VRÆL VRÆL...”

I vores adskillelseskultur er babygråd blevet en så almindelig del af vores liv, at vi har skrevet sange om det. Babyer kommunikerer verbalt ved at græde. Det er en del af deres tilknytningsadfærd. Deres gråd er fra naturens side designet til at gå direkte i moderens nervesystem, så moderen ikke kan andet end at tage barnet op og gøre alt, hvad hun kan for at få gråden til at stoppe. Alligevel bliver barnets gråd ikke taget alvorligt i vores kultur. "Han stopper med at græde, så snart du går," siger de til mødrene, når de skal aflevere deres børn, "Det er helt normalt." Og det er nemlig helt normalt og ganske naturligt, at børn græder, når de skal adskilles fra deres forældre. Det er endda naturligt, at de stopper med at græde, når forældrene er gået. Hvad ville de få ud af fortsat at græde? Ingenting. Så de giver op.

Det unaturlige derimod er, at vi ikke responderer på deres gråd. Ubevidst lukker vi af for nervesystemet og følelserne og tilpasser os. Både voksne og børn.

EN SPROGREJSE

Adskillelseskultur har slået sig ned i vores sprog. Udtryk som 'mor-syg', hvor tilknytningen mellem barnet og moderen sygeliggøres, er et typisk eksempel herpå. Særligt i perioder, hvor barnet gennemgår store udviklingsmæssige forandringer og derfor har brug for ekstra tryghed fra de primære omsorgspersoner. Sygeliggørelsen medfører ofte, at de voksne indleder en såkaldt magtkamp, hvor deres overlegne magt udøves til at modarbejde barnets behov for tryghed. Den lille chef skal nemlig ikke have lov til at dirigere rundt med familiens voksne. Det er synd for både far og bedsteforældrene samt andre voksne, som bliver holdt udenfor (ironi kan forekomme). Ordet 'symbiose' er

efterhånden et skælsord ligesom begrebet 'curlingforældre'.

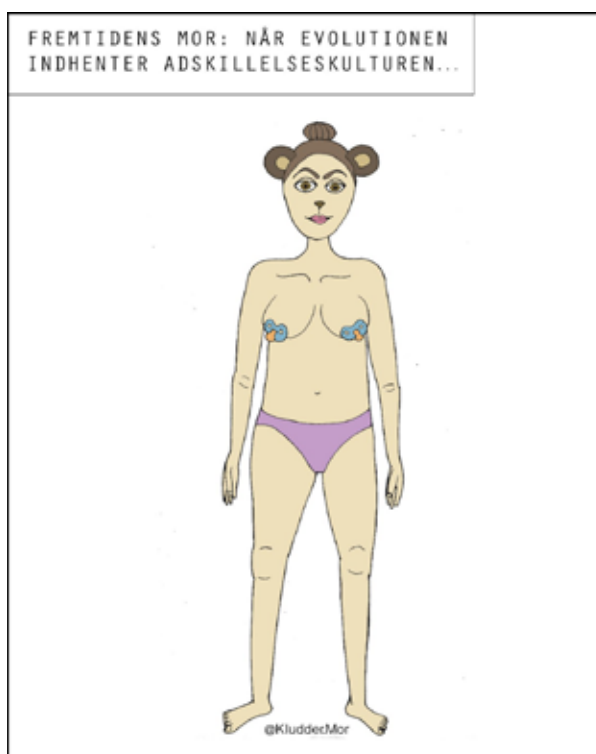
Men i virkeligheden er der jo en årsag til, at 'curlingbørn' er uselvstændige og har brug for forældrenes hjælp. Deres selvværd og tillid til, at de kan selv, mangler, hvilket er typiske konsekvenser af ikke at være blevet støttet og spejlet af deres primære omsorgspersoner. Også udtryk som 'at blive brugt som sut', 'langtidsamning', 'samsøvning' og 'hjemmepasset' illustrerer, hvordan det naturlige er blevet ualmindeligt. Selv begreber som 'kvalitetstid' og 'institutionsklar' er med til at give os et forvrænget billede af virkeligheden og dækker over den dårlige samvittighed ved at være adskilte fra vores børn, i modsætning til 'indkøring' og 'barselsboble', der rent faktisk ærligt italesætter adskillelseskulturen.

MØDRE AF PLASTIC OG POLYESTER

Allerede fra det øjeblik et menneske bliver født, er adskillelseskulturen tydelig. Spædbarnet forlader den trygge livmoder klar til at knytte sig. Med gribereflekser og suttereflekser, som fra naturens side er beregnet til at hægte sig fast på moderen. Disse reflekser skal sikre barnets overlevelse og opvækst. Men der går ikke længe, før babyen bliver mødt med et tøjdyr at gribe om og en gummisut at sutte på i stedet for en mor af kød og blod. I vores kultur ønsker vi endda, at babyen skal knytte sig til disse genstande for at opnå tryghed.

Jeg kan ikke lade være med at tænke på, om en bamse eller en sut er en tilstrækkelig erstatning for en mor, og om hvorvidt det er sundt for os levende mennesker at være følelsesmæssigt knyttet til materielle ting. Overgangsobjekter kalder vi det, og formålet med disse er adskillelse. Vi har en hel industri, der bygger på *must* haves til at adskille mor og baby. Smarte barnevogne og

klapvogne, dyre babyalarmer med kamera, sutter og sutteflasker i diverse former og farver, tøjdyr og nusseklude i alle afskygninger, slyngevugger, skråstole, tremmesenge osv. Men i virkeligheden er den eneste sande *must have* for barnet moderens kærlige tilstedeværelse.



CHILDISM

Et begreb der bidrager til at sætte ord på mine oplevelser, og som tydeligvis er tæt forbundet med vores adskillelseskultur, er begrebet *childism*.

Childism: Confronting prejudice against children, on the ground

of a belief that they are property and can (or even should) be controlled, enslaved, or removed to serve adult needs." (Young-Bruehl 2012).

I vores samfund diskriminerer vi børn af den simple årsag, at de er børn. Vi behandler dem som de voksnes ejendele og bestemmer over dem. Helt fra starten skal de tilpasse sig de voksnes behov og indordne sig under de voksnes rammer. Børn må ikke fylde for meget i vores samfund, som i øvrigt er indrettet ud fra de voksnes behov.

Naturen og evolutionen har sørget for, at menneskets hjerne ikke er fuldt udviklet, når det bliver født. Hvis vores hjerner var fuldt udviklede, når vi blev født, ville hovedet nemlig ikke kunne komme ud ved fødslen. Hjernen vokser og udvikler sig langsomt og er faktisk først færdigudviklet, når vi er 25 år, og derfor er børns hjerner ikke som voksnes. Men det betyder jo ikke, at de er mindre værd. Tværtimod betyder det, at vi voksne har et ansvar over for børn om at behandle dem ligeværdigt og med respekt.

Et citat der tydeligt illustrerer et eksempel på *childism* er dette: "Det er nu, I for alvor skal vise jeres styrke. I skal ikke bøje jer, fordi barnet med et forfærdelig sørgmodigt udtryk i ansigtet rækker sine arme i vejret." ... "Det er klart, at barnet ikke frivilligt vil give afkald på sine 'privilegier'. Den naturlige reaktion vil være, at barnet græder, skriger, kaster op, sparker, siger det er tørstigt eller sultent, at det skal lave stort, at det ikke kan lide jer osv. for at I skal give op. Men I skal ikke så meget som fortrække en mine." (Estivill 2006 s.87).

Citatet stammer fra en bog, som 42 % af danske forældre efter sigende skulle havde prøvet (Romanelli 2015). Men vi kunne aldrig drømme om at behandle vores venner eller ægtefæller sådan, og hvis nogen skrev sådan om eksempelvis handicappede eller ældre, ville der være ramaskrig. Hvorfor er det så i orden, når det kommer til børn? Der findes også mange andre hverdagsseksempler på *childism*, som for eksempel når

vi snakker om barnet i stedet for til barnet, som om det ikke var til stede, når vi tvinger barnet til at gøre noget, det ikke har lyst til, som at spise op eller kysse tante Helga farvel, eller når vi griner ad barnets følelser i stedet for at vise empati.

BARNET VISER VEJ

Vi mennesker er både natur og kultur; biologi og miljø. Men vores kultur har udviklet sig så hurtigt, at biologien og evolutionen ikke har kunnet nå at følge med. Konsekvensen er en kultur, der fører til mistrivsel. En adskillelseskultur.

Adskillelseskulturen er den, hvor vi tilbringer størstedelen af vores tid væk fra dem, vi elsker, hvor nybagte mødre og deres babyer bliver placeret alene i barselsboblen uden for resten af samfundet, og hvor vi sender vores børn alt for tidligt i institution. Den, hvor vi er blevet så adskilte fra os selv, at vi går mere op i, hvad andre tænker, end hvordan vi selv har det, og hvor vi gør det, vi tror, vi bør, uden at mærke efter, hvad der føles rigtigt for os. Værst af alt er adskillelseskulturen den, hvor børnene diskrimineres på grund af deres manglende evne til at gøre modstand.

”Det er der ingen, der er døde af”, og ”De overlever jo nok”. Sådan siger vi ofte. Som om vi har glemt, at vi efterhånden befinder os så langt oppe i Maslows behovspyramide, at målet ikke behøver at være overlevelse, men at vi rent faktisk godt kan stræbe efter trivsel. Jeg tror på, at børnene kan vise os vejen til et liv i trivsel. Hvis vi lytter til dem og tager dem alvorligt. Børnene rundt om os i samfundet såvel som børnene inde i os.

LITTERATUR

Ammenet: Officielle anbefalinger om amning. <http://www.ammenet.dk>. Hentet 28. apr. 2018.
 Arbøl, Niels: *Det modløse samfund – En naturvidenskabelig kulturkritik*. Queenswood 2013.

Bach, Ditte: *Jordemoder: ”For mig er der ingen tvivl om, at amningen er ved at uddø, fordi de betingelser, vi giver amningen, er helt kritisable”*. Politiken 2018. <http://politiken.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

Bertelsen, Preben: *Personlighedspsykologi*. Frydenlund 2009.

Davidson-Nielsen, Marianne og Nini Leick: *Den nødvendige smerte – Om tab, sorg og adskillelsesangst*. Hans Reitzels Forlag 2003.

Dyhrberg, Lena: *Født klog – ny viden, der vil ændre dit syn på børn*. Siesta 2009.
 Elkjær, Jane Bruun: *Sundhedsstyrelsen: Vi ændrer ikke ammeanbefalingen*. Politiken 2014. <http://politiken.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

Estivill, Eduard og Sylvia de Béjar: *Godnat og sov godt*. Borgen 2006.

Gjerlang, Nynne Marie: *Adskillelseskulturen*. <http://verdenvedsidenaf.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

Hart, Susan: *Den følsomme hjerne*. Hans Reitzels Forlag 2009.

Juul, Jesper: *Familierådgivning – Perspektiv og proces*. Schønberg 1996.

Liedloff, Jean: *The Continuum Concept – In search of happiness lost*. Penguin Books 2004.

Miller, Alice: *Det selvudslettende barn*. Hans Reitzels Forlag 2004.

Neufeldt, Gordon og Gabor Maté: *Hold on to your kids – Why parents need to matter more than peers*. Ballantine Books 2014.

Psykiastrifonden: *Den vigtige tilknytning*. <http://www.psykiastrifonden.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

Romanelli, Anne: *’Godnat og sov godt’ – metoden: Dét siger forskningen!* Femina 20. nov. 2015 <http://femina.dk>. Hentet 3. juni 2018.

Sundhedsstyrelsen: *Amning*. <http://sst.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

WHO: *Breastfeeding*. <http://who.int>. Hentet 28. apr. 2018.

Young-Bruehl, Elisabeth: *Childism – Confronting prejudice against children*. Yale University Press 2012.



Annalie Jørgensen er psykoterapeut MPF, efteruddannet i kroppsykoterapi og tilknytning, med speciale i ’fysisk og psykisk balance’ og ’intuitivt moderskab’. Hun er desuden uddannet yogaunderviser med overbygning i Restorativ- og Yin-yoga. Tlf. 25391266.