

Min
Personliga
Energi

Förord

Det här handlar om vår energiresurs för hela livet. Den finns på plats redan i det nyfödda barnet. Det är något av ett mirakel att det också följer med ett program för hur det ska hanteras och utvecklas.

Författaren är pensionerad legitimerad läkare, medicine doktor och specialist inom allmän psykiatri. Han tjänstgjorde som överläkare och chefsöverläkare vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset Psykiatri Mölndal. Särskilt intresse för utbildning och utveckling av metoder för kartläggning och återhämtning från stress- och krisreaktioner.

Curt Nyström

curtnystrom@bredband2.com

De första månaderna

Barnet startar sin utveckling efter födelsen med ett fullständigt beroende av en annan person, föräldern. Beroendet är i början totalt. Barnet är efter födelsen kraftigt närsynt till en början och ser det viktiga som finns på nära håll och de lite otydliga konturerna av andra personer. Men vilka är de som rör sig omkring barnet? Till en början upplever barnet något "klumpliknande stort". Ordet "mamma-pappa klump" eller "mampa klump" kan tolka detta fenomen om barnet kunde tala som nyfödd. Det är till den här mjuka vänliga "klumpen" som barnet knyter an till i sin hjälplöshet. Barnets hjälplöshet, litenheten med det mysiga formatet väcker starka känslor av sympati hos "mampa klumpen" och ett nära samarbete utvecklas. Det lilla barnet får näring, känslor och bemötanden, som tillsammans skapar en allt starkare allians. Den vuxna "klumpen", föräldern får en bekräftelse på sitt värde, som leverantör av precis det som det lilla barnet behöver för att överleva och utvecklas. Den vuxne får som bonus en kaskad av positiva känslor från barnet och inifrån sig själv. Den vuxne och barnet fäster sig vid varandra allt starkare. Till en början finns det i barnet ett upplevande av att det saknas tydliga gränser mellan barn och den vuxne. Det är en nära och livsviktig relation och den bärs upp av starka band. Barnets upplevelse kan liknas vid att en vuxen person med en självklarhet upplever att den högra handen hör till kroppen och på liknande sätt tänker man sig att barnet med samma självklarhet upplever föräldern som en del av barnet. Den här relationen skapar gynnsamma förutsättningar för barnet att få sina behov tillgodosedda. Det skapar en trygg grund för att barnet skall börja våga ta ett utvecklingssteg framåt från det totala beroendet.

Efter några månader som nyfödd börjar barnet få ordning på vem och vad det är som rör på sig. När barnets finger hamnar nära ögat förstår barnet att det inte var bra. När tummen råkar hamna i munnen ger det en helt annan och positiv upplevelse. Barnet kan röra på armen och fingrarna. Sedan har barnet en arm till.

Längre ner på kroppen finns det också saker som barnet kan röra. Vad skall barnet ha alla dessa rörliga delar till? I den nedlagda planen för utveckling är detta inget problem. Barnet blir hungrigt, får mat och sover, ”däcker av” för en stund och laddar energi. När det sovit färdigt kan det vara bra med lite intimhygien och social samvaro. Ett gymprogram är ett måste flera gånger per dag. Det går ut på att röra alla rörliga delar som finns, tills barnet blir trött. Barnet har ett program som täcker att utvecklas; växa i storlek, ökad muskelstyrka, ökad uppmärksamhet, ökad koncentration, bättre minne, ökad kunskap, ökad känslomässig resurs och ökad relationskompetens. Det är ett fantastisk program som barnet har!

Upp mot 1 - 2 år

Utvecklingen förs framåt av en överväldigande energi. Den är starkare än separationsångest, varför barnet testar att bryta sig loss en kort stund. Känslan/drivkraften beskrivs som den normala friska ilskan, sunt självhävdande eller det vi i vardagslag kallar "jädrar anamma". Med den känslan är barnet för en kortare stund unik, kompetent och självständig. Barnet är fri från oro för att lämna föräldrarna fysiskt och fri att ha sin egen uppfattning. Barnet kan nu fyllt av en härlig känsla av frihet, träna den egna förmågan, uppfattningen och testa det gentemot förälderns vilja. Det gör träningen meningsfull och effektiv.

Det finns två grundläggande känslor, drivkrafter, av betydelse för barnets känslomässiga utveckling. Den ena handlar om träning för att lära sig att uttrycka normal ilska, "jädrar anamma", "kan själv", "kan selv". Den andra känslan som tränas lika mycket handlar om sympati, normal ledsenhet, känsla av samhörighet, trygghet och närhet. Båda känslorna vill göra människan något gott. Det handlar både om att använda energi och att ladda energi.

Som föräldrar känner vi igen det lilla barnets agerande när det vid 1-års ålder börjar sin träning genom att gång på gång och tillfälligt bryta upp från beroendet. Det sker med stöd av känslan **"kan selv"**, **"kan felv"**, **"dumma mamma"**, **"dumma pappa"**. Nu är barnet uppfyllt av en känsla som är starkare än rädslan för att bli övergiven. Den känslan är förknippad med glädje i att utforska. I den stunden finns ingen oro eller ångest. Med sitt beteende uttrycker barnet att det är uppfyllt av stor kraft. Barnet kan något viktigt på egen hand, helt själv. I samma ögonblick kan föräldern felaktigt tolka sin roll i negativa termer. Barnets agerande är en komplimang till föräldern. Barnets band till föräldern är så starkt och fundamentalt, att det behövs mycket kraft för att våga träna egen uppfattning och förmåga. Den träningen kan till sitt innehåll vara helt motsatt till vad föräldern föreslår för att en sådan träning ger god utveckling av barnets förmågor. Med tillgång till dessa känslor vågar barnet ge sig iväg och bryta beroendet för en liten stund. Det sker när kraften är lite starkare än separationsångest. När det lilla barnet hävdar sig en stund kan det plötsligt drabbas av kraftlöshet, säcka ihop och energin har då tagit slut. Det kan också komma i samband med att barnet slagit sig lite grand eller att det kommit för långt bort från föräldern. Plötsligt uppfylls barnet av en längtan till trygghet, omsorg och barnet rusar till sin trygghetsperson. I det ögonblicket finns det ingenting så bra, härligt och tryggt som en förälder att få komma till. I samma ögonblick upplever barnet sig själv som mycket liten och mer sårbar än vad den vuxne kan uppfatta. Detta växelspel mellan känslorna normal ilska, sunt självhävdande och känslor relaterade till behov av närhet, normal ledsenhet pågår kontinuerligt och barnet tar stort ansvar för att träna dessa. Den träningen behöver upprepas många gånger dagligen med olika uttryck och intensitet. Målbilden, som barnet inte är medveten om men arbetar efter, leder till känslomässig kompetens för att längre fram hantera situationer och relationer inom viktiga livsområden.

Trotsåldern 2-3 år

Under barnets trotsåldern beskriver föräldern att det faktiskt är jobbigt med ett barn som kan allting själv men fortfarande kan så lite själv. Barnet har ett tvingande behov att testa och utveckla sin förmåga. Barnet testar sina gränser med stor energi och har en förhoppning om att vuxna klarar av att respektera denna intensiva träning. Barnet behöver *behålla en tillit till föräldrarna att det är ok med denna träning*. Samtidigt behöver barnet *föräldrars gränssättning för att denna träning skall bli så effektiv som möjligt*. Det blir ett ständigt växelspel mellan att träna för att hävda sig själv och därefter behöva närhet och stöd i mötet med föräldrarna. Detta samspel mellan den vuxne och barnet behöver ske på ett respektfullt sätt. Barnet behöver behålla sin tillit till att det är ok att fortsätta sin träning och samtidigt behöva mycket närhet och stöd. Gränssättning måste till för att skydda barnet när det finns risk för att barnet kan fara illa. Samtidigt behöver det ske på ett sådant sätt att barnet behåller sin tillit till att fortsätta träna "kan själv" men också orubbad tillit till att det är ok gå till den vuxne när det är dags för det. Föräldern behöver vara tillgänglig men inte perfekt. Det duger gott med att vara tillgänglig i "befintligt skick". Som förälder kan vi säga en del dumt och göra fel saker men så länge barnet har kvar sin tillit till att fortsätta träna är det helt ok. Barnet har ett suveränt program för hur det kan utvecklas till en mogen person lite längre fram. Intensiv träning pågår under flera år men vid 4-års åldern sedan sker en betydelsefull förändring. Föräldern upplever en förändring som kan uttryckas så att: **"Nu har det gått över"**!. Det som har gått över och det som föräldern lagt märke till är att det jobbiga med allt "kan själv" har minskat eller försvunnit och det intensiva maximala närhetsbehovet har tonats ner. Nu börjar barnet för första gången kunna härbärgera motstridiga känslor samtidigt. Det har tidigare varit ett **antingen eller** men nu börjar det utvecklas något som kan beskrivas som ett första **både och**. Känslor av ilska, sunt självhävdande kan nu finnas i närheten av sympatins känslor med sina behov av närhet, trygghet och gemenskap. Nu finns möjlighet

att ta utvecklingssteget till ett första **"både och"** när det förut var frågan om ett **"antingen - eller"**. I denna utvecklingsfas kan föräldrar börja pusta ut lite grand och njuta. Det är en behaglig fas i barnets utveckling. Familjen kan komma till ro och för en stund reflektera över att om barn är så här lugna och harmoniska jämt kan vi ha många barn.

Tonåren

När barnet närmar sig tonåren får föräldern höra att hen är korkad, kan och förstår absolut inget. Föräldern uppvisar en idiotisk uppfattning om det mesta. Tonåringen uppfattar föräldern som "tappad bakom en vagn", "stenåldersmänniska" eller att föräldern från födseln blev "felaktigt konstruerad - navlad". Tonåringen kan på olika sätt uttrycka att trots att hen är en generation efter föräldern har tonåringen ändå lyckats skaffa så mycket kunskaper och erfarenheter att föräldern är hopplöst föråldrad eller "efterbliven". Det förunderliga är då enligt tonåringen, att föräldern lyckats förstå så lite av livets väsentligheter trots att de levt så länge. Tonåringen har förstått tillvarons väsentligheter till fullo. Med den här känslan (kan själv i tonårsformat) får tonåringen energi, kraft och mod för sin träning. Det handlar om att skapa en egen existens genom att testa att bryta upp från familjegemenskapen. Det behövs energi för att klara av det här. Den energin laddar tonåringen upp med sitt **"kan själv, vet bäst själv"** osv. Utmaningen för den vuxne är att tonåringen nu har ett tuffare ordförråd än vad det lilla barnet hade för många år sedan. Föräldern får kommentaren, som på ett ytligt plan kan uppfattas som negativt. På ett djupare plan är det en ständigt återkommande komplimang. Föräldern är så viktig som person och därför måste tonåringen ta i så mycket för att våga gå ut och träna. Utan den kraften blir tonåringen kvar i hemmet. Med den här kraften hanteras separationsångest och tonåringen kommer iväg ut i kamratgäng. Nu handlar det för tonåringen om att kolla läget utanför hemmet i andra situationer. Varje samtal med föräldern är i det läget ett slöseri med den energi, som tonåringen

behöver använda på andra sidan dörren, ute bland kamraterna. Föräldern kan vid försök till samtal i det läget få höra att det inte kommer något vettigt ur föräldrarnas mun och tonåringen kan möjligen ha råd att säga något lite kort som t.ex. "ut" eller bara "stöna". Samtidigt vet föräldern att tonåringen kommer hem igen, visserligen ofta för sent och ibland i ett uttröttat tillstånd. Det tar på energin att få koll på allt och inte missa något. Tonåringar kommer hem och det är ett extremt litet "svinn" på tonåringar. Om tonåringen är i trängande behov av sympati, närhet och trygghet kan den sätta sig på sängkanten mitt i natten och berätta om vad den varit med om. Föräldern kan vara uttröttad efter att ha varit vaken under många timmar och kan föreslå samtal i morgon. För tonåringen är det nu som gäller. När tonåringen är mer reserverad tassar den förbi eventuella kontroller och dyker ner i sängen. Kläderna behöver tvättas och mat är viktigt. Pengar behövs för diverse inköp. Busskort och bankkort behöver fyllas på. Dagen efter kan bli en dag när tonåringen nostalgiskt tänker på hur trevligt det var med en mysig hemmakväll. När tonåringen vilat upp sig, återfått ekonomi och kläder i balans är det dags för nästa träningsrunda. Föräldern kan åter höra om sina defekter och andra uppenbara fel.. Tonåringen växlar mellan å ena sidan **"kan och veta allting själv"** (självständighetsträning) och å andra sidan **"alltid komma hem"** (träna återhämtning). Tonårsfasen kan ur ett föräldraperspektiv vara pressande och frustrerande. Föräldern kan uppleva sin egen "aktiekurs" som låg medan tonåringen strävar mot "all-time high". En del tonåringar genomgår denna process lite smidigare varför det finns en stor variation på hur det genomförs. Föräldern kan och bör förstå att tonåringens negativa uttalanden är i grunden komplimanger. De kan ses som uttryck för uppskattning. Föräldrars gränssättning spelar en viktig roll för att ge stöd för fortsatt träning och samtidigt skydda tonåringen från skada vid dessa träningspass.

Vuxen ungdom

Efter många år kommer en dag när föräldern förvånat konstaterar att **"det har gått över"**! Det som föräldern beskriver är att tonåringen kommit ur den stökiga och kraftfulla frigörelseprocessen och kan nu på ett djupare plan identifiera, integrera, reglera och hantera motstridiga känslor till ett **"både och"**. Tonåringen kan hantera normal ilska, hävda sin egen uppfattning, visa sin egen potential och samtidigt ha nära till sympatis känslor som normal ledsenhet/närhet, omtanke och omsorg om andra. Det har skapats en resurs för **reflektion och konsekvenstänkande**. De tidigare motstridiga känslorna kan påverka och balansera varandra på ett bra sätt. När personen blir arg finns sympatin i närheten och säger att jag vill ju inte skada någon. När sympatin dominerar kommer reflektionen att det är viktigt att själv kunna sätta gränser för vad som är bra för mig med stöd av "jädrar anamma". Tonåringen börjar fasa ut **"svart/vitt, antingen/eller, allt/inget"** till förmån för ett **"både och"**. Föräldrarna konstaterar, lite förvånat, att de nu har en mogen ungdom som är klok, sympatisk, kompetent och på det hela taget ett riktigt lyckat exemplar av ungdom. Hur kunde det bli så bra? Under det fortsatta livet sker en fortsatt personlig utveckling som leder till ett allt bättre växelspel mellan dessa grundläggande energiresurser. Det är nästan obegripligt att det nyfödda barnet har ett program som fungerar för hela livet. Som förälder får vi se detta i repris då vi själva har varit barn och vi får vara delaktiga i en sådan resa igen.