

## Lykken bor i den trygge ulykke

Voksnes relationelle evner hviler fundamentalt på kvaliteterne af barndommens relationer.



Tegning: Rasmus Sand Høyer

Frank Lyngholm, cand.psych.aut./markedsføringsøkonom, leder af Institut for Analytisk Ledelse

Det gælder enkelte individer og hele nationer - vi bryder os, måske indlysende nok, ikke om at være kede af det. Så en logik der motiverer os til umiddelbart at undgå at føle sorg, er umiddelbart let at forstå. Realiteten er dog, at vi får et mere ulykkeligt liv, hvis vi tidligt i livet har måttet indlære den (psyko-)logik, at det er bedst at styre udenom, ikke at lade os mærke med vores følelsesmæssige reaktioner på livets uundgåelige ubehag, tab, smerte og sorg, oplevelser, der vækker tilstande af ulykke i vores indre.

Min grundlæggende pointe er, at jo mere åbent og ubesværet voksne evner at forholde sig til vores sorger i begyndelsen af vores liv, desto bedre fungerer og trives vi som voksne. Relationelt og i det hele taget. Blandt andet fordi vi oplever os selv og andre mere trygt forbundne, og ligeledes på mere realistiske måder.

### ADVERTISING

Min grundlæggende pointe er, at jo mere åbent og ubesværet voksne evner at forholde sig til vores sorger i begyndelsen af vores liv, desto bedre fungerer og trives vi som voksne. Relationelt og i det hele taget.

Som børn har vi brug for voksnes relationsduelige hjælp til at udvikle os generelt, herunder til at lære forstå, og dermed kunne navigere relevant i vores eget, og andres indre liv. Vi har også brug for omsorgsduelig hjælp til specifikt til at udvikle evnen til at metabolisere (udholde og fordøje) psykisk smerte, som utryghed og ulykke er, i os selv, og i andre.

Oplever vi at blive mødt tilstrækkeligt omsorgsfuldt tilstrækkeligt ofte bevares muligheden for at søge/forvente omsorg hos andre, når behovet herfor opstår. Oplever vi modsat for stor mangel på omsorg, lærer vi f.eks. at skjule vores omsorgsbehov, såvel for os selv som for andre – og må undvære den lindring, der følger med at kunne modtage omsorg. Vi overtager en utryg holdning til egne, og andres, omsorgsbehov, der gør os svagere, end vi ellers ville være.

Nogle udvikler en holdning til egne og andres behov for almindelig indlevelse og omsorg, der bærer præg af at de oplever disse som relationelt giftaffald, som det er nødvendigt at beskytte sig selv og andre imod. Underjordisk deponering er en ganske populær strategi.

Tilstrækkeligt relationsduelige forældre fremelsker med tiden en kærlig indre opmærksomhed i barnet, som bliver dets egen. Denne er grundforudsætningen for, at det trygt kan være med og fordøje svære oplevelser, i sig selv, og i andre. Evnen til kærlig indre opmærksomhed er grundstenen i at kunne sætte trivselsfremmende og -bevarende mål og grænser for sig selv privat, og i arbejdslivet. Herunder evnen til ikke at overbelaste sig selv ved f.eks. at være for selvopofrende og tage sig af alle andre, alt imens man glemmer sig selv. Eller omvendt selvoptaget at drive rovdrift på og udnytte andre på det alvorligste, med ringe indlevelse i de lidelser dette påfører andre. Den er også forudsætningen for at kunne håndtere konflikter så de opløses, og vital samhørighed og samarbejde kan genopstå.

Tilstrækkelige erfaringer med trygge oplevelser af egen sorg, og en komplementær tilgængelighed af andres omsorg, er ufravigelige forudsætninger for psykisk sunde udviklings- og helingsprocesser. At sådanne oplevelser påvirker vores genetik siger noget om, hvor essentielle de er. De relationelle erfaringer vi gør os i starten af livet, med de mennesker de er tættest på os over længst tid, har altså afgørende betydning for vores hjernes og personligheds sunde udvikling. Også for de psykiske vanskeligheder vi får af ikke ofte nok at blive mødt på tilstrækkeligt relationsduelige måder.

For omfattende mangel på voksen relationsduelighed medfører, at kronisk smertefulde oplevelser hober sig op i børns og voksnes indre - fordi de tidligt i livet ikke er blevet modnet til at metabolisere sådanne oplevelser og tilstande. Jo mere smerte der ophober sig på vores inderside, jo mindre kontakt til den kan vi udholde. At undgå kontakt til vigtige dele af deres inderside koster børn psykiske ressourcer, som de altså ikke kan bruge på at udvikle sig og blive produktive samfundsborgere med. Konsekvenserne bliver ofte at de må leve livslangt med umødte længsler, som de må bruge energi på at undertrykke, og søge at få mødt på alternative måder. Fokus på deres overflade og præstationer en ganske populær kompensationsstrategi.

## **At få båret det ubærlige**

Hvor modent evnerne til at være med vores egne og andres sorger, og andre tilstande, på trygge, relationelt reparative måder, bliver som voksne, afhænger altså særligt af vores forældres evner til samme.

Voksnes relationelle evner hviler fundamentalt på kvaliteterne af barndommens relationer. Evnen til at fungere og trives i eget selskab, og sammen med andre, som voksen, både skabes og undergraves i den tidligste barndom, hvor vores hjerne udvikler sig alt efter kvaliteterne af de relationelle udvekslinger med andres hjerner, som kan være mere eller mindre modent fungerende.

Den trygt oplevede ulykke bor i trygge relationer – relationer som tilstrækkeligt ressourcehavende og omsorgsduelige voksne, naturligvis forældre, men i særklasse også pædagoger og folkeskolelærere har ansvaret for.

Børns almindelige behov for omsorg bliver skamfulde, fordi de oplever tilstrækkeligt kærlige responser udeblive.

Den utrygge ulykke, som er grundlaget for mange diagnoser, etableres, når vi tidligt i livet, for ofte, oplever voksne som er for lidt omsorgsduelige, og dermed svækkes i vores indre forudsætninger for at skabe tryk samhørighed, når en ulykke indtræffer. Stressede voksne er i særlig grad svækkede i disse evner. Det er f.eks. tankevækkende, at der er sket en tredobling af unge med depressionsdiagnoser siden årtusindeskiftet, hvor antallet af stressramte voksne også er eksploderet.

Når vigtige voksnes indlevelsessevne og tålmodighed er for begrænset til, at de med sindsro for en stund kan udholde det uudholdelige sammen med et lille menneske i udvikling, bliver ulykker utrygge at mærke og søge omsorg til. Børns almindelige behov for omsorg bliver skamfulde, fordi de oplever tilstrækkeligt kærlige responser udeblive.

Sker det dertil, at voksne med direkte afvisning, udskamning og skældud får den opståede ulykke til at vokse i et mindre indre, svinder trygheden ved at række ud efter de relevante omsorgsfulde responser tilsvarende mere, og de indre rædsler bliver flere – og forvandler dét der gjorde ondt noget der er ondt. Kronisk. Konsekvenserne heraf kan vise sig i holdninger såsom at det er ”svagt” at vise og tale om at vi er kede af noget – en følelse alle fra tid til anden har, men som ikke alle evner at være trygt med. Mange mister evnen til at mærke værdien i kontakten med deres inderside, og må derfor nøjes med at blive bemærket for deres overflade og præstationer.

Dette er en effektiv grobund f.eks. depression hos unge. Depressive unge overtager typisk den afvisende holdning til egne omsorgsbehov fra de voksne, de er vokset op igennem, og møder dermed deres (nu undertrykte) sorg med aggression og afvisning, vendt imod sig selv.

## **Vi må nyde, før vi kan yde ...**

En hjerne i udvikling har brug for at nyde tilstrækkelig relationsduelig omsorg, hvis den samfundsmæssigt skal kunne yde optimalt.

Har vi fra tidligt i livet for ofte oplevet at blive mødt med udeblivende omsorgsfulde responser, når vi har haft behov for dem, undermineres hjernens udvikling, herunder evnen til egenomsorg

Mangel på voksnes omsorg og relationsduelighed fører til at børn lærer at tage sig sammen, snarere end at tage vare på sig selv, og dermed at kunne yde optimalt samfundsmæssigt. Med tiden bliver vigtige voksnes holdninger til børn, til barnets personlige holdninger til sig selv.

Har vi fra tidligt i livet for ofte oplevet at blive mødt med udeblivende omsorgsfulde responser, når vi har haft behov for dem, undermineres hjernens udvikling, herunder evnen til egenomsorg, sund selvhævdelse og produktivitet ligesom oplevelsen trivsel reduceres. Vi bliver mindre produktive samfundsborgere, der er mere syge, og får dårlige fungerende parforhold og børn, fordi vi ikke har lært bedre. En cyklus det lader sig gøre at ændre.

## **Relationsuduelig samfundskultur**

Stress er relationsduelighedens arvefjende. De ekstreme relationelle konsekvenser af stress ses hos mennesker, der har opholdt sig i krigszoner. Mange krigstraumatiserede forældre mister et ellers solidt relationelt fodfæste i sig selv, hvormed deres ellers tilstrækkelige omsorgsduelighed rammes. Mindre ekstreme stresssituationer, som findes flere steder i det danske samfund, har også alvorlige relationelle konsekvenser.

Mange danske voksne er i udgangspunktet tilstrækkelig omsorgsduelige. Disse evner kan desværre eroderes af de rammer, samfundet stiller op for forældreskab, og for udviklings- og helingsfokuseret faglighed. Sidstnævnte gælder særligt i vuggestuer, børnehaver, folkeskolen og i psykiatrien.

Voksne, der altså i udgangspunktet er tilstrækkeligt omsorgsduelige, kan få deres relationelt udviklingsfremmende evner til at udvikle små individers hjerne, og hele størres lidelser, alvorligt decimeret.

Vi lever i det nogle kalder ”stresssamfundet”, hvor professionelle omsorgsgivere og forældre i stigende grad presses, og presser sig selv, langt ud over kanten af deres psykiske ressourcer. Der tegner sig i stigende grad et billede af et udviklingsforarmende system, der skaber borger som fungerer ringere såvel relationelt som funktionelt. Jordemoderforeningen gør opmærksom på, at skadevirkningerne af stress indvirker på os allerede fra undfangelsen.

Stress, der tærer på voksne hjerner, tærer i endnu højere grad på hjerneudviklingen hos fostre og små børn, hvis hjerne skades ved forhøjede koncentrationer af stresshormoner i mors organisme. Efter fødslen smitter stress fra voksen til barn igennem såkaldte spejlneuroner. Fostre, små og større børn skades altså tidligt, når de udsættes for forhøjede stressniveauer hos vigtige voksne.

I dag bliver ikke kun brugere af, men også de professionelle der arbejder i vuggestuer, børnehaver, folkeskoler og psykiatrien i stigende omfang dårligere udviklet, hhv. syge af alene af at blive passet hhv. af at gå på arbejde.

De relationelle rammer som vuggestuer, børnehaver og folkeskoler fungerer under udpines og undergraver medarbejdernes muligheder sindsroligt, relationelt nærende nærvær. Børns spirende, levende indre stivner fra starten af livet i relationel utryghed, fordi de voksne i stigende grad er relationelt udpinte af overbelastning. Voksne bliver udpinte af reelle faglige ambitioner, som de oftere og oftere forsøger at realisere i ressourcemæssige ørkenlandskaber, hvor der er mindre tid til fleres opgaver (og øget registrering).

Det er min oplevelse, at flere og flere længes efter at blive bemærket for deres overflade, men føler stort ubehag ved at blive mærket på deres inderside.

En i stigende grad relationsnedbrudt, og relationsnedbrydende styret psykiatri fungerer gennem ydelser, snarere end virksom behandling med helende nærvær. Der fokuseres på tanker snarere end på relationel vækst. Stress æder empathiske evner op, hjerneudviklingens og relationsduelighedens grundlæggende element.

Konsekvenserne formerer sig indbyrdes og bliver mangfoldige. De springer ud i børnepsykiatriske diagnoser, indlæringsvanskeligheder, relationelle udfordringer, kriminalitet, stofmisbrug, overgreb og mord på psykiatriske afdelinger, et relationsblindt fokus på arbejdsliv og karriere, der tærer alvorligt på de relationelle ressourcer, der er forudsætningen for velfungerende familieliv.

En anden alvorlig konsekvens er generelt ringere samfundsanvendelse af borgernes virkekrang, fordi deres indre kernekraft - de indre naturressourcer et menneske fødes med potentialet til at udvinde og anvende igennem det utal af samspil i raffinerende og raffinerende menneskelige relationelle processer - fra starten af livet er svækket .

Det offentlige finansierer dybest set underudvikling af nye borgeres samfundsduelighed, og afvikling af voksnes samme.

## **Se mig! Se mig! Se mig, men mærk mig endelig ikke!**

Det er min oplevelse, at flere og flere længes efter at blive bemærket for deres overflade, men føler stort ubehag ved at blive mærket på deres inderside.

Christopher Lasch udgav i 1979 bogen "Culture of Narcissism", hvor han advarede imod den kurs, samfundet dengang havde imod den nutid, vi oplever i dag. Der er gået snart 40 år med idealiseringen af et tiltagende, og i min optik forstemmende, samfundsmæssigt selvbedrag.

Såvel fortiden, som nutiden viser med alt uønskelig tydelighed, hvordan relationsudueligheden i et samfund kan sprede sig faretruende. Hvordan hele nationer kan komme til at lide af alvorlige relationelle selvbedrag og fantasifunderede vildfarelser, f.eks. når der vælges politiske ledere, der tager politiske beslutninger.

Befolkningsgrupper af betydeligt omfang kan komme så meget ud af kontakt med den relationelle virkelighed, at de læner sig ind i en illusorisk forestilling om den perfekte, ufejlbarlige og triumferende leder. En leder der forventes at kunne klare de vanskeligheder, de selv er uformående overfor at løse konstruktivt, selvom lederen har ligeså forarmede relationelle evner som vælgerne.

Mit forsigtige spørgsmål er, om vi helhjertet ønsker at fortsætte med at producere flere og flere samfundsborgere med store overflader og mindre livskraftige og relationsduelige indersider? Konsekvensen bliver tilsyneladende, at vi bliver en tiltagende dysfunktionel og fattigere nation, hvis relationelle intelligens og sammenhængskraft reduceres endnu mere.

Kan vi mon finde motivation til at begynde at vende afviklingen af vores samfundsmæssige relationsduelighed, så Danmark bliver et samfund, der investerer i flere fuldtudviklede og produktive samfundsborgere, der har deres modnede relationelle intelligens med sig i såvel deres private tilværelse som i deres produktive arbejdsliv?