



Bachelorgradsoppgave

Mentaliseringsbasert miljøterapi i møte
med foreldre og barn

Mentalization based social education in
family therapy

Av Heidi Beate Grytvik

VPL310

Bachelorgradsoppgave i vernepleie

Avdeling for helsefag
Høgskolen i Nord-Trøndelag - 2014



HINT

Sammendrag.

Formålet med dette essayet er å reflektere rundt *problemstillingen hvordan benytte mentaliseringsbasert miljøterapi som intervensjon for å styrke tilknytning mellom foreldre og barn*. Jeg har valgt å gjøre dette i form av et essay fordi mine refleksjoner vil gi det et særlig personlig preg. Et essay er dermed den sjangeren som best tillater min tilnærming.

Essayet tar utgangspunkt i episoder jeg enten var tilskuer til eller deltaker i da jeg var 2.års praksisstudent ved et familiesenter hvor foreldre og barn kom på bestilling fra barnevernet. Familiene kunne ha ulike utfordringer, og påfallende ofte hadde foreldrene selv vært barnevernsbarn. Jeg finner min problemstilling interessant fordi foreldrene ofte ønsket å være bedre foreldre enn de var, men manglet preferanser rundt hva «gode foreldre» er. Tilknytningsteorien gir svar på hvorfor barn av lite sensitive foreldre oftere enn andre kan bli lite sensitive foreldre selv.

Jeg ser episodene i lys av eksisterende teori og forskning for å prøve å forstå komplekse menneskelige relasjoner, og opplever å få en større forståelse for mellommenneskelige forhold. Gjennom mentaliseringsbasert miljøterapi opplever mange å få øket sin sosiale kompetanse, og dermed også mulighet til å forstå barna sine bedre. Metoden er relativt ny, og feltet er omfattende. Det er vanskelig å måle effekten av terapien fordi den ikke lar seg måle eksempelvis ved hjelp av instrumenter. En videre forskning på langtidseffekten ville vært av interesse, og er også uttrykt ønsket av de ansatte ved familiesenteret.

Nøkkelord: Mentalisering, miljøterapi, tilknytning, emosjoner.

Innhold

1. ESSAY	1
1.1. Presentasjon av og begrunnelse for tema	3
1.2. Problemstilling	3
1.3. Min forforståelse	3
1.4. Miljøterapi	4
1.5. Mentalisering	7
1.6. Emosjoner	11
1.7. Tilknytningsteori	13
1.8. Å forstå seg selv for å forstå andre	17
1.9. Avslutning	19
2. METODE	21
2.1. Å skrive essay	21
2.2. Litteraturstudium som metode	21
2.3. Databasen og søkeord	23
2.4. Kildekritikk	24
2.5. Styrker ved metoden	24
2.6. Svakheter ved metoden	25
3. REFERANSER	26

ANTALL ORD:10517

1. ESSAY

«Jeg gir opp!» Den nybakte mammaen så på meg med trassig blikk. «Han er sint! Da nytter det ikke å prate med han. Du får ta og roe ha ned, du». Hun rakte meg en skrikende bylt og satte seg demonstrativt tilbake i sofaen med bena på bordet. Jeg ble sittende med den lille gutten i armene. Han gråt utrøstelig. «Kan han være sulten?» spurte jeg forsiktig. Den unge moren strakte seg etter fjernkontrollen og satte på tv`n. «Han spiste for to timer siden. På sykehuset sa de at han skal ha mat hver tredje eller fjerde time. Så nei!». Gutten gråt og gråt. «Er han våt, da?» prøvde jeg videre. «Nja, tror ikke det.». Jeg var på nippet til å gi opp. «Har han kolikk? Kanskje han har lyst på kos? Du er mammaen hans. Du må ta deg av han.». Jeg var passert sint for lenge siden og slet med å skjule det. Hun sukket høyt. «Få han, da». Hun satte ham med ryggen lent mot lårene sine og ansiktet hans vendt mot henne, og så videre på tv. Hun ensat ikke barnet foran seg. Den fire uker gamle bylten ble stille et sekund, så brøt han ut i gråt igjen. – Denne opplevelsen hadde jeg i min 2.års praksis på vernepleien.

Praksisen var ved et familiesenter hvor foreldre og barn kom for å lære å forstå hverandre, for det meste på bestilling fra barnevernet. Ofte hadde foreldrene selv vært barnevernsbarn og hadde dårlige preferanser hva gjelder familieliv og «normale» familierelasjoner. De kunne komme fra voldelige hjem, hjem med alkoholisme, ha vokst opp med foreldre som ruset seg eller foreldre som av andre årsaker ikke maktet å ta godt nok vare på barna.

Da jeg ble mor for første gang spurte jeg min egen mamma om alt. Jeg var livredd for ikke å forstå barnet mitt. Tenk om hun var våt, og jeg ga henne mat. Eller hun var sulten, og jeg la henne i vuggen. «Kvinner vet instinktivt hva barnet sitt vil» bedyret min mor. «Følg magefølelsen.». Og jeg visste nesten alltid hva barnet mitt trengte når hun gråt. Hun ble i alle fall stille, glad og fornøyd når jeg responderte på hennes måte å kommunisere med meg på.

Og dette gjør meg ikke til noen supermamma. I artikkelen *Minding the Baby* av Finn Skårderud og Kerstin Söderström (2009) sier de at denne intuitive forståelsen av eget barn gjelder de fleste foreldre. Den er avgjørende for en god interaksjon mellom foreldre og barn, fordi babyen ikke kan kommunisere på annen måte enn ved nonverbalkommunikasjon.

Hvorfor skjønner ikke da mammaen ovenfor hva hennes barn vil? Hvorfor gjør hun ikke noe? Viser godhet, omsorg, kjærlighet?

Det er mange faktorer som skal ligge til rette for en optimal utvikling for barn. Hvor sensitive foreldrene er overfor barnets behov er viktig for barnets emosjonelle utvikling. Da små barn

oftest tilbringer de første levemånedene/årene primært sammen med mor, vil ofte påvirkning fra mor i større grad enn far være gjeldende. En positivt innstilt mor vil gjerne videreføre dette til sine barn, og dermed få barn som viser flere positive emosjoner enn negative. Barn av mødre som ofte er sinte vil selv vise hyppigere negative og sjeldnere positive emosjoner, og emosjonelt intense mødre vil kunne få barn som fremstår som mer emosjonelle enn mødre som ikke er så intense (Tetzchner 2011:488).

Jeg undret meg over hvilke følelser mammaen over ikke hadde i sitt repertoar av emosjoner. Særlig sensitiv syntes jeg i alle fall ikke at hun var. Heldigvis ble jeg nysgjerrig. Så jeg satte meg ned og leste. Jeg leste om tilknytningsteori, barnets utvikling, emosjoner, mentalisering og miljøarbeid og -terapi. Og så – endelig – gikk det opp for meg at denne vesle bylten var sin egen mor, bare 30 år senere. For mammaen hadde heller aldri fått omsorg og kjærlighet av sine foreldre, og hvem vet hvor mange generasjoner bakover dette hadde vært tilfelle? Ordtaket «arvesynden» kilte seg fast i pannen min og ble liggende der til saken var avgjort og jeg ferdig med praksisen.

Hvordan skulle mor kunne gi videre noe hun selv aldri har hatt? Og hvordan kunne jeg som fremtidig vernepleier bidra til å avslutte denne onde sirkelen hvor omsorgssvikt nesten så ut til å gå i arv? Kunne mentaliseringsbasert miljøterapi bidra til en løsning, slik at denne familien kunne få leve sammen?

Dette er et essay hvor jeg går igjennom egenopplevde situasjoner fra min praksis. Jeg ser dem i lys av teori og forskning. Mine egne tanker og følelser danner et fundament for videre studier av situasjonene. Målet er å lære mer om mentalisering, miljøarbeid og tilknytning slik at jeg kan bistå disse familiene på best mulig måte.

1.1. Presentasjon av og begrunnelse for tema

«Skal man hjelpe en annen, må man først finne ut hvor han er, og møte ham der. Dette er det første bud i all sann hjelpekunst». -Søren Kierkegaard

Da jeg begynte min praksis ved familiesenteret var mentaliseringsbasert miljøterapi akkurat blitt presentert som ny terapiform der. De ansatte ble sendt på kurs, og min veileder var blant dem som dro. Da de kom tilbake etter et helgekurs med Finn Skårderud som foreleser, var det en ivrig og motivert gjeng som møtte opp på jobb. Iveren var smittsom, og forståelsen av at miljøterapi er så mye mer enn å «være sammen» begynte å melde seg. Jeg lånte «Miljøterapiboken» av Finn Skårderud og Bente Sommerfeldt (2013), og begynte å lese.

I det følgende vil leseren bli presentert for flere personer, både barn, foreldre og personale. Disse er fiktive personer basert på erfaring fra praksis. Jeg benytter disse erfaringene for å illustrere tematikken og tenkningen rundt mentaliseringsbasert miljøterapi for å styrke samspillet mellom foreldre og barn.

1.2. Problemstilling

Hvordan benytte mentaliseringsbasert miljøterapi som intervensjon for å styrke tilknytning mellom foreldre og barn.

1.3. Min forforståelse

Min kunnskap om miljøterapi var snever da jeg ankom familisenteret. Miljøterapi var noe som skjedde i et miljø, såpass visste jeg. Men jeg hadde aldri reflektert over hvordan man kunne benytte miljøet terapeutisk. Hva gjelder mentalisering hadde jeg faktisk ikke hørt begrepet engang, og var derfor for et ubeskrevet blad å regne. Jeg syntes ordet var noe «new age-preget», og hadde problemer med å fange betydningen av det. Jeg var imidlertid veldig nysgjerrig på å finne ut hva dette var, og mener ikke at min forforståelse hadde negativ innvirkning på min tilnærming til begrepene. I ettertid har jeg også deltatt på flere kurs i mindfulness, og ser likhetstrekkene mellom mindfulness og mentalisering. Dette har ført til større interesse for begge felt, og er noe jeg har et ønske om å lære mer om.

Det jeg dessverre hadde størst utfordring med var å ikke forhåndsdomme familiene før jeg hadde blitt kjent med dem. Det er forbundet med skam å ikke kunne ta vare på sine barn, og ofte kan man glemme å minne seg selv på at det alltid er en årsak.

1.4. Miljøterapi

Miljøterapien har sin spede begynnelse allerede på 1800-tallet, da Edward Seguin var en pioner innen systematisk opplæring av funksjonshemmede, særlig døve, blinde og utviklingshemmede (Linde og Nordlund 2011:17). På begynnelsen av 1900-tallet fikk man de første institusjonene hvor opplæringstiltakene var noe tilpasset individet (Østrem 1983, gjengitt i Linde og Nordlund 2011:17). Etter hvert ble miljøarbeidet antatt som et eget fagområde i Norge, særlig gjennom etableringen av vernepleiestudiet på 1940-1950-tallet. Det ble pekt på at sykepleierne ikke hadde verken den nødvendige kompetansen eller den ønskede interessen for å drive med miljøarbeid. Miljøarbeidet hadde først sterkt fokus på mennesker med utviklingshemming, men etter hvert ble den benyttet i institusjoner hvor funksjonsfriske barn og ungdom bodde (Linde og Nordlund 2011:19).

Miljøarbeid og miljøterapi som begreper brukes mye om hverandre. Begrepene deler ideen om tilrettelegging i sosiale og fysiske miljø, samt viktigheten av systematikk, målrettethet og koordinering av tjenester (Linde og Nordlund 2011:23).

Maxwell Jones` ideer om Det terapeutiske Samfunn, hvor planmessig og aktiv tilrettelegging av miljøer i psykiatriske institusjoner skulle lære pasienter nye og bedre atferdsmønstre gjennom en ny opplevelse av mellommenneskelige forhold (Linde og Nordlund 2011:20) er i dag inspirasjon til vår tids miljøterapi og miljøarbeid. Hans filosofi har hatt stor betydning for utviklingen av miljøterapeutisk arbeid i barne- og ungdomspsykiatrien (Sundin 1972; gjengitt i Linde og Nordlund 2011:20).

Miljøterapeutisk forståelse i dag er et resultat av en dynamisk prosess mellom faglig utvikling og praksisfelt og utviklingspsykologi hvor fokuset ligger på å endre relasjonserfaringer, indre arbeidsmodeller og selvforståelse (Kvaran og Holm 2012:130). Men i tillegg argumenterer Kvaran og Holm for at man trenger en modell for å komme i posisjon til å inngå relasjoner og utøve psykoterapeutiske eller andre metoder for å bidra til utvikling (Kvaran og Holm 2012:130). Noen av hovedpunktene her må være omsorg og trygghet, struktur og rutiner, fokus på skoleprestasjoner og arbeidserfaring, solidariske holdninger og positiv gruppetilhørighet, tydelige kommunikasjonskanaler, struktur og ledelse, nok tilgang på

materiale, personal og økonomi og til sist at institusjonen i seg selv fremstår som terapeuten i kraft av en gjennomgående helhetstenkning (Kvaran og Holm 2012:130).

Jeg har valgt å ikke ha et skarpt skille mellom miljøterapi og miljøarbeid. Jeg har likevel valgt å benytte begrepet *miljøterapi* gjennom hele oppgaven for å understreke terapien i et miljø hvor terapeuter og beboere omgås i daglige gjøremål, og for ikke å forvirre leseren.

Da jeg ankom familiesenteret fikk jeg beskjed om å gå å sette meg i stuen. Der skulle jeg bli sittende til det kom en beboer eller to, og så skulle jeg prate med dem. Jeg kunne nesten høre meg selv fnyse da jeg fikk denne beskjeden. Jeg hadde aldri sittet ut lunsjen min på jobb, engang. Og nå skulle jeg sitte og prate i en sofa på heltid?

Jeg gjør som regel det jeg får beskjed om, innenfor rimelighetens grenser; så jeg tok med meg avisen og gikk og satte meg i sofaen. Jeg ble ikke sittende lenge før en dame på min alder kom inn i stuen.

Hun var overhodet ikke interessert i å prate. Hun skulte, var avvisende og sa ikke et eneste ord. Da jeg smilende reiste meg og rakte frem hånden for å presentere meg, så hun i veggen og gikk forbi. Jeg var skrekkslagen og greide ikke for mitt bare liv å forestille meg hva dette mennesket tenkte. Det første som slo meg var at hun rett og slett var uhyre uoppdragen. Makan til oppførsel. Men det var ikke henne det var noe galt med, det var livet hennes. Og slikt står som oftest ikke skrevet i panna på folk.

I ettertid fortalte hun at hun var redd fremmede og alltid forsøkte å unngå nye mennesker. Men etter hvert ble det en trygghet for henne at en av personalt oppholdt seg på stuen mens hun var der. Vi utgjorde en slags «buffer», som kunne bistå henne diskre i møte med andre beboere. Hun sa at så lenge vi var der, var hun ikke redd for å «gå tom» for ting å prate med de andre familiene om. Hun visste at vi ville redde henne om «det gikk i svart» som hun selv kalte det, altså at angsten tok over og hun ikke fikk frem et ord. Å vite at vi tilfeldigvis hoppet inn i samtalene og fikk fokuset vekk fra henne var det som fikk henne til å begynne å prate med de øvrige beboerne. Hun ble etter hvert ganske glad i å samtale og fant felles interesser med flere, både beboere og personale. Det var fantastisk å være med på hennes reise fra å være fullstendig sosialt avskåret fra omverdenen til å ta små skritt i retning av et sosialt liv.

Det første jeg måtte finne ut av da jeg begynte i praksis var altså hva miljøterapi egentlig er. Jeg forsto raskt at det ikke handlet om å vilkårlig omgås hverandre i miljøet. Relasjonene var viktige. Skårderud og Sommerfeldt sier at:

«Miljøterapi er relasjonshandlinger. Dens viktigste fokus er å anvende relasjoner til å hele relasjonsskader. Miljøterapi er summen av praksis og de systematiske refleksjonene om praksis» (2013:29).

Miljøterapi er relasjonshandlinger – og dermed er det avgjørende at jeg som miljøterapeut er god på å skape gode relasjoner. At dette er viktig for behandlingsresultatet er funnet i flere teoretiske og kliniske studier, både nasjonalt (Nerdrum 2000, Løvlie Schibbye 2002 gjengitt i Eide og Eide 2006:125) og internasjonalt (Bohart og Granberg red.1997, Shane, Shane og Gales 1997, Mitchell 2000 gjengitt i Eide og Eide 2006:125).

Man antar at evnen til å lytte, forstå den andre og skape gode arbeidsallianser er viktig for å kunne yte best mulig hjelp og motivere til forandring og utvikling (Eide og Eide 2006:125). Driver jeg da med miljøterapeutisk arbeid om jeg sitter på stuen på familiesenteret og leser avisen? Det er situasjonsavhengig, men episoden over vitner om at en utrygg beboer kan føle seg styrket ved at en trygg person med kunnskaper om beboerens begrensninger er i umiddelbar nærhet. Kanskje trenger beboerne en trygg base på stuen. Ikke for at denne skal ordne alt for beboeren, men som en sikkerhetsventil for uforutsette situasjoner. Ofte er det nok å vite at noen er der i tilfelle. Kanskje tør man ta noen sjanser da. En miljøterapeut kan ha en funksjon som en trygg person for beboerne å forholde seg til. Ut fra tanken om at der hvor indre strukturer ryker, er det behov for ytre strukturer, som rom, rammer og trygge mennesker å være sammen med (Skårderud og Sommerfeldt 2013:29).

Jeg driver imidlertid ikke miljøterapi om jeg sitter og leser avisen og lar beboerne seile sin egen sjø. Om jeg ikke har følehornene ute, kan viktig informasjon unnslippe. Kanskje går jeg glipp av at en beboer er truende overfor en annen. Kanskje unnlater jeg å se at en noen trenger en samtalepartner. Kanskje sitter jeg en halv meter fra et menneske som akkurat da mister fotfestet. Eller kanskje oppleves jeg som utilnærmelig av beboerne.

Både som student og ansatt følte jeg ofte på maktfordelingen i relasjon til beboerne. Faktum er at familier som mottar hjelp og bistand fra barnevernet ofte har dårligere økonomi, lavere utdanning, svakere tilknytning til arbeidsmarkedet og lavere inntektsgrunnlag enn den øvrige befolkningen (Kristoffersen, Clausen og Jonassen 1996, Kristoffersen og Clausen 2008, Helgeland 2007 gjengitt i Kvaran og Holm, 2012:31). Da kan man lett føle seg underlegen i selskap med høyskoleutdannede miljøterapeuter. Dette «klasseskillet» var – og er – jeg meget bevisst på. Jeg forsøkte å skape gode relasjoner hvor våre ulikheter ikke ble så innlysende,

men samtidig måtte jeg bevare integriteten og troverdigheten som miljøterapeut. Etter hvert innså jeg at en sosial forskjell unektelig var tilstede. Jeg kunne ikke lyve på meg en vond barndom eller ingen utdanning for ikke å trække foreldrene på tærne. Jeg måtte heller bruke mine gode erfaringer som et verktøy for å fremme godt miljøarbeid sammen med familiene jeg jobbet med. Å «skjule» min rolle ville være mot sin hensikt, og kanskje også føre til at de gode relasjonene forsvant. Man stoler jo ikke på en som lyver. Det å ha en god relasjon til en beboer må imidlertid ikke forveksles med å være venner. Jeg var klar på at all informasjon jeg fikk av beboerne som jeg antok var av interesse for saken deres måtte videre til deres ansvarsgruppe

1.5. Mentalisering

«Mentalisering er en mest ubevisst, intuitiv emosjonell reaksjon som respons på sosiale interaksjoner. Mentalisering gir oss hjelp til å regulere følelser ved å gi dem kontekster, ved å tilskrive intensjoner og mening til menneskelig atferd, å forstå uskrevne regler, og til å forme vår forståelse av oss selv og andre. Det er derfor helt sentralt i kommunikasjon og i relasjoner. (...) Det knytter seg også et etisk aspekt til dette; jo bedre en forstår andre og deres atferd, desto vanskeligere er det å behandle et menneske som en ting.» - www.mentalisering.no

Mentalisering går ut på at man erkjenner menneskers livshistorier og oppfatninger av hendelser på ulike vis. Man anerkjenner dets interesser, behov, opplevelser og erfaringer og forstår dermed at man opplever ting forskjellig (Wallroth, 2011:11).

Ordet *mentalisering* kan være noe vanskelig å få tak på. Betydningen er imidlertid enkel: Ved å mentalisere ønsker man å forstå både eget og andre menneskers sinn (Skårderud og Sommerfeldt 2013:20). Hvorfor i all verden reagerer ikke mor på barnets gråt? Hvorfor tar ikke far ham opp og vugger ham? Hvordan kan jeg hjelpe dem til å forstå barnet sitt? Vil det være effektivt å brøle «TRØST HAM!»? eller er det mer fornuftig å hjelpe dem til en forståelse gjennom å prøve å forstå barnets behov? «Hva tror du han føler nå når han gråter?» - «tenk deg at du er bitte liten og helt avhengig av mammaen din for stell, mat og kos. Hva ville du gjort for å påkalle oppmerksomheten hennes om du ikke kunne snakke?». En form for sokratisk tilnærming, hvor foreldrene ideelt sett opplever å finne svarene på sine spørsmål selv.

Jeg skal være den første til å innrømme at jeg innimellom har hatt lyst til å brøle alternativt en. Uten å ha lett spesifikt etter teorier som kan understøtte min påstand, vil jeg likevel hevde at de fleste sikkert ville ha reagert mye på samme måte. Et vanskjøttet spebarn setter sinnene i kok til ethvert normalt utstyrt menneske. Hvem ville ikke ha plukket opp et gråtende spebarn på fire uker? Men kanskje er det ikke ondskap eller vond vilje som ligger til grunn for mors mangel på handling.

Mentaliseringsevnen har avgjørende betydning for vår relasjonskompetanse (Fonagy m.fl. 2004:24, Killèn 2013:29). En velutviklet mentaliseringsevne vil altså gjøre det lettere å bygge relasjoner. Jeg så det tydelig i min praksis. Foreldre som kom fra hjem der de ofte ble oversett eller overlatt til seg selv hadde ofte vanskelig med å omgås andre. Har man utviklet utrygge tilknytningsmønstre kan dette føre til at man vil ha vanskelig med mentaliseringsevnen senere i livet. Barnets evne til å mentalisere vil være preget av graden på ikke-bekreftelse eller direkte traumatisering fra foreldrene, og mentaliseringsevnen kan preges av brudd og mangler i ulik grad (Wennerberg 2011: 120).

Man skal imidlertid være oppmerksom på mentalisering som en potensiell negativ egenskap (Skårderud og Sommerfeldt 2013:104). Brukt feil kan evnen til å forstå hvordan andre har det misbrukes til egen fordel. Eksempelvis kan man mane frem følelser som skyld, skam eller angst for å få kontroll over et annet menneske. Man kan også ha mentaliserende evner men mangle de empatiske. Da vil man kunne forstå hva den andre føler, men ikke være i stand til å sette seg inni følelsene. Man nærmer seg her psykopatiske tendenser (Skårderud og Sommerfeldt 2013:104).

Kvinnen jeg møtte på stuen den første dagen jeg var på senteret hadde tilbragt uker i leiligheten med barnet før hun til slutt våget seg ned blant de andre beboerne. Hun snek seg ut sent på kvelden for å røyke, og kledte seg i store jakker med hette over hodet når hun var tvunget ned i fellesarealer på dagtid. Denne mammaen fortalte om en vond oppvekst med en psykisk syk mor. Hun hadde blitt mye mobbet på skolen og fikk aldri hjelp verken av barnevern eller andre voksne. Hennes tro på folk rundt seg var forsvinnende liten.

Som terapeut ble det utfordrende for meg å skulle mentalisere denne kvinnens situasjon. Det var få knagger å henge mine erfaringer på. Som barn av en gjennomsnitts middelklasse

familie hvis største problem var hvor ferien neste år skulle gå (noe satt på spissen, men likevel), var det ikke lett å skulle sette seg inn i tankene og følelsene til et menneske som hadde vokst opp i noe mange ville sett på som Helvetes forgård. Jeg hadde ingen erfaringer fra å leve med psykisk syke foreldre. Så jeg måtte ta i bruk en (heldigvis) godt utviklet fantasi – men det føltes som et fattig substitutt for en vond realitet.

Jeg måtte ha noen samtaler både med kvinnen og min veileder for å finne ut av hvordan jeg best mulig kunne få en god relasjon til henne. Jeg fant til slutt ut at klisjeen «ærlighet varer lengst» var bærende, og ba kvinnen ha forståelse for at jeg ikke kunne sette meg inn i hennes situasjon. Til det var hennes opplevelser så unaturlig vonde at jeg rett og slett ikke kunne fatte det. Vi ble derfor enige om at hun skulle prøve å forklare meg hva hun følte når hun ble redd, sint, trist eller glad. Slik lærte hun å sette ord på følelsene sine og jeg fikk trening i å mentalisere følelsesliv jeg aldri ellers ville ha blitt kjent med.

Kari Killèn snakker om betydningen av relasjonskompetanse og hvordan man som fagperson ofte må forholde seg til og samtale om kompliserte, sammensatte og svært ofte følelsesmessige belastete problemer. Å møte klienten med åpenhet og respekt, samtidig som man bestreber å forstå deres syn på situasjonen og leve seg inn i deres situasjon er avgjørende for en god relasjon mellom terapeut og klient. Her er det viktig å bli bevisst egne holdninger, reaksjoner og livserfaringer som kan stå i veien for en god fagligetisk og forsvarlig relasjon til klienten (2013:28).

En dag vi var ute og gikk tur møtte vi en mørkhudet mann. Mannen gikk rett fordi oss, tilsynelatende uten å ense oss, som enhver forbipasserende gjør. Men kvinnen kastet seg ned på gressplena vekk fra ham og ropte høyt at han skulle «ha seg vekk». Mannen gjorde ingen mine til å stoppe, han hastet forbi. Jeg ble imidlertid veldig flau!

Denne situasjonen var en gullgrube hva gjelder øvelser i mentalisering. Her opplevde vi alle tre en ubehagelighet, men vidt forskjellig fra hverandre. Kvinnen opplevde en redsel så sterk at hun nærmest kastet seg ned i angst for å bli konfrontert med noe hun husket fra sine barneår. Mannen opplevde kanskje situasjonen som rasistisk motivert, mens jeg opplevde situasjonen som så flau at jeg mest hadde lyst til enten å late som om jeg ikke kjente kvinnen eller å finne et hull i bakken å synke ned i.

Jeg fikk dratt henne opp av gresset og ble stående taus. «Hva skjedde nå?» spurte jeg til slutt. Hun børstet nyklippet gress av skulderen og skar en grimase. «Han liknet en jeg kjenner» sa hun. Mannen hadde begynt å småløpe mot bussholdeplassen. Han så seg ikke tilbake. Min bestevenninne siden førskolen er en dame som er mørk i huden. Hun kan fortelle om episoder hun har opplevd som rasistiske, hvor bemerkninger om hudfarge og store lepper har blitt slengt etter henne. Jeg antar jeg er noe overfølsom overfor atferd som kan oppleves som rasistisk ment på grunn av henne. Jeg slet derfor ganske hardt med ikke å reagere spontant og bli sint på beboeren i denne episoden.

«Vil du fortelle meg om det?» spurte jeg. «Nei» var svaret. Ok – tilbake til mitt mentale tegnebord hvor ekte følelser og fiktive historier forsøker å bli sannheter til bruk i min spede begynnelse i menatliseringsbasert miljøterapi. Jeg bestemte meg først for å ransake mine egne følelser – og kom til at jeg hadde gjort meg selv til hovedperson i en situasjon hvor den som slapp lettest unna nettopp var meg selv – det var svært lite sjarmerende å oppdage denne egoismen hos meg selv. Mine egne følelser ble så altoverskyggende at jeg ikke hadde plass til henne.

Direktøren på Den Norske Opera & Ballett, Tom Remlov, ble utfordret av Skårderud og Sommerfeldt på å finne et godt norsk ord for mentalisering. Han kom til at ordet «forestillinger» var det nærmeste (Skårderud og Sommerfeldt 2013:57). Denne byttingen av ord kan gjøre det lettere for mange å forstå meningen med begrepet. Mentalisering handler om at vi erfarer verden og lager oss ulike forestillinger av hvordan vi selv, andre og verden forøvrig er. Alle lager vi oss ulike forestillinger, og så må vi forsøke å forstå hverandres forestillinger så godt det lar seg gjøre. Det betyr også å skjelne mellom *indre* og *ytre sannheter* (Target og Fonagy, 1996. Gjengitt i Skårderud og Sommerfeldt 2013:57). Med det menes å forstå at om noen til eksempel *oppfører* seg på en uheldig måte, så *er* ikke personen nødvendigvis slik (Skårderud og Sommerfeldt 2013:57).

Kvinnen i min historie var altså ikke rasist. Ikke var hun ute etter å såre noen, og ikke ønsket hun å gjøre meg flau. Aller helst ville hun gå tur helt uten at noen så henne, så at akkurat hun skulle være den som tiltrakk seg en slik uheldig oppmerksomhet var høyst besynderlig. Hun hadde bare veldig dårlige erfaringer med mørkhudete menn. Hun kunne nok fort blitt oppfattet som en rasist. Barn som hadde overvært hendelsen kunne ha misforstått og trodd at mørkhudete menn var farlige. Den stakkars mannen kunne ha blitt antatt å være en overfallsmann av uvitende utenforstående. Forestillinger. Ytre og indre sannheter som ikke

harmonerer med hverandre. Og jeg? – Tja – jeg kunne ha blitt tatt for å være den forståelsesfulle venninnen. Men det var jeg dessverre ikke der og da.

1.6. Emosjoner

Emosjoner er noe vi alle bærer med oss. De lærde strides om hva emosjoner er og hvordan de fungerer (Campos m.fl, 2011; Gendron og Barrett, 2009; Izard, 2009; Kagan, 2007, 2010; Sroufe, 1996; gjengitt i Tetzchner 2011:462). Man vet at de er en reaksjon på noe som hender, og at de aktiverer en handling. Eksempelvis vil barn som er triste søke etter noen som kan gi trøst. Utvikling av emosjoner skjer i takt med alder, og ved at barnet oppfatter og uttrykker ulike emosjonelle reaksjoner gjennom ulike stadier av sin oppvekst (Tetzchner 2011:461). Emosjoner har stor betydning for hele vårt sosiale liv. For relasjonene til våre foreldre, om vi får venner, blir akseptert og hvordan vi gjør det på skolen. Å gjenkjenne emosjonelle uttrykk er viktig for hvordan vi responderer på andre mennesker (Tetzchner 2011:461). Små barn benytter sine nære omsorgsgivere som referanser på emosjoner. En referanse kan være omsorgspersonens speiling av barnet. Speiling av følelser skjer ved at omsorgspersonen speiler barnets bevegelser og mimikk. Ved «speiling», gjerne ved lek, lærer barna å regulere egne følelser gjennom å bruke sine foreldre som preferanser (Fonagy m.fl.2004:292). Dette forutsetter imidlertid at omsorgspersonen er tilstrekkelig empatisk og dermed speiler barnet korrekt. Der hvor omsorgspersonen ikke er empatisk nok, vil barnet etter hvert kunne skape seg et «falskt» selv som beskytter det virkelige selv-et fra negativ innflytelse (Tetzchner 2011:571).

Foreldrenes eller omsorgsgivernes reaksjoner på situasjoner og deres valg av handlinger for å mestre situasjonen gir barnet informasjon om hvordan takle liknende hendelser senere (Tetzchner 2011:461). En mor som er livredd edderkopper kan eksempelvis overføre denne angsten til sine barn om hun ikke er bevisst sine måter å reagere på.

Emosjonell kompetanse er betegnelsen på barnets evne til å ta i bruk og regulere uttrykket i sine emosjoner i problemløsning og sosiale samspill, og å sette ord på egne og andres følelser. Det er store individuelle forskjeller på barns emosjonelle kompetanse (Tetzchner 2011:461). Man skiller mellom primære og sekundære emosjoner. De primære emosjonene er blant annet glede, sorg, frykt og sinne. De er knyttet til hele situasjoner eller enkeltaspekter ved dem. De sekundære emosjonene omhandler personens egen vurdering av seg selv, og er blant annet

stolthet, skamfullhet, forlegenhet, skyldfølelse og misunnelse. De blir også omtalt som «selvrefererende», «selvbevisste», «sosiale» og «komplekse» (Tetzchner 2011:462). Tetzchner beskriver også en tredje gruppe emosjoner. Disse kalles relasjonelle emosjoner, og er rettet mot andre mennesker gjennom hat, kjærlighet, sjalusi og så videre (2011:462).

I min praksis så man ofte at foreldrene reagerte uventet på barnets emosjoner. Ofte misforsto foreldrene barnets gråt, som i eksempelet med moren som mener barnet konsekvent er sint når det gråter. Dette var gjerne en gjengs oppfatning. Gråt barna selv om de var mette og tørre, ble det ofte oppfattet som sint, sur, kranglevoren eller slem. Barna kunne da bli irettesatt, oversett eller ledd av. Flere barn ble sjelden møtt adekvat i sine følelser av sine omsorgspersoner.

En ettermiddag kom jeg inn på fellesstuen. Der hadde familien samlet seg for litt sosialt samvær, og stemningen var god. De barna som var gamle nok til å leke, lekte seg imellom og de voksne satt enten og så på tv eller drev med scrapbooking. Midt på gulvet satt en ettåring og lekte for seg selv. De større barna løp rundt på gulvet og kom innimellom faretruende nær ettåringen, som til slutt ble så redd at han begynte å gråte. Fordi han ikke kunne krype, klarte han ikke å komme seg bort til foreldrene selv, og ble sittende hjelpeløs. Mor reagerte med sinne fordi hun ble forstyrret av barnets gråt midt i en tv-serie, og kjeftet på barnet i stedet for å trøste ham. Hun lot ham fortsatt sitte alene, og gjorde ingen mine til å ta han vekk fra den skremmende situasjonen han befant seg i.

En slik opplevelse må nødvendigvis være både skremmende og forvirrende for barnet. I tillegg til å måtte takle egne emosjoner belastes barnet med forelderens feilplasserte følelser. Dette fører til at barnet opplever sine følelser som ødeleggende og kaotiske, og forelderen bidrar til å øke forvirringen ytterligere (Wennerberg 2011:120).

Som mor selv, vet jeg at jeg aldri ville ha latt ettåringen min sitte vettskremt på gulvet. Jeg ville ikke engang ha enstetvåring, om ettåringen min satt og gråt og ville til meg. Og igjen: jeg er ikke bedre enn de fleste andre mødre! Men det skjærer litt ekstra i hjertet når man hører et lite barn gråte. Man higer nesten etter å få det i armene så fort som mulig. Nå måtte jeg be mor om å ta han opp, trøste ham og gi ham lov til å være redd. Og ble møtt med et uforstående og ampert «Ååååh!h!».

Barn deler sine emosjoner med sine foreldre, jevnaldrende og andre voksne. Dette er viktig for at de skal få utviklet sine emosjonelle stiler og mestre sosiale situasjoner (Denham, 2007, gjengitt i Tetzchner 2013:488). Gråt blir ofte tolket som et uttrykk for uro og ubehag. Et spebarn kan ha ulike måter å gråte på for å uttrykke ulike behov. Det er funnet at foreldre som oftest reagerer kjappest på kraftig gråt som begynner plutselig (Smørvik m.fl. gjengitt i Tetzchner 2013:470). Denne gråten blir tolket mot smerte eller sinne (Tetzchner 2013:470), og dermed emosjoner man ønsker å beskytte barnet sitt mot. Det blir derfor enda mer uforståelig at mammaen over ikke sporenstreks plukker opp barnet sitt og trøster så godt hun kan.

Denne mammaen var lite sensitiv overfor sine barn. Hun ga sjelden god respons på barnas reaksjoner når de viste tegn til frykt eller sinne. Når foreldrene ikke reagerer adekvat og konsist på barnet når det gir uttrykk for angst eller uro, kan barnet lære å hemme slike uttrykk. Barnet kan også etter hvert slutte å søke foreldrene, og heller utarbeide egne strategier for å håndtere følelsene sine. Foreldre som reagerer med å trøste barnet vil vise at det er akseptabelt å gi uttrykk for følelser, uansett hvilke følelser barnet opplever (Tetzchner 2013:488).

1.7. Tilknytningsteori

«Tilknytningsteori handler om menneskets, og andre pattedyrs, tilbøyelighet til å knytte sterke følelsesmessige bånd til utvalgte artsfrender, og om hvordan denne tilbøyeligheten har oppstått og utviklet seg» (Wennerberg 2011:31).

Den moderne tilknytningsteoriens far, John Bowlby, sa at alle menneskebarn er født preprogramerte til å utvikle seg på en sosialt samarbeidende måte, og at om de gjorde det eller ikke var avhengig av deres opplevelser av hvordan de ble behandlet (Bowlby 1984, gjengitt i Tetzchner 2011:540). Tilknytningens biologiske funksjon er å sørge for beskyttelse. Den kan ses best hos små barn som enten er redde, syke eller slitne og har behov for trøst, støtte og omsorg, og er i korte trekk det barnet gjør for å tilnærme seg en annen person som oppfattes som bedre i stand til å mestre vanskeligheter og utfordringer. En viss kognitiv utvikling er avgjørende for at barnet skal kunne utvikle evne til tilknytning (Smith 2012:61). Tilknytning er imidlertid ikke noe som begrenses til småbarnsalder, men kan observeres i alle faser av livet, spesielt når personen opplever kriser (Eide og Eide 2006:129). Bowlby mener at tilknytning er like grunnleggende som næring og sex (Eide og Eide 2006:130).

I løpet av 1950- tallet utførte dyrepsykologen Harry Harlow en rekke eksperimenter med Rhesus-aper. Eksperimentene gikk blant annet ut på å ta nyfødte fra deres mor og plassere dem i bur sammen to «surrogatmødre». Den ene surrogatmoren var en kald og hard stålkonstruksjon som ga mat, og den andre var en mykere og varmere trekonstruksjon kledd i pels. Denne ga ingen andre fordeler enn at den opplevdes som mykere enn stålkonstruksjonen. De nyfødte apene foretrakk den pelsklede «moren» som ikke kunne gi dem mat fremfor den kalde og harde som kunne gi mat. Og enda lengere gikk apebabyene i sin søken etter en relasjon når Harlow tok vekk den myke surrogatmoren og lot den harde stålkonstruksjonen stikke babyene med spikre og blåse trykkluft på dem. I mangel på andre relasjoner, klamret de små babyene seg desperate til stålkonstruksjonen og avslørte dermed at det eneste som var verre enn å ha en relasjon, samme hvor vond og uberegnelig den var – var å ikke ha noen relasjon overhodet (Tetzchner 2011:552; Wennerberg 2011:38).

Denne forskningen viser at tilknytning ikke nødvendigvis er avhengig av positive og lystfulle assosiasjoner. Mens behavioristene mente at barnet som ble født kun hadde fokus på å overleve (mat), og psykodynamikerne mente at barnets søken etter brystet kun var et resultat av medfødte drifter som resulterte i assosiasjoner til mor (medfødte, seksuelle lyster ledet barnet til brystet, som ble etter hvert, gjennom assosiert innlæring forbundet med morens person), mente Bowlby at noe helt essensielt manglet ved begge disse teoriene. Begge teoriene munnet ut i at det fysiske behovet (altså mat) var primært og det følelsesmessige behovet sekundært. Men Bowlby påpekte en opplagt svakhet ved denne teorien: om det var slik, skulle jo en ett-toåring være fornøyd med å ta imot mat fra hvem som helst, men slik var – og er - det jo ikke. Apene til Harlow støttet jo også denne teorien (Wennerberg 2011:38.)

Tilknytning er følelser overfor andre mennesker. Ingen annen atferd uttrykker mer følelser enn tilknytning. Som barn blir man som oftest møtt med omsorg når man nærmer seg sin tilknytningsperson. Men man kan også oppleve å bli møtt med sinne, avvisning, og til og med vold. Dette kan føre til at barnet knytter følelser som hat, sinne og usikkerhet til relasjoner. Etter hvert utvikles en forståelse for at en relasjon inneholder negative følelser. Disse følelsene er ikke en reaksjon på tapt kjærlighet, men erfaringer som forteller barnet at dette er følelser som relasjoner skaper (Tetzchner 2011:545).

Tilknytningsatferd er definert som *«enhver atferd som fører til at en person oppnår eller opprettholder nærhet til en annen klart identifisert person som blir oppfattet som bedre i stand til å hankes med verden»*. Det trenger ikke å ligge en opplevelse av kjærlighet i relasjonen, selv om det er det mest vanlige (Tetzchner 2011:545).

Stephen von Tetzchner skiller mellom to ulike typer tilknytningsatferd: signalatferd og tilnærmingsatferd. Signalatferden har til hensikt å få tilknytningspersonen til å nærme seg barnet gjennom gråt, smil, ansiktsuttrykk, gester og kroppsholdning. Tilnærmingsatferden har til hensikt å nærme seg tilknytningspersonen gjennom bevegelse. Nå er barnet gammelt nok til å kunne krabbe eller på annen måte minke avstanden til for eksempel mor ved egen hjelp. Man kan strengt tatt kan måle effektiviteten av tilknytningsatferden i meter, altså avstanden barnet opprettholder til tilknytningspersonen. Man kan så forsterke eller redusere denne atferden gjennom ulike forhold (2011:541).

Mary Ainsworth og hennes forskerkolleger påviste tre ulike hovedmønstre for tilknytning. De hevdet disse reflekterte barnas individuelle respons på foreldrenes omsorgstil. De tre tilknytningsmønstrene var A) – Utrygg og unnvikende tilknytning, B) – Trygg tilknytning og C) – Utrygg og ambivalent tilknytning. Denne teorien går ut på at barn er predisponerte til å danne en relasjon i form av tilknytning til de primære omsorgspersonene sine. Form og grad av tilknytning gjenspeiler barnets forventninger til sine omsorgspersoner. Etter hvert vil disse erfaringene generaliseres og påvirker barnets emosjonsregulering og samhandlingsmønster med andre mennesker (Smith 2012:163).

Lars Smith problematiserer imidlertid denne teorien. Han påpeker at den forventede atferden ut fra tilknytningsmønsteret bare passer til en viss grad, og at fremskritt innen feltet er avhengig av forskning på de tilknytningsmønstre som falt utenfor Ainsworth kategorier (Smith 2012:163).

Barnet i innledningen prøver fortvilet å påkalle en reaksjon fra sin mor. Det gråter på tross av at det er mett, har tørr bleie og ikke har smerter (dette er noe jeg, for enkelhets skyld, legger til grunn for analysen av situasjonen, men som jeg er meget klar over at man aldri helt verken kan eller skal utelukke). Denne påkallingen av tilknytningspersonen ville vært helt ubrukelig uten en tilknytningsperson som reagerer på påkallingen. Dermed må altså tilknytningspersonen, i denne sammenheng mor, reagere på barnet.

Det er sterke teoretiske og empiriske grunnlag for å påstå at tidlige erfaringer er viktige for videre liv. Man mener det er solide holdepunkter for å si at tilknytningsmønstre går gjennom generasjoner (Skårderud og Sommerfeldt 2013:267). Den etter hvert solide forskningen som er gjort på tilknytningsmønstre viser hvordan sikre og usikre tilknytningsmønstre er prediktorer for mental helse (Holmes, 2011 gjengitt i Skårderud og Sommerfeldt 2013:267).

Det er derfor viktig å avsløre forhold hvor det foreligger dårlige tilknytningsmønstre. For å begrense det mentale skadeomfanget frem i tid, og for å avslutte det dårlige «arvemønsteret». Mentalisering målt med vitenskapelige metoder på gravide har vist seg å være en viktig prediktor for barnets psykiske helse mange år senere (Slade, 2005 gjengitt i Skårderud og Sommerfeldt 2013:267).

Jeg måtte lete frem mitt mest forståelsesfulle jeg da jeg møtte den apatiske moren i innledningen. Hun greide ikke oppgaven evolusjonen har jobbet i millioner av år for å perfektionere; å få oss til å passe på barnet vårt. Det var ikke enkelt å se en mor mislykkes så til de grader i oppgaver som til og med hunden min briljerte i da hun fikk valper. Man skulle vel kunne forvente mer av en menneske-mamma enn en hunde-mamma? Men mens min Dolly løp hesblesende rundt og samlet opp fem i overkant aktive valper til stell og mating, satt altså denne mammaen med babyen sin plassert i en stilling som enhver fysioterapeut ville ha frarådet. Og hun holdt ikke engang rundt ham.

Av og til kommer man opp i situasjoner hvor alle handlingsalternativer blir – eller føles – gale. Denne situasjonen var slik. Jeg hadde lyst til å rive barnet fra henne og løpe. Men det ville vært en kortsiktig og ikke særlig effektiv løsning. Så hadde jeg lyst til å brøle at hun «SØREN KLYPE MEG FIKK TA SEG SAMMEN!!!». Men det ville nok heller ikke fungere. Jeg vet jo nå at hun ikke ville vite hva hun skulle «ta seg sammen» til. I stedet ble jeg sittende å se fortvilet på mor og barn, og forsøke å mane frem noe jeg håpet skulle være interesse for barnet.

«Han gråter» konstaterte jeg. «Ja!» fikk jeg ampert tilbake. «Jeg sa jo at han er sint. Da nytter det ikke å prate til han». «Men..» fortsatte jeg fortvilet. «Sint? Kan han ikke være noe annet enn sint? Han er fire uker gammel!». «Selvsagt er han sint» snerret hun, tydelig irritert. «Du hører vel det. Han skriker jo så ørene flagrer. Dessuten, hvorfor skulle ikke en fire uker gammel gutt være sint? Han får jo ikke viljen sin, så da hylter han vel til jeg ikke orker mer!».

Nå, etter å ha lest flere bøker og artikler om mentalisering, kommunikasjon og tilknytning, kan jeg skjønne hva denne mammaen tenkte. Når man selv er misforstått det meste av livet, er det ikke til å undres over at man ikke har lært å forstå andre. Man har sjelden opplevd å få dekket egne behov, og greier derfor ikke å gjenkjenne barnets behov heller. Men akkurat der og da innrømmer jeg glatt at min forståelse i beste fall var tynn som en sytråd.

1.8. Å forstå seg selv for å forstå andre

Med lykt og lupe lette jeg fortvilet etter noe å positivt å fremlegge for mor for å øke hennes selvfølelse. Og unngikk lenge å se det helt opplagte: hun var frivillig innlagt på et familiesenter! Altså var det viktigste og mest avgjørende for et godt resultat allerede i boks: hun både innså at hun hadde behov for, og *ønsket* hjelp! Det er ubestridelig et ris bak speilet, når man står i fare for å miste barnet sitt. Likefullt innser man at man trenger hjelp, og da er også erkjennelsen av at noe er galt like i nærheten. Det var antakelig hennes egen barndom som gjorde henne mottakelig for hjelp. Det som i første omgang var hennes nemesis ble samtidig hennes rot til redning: hun ønsket ikke sitt barn en oppvekst lik den hun selv hadde hatt – og var dermed åpen for hjelp til å lære hvordan hun kunne være sitt barns trygge havn og base.

Så ble utfordringen å få mor til å forstå hva som var negativt og positivt i hennes relasjon til sine egne omsorgspersoner.

«Hva ER det han griner sånn for, da?» utbrøt mor. Guttebabyens gråt eskalerte fra intens til hysterisk mens han satt lent mot knærne hennes. Hun hadde fortsatt ikke hendene rundt ham og jeg kunne ikke skjønne at han ikke falt ned. «Han er redd» sa jeg uten å være sikker på om jeg snakket om barnet eller meg selv. «Å? Hvorfor det? Det er da ikke noe farlig her?» «Det vet ikke han» sa jeg. «Det eneste han vet er at du, som er mammaen hans, ikke holder rundt ham og får ham til å føle seg trygg». Hun løftet øyenbrynene og så forfjamset på gutten sin. «Vet han ikke at jeg passer på han, da?» spurte hun. «Gjør du det, da?» hadde jeg lyst til å svare. «Han vet ikke hva du tenker» sa jeg. «Han vet bare hva han føler akkurat nå. Og nå sitter han lent mot lårene dine, uten trygg støtte og uten varme, omfavnende hender rundt seg. Ramler han ned, greier han ikke å komme seg opp på egen hånd – eller han kan slå seg ihjel. Og kommer det slemme mennesker og tar han, har han ingen til å forsvare seg. På ett eller annet nivå er jeg sikker på at han vet alt dette». Jeg ble mer og mer opprørt for hvert ord jeg sa. Kunne hun ikke skjønne dette selv?

«Ok.» Jeg bestemte meg raskt. Tiden var inne for et vaklevorent skritt ut i mentliseringsverdenen.

«Hvilke tanker gjør du deg om babyens situasjon akkurat nå?» spurte jeg. Hun stirret granskende på gutten. «Tja, han er sint for noe» sa hun. Sint – igjen. «Ok, det er et alternativ» svarte jeg uten overbevisning. «Kan du tenke deg flere alternativer?». Hun ristet

på hodet. Jeg måtte prøve å tenke som henne; hennes mangel på omsorg da hun var barn og ungdom gjorde at det ikke var selvsagt for henne å forstå gutten sin.

«Vet du,» sa jeg. «Når jeg gråter kan det være av sinne, frustrasjon, sorg, avmakt, redsel, ja til og med glede, spenning eller forventninger - eller fordi jeg er fryktelig sliten». Hun trakk på smilebåndet. «Griner du hele tida, du da?» spurte hun. «Nå, hele tida er vel å ta i, men jeg tar lett til tårene. Gjør ikke du?» «Nei» svarte hun. «Jeg gråter faktisk nesten aldri». «Kan du huske sist du gråt, da?». «Ja.» hun ble alvorlig igjen. «Det var da mor klippet i stykker bamsen jeg hadde fått av pappa. Da ble jeg sint, så da gråt jeg». Aha - ikke rart hun assosierte guttens gråt med sinne; hun brukte sine egne, fattige opplevelser som mal. En slags form for mentalisering, men likevel feilplassert. Fordi hun ikke fikk anerkjent egne følelser da hun var liten, kunne hun heller ikke forstå guttens. «Ble du sint da?» spurte jeg. «Så klart jeg ble sint» svarte hun. «Ville ikke du blitt det?». «Tja,» jeg trakk på skuldrene. «Jeg tror heller at jeg ville blitt veldig trist, jeg».

Det er litt av en oppdagelse å forstå at man selv er den minst oppvakte i et selskap med tre, hvor man har utpekt seg selv til «den allvitende», eller i alle fall den eneste fagpersonen. Jeg var nok likevel den mest ubrukelige av oss to, jeg som liksom skulle være den utdannede, oppegående miljøterapeuten. Hun gjorde jo sitt aller beste for å mentalisere gutten sin, men var fattig på kunnskaper om følelser. Selv hadde hun fått beskjed om å «klappe igjen og la raseriet gå ut over seg selv» i stedet for å få lov til å kjenne på tristheten av å miste noe som betød mye for henne.

Hun fortalte at bamsen var det siste hun hadde av sin far, som hun var veldig glad i, etter at han forlot henne og moren. Den betød derfor veldig mye for henne. Kanskje var far hennes nærmeste tilknytningsperson. Kanskje var han den som ga henne trygghet og kjærlighet. Hennes egen mor hadde klippet i stykker det kjæreste hun hadde, rett foran øynene hennes – som straff for at hun gråt fordi hun savnet faren. Tristhet og savn var ikke akseptert. Var det derfor hun ikke regnet sorg som en forklaring på gråt? Stephen von Tetzchner sier at en gjenstand kan ha en dempende funksjon på savnet av en tilknytningsperson (2011:542). Hun var ti år da faren dro og bamsen ble et substitutt for en person hun elsket og savnet. Hun sa hun ikke hadde grått siden. Og nå var hun snart rundet tretti.

Den vesle bylten hennes hadde vært stille en stund nå. Han lå helt rolig og så på noe på veggen. «Kanskje ser han lyset» tenkte jeg halvt poetisk – det gjorde i alle fall jeg! Men så satte han i å gråte igjen. «Jaja – hvor lenge var Adam..». Og da: Hun løftet ham opp og la

ham mot halsen sin. Gutten ble stille igjen! «Oj» - sa hun. «Var det dette han ville?». Gjennombrudd! «Så flott» sa jeg. «Ja, kanskje han ønsket å bli holdt. Dine armer rundt ham forteller ham at han har en beskytter, en trygg mamma som passer på ham». Jeg kunne se stoltheten velte fram i ansiktet hennes. Jeg liker i alle fall å tro det! Hun holdt den ene armen under baken hans og den andre støttet ryggen og hodet. Gutten forble stille og etter en stund kunne vi høre fornøyde smattelyder fra mors skulder som barnet hvilte mot.

Denne opplevelsen satte spor i en upløyd miljøterapeutsjel som min. Selv om det gjenstod masse arbeid for å få denne lille familien til å fungere godt nok sammen, var dette en episode jeg skrev ned i notatboken min for ikke å glemme den.

1.9. Avslutning

Å benytte mentaliseringsbasert miljøterapi som intervensjon for å styrke tilknytningen mellom foreldre og barn kan være en kilde til større forståelse mellom foreldre og barn. Ved å se seg selv utenfra og barnet innenfra, kan man søke å fremme en forståelse for barnet som man ikke hadde før. Dette opplevde jeg ved min praksis, hvor enkelte foreldre viste større forståelse for barnet ved aktivt prøve å sette seg inn i barnets følelser.

Det hadde vært interessant å kunne måle langtidseffekten av en slik tilnærming, men min oppgave tillater ikke dette verken i tid eller omfang. Et annet spørsmål er i hvilken grad det kan la seg måle, noe jeg diskuterer under.

Som miljøterapeut er min rolle å bidra til at beboerne føler seg trygge nok til å jobbe med det de har utfordringer med, som å ta vare på og forstå barnet sitt. Gjennom øvelse i mentalisering kan en forståelse og evne til refleksjon rundt situasjoner som først oppleves som totalt uforståelige kanskje fødes, eksempelvis ved å sette seg inn i barnets situasjon når det gråter. Som et resultat kan tilknytningen mellom foreldre og barn styrkes, fordi barnet opplever å bli anerkjent, forstått og respektert i alle sine emosjoner.

Min opplevelse er at mentaliseringsbasert miljøterapi som intervensjon for å styrke tilknytning mellom foreldre og barn kan være en god kilde til refleksjoner og nye tankemønster hos foreldrene og miljøterapeuter. Jeg opplevde å være del av flere gode refleksjoner både fra foreldrenes side og etterhvert meg selv, og i de tilfellene foreldrene ikke

greide å mentalisere barna sine, kunne jeg forsøke å mentalisere foreldrene. Jeg synes dette var særdeles utfordrende og veldig interessant.

Vel er det mye å forvente av en enkelt terapiform at alle skal kunne benytte den, men i de tilfellene at man opplevde gjennombrudd kunne man virkelig forstå hvor viktig det kan være å bli møtt med forståelse, tid og respekt.

Jeg håper jeg ble oppfattet som en ydmyk og ikke-dømmende student. Jeg er likevel klar over egne begrensninger, og er åpen for at jeg ikke alltid var like forståelsesfull. Gjennom å se meg selv utenfra og andre innenfra, håper jeg at jeg opplevdes respektfull og oppriktig.

Det foreligger etter hvert en god del litteratur både om miljøterapi, mentalisering og tilknytning, men området er overhodet ikke «ferdig» utforsket. Ved mitt praksissted etterspurte psykologene en mastergradsstudent som kunne forske på langsiktig effekt av deres praksis. Denne er foreløpig ikke tatt.

2. METODE

En god metode hjelper oss til å samle inn data om det feltet vi vil undersøke (Dalland 2010:83).

I dette ligger et ansvar for kritisk å undersøke våre valg av kunnskapsfremmende kilder. Er en bok gammel, bør man undersøke om det finnes en nyere og mer oppdatert utgave. Er nettstedet drevet av svorne og ukritiske tilhengere eller av stat eller kommune? Er artikkelen skrevet av en fagmann eller lekmann? Kan noe forstås som propaganda? Det er lett å ende opp med utdaterte eller feilaktige opplysninger om man ikke er kritisk i sin datainnsamling. Å benytte seg av en god metode må dermed være å finne oppdatert informasjon og forkaste uriktig, ikke relevant og uinteressant materiale.

2.1. Å skrive essay

«Essay, er en kortere avhandling på prosa hvor det subjektive preget og den stilistiske utformingen er mer vesentlig enn den saklige, vitenskapelige behandling av emnet. Essayistikken er den viktigste kunstneriske prosasjanger utenom fiksjonsprosaen.» (Store Norske Leksikon).

Jeg valgte sjangeren essay fordi den tillater et mer subjektivt preg enn andre vitenskapelige sjangere. Skriveprosessen har vært lærerik fordi jeg gjennom mine refleksjoner og påfyll av teori har økt min forståelse både for egne fordommer, styrker og svakheter. Sjangeren tillater en reise i eget hode hvor vurderinger og tanker man ikke var bevisst på kommer til overflaten. Her kan man også krydre teksten med små humoristiske innslag, noe som gir teksten en dynamikk og letthet.

2.2. Litteraturstudium som metode

Dalland sier at

«Den innledende litteratursøkingen har som mål å få et bilde av hva som allerede er skrevet om det problemområdet vi ønsker å arbeide med» - (Dalland, 2010:64).

Jeg begynte søket etter litteratur med et innledende litteratursøk for å få en oversikt. All forskning starter med en allmenn litteraturgjennomgang (Forsberg og Wengstrøm 2013:25).

Ordene *mentalisering, miljøterapi og tilknytning* er essensielle i min oppgave. Jeg valgte derfor å søke på nettopp disse ordene på Oriano. Mentalisering ga 118 treff, og jeg forsøkte derfor å avgrense noe mer ved å søke på *mentalisering i miljøarbeid*, noe som ga 0 treff. Heller ikke *mentaliseringsbasert miljøarbeid* ga noen treff. Jeg understreker at denne betegnelsen er hentet fra *Miljøterapi* boken av Finn Skårderud og Bente Sommerfeldt. Jeg valgte derfor å benytte det første treffet, og silte ut stoff jeg ikke fant relevant nok eller hadde tid til å gå igjennom. På søket *miljøarbeid* fikk jeg 442 treff, mens *miljøterapi* ga 428 treff. Her silte jeg også ut stoff ved å benytte fagstoff av forfattere jeg hadde kjennskap til, eller som jeg hadde fått anbefalt gjennom andre fagbøker og artikler. Da jeg søkte på *tilknytning* fikk jeg 4916 treff og måtte derfor avgrense kraftig. Jeg valgte å søke videre på ulike bidragsytere som John Bowlby (14 treff), Kari Killèn (11 treff) og Peter Fonagy (5 treff). Igjen måtte en avgrensning til, og det resulterte i den litteraturen som til slutt ble benyttet.

Jeg benyttet meg også mye av litteratur funnet på mitt praksissted. Grunnet familieførøkelse var mine muligheter til å samle stoff noe begrenset. Det var tidvis vanskelig å komme seg ut av huset, så det meste av den litteraturen jeg ønsket å benytte ble skaffet gjennom nettbutikker.

Jeg valgte å basere min oppgave på litteraturstudie i hovedsak. Jeg benyttet meg av faglitteratur som jeg hadde noe kjennskap til fra før, og fulgte anbefalingene og litteraturhenvisningene i bøkene jeg leste. Disse igjen førte meg både til forskningsartikler, nettstedet og annen litteratur.

Litteraturen jeg benyttet meg av er i all hovedsak faglitteratur. Bøkene er skrevet av innflytelsesrike personer innenfor sitt fagfelt og blir ofte benyttet som pensum i ulike helsefaglige og pedagogiske utdanninger. Bøkene har jeg valgt i stor grad ut fra forfatter og tittel på bok. Forfattermiljøet rundt mentalisering er foreløpig ikke veldig stort, verken i Norge eller på verdensbasis. Her har jeg valgt ut litteratur etter relevans for oppgaven, eksempelvis er *Miljøterapi* boken av Finn Skårderud og Bente Sommerfeldt en bok som dekker mine to områder - mentalisering og miljøterapi - godt. Litteraturen jeg har brukt er for det meste av skandinaviske forfattere. Dette begrenser det internasjonale preget som kan være ønskelig å få frem. Årsaken er tidsaspektet. Det ville tatt betydelig mer tid å lese internasjonal litteratur fordi mye av den ikke er oversatt til norsk og må dermed leses på engelsk.

Andre bøker ble valgt bort ene og alene på grunn av tidsaspektet. Jeg valgte bort de bøkene som ikke treffer problemstillingen på hodet, men skulle gjerne ha lest dem for å få bredere kunnskaper og et enda mer nyansert bilde av min problemstilling. Heldigvis sies det at man som nyutdannet akkurat har startet sin utdanning, så her er det lesestoff til sene nattetimer.

Det finnes mange artikler, bøker og forskningsrapporter jeg ikke har benyttet som kilder til denne oppgaven. Dels på grunn av tidsaspektet og dels fordi jeg rett og slett ikke kjenner til dem. Ved å avgrense søkeord så snevert som jeg har valgt å gjøre, vil man miste mye relevant stoff. Jeg har likevel valgt å gjøre det, fordi oppgavens omfang både i tid og ord ikke tillater bruk av for mange kilder. Jeg støtter meg også til det faktum at litteraturen jeg har benyttet er basert på forskning.

2.3. Databasen og søkeord

Da jeg hadde bestemt meg for problemstilling, kastet jeg meg over datamaskinen i håp om å finne litt inspirasjon på nett. Jeg er klar over at det er en overhengende fare for å støte på uriktig informasjon og kunnskap, og silte ut nettsteder med hård hånd. De jeg satt igjen med er nettsteder drevet av stat, kommune, mennesker med faglig tilknytning til sykehus, universiteter, nettsteder drevet av organisasjoner (Fellesorganisasjonen) og uavhengige nettsteder som tilbyr ulike tjenester som nettboksalg.

Som tidligere nevnt benyttet jeg meg av Bibsys og Oria.no for å finne relevant stoff. Dette er søkemotorer som høgskolene benytter og anbefaler, og som leter i deres biblioteker. Jeg anser derfor disse som pålitelige.

Jeg foretok i tillegg usystematiske søk på www.google.com. Søkeord som mentalisering, mentalizing, miljøarbeid, miljøterapi, minding the baby, tilknytning, circle of security, Marthe Meo, barn av foreldre i risikogrupper og barnevern ble sjekket ut. Mange resultater var av ingen interesse for min oppgave, noen var interessante men fordret mer tid enn hva jeg hadde til rådighet, og noen kunne jeg ikke gå forbi – og endte derfor opp i oppgaven. Jeg er klar over faren ved å benytte google som sannhetsserum, og sjekket derfor hvem som drev treffene jeg benyttet for å utelukke upålitelige kilder.

2.4. Kildekritikk

«Kildekritikk betyr å vurdere og karakterisere den litteraturen som er benyttet» (Dalland, 2010:81).

Jeg har benyttet meg av usystematiske søk etter relevant litteratur. Dette betyr i praksis at jeg fikk litteraturtips av mine kolleger ved familiesenteret og deretter fulgte kildehenvisningene i bøkene og artiklene jeg ble anbefalt. Dette kalles kjedesøking (Halvorsen 2008:266).

Litteraturstudium er en kvalitativ metode. Kvalitativ metode defineres gjerne som data i form av ord, setninger og uttrykk. Den som samler inn kvalitative data bør søke å gjøre dette så åpent som mulig og med minst mulig føringer. Man skal heller ikke gå ut med en klar oppfatning av hva man ønsker eller forventer å finne. Dette kan føre til at man ubevisst leter etter informasjon som støtter det man allerede har bestemt seg for, og resultatet kan dermed være farget av forskerens forforståelse (Jacobsen 2013:56).

2.5. Styrker ved metoden

Ved å bruke fagbøker som blir benyttet av høyskoler og universiteter i Norge og som er forfattet av anerkjente personer innen fagmiljøene, mener jeg å ha dukket unna den største faren for å bli feilinformert om emnene jeg har valgt. Jeg finner litteraturen troverdig også på grunn av forfatterens rolle i norsk og utenlandsk fag- og forskningsmiljø, at deres arbeide er anerkjent av norsk regjering og storting samt deres nærhet til ulike høyskoler og universiteter. Ved å velge litteraturstudie som primærkilde har jeg hatt mulighet til å se ulike forfatteres fremstilling av samme tema. Jeg har opplevd at de som oftest ser ut til å ha et ganske homogent syn på de tema som min oppgave dekker. Eksempelvis er Harlows aper (tilknytning) referert til både av Tetzchner (2011:552 og Wennerberg (2011:38). Forfatterne av bøkene/artiklene jeg har anvendt i oppgave er blant annet *Inge Kvaran* – førsteamanuensis ved Høyskolen i Sør-Trøndelag, *Finn Skårderud* - psykiater, professor og forfatter, *Bente Sommerfeldt* – psykologspesialist med klinisk spesialitet innen voksenpsykiatri, *Per Wallroth* – psykolog og psykoterapeut, *Kari Killèn* – Dr.Philos. utdannet sosionom med videreutdanning i barne- og ungdomspsykiatrien og *Peter Fonagy* – ungarskfødt psykolog og psykoanalytiker.

Disse - i tillegg til de jeg ikke har nevnt men som like fullt er viktige for min oppgave - utgjør et kobbelt fagmenn og –kvinner innen min problemstilling som jeg oppfatter som seriøse utøvere av fagene sine og som ikke driver propagandavirksomhet. Lars Smith problematiserer

resultater fra Mary Ainsworth forskning på tilknytning i *Tilknytning og barns utvikling* (2012:163). Jeg synes dette er en styrke fordi det viser en evne til kritisk tenkning.

2.6. Svakheter ved metoden

Jeg har merket meg at Peter Fonagy ofte er henvist til i litteraturen jeg har benyttet i mentaliseringdelen. Jeg har derfor gjort meg noen tanker om min fremstilling av dette kan virke noe homogent, da de fleste bøkene på en eller annen måte henviser til hans forskning og få andre er representert. På bakgrunn av dette har jeg lett etter forskningsartikler og rapporter utført av andre enn Fonagy, men har kommet frem til at han er en foregangsfigur i feltet og står for mye av forskningen. Jeg ser at dette kan bli noe ensrettet, samtidig som jeg finner hans forskning veldig viktig for utvikling av feltet.

Jeg ser også svakheten ved å ikke benytte flere forskningsartikler og –rapporter. Ved å kun benytte et fåtall, og som gjerne er utført av de samme fagpersonene, begrenser jeg både bredde og ulike tilnæringsmåter.

Som tidligere sagt har jeg ingen mulighet til å sjekke ut alt som er skrevet om mentalisering , miljøarbeid og tilknytning. Til dette er det verken nok tid eller ord til rådighet. I tillegg mangler jeg den fullstendige oversikt over forskningsfeltet og litteraturen. Jeg er derfor klar over at jeg kan ha forbigått relevant og interessant stoff og forskning.

Jeg ser også, som tidligere nevnt, svakheten i å hovedsakelig benytte skandinavisk litteratur.

Min problemstilling lar seg vanskelig måle. Hvordan kan man si at mentaliseringsbasert miljøterapi er en metode som kan gi gode resultater i relasjonen mellom foreldre og barn? I mangel av rapporter hvor man ser på hvordan situasjonen til disse familiene er for eksempel ett år etter opphold på familiesenteret, har man ingen holdepunkter for å slå fast at metoden er brukbar på denne gruppen. I denne forbindelse kunne jeg ønsket å sett mer på effektene av terapien. Kanskje kunne det vært interessant å forsket på de familiene hvor mentaliseringsbasert miljøterapi ble benyttet og som fikk med seg barnet sitt hjem kontra de familiene hvor mentaliseringsbasert miljøterapi ikke ble benyttet og som dro hjem med barnet. Dette for å se hvor mange som hadde barnet boende hos seg for eksempel ett år etter oppholdet på familiesenteret. En slik rapport eksisterer ikke på dette familiesenteret, men kunne kanskje vært en god pekepinn på i hvilken grad terapien kan sies å være effektiv.

3. REFERANSER

- Dalland, Olav. *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS 2007, 2010.
- Eide, Hilde. Eide, Tom. *Kommunikasjon i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS, 1.utg. 2006
- Fonagy, Peter. Gergely, Gyorgy. Jurist, Elliot. Target, Mary. *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New york: Other Press, 2004
- Forsberg, Christina. Wengstrøm, Yvonne. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur & kultur, 3. utg. 2013
- Holm, Jan. Kvaran, Inge. *Barnevernsfaglig miljøterapi*. Kristiansand: Cappelen Damm Høyskoleforlaget, 1.utg.2012
- Holm, Knut. *Å forske på samfunnet*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag, 5.utg. 2008
- Jacobsen, Dag Ingvar. *Forståelse, beskrivelse og forklaring*. Kristiansund: Høyskoleforlaget, 2013.
- Killèn, Kari. *Profesjonell utvikling og faglig veiledning*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS, 4.utg. 2013
- Linde, Sølvi Inger Nordlund. *Innføring i profesjonelt miljøarbeid*. Oslo: Universitetsforlaget, 2011.
- Skårderud, Finn. Søderstrøm, Kerstin. «Minding the Baby, Mentalization-based treatment in families with parental substance use disorder: Theoretical framework.» *webområde for www.Skarderud.no*. 12 10 2014. <http://www.skarderud.no/uploads/images/pdf/Minding%20the%20baby.pdf>.
- Smith, Lars. *Tilknytning og barns utvikling*. Kristiansand: Høyskoleforlaget, 3.oppl.2012
- Mentalisering.no. <http://www.mentalisering.no/hva-er-mentalisering> 12.11 2014.
- Skårderud, Finn. Sommerfeldt, Bente. *Miljøterapi*boken. Oslo : Gyldendal Norsk Forlag AS, 2013.
- Store Norske Leksikon, <https://snl.no/essay> 12.11 2014
- Tetzchner, Stephen von. *Utviklingspsykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 2011.
- Wallroth, Per. *Mentaliseringsboken*. Oslo: Arneberg Forlag, 2011.
- Wennerberg, Tor. *Vi er våre relasjoner*. Oslo: Arneberg Forlag, 2011.

