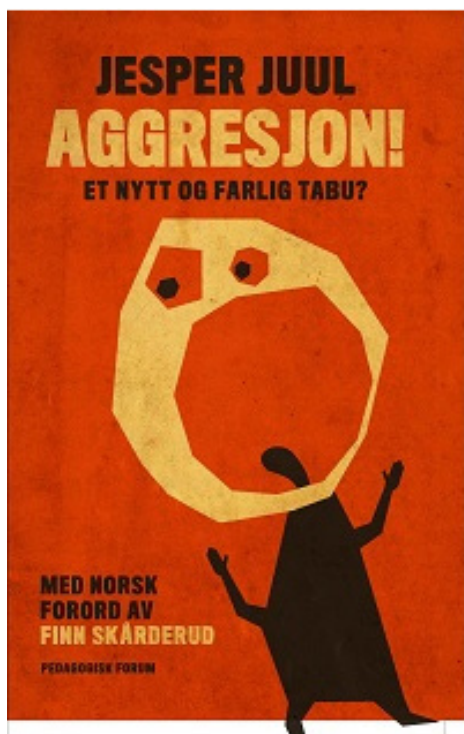


AGGRESJON!

ET NYTT OG FARLIG TABU?



Utdrag fra boken Aggresjon
av Jesper Juul.

I forbindelse med FamLABs seminarlederutdanning "Kompetente voksne" gir vi nå bort, med tillatelse fra forlaget Pedagogisk forum, et utdrag fra boken Aggresjon av Jesper Juul.

OM JESPER JUUL



Jesper Juul er en anerkjent familieterapeut, forfatter og underviser. Hans bøker er i dag oversatt til over 20 språk, og han har undervist i store deler av verden.

I mange år hadde Jesper Juul sine faste ukentlige spalter i norsk media; først i A-magasinet/Aftenposten og deretter i Magasinet/Dagbladet. Han har også hatt spalter i flere store aviser rundt om i Europa.

Hans organisasjon Family-lab International er tilstede i over 15 land, og Famlab Norge er en del av denne organisasjonen.

Vårt mål og visjon er å bidra til å forbedre og støtte den emosjonelle, mentale og sosiale velvære for dagens og morgendagens barn og foreldre.

OG FAMLAB NORGE

Famlab ønsker:

- å bidra til et samfunn med mindre vold, misbruk, avhengighet og omsorgssvikt.
 - å styrke kunnskapen om betydningen av sunne relasjoner uten vold og misbruk av verken barn, ungdom eller voksne.
 - å inspirere og mobilisere eksisterende godvilje, kjærlighet og engasjement i familier, organisasjoner og samfunnet som helhet.
 - å påvirke hvordan vi tenker om familie – og hvordan vi skaper og ivaretar dem.
 - å støtte positive verdier og atferd hos fagpersoner i barnehager, barnehager og skoler – for å skape optimale omgivelser for gjensidig sosial, emosjonell, kreativ og faglig læring.
- Famlab tilbyr en rekke kurs som bidrar til økt bevissthet og kunnskap om disse temaene. Et av disse kursene er Relasjonskompetanse i Pedagogens verden.

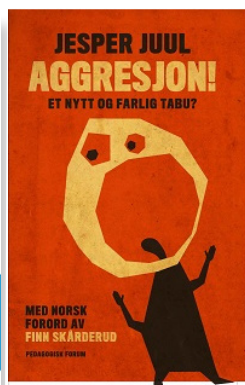
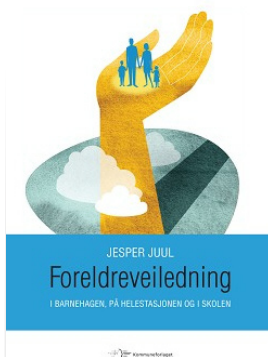
KOMPETENTE BARN TRENGER KOMPETENTE VOKSNE

Famlab's basisutdanning og Seminarleder grunnutdanning

Enten vi er foreldre eller fagpersoner som jobber med barn, så er måten vi som voksne ivaretar relasjonen til barnet, det viktigste i forhold til barnets trivsel, trygghet og læringsmuligheter. Vi skaper atmosfæren og kulturen barnet vokser opp i, hjemme, i barnehage og skole, og i nærmiljøet. Utdanningen tar for seg grunnleggende verdier, integritet, ledelse og dialog i møtet med barn.

8 dagers fordypning i Famlab's og Jesper Juul's filosofi.

Deler du vårt verdigrunnlag og ønsker å lære mer om Jesper Juul's filosofi? Da er Famlab's basisutdanning, Kompetente Voksne, en flott mulighet til faglig og personlig utvikling.



Les mer her >>>

famlab.no

AGGRESJON!

ET NYTT OG FARLIG TABU?



JESPER JUUL

AGGRESJON!

ET NYTT OG FARLIG TABU?

En veiledning til bedre forståelse av
aggressive barn og ungdommer

Oversatt av Inger-Johanne Sæterdal

PEDAGOGISK FORUM

AGGRESJON!

Et nytt og farlig tabu?

© Jesper Juul

© Pedagogisk Forum 2014

Originalens tittel: *Aggression – en naturlig del af livet*

Oslagsdesign: Simon Lilholt, Imperiet

Sats: Mona Persdatter Bekkevad

Grafisk produksjon: Gamlebyen Grafiske AS

ISBN: 978-82-7391-169-8

www.jesperjuul.com

www.family-lab.com

www.famlab.no

Pedagogisk Forum

PB 9266 Grønland

0134 Oslo

Telefon: 22 76 70 30

www.pedagogiskbokklubb.no

INNHold

FORFATTERENS FORORD 7

NORSK FORORD: FINN SKÅRDERUD - OM BETYDNINGEN AV NYSGJERRIGHET 15

I. PSYKISK HELSE 29

Selvinnsikt 34

Voksnes aggresjon 40

II. VI VIL IKKE HA VOLD! 51

Hvordan definerer vi aggresjon og vold? 53

«Og hvis ikke, så ..!» 60

Aggresjon mellom barn 66

III. ÅRSAKER TIL AGGRESJON 71

1: Ønsket om å være verdifull i den andres liv 76

2: Samarbeid 79

3: Lojalitet 81

Blokkerte relasjonsprosesser 82

Alder

Kjønn

Kultur

Selvfølelse

Når aggresjonen får utløp 86

Hvem er ansvarlig? 89

Barn er ofre	90
Hvordan barn samarbeider	94
Kilder til provokasjon	99
1: Foreldre	
2: Barnehager	
3: Skoler	

IV: Å INTEGRERE AGGRESJON 107

Konstruktiv og destruktiv aggresjon	108
De egentlige mobberne	120
Relevante og virkningsfulle voksenreaksjoner	122
Foreldre som mobber	123
Søskenrivalisering	125

V: MORALSK ELLER EKSISTENSIELT? 129

De fem trinnene	137
1: Dialog	
2: Interesse	
3: Nysgjerrighet	
4: Anerkjennelse	
5: Personlig tilbakemelding	
Proessen er målet	145
Å involvere nettverket	147

VI: EMPATI - BOTEMIDLET MOT VOLD 151

VII: NÅR BARNET DITT ER AGGRESIVT 157

VIII: KONKLUSJON 163

LITTERATUR 167

FORFATTERENS FORORD

Tittelen og undertittelen på denne boken – «Aggresjon! Et nytt og farlig tabu?» – er valgt med omhu og reiser to viktige spørsmål:

1. Har sekken med følelser som psykologien kaller *aggresjon* blitt et nytt tabu?
2. Er det å anse *aggresjon* som et tabu en farlig innstilling?

Motivasjonen for å skrive denne boken springer ut fra en overbevisning om at svaret på begge spørsmålene er et utvetydig «Ja!»

Jeg husker godt første gang jeg innså at «aggresjon» var blitt et vanlig svar blant pedagoger, psykologer, terapeuter og foreldre. I 1997 veiledet jeg ansatte ved en institusjon for såkalt «vanskelige» barn. Vi diskuterte noen av problemene de ansatte hadde opplevd i forhold til bestemte barn. Deretter introduserte de ansatte meg for noen av barna på følgende måte: «Dette

er (John) og han har et aggresjonsproblem.» Etter å ha hørt dette noen ganger, måtte jeg spørre: «Hva mener dere?» Disse kvasi-dialogene var ukjente for meg. I forsøkene på å besvare spørsmålet mitt gjentok de simpelthen sine opprinnelige påstander, men denne gangen presentert som om det var *kliniske diagnoser*. Da jeg forsøkte å finne ut mer om tankegangen deres, ble de utålmodige, skar gjennom og slo bare fast at: «Han er aggressiv!» Da spurte jeg: «Og hvem er det et problem for?» På det tidspunktet var det like før de ga opp. Det som var et naturlig, vanlig og selvnlysende svar for dem, var nytt for meg.

Da de ansatte omtalte det neste «vanskelige barnet» og ga ham en tilsvarende diagnose, spurte jeg: «Har noen spurt ham (95 prosent av dem var gutter) hva han er sint for eller hvem han er sint på? De ansatte så lamslått på meg. De gikk samvittighetsfullt gjennom mappene og ristet på hodet. Det var ingen tilbakemeldinger fra barna. Ingen hadde noen gang stilt dem selv de mest opplagte spørsmål. Etterhvert som jeg lærte mer om disse unge menneskene og bakgrunnen deres, innså jeg at det nesten var et mirakel at de ikke hadde drept noen av sine medmennesker ennå. Det var avskyelig og skremmende å lære om den volden og mishandlingen de hadde vært utsatt for av sine foreldre, steforeldre, besteforeldre og/eller lærere. Likevel ble de utelukkende identifisert gjennom *aggresjonen* sin – og behandlet for sin *aggressive sosiale atferd*.

Disse barna var ikke voldelige i vanlig forstand. Foreldrene, pedagogene og terapeutene deres ble

ikke angrepet med klubber eller kniver, ikke engang med bare never. De hadde kun vært utsatt for stygg språkbruk. Barna hadde i tillegg knuffet til noen av sine medbeboere når ting ble opphetet. Likevel utviste de et nivå av selvkontroll som langt overgikk det de fleste voksne er i stand til, særlig når de ble presset til bristepunktet. Til tross for dette var formålet å behandle aggresjonen deres. For meg blir det som å behandle en person med alvorlig lungebetennelse med hostesaft uten samtidig å foreskrive antibiotika – eller som å diagnostisere og behandle folk for andre tvers gjennom menneskelige følelser som å *være forelsket, lykkelig, trist eller sørgende*; som om dette var alvorlige sykdommer som trengte klinisk behandling. Denne holdningen er det samme som omsorgssvikt, og like alvorlig som den omsorgssvikten som får barn og ungdom til å bli så sinte og frustrerte i første omgang. I mange land har vi nå kommet til et punkt der nivået av profesjonell omsorgssvikt er større enn den som finner sted i familien. Dette gjenspeiles derimot ikke i statistikken. Den bekrefter kun at stadig flere barn har «særlige behov», «atferdsproblemer» eller «mangler sosial kompetanse». Ironisk nok er det de samme fagfolkene som er ansvarlig for den omsorgssvikten som produserer denne statistikken.

En fersk dansk undersøkelse (2012) la fram overraskende resultater. For første gang i samfunnsvitenskapens historie var barnehagebarn blitt bedt om å uttrykke synspunktene sine. 24 prosent av guttene trivdes ikke i barnehagen eller tilsvarende dagtilbud.

Antallet ble bekreftet av barnehagelærerne (som i overveiende grad var kvinner), som påsto at 22 prosent av guttene var «i faresonen» fordi de var utagerende. Barnehagelærernes vurdering betyr at nesten en fjerdedel av alle barn mellom tre og seks år blir tildelt en merkelapp. I virkeligheten er det bare et svært lite mindretall av disse guttene som er ofre for omsorgssvikt og mishandling hjemme. Det er faktisk både en faglig så vel som en nasjonal skam når dette skjer i et system som for resten av verden gjerne anses ikke bare for å være en målestokk, men som også presenteres som selve *idealmodellen*.

«Harde ord!» tenker du kanskje – og du har rett. Men faktum er at vi har begitt oss inn på en svært farlig vei, og det mener jeg vi må erkjenne og gripe tak i på konstruktive måter. Vi må lære å håndtere *aggresjon* før altfor mange mennesker kommer til skade.

«SLUTT Å VÆRE SÅ SINT!»

«Vi forstår deg. Vi gjør faktisk det ... men du må slutte å være så sint!»

Dette er den meldingen fagfolk, i terapiens navn, bringer til titusenvis av mishandlede og forsømte unge mennesker. Det har de gjort i årevis, og det vil de fortsette å gjøre. Det gjør *meg sint*. Fagfolk burde vite bedre. Jeg skjønner hvorfor mange foreldre følger denne trenden, derfor gjør jeg mitt beste for å få dem til å skifte mening.

Siden årtusenskiftet har tendensen til å diskriminere sinte og frustrerte barn banet seg vei inn i bar-

nehager og skoler. Den har nå antatt et nivå der aggresjon er blitt et *tabu*. Det er ikke så forskjellig fra hvordan man så på *seksualitet*, som ble møtt med moralsk fordømmelse, uten faglig profesjonalitet og uten menneskelig innsikt. Dette nye tabuet er kanskje enda farligere enn det som var tilfellet med seksualiteten, som kun frarøvet folk nytelse og nærhet. Aggresjon som tabu er skadelig for barns psykiske helse, selvfølelse og sosiale selvtillit.

I forarbeidet til denne boken har jeg søkt etter akademiske referanser som omhandler den generelle vegringen mot å forholde seg til barns aggresjon på en meningsfull måte. Så vidt vi vet, finnes det ikke noe forskning på dette området. De tekstene vi fant var relativt teoretiske med egenkonstruerte case-study-eksempler. De fleste av disse skiller ikke mellom voldelige voksne og aggressive barn, og de foreslår heller ikke alternative måter å forholde seg til aggresjon, med unntak av teknikker basert på moral og forebygging. Det er likevel ett unntak: den avdøde britiske barnelegen og psykoanalytikeren Donald W. Winnicott – sannsynligvis fordi han hadde kunnskap om barn og barns utvikling.

Hvor kommer egentlig aggresjonen fra siden forskningen ikke makter å forklare det? I løpet av boken vil jeg undersøke denne viktige problemstillingen og foreslå svar. Jeg vil også trekke en skarp grense mellom *destruktiv aggresjon* og *konstruktiv aggresjon*. Det er ingen tvil om at begge eksisterer og trives i beste velgående. Det er heller ingen tvil om at *destruktiv ag-*

gresjon er ødeleggende og forringer livskvaliteten. Det er ikke noe et sivilisert samfunn ønsker å smykke seg med.

Hvis en ni år gammel gutt skjeller ut eller til og med går til fysisk angrep på læreren eller en av foreldrene sine, er det åpenbart at alle trenger hjelp. Gutten trenger hjelp til å identifisere frustrasjonen sin og uttrykke den på en måte som er mindre destruktiv (og dermed også mindre selv-destruktiv). De voksne trenger hjelp til å markere sine personlige grenser med autoritet og selvrespekt.

Det er nettopp her familiepsykologi, systemteori og nevrobiologi møtes: Aggresjon er en *sosial* respons som oppstår i hjernen. Den er ikke genetisk betinget. Evnen til å avkode et individs aggressive atferd – uavhengig av alder – svarer til vår evne til å se bak moralnormer samt graden av selvinnsikt.

Mitt daglige virke finner sted i omtrent et dusin ulike land verden over. Hvert av disse landene har sin egen kultur og historie, og dermed også ulike måter å forklare sin tendens til å mislike aggresjon. Noen land bærer fortsatt med seg en kollektiv krigserfaring – eller et kollektivt traume – som ofte er en langtidsvirkning av krig. Dermed har folk fra ulike land, ulike måter å forklare og tolke sin tendens til å mislike aggresjon og forby sine barns aggresjon, utfra ønsket om å unngå en ny «krig». Så langt er det ingen land som har vært i stand (eller villig) til å komme fram til en anstendig måte å behandle sine krigsveteraner på. Dette har ført til en rekke uutømmelige eksempler på

vold og selvdestruktiv atferd som hovedsakelig arves av etterfølgende generasjoner. Jeg ble ikke overrasket over å oppdage at dette bidro til en generell anti-aggressiv holdning. Forklaringen – som jeg snart vil avsløre – samsvarer med det jeg innledningsvis fortalte om guttene og jentene på institusjonen for såkalt «vanskelige» barn.

Én ting er å forklare den egentlige årsaken til sinne, raseri, vold og hat; en annen er å finne fram til måter å håndtere dem på innenfor familien, i barnehagen og i bygatene. Førte år med klinisk og pedagogisk praksis har gitt meg noen av de svarene jeg vil presentere, samt forsøke å forklare, i siste del av boken.

Starten på min læringsprosess innen dette feltet inntraff under en veiledningstime med en 11 år gammel afrikansk-amerikansk gutt som var notorisk voldelig, aggressiv og umulig – ingen var i stand til å nå inn til ham. Han var så vennlig å begynne samtalen med følgende beskjed:

«I ain't gonna take no more shit from no nobody ever again... never! Is that clear Mister!!!»

Det var fullstendig klart for meg. Det han mente å si var: «Hvis du vil at jeg skal ta deg på alvor, må du gjøre deg fortjent til det ved å bevise at du 'ser' meg. Du må aldri lekse opp for meg hvem jeg er eller hva jeg burde være! Jeg har rett til å definere hvem jeg er, så bare ikke prøv deg!»

I de senere år har man benyttet betegnelsen «problematisk» om aggressiviteten hos enkelte barn. Videre er det en trang til å se enhver betydelig følelse

(bortsatt fra *glede*) som uønsket så vel hjemme som i barnehager og skoler. Denne oppfatningen tvinger foreldrene vekk fra deres menneskelige identitet. Dermed blir de etterhvert til skuespillere. Nok en gang; dette stammer ikke fra faktakunnskap om hva som er gunstig for mennesker! Likevel former det sakte men sikkert vårt bilde av hvordan en *god* eller *vellykket* person bør oppføre seg. Jeg har valgt å kalle dette «sjelens botox-syndrom» og håper at du vil bli med og arbeide for noe bedre og mindre overflatisk.

Konstruktiv aggresjon er som *seksualitet* og *kjærlighet*: De er alle forutsetninger for liv, de beriker forholdene våre og de fører til større innsikt og livskvalitet. Vern om den hos deg selv, og du vil bli i stand til å favne de barna og ungdommene som trenger din empatiske veiledning.

Finn Skårderud:

DE SINTE BARNA

– om betydningen av nysgjerrighet

Jesper Juul skriver det så tydelig. Og han ser klart det vi selv ikke har sett så klart. Vi blir nødt til å stanse opp. Vi må kjenne etter og tenke oss om. En av tankene er både interessant og urovekkende. Driver vi langsomt og snevrer inn rommene for akseptable følelser? Hvor mye sinne skal vi tåle hos et barn? Og hvilke andre følelser forsøker vi å få vekk?

Denne boken hevder at mange foreldre, pedagoger og klinikere er i ferd med å gjøre aggresjon hos barn til et tabu. Og at et slikt barn, altså et som skriker, raser, trasser intenst eller også biter og slår, risikerer å bli gjort til et case, en klient eller en aldri så liten pasient. Det hele er alt annet enn uproblematisk. Å tabuisere barnlig sinne, i form av å mene at det per definisjon er uønsket, er å miste blikket for barnets sinn. Det er så enkelt som at det jo kan være gode, og ikke bare dår-

lige grunner til at et barn er sint. Eller simpelthen at sinne er helt naturlig. Et barn er per definisjon uferdig og umodent. I det ligger det ikke minst at det mangler de modne verktøyene til å kommunisere, som å ha et avansert språk for følelser. Og det betyr at det mangler evner til å regulere disse følelsene slik vi helst ser hos oss voksne. Å tabuisere barnlig sinne er å tabuisere barnesinnet.

I denne boken minner forfatteren oss på at det er forskjeller på konstruktiv og destruktiv aggresjon. Når vi taler om tabuer, har det ofte handlet om seksualitet. Tabuisering av seksualitet tar bort nytelse og nærhet, skriver Jesper Juul, men når vi tabuiserer barnets aggresjon, kan vi ta bort sunn selvutvikling. Selvfølelse og trygghet i sosiale situasjoner tilhører kompetansene i det sunne *psykologiske selvet*.

Jesper Juul får meg til å tenke. Sinte barn og sinte voksne er ikke det samme. Kan det være slik at om vi rommer og er nysgjerrig på det sinte barnet, altså hva som gjør at det raser, at vi da forebygger sinte voksne? Jeg forsøker å si at barnet som møtes med interesse, får bedre forutsetninger for å lære å kjenne sine følelser og også å regulere dem.

SINNE

Noe av det første jeg tenkte på under lesningen var: Hva er egentlig aggresjon?

Det er, som Jesper Juul altså poengterer, ikke én følelse, én ting eller ett fenomen. For et par tiår tilbake skulle jeg holde et foredrag om aggresjon. I denne ti-

den før Google og Internett gikk jeg til ett av de største britiske oppslagsverkene. Jeg husker at jeg kunne telle til sammen 99 forskjellige synonymer for og distinksjoner av *aggresjon*, fra *mild irritasjon* til *massemord*. Det er altså analytisk slingringsmonn. Når vi møter aggressive barn, hvilke av de 99 er det vi må forholde oss til?

I den vestlige verden er det en flere tusen år lang tradisjon for å sette navn på sentrale følelser, eksempelvis hos legekunstens far Hippokrates. Den estisk-amerikanske psykologen Jaak Panksepp er i dag en av de mest oppdaterte i slike virksomheter. Han er en av farsskikkelsene til begrepet og vitenskapsfeltet *affektiv nevrovitenskap*. Jaak Panksepp beskriver noe han kaller *primære emosjonelle systemer*, eller *affektive programmer*, og definerer dette noe som 1) finnes hos alle pattedyr, 2) har en adaptiv funksjon med hensyn til livsviktige utfordringer, 3) er ledsaget av typiske atferdsmønstre, 4) og av typiske fysiologiske reaksjoner, 5) har en hjerneorganisk lokalisering, og 6) er knyttet til spesifikke nevrokjemiske budbringere. Forskjellige forfattere diskuterer hvor mange og hvilke følelser som er primære i en slik forstand. Panksepp ender opp med følgende syv: *søking/utforskning*, *frykt*, *sinne*, *seksuell lyst*, *omsorg*, *lek/glede* og *separasjonsangst*.

Sinne – engelsk *rage* – er nært knyttet til aggresjon, men ikke all aggresjon er betinget av sinne. Jaktatferd hos rovdyr har lite å gjøre med sinne. Det er funksjonelt for overlevelse. Tenk på sport, jobb og andre livsarenaer hvor aggressiv pågåenhet belønnes. Men rov-

dyrene, og mennesket, er spesielt farlige når de blir sinte som følge av en opplevd trussel. Sinne hos primatene er nært knyttet til den evige kampen om mat, sex og sosial rang. Sinne hos mennesker er spesielt destruktivt i kjølvannet av krenkelser av selvfølelsen, og når det knyttes til behov for hevn og oppreisning.

Det sinte barnet kan være et aldeles sunt barn som ikke vet hvordan det skal kommunisere ganske vanlige erfaringer. Eller det kan være et krenket, frustrert eller neglisjert barn som ikke har særlig annet språk enn raseriet. Det er de voksnes jobb å forsøke å skille mellom disse.

Lek/glede, gjerne med noe latter på slep, er sentralt for at vi blir sosialisert. Å leke sammen fremmer vår realitetssans. Og når det er lek, er det lystfylt. Men altså: Når er knuffingen lek eller alvor? Blir vi dårligere til å tolke, i den forstand at vi tolker sinne når vi skulle tolke lek? Sentrale forskere vektlegger *rough and tumble play* som en del av vår normale utviklingspsykologi, som det å anvende, men også å sivilisere det aggressive. Det diskuteres at reduksjon av slik røff fysisk lek, og det at barn i stedet leker stillesittende med sine dataskjermer, er en blant mange mulige forklaringer av hvorfor vi ser så mange urolige og irritable barn, av mange omtalt med bokstavforkortelser som ADHD.

UTVIKLINGSPSYKOLOGI

Vi blir ikke oss selv av oss selv. Det menneskelige sinnets opprinnelige matrise er gener og biologi. Men sinnets, og også den fysiske hjernens utvikling er der-

fra også avhengig av hvem vi møter og kvalitetene på disse møtene. Barnet vokser mentalt ved å finne seg selv i de andres, de voksnes, bevissthet og omtanke. Det er nok ikke slik, som vi gjerne forestiller oss, at vi utvikler oss innenfra og ut. Utviklingsforskningen mener nok at vi i stor grad lærer utenfra og inn. Endring skjer via andre. Det er gjennom å møte andres sinn at vi gradvis blir kjent med våre egen mentale verden.

Barnet «finner igjen seg selv» i foreldrenes eller omsorgsgivernes oppmerksomhet. La oss tenke oss barnet som gråter på grunn av ubehag. Det kan være sultent, fryse eller ha vondt i magen. Moren eller faren viser barnet med ansiktsmimikk, lyder, språk og gester at de forstår at barnet ikke har det godt. De *speiler* ubehaget. De viser barnet at de *vet*. Og gjennom en slik *speiling* bidrar de til bekreftelse og *gyldiggjøring* av følelsen. Det er altså emosjonell læring. *Barnet føler seg følt*.

Men samtidig trøster de voksne barnet, med smil, pludrende lyder og handlinger som viser at de har og tar ansvar. Og slik markerer de en forskjell, at de selv ikke har det dårlig. Det utviklingspsykologisk viktige er at de voksne viser barnet både en likhet og en forskjell. Barnet blir bekreftet i noe som er felles, det vil si følelsen, samtidig som det gjennom foreldrenes håndtering av situasjonen erfarer at følelsen er håndterlig. Den er til å tåle, fordi de voksne viser at den er til å tåle. Dette handler således om at omsorgsgiverne hjelper oss til å regulere følelser, slik at vi selv etter hvert kan roe oss selv ned. Og så følger det gjerne med

en tørr bleie, mat og kroppskontakt. Faktiske behov blir dekket.

Og så kan vi gjøre tankeeksperimentet om at det ikke er et gråtende, men et rasende barn. Det er en annen form for kommunikasjon, som også bør bli møtt med interesse, og møtt slik at det bidrar til regulering.

SJELENS BOTOX

I denne boken om tabuisering av barns aggresjon anvender Jesper Juul en metafor. Det greske ordet metafor betyr å flytte noe fra ett sted til et annet, altså et språkets flyttebyrå. Hans metafor er «sjelens botox». Denne metaforens forflytning er altså at noe som handler om noe på utsiden av skallen, brukes om noe på innsiden av skallen. Jeg finner denne skarpe metaforen stimulerende, så derfor bruker jeg litt tid på den.

Men først for de ikke-kyndige en liten informasjon om botox. Det er faktisk grunn til å hisse seg noe opp over botox, og dermed risikere å fornærme noen av dem som ønsket å lese denne boken og samtidig bruker middelet. Det er snakk om et kjemikal som sprøytes inn av millioner av kvinner og noen menn, primært for å fjerne pannerynker. Én skeptisk holdning handler om at den voksne altså vil fjerne de kroppslige sporene på at man er voksen, at man har levd et liv og samlet erfaringer.

Min moderate opphisselse handler mer om at ansiktet er menneskets fornemste organ til å formidle følelser. Gjennom et meget avansert minespill i an-

dres utsider klarer vi å avlese mye av deres innsider. Og våre hjerner er slik laget at vi automatisk mimer andres uttrykk som en del av den empatiske innlevelsen i andre følelsesmessige tilstander. Vi mimer for å kjenne den andre. Spedbarnet mimer raskt etter fødselen. Og barnet utvikles følelsesmessig, det blir seg selv, gjennom at dets uferdige følelser blir speilet i de andres ansikter. Som jeg forsøkte å formidle ovenfor: Barnet får seg selv tilbake i de andres bekræftelser og beroligelser. Det blir forstått og regulert.

En av ansiktsfølelsenes store pionerer var Charles Darwin. Han var dypt fascinert av denne følsomme kroppsregionen både hos mennesker og dyr, og tilbrakte mye tid i Londons Zoo, blant annet med å studere orangutanger som grimaserte til sine egne speilbilder. I *The expression of the emotions in man and animals* fra 1872 beskriver han hvor universell følelsenes mimikk er, uavhengig av etnisitet, kultur og historie. Og han påstår at desto videre et repertoar av følelser som forstås og formidles, desto større er overlevelsesevnen. Tilbake til botox: Hemmes uttrykket, øker risikoen for misforståelser og konflikt.

Men det blir verre enn det. Og det er kanskje her Jesper Juuls metafor blir bedre enn han egentlig var klar over. Jeg har lest om et psykologisk eksperiment med personer som ble pannelammet med et botoxlignende preparat. Artikkelen i *Discovery Magazine* rapporterte ikke bare om at man med slike former for pyntesyke ble vanskeligere å forstå for andre, og slik sett fikk dårligere tilbakemeldinger, men også om at

når ens egen ansiktsmimikk ble hemmet, så fikk man også selv dårligere kontakt med seg selv. Gjennom vår egen følelsemessige kroppslighet kjenner vi bedre oss selv. Jeg *merker* meg. I min dramatiske versjon: Glatte ansikter gir glattere sjeler. Det er snakk om en aldri så liten forfengeligheitsens selvfinansierte selvlobotomering.

Dette er mer enn nok om metaforens kilde, om kjemisk rynkefjerning. Når Jesper Juul skriver «sjelens botox», tror jeg han sikter til at vi i en samtidig pedagogisk kultur er i ferd med å glatte ut mangfoldet av følelser, og da særlig de problematiske og vonde, de indre rynkene hvorav aggresjon er sentral.

Ja, dessverre tror jeg han rører ved et kjempepoeng. Jeg tror vi kan bli enige om at det i vår vestlige senmodernitet skjer en uniformering av den ideelle kroppen, altså at det er ganske så stramme normer for hvordan den bør se ut. Den bør være slank, hard og trent. En slik kropp kommuniserer ikke minst suksess og kontroll og er egnet for å oppnå sosial anerkjennelse. Aner vi ikke en lignende uniformering av det vestlige senmoderne sinnet? Det er ikke like tydelig som med kroppen, da den jo er så konkret og fysisk, men det kan argumenteres for at vi snevrer inn rommet for ønskete og akseptable følelser.

Jeg har funnet en interessant kilde i den amerikanske sosiologen Stjepan Meštrovič. Han har konstruert sitt eget begrep, *det postemosjonelle mennesket*. Hans bok fra 1997, *Postemotional Society*, er en dramatisk og sikkert noe karikert tekst om vestlig kultur. Vi får håpe

han ikke har for mye rett. Meštrovič bygger på David Riesmans klassiker *The Lonely Crowd* fra 1949. Riesman beskriver en ny dominerende sosialkarakter, det ytrestyrte mennesket. I et tradisjonsbundet samfunn blir identitet dannet gjennom forskjellige former for tilhørighet: klasse, tro, dialekt, familie, bygd, ritualer osv. I et moderne samfunn med store omorganiseringer ryker mange slike bånd. Vilråene for identitetsdannelse blir utydeligere. Det moderne mennesket kan ikke i samme grad søke tryggheten i sin egen historie, men er henvist til å søke ut til de andre. Det ytrestyrte mennesket er ifølge Riesman et sårbart individ, som er avhengig av de andres bekreftelse for å vite hvem man er. Selvfølelsen ligger i å få oppmerksomhet og anerkjennelse.

I sin oppdatering av Riesman beskriver Meštrovič det postemosjonelle mennesket som både følelesstomt og følelsesfullt. Hans samfunnsdystopi er den gradvise utviklingen av en blaserthet, og «en allergi mot å involvere seg». Men samtidig er dette knyttet til en intelligens som sier at det er hensiktsmessig å vise følelser. Hans grimme karakteristikk er den som strever etter å bli elsket av alle ved å være flink, morsom, positiv og å unngå konflikter. Det er et hypersosialt og tendensielt personlighetsløst menneske som er vedvarende opptatt av hva andre mener om dets tanker, følelser og handlinger. Meštrovič beskriver standardiserte og forutsigbare følelsesuttrykk som er tilpasset den sosiale sammenhengen. Og her er det altså lite plass til aggresjonen.

Den strenge sosiologen kaller det for kvasifølelser. Den dominerende kvasifølelsen er møysommelig utformet «niceness», altså smilet. Vennligheten er ofte taktisk og flyktig, og ikke dypt følelsesmessig fundert. Et smil kan romme så mangt. Meštrovič kaller dette en McDonaldisering av det amerikanske følelseslivet. «Det er porsjonerte, ferdigpakket, rasjonelt produserte følelser – et 'happy meal' av følelser – som forbrukes av massene.» Følelser blir varer. En verden av spin doctors, PR-rådgivere, konsulenter for næringsliv og privatliv har de rådville individene som kunder, og forteller hvordan man best hevder seg på identitetsmarkedet og kommuniserer effektivt med andre. Er det noe i det sosiologen skriver? Og er en slik kultur på vei inn i barnehagene?

Om det er noe i det som er beskrevet her, hva er mulige konsekvenser av det? Om følelser som sinne tabuseres, om de ikke blir tolerert, kan det jo bety at disse følelsene blir vanskeligere å lære å kjenne og dermed leve med. Følelsesintoleranse kan bli til følelsesmessig inkompetanse med dårlig regulering av vanskelige følelser som konsekvens. Eller for å skrive det enklere: at tabusering av sinne kan gjøre oss mer sinte.

BARNET SOM KLIENT

Og uunngåelig får Jesper Juul meg til å tenke om klientgjøring av barn. Når rommet for akseptable følelser snevres inn, betyr det også en tendens til å gjøre barnet til et case, som kanskje skal viderehenvises.

Det ligger mange mulige dilemmaer her. Jesper Juul skriver noe om det selvfølgelige som ikke lenger er like selvfølgelig: At sinne hos et barn kan være et uttrykk for egenskaper ved en sosial situasjon, som en familie, og ikke egenskaper *i* barnet. Det er i dag en sterk diagnostisk kultur som gjør at vi i økende grad ser barnet med medisinske briller fremfor de psykososiale. Slik ikke bare individualiserer vi følelser som sinne, men vi medikaliserer dem også gjennom de medisinske diagnosene og metaforene. Når vi lider i dag, vil vi helst ikke lide på sosiale vis, men på medisinske og vitenskapelige vis.

Det er ikke bare snakk om medikalisering gjennom diagnostikk, men også om en økende medikamentering. USA er i dag en skremmende kultur i så måte, hvor vi eksempelvis ser økende farmakologisk behandling med henvisning til tvilsomme diagnoser som *bipolar lidelse hos barn*. ADHD er allerede nevnt. Dette er også diagnostikk på tynt grunnlag, da det ikke finnes noen sikre metoder for å skille uro fra uro.

KUREN

Den viktigste, og tillat meg å skrive vakreste, delen av denne boken er når Jesper Juul mot slutten skriver om ønskete og virksomme holdninger for å møte sinne hos barn. Han skriver om de fem trinnene *dialog, interesse, nysgjerrighet, anerkjennelse og personlig tilbakemelding*. Og de fem er selvfølgelig naturlig integrert i hverandre. Det er strengt tatt ikke noe nytt i dette. Dette er eksempelvis kjerneholdninger i det vi kaller

fellesfaktorer i virksom psykoterapi. Desto viktigere er det å fortelle om det igjen og igjen.

La meg dvele litt ekstra ved interesse og nysgjerrighet. I sin siste bok, *Paa gjengrodde stier*, skriver Knut Hamsun at «Intet er som at bli pustet paa av det levende Liv». Det er mye liv i at andre forholder seg til oss med interesse og nysgjerrighet. Vi er grunnleggende avhengige. Det finnes ikke et meg uten et deg. Vi liker gjerne å snakke om oss selv som selvstendige, men fortsatt som voksne er det påfallende hvor avhengige vi er. Hva er vi avhengige av? Interessen, responsen, smilet, anerkjennelsen, bekreftelsen selvfølgelig. Noe av det som utvikler oss, er at andre har oss i sin oppmerksomhet; altså at vi blir tenkt og følt om av andre. Vi finnes psykologisk, fordi vi finnes i andres sinn. Å bli tenkt og følt om på en nysgjerrig, omsorgsfull og rimelig presis måte, er morsmelk for sinnet.

Med et oppdatert begrep snakker vi om *mentalisering*. Det viser til våre evner til å forstå både andres sinn og vårt eget. Det er en grunnleggende og viktig sosial kompetanse, som igjen er knyttet til evner til å kommunisere sann intimitet og til å regulere egne følelser. Og mentalisering er en kompetanse som i stor grad utvikles ved at vi blir mentalisert. Noen har oss i mente. For barnet betyr det å bli tenkt og følt om av foreldre, barnehagelærere, lærere og andre viktige voksne. La meg omskrive Descartes' kjente «Jeg tenker, derfor er jeg» til en utviklingspsykologisk mer oppdatert formulering: «Jeg er, fordi du tenker på meg.» For det sinte barnet betyr det at voksne er ge-

nuint nysgjerrige om hvorfor, tåler sinnet uten selv å bli for sinte, og handler rolig.

GRATULERER

Jesper Juul har gjort det igjen: fått oss til å reflektere over oss selv og andre – og hvordan vi møter barna. Det holder lenge for en bok.

Finn Skårderud er professor, psykiater og forfatter.



I: PSYKISK HELSE

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer *helse* som: «en tilstand av komplett fysisk, psykisk og sosial velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lyte.» Det virker unødvendig å forklare hvorfor helse og fysisk helse er viktig både for hver enkelt av oss så vel som for samfunnet som helhet.

Fravær av helse er smertefullt og reduserer livskvaliteten for individer og dermed også for deres nærmeste familie. Graden av helse som oppnås av individer og av samfunnet de lever i har en avgjørende effekt på landets nasjonalbudsjett. Mye kan sies om sammenhengen mellom hvordan ulike samfunn fungerer og enkeltmenneskers og familiers helse. Det er liten tvil om at *samfunnet* har større innflytelse på dette enn hver enkelt av oss.

Når samfunnet bestemmer seg for å redusere utgiftene til barnehager, vil det ha en betydelig konsekvens for den generelle helsetilstanden. Nedleggingen av én avdeling kan bety at 28 barn mellom tre og seks år står

igjen med bare én voksenperson mesteparten av dagen, med unntak av to timer rundt lunsj når det er to voksne på jobb fordi de yngste skal sove. Hvis du anser dette som et ekstremt eksempel, er det bare å besøke et hvilket som helst søreuropeisk land – eller Sverige, der det lovbestemte forholdet mellom barn og voksne er maksimum 18 barn per to voksne. Dette har alvorlige konsekvenser. Det betyr ikke bare at barnas helse blir utsatt, men det har også stor innvirkning på trivselen til alle involverte, også familiene til barna og de barnehageansatte.

Barnehagelæreren som er alene med ansvaret for så mange barn og ikke kan si opp fordi familien hennes er avhengig av inntekten, vil til slutt bli overmanet av skyldfølelse – av ikke å gjøre jobben sin godt nok. Sakte men sikkert tappes hun for den energikilden som var det som ga næring til ønsket om å jobbe med barn. Før eller siden vil hun bli en mindre tilgjengelig partner og mor. Den endelige konsekvensen kalles «utbrenthet», som ofte resulterer i separasjon og skilsmisse. Et mulig scenario er at hun bestemmer seg for å bytte yrke. Det betyr at samfunnet har tapt hver eneste krone det har investert i utdanningen hennes – og vil høyst sannsynlig slite med å skaffe en passende arvtaker.

Under slike forhold vil barn enten reagere med aggressivitet og/eller hyperaktivitet eller resignasjon. De vil *slåss for den oppmerksomheten og hjelpen de trenger* – eller de gir opp og blir ansett som *velfungerende, enkle å ha med å gjøre og ivrige etter å behage*.

Den første gruppen vil snart bli klassifisert som barn med *særlige behov* – disse barna blir raskt en svært kostbar gruppe. Psykologer, spesialpedagoger, ergoterapeuter, fysioterapeuter og logopeder vil trøste seg med at de «hjelper barna». Dette anses fremdeles som en edel hensikt, men oppfyller ikke nødvendigvis kravene til fagetikk og integritet.

I mange land har vi allerede opplevd neste trinn, det vil si en politisk agenda som krever at alle barn skal integreres og inkluderes i barnehage og skole. På et eller annet vis klarer politikerne å selge dette ved å flagge det som «menneskeverd», i visshet om at alle foreldre ønsker å ha et «normalt barn». Det er imidlertid kynisk, kortsiktig og enda mer kostbart. Den riktige politiske handlingen ville være å utstyre pedagogene med tilstrekkelig innsikt og relevant kompetanse slik at de ikke fester merkelappen «særlig behov» på så mange barn. Det vil selvsagt være en rekke barn som har særlige behov på grunn av sin fysiske eller psykiske tilstand. Disse trenger spesialisert omsorg og oppmerksomhet – og en god del mer enn det som burde være tilgjengelig for alle barn.

For de fleste foreldre fremstår det å ha et «dysfunksjonelt barn» som det verste mareritt. Denne kategoriseringen legger en tung bølge på disse foreldrenes skuldre, parforholdet deres og evnen til å prestere i arbeidslivet. Følelsen av skyld og skam er så tyngende at de stort sett velger å lide bak hjemmets fire vegger – som om de hadde gjort noe galt. Kostandene og konsekvensene for lokalsamfunnene og for samfunnet som helhet når det

gjelder helse og sosial velferd er enorme. Så langt har dette likevel ikke vært gjenstand for vitenskapelig undersøkelser. Myndighetene velger med omhu hvilken forskning de ønsker å bestille og finansiere.

Den andre gruppen av barn – de som trekker seg tilbake, resignerer og blir *velfungerende, enkle å ha med å gjøre og ivrige etter å behage* – vil som regel ikke være noen økonomisk byrde for samfunnet før de kommer i puberteten. Men da finner vi at et alarmende høyt antall av dem er mottakere av barne- og ungdomspsykiatriske tjenester. I tillegg til sin tidlige og formende barnehageerfaring må de også kjempe seg gjennom en skole der lærerne fortsatt tror at *enkle* barn er *sunne* barn. Jenter utgjør selvsagt majoriteten av disse. I land der kvinnefrigjøringen er kommet kort, finner vi at disse jentene (nå som kvinner i slutten av trettiårene eller tidlig i førtiårene) hyppig oppsøker lege, søker om skilsmisse, lider av depresjon, angst og andre symptomer som er forårsaket av deres dårlige livskvalitet.

Dette var en svært kort, men presis oppsummering av konsekvensene av å spare penger ved å redusere kvaliteten på barnehagetilbudet. Det bakenforliggende argumentet er at kvalitet koster. Ja, selvsagt er kostnadene høye, men i det lange løp vil mangel på kvalitet være langt dyrere. Det virkelig kostnadsdrivende fenomenet er den uintelligente og uansvarlige politiske styringen utført av personer som kun har det neste valget for øye – og bare planlegger for et par år av gangen. Jeg skjønner hvorfor fagfolk finner seg i det, men jeg liker

det ikke! Fagfolk, spesialister og såkalte eksperter har fått så mye oppmerksomhet og makt i løpet av de siste tre tiårene at det kanskje er på tide at langt fler av oss tar sosialt ansvar også på et politisk nivå.

Det er langt mer som burde sies om forholdet mellom samfunnet og individet, men det ovenstående får rekke i denne omgang. Jeg skal nå i stedet bli mindre politisk og i større grad fokusere på individet, familien og fagfolkene og deres rolle i å utvikle og opprettholde psykisk helse.

Jeg er psykoterapeut. I en historisk kontekst er fagfeltet helt nytt og har ennå ikke gått ut av barneskolen. Mange av de *funnene* vi har gjort i løpet av det siste århundret har kun vært stadfesting av gammel visdom, men fra et nytt perspektiv og delvis vitenskapsbasert. Jeg er også familieterapeut og jobber med kvaliteten i mellommenneskelige relasjoner. Du kan derfor godt si at jeg representerer to relativt nye fenomen: enkeltmenneskets verdi og betydningen av bestemte kvaliteter i kjærlighetsforhold.

Alt begynner med familien – eller i det minste med det personlige og eksistensielt avgjørende forholdet mellom foreldre og barn. Kvaliteten på dette personlige forholdet og kvaliteten på barnets forhold til andre primære omsorgspersoner er den viktigste faktoren for den allmenne helsetilstanden til alle unge mennesker – selv om sosioøkonomiske faktorer også spiller en viktig rolle når det gjelder ernæring og utdanning.

Politiske faktorer spiller en rolle for tilgjengeligheten av forebyggende helseomsorg. Foreldre, barne-

hagelærere og lærere er primærkildene til psykisk og sosial helse i barns liv fra fødselen og fram til 14-årsalderen.

Spørsmålet må derfor bli: «Hva har vi lært om psykisk og sosial helse og hvordan skal vi fremme denne utviklingen hos barna våre?»

Hvis vi hadde kunnet samle alle psykoterapeuter, familieterapeuter og de fleste psykologer i ett enormt rom, kunne vi stilt dem følgende spørsmål:

1. Hva var det som gjorde at flertallet av klientene dine fikk problemer med seg selv og familien sin, partneren, barna, arbeidsgiveren og vennene sine?
2. Hva var den aller viktigste læringsprosessen som hjalp klientene dine ut av problemene?

Jeg er overbevist om at det felles svaret på begge spørsmålene ville være: «Det som gjorde at klientene våre fikk problemer, men som også fikk dem ut av dem igjen, var graden av selvinnsikt og som en følge av det, deres evne til å identifisere og definere egne behov og grenser kombinert med evnen til å si 'Nei!' og 'Ja!' når det var det de mente.»

Det er dette som er kjernen i psykisk og sosial helse, selv om tradisjonen vil ha oss til å tro noe annet. Det er så enkelt – og så vanskelig.

SELVINNSIKT

På dette stadiet er det viktige spørsmålet: «Hva skjedde med aggresjonen?»

Bare en velutviklet grad av bevissthet om og aksept for følelsene våre og for våre individuelle indre og ytre reaksjonsmønstre kan gi oss tilstrekkelig selvfølelse til å si «Ja!» og «Nei!» når det er på sin plass og nødvendig for vår psykiske og sosiale velvære.

Barn lærer ikke først og fremst ved instruksjon, men gjennom erfaring. De lærer på samme måte som forskere: De framsetter teorier, tester dem gjennom eksperimenter og lærer av feilene så vel som av suksessene sine. Det er dette som skjer når et barn klatrer opp på en stol, spiller piano, når en ung mann prøver å bli verdens beste fotballspiller, når han forelsker seg, dyrker sex eller når han lærer hvordan han skal omdanne impulsiv aggresjon til kreativ og konstruktiv atferd.

Jeg beklager å måtte skuffe de av dere som helst hadde sett at barna deres oppnår alt dette før de har fylt fem år. Barn trenger hele sin barndom til dette og de trenger å være omgitt av kjærlige tilbakemeldinger og foreldre som i det minste har en gjennomsnittlig innsikt i egne verdier og grenser.

Er dette virkelig den eneste måten de kan lære på? Nei, det finnes en annen måte. Vi kan påtvinge dem strenge moralske og/eller religiøse standarder. For at disse skal være effektive må de omfatte fysisk avstraffelse eller trussel om sosial utstøtelse – eller begge deler. Denne måten å behandle barn på er fremdeles mulig, men bare i små, avsondrede grupper. Det er blitt nesten umulig fordi flesteparten av dagens barn vokser opp med et langt mer globalt perspektiv. Det

betyr at det ikke lenger eksisterer noen sterk moralsk konsensus. Denne formen for samhandling med barn har aldri ført til individuell helse eller til personlige og sosiale relasjoner basert på verdighet.

For at barn skal utvikle en sunn selvfølelse må de føle at de har verdi for foreldrene sine og at de dermed er verdig deres kjærighet og omsorg. Med grunnlag i dette utvikles selvfølelsen på to nivåer: et kvantitativt og et kvalitativt.

Den kvantitative utviklingen skjer kontinuerlig, hvert minutt, hver dag, etterhvert som barnet lærer å kjenne seg selv og får kunnskap om sitt potensial, begrensinger, tanker, følelser og reaksjoner. Denne utviklingen foregår hele livet, den utvikles og endres. Den akkumulerte summen av egenkunnskap vokser seg større. I denne sammenheng er selvinnsikt av avgjørende betydning.

Det kvalitative nivået avhenger nesten utelukkende av den verbale og ikke-verbale responsen barnet får fra foreldrene, andre viktige voksenpersoner og søsken – i nevnte rekkefølge.

Barn på 18 måneder liker å lære om verden ved å putte ting i munnen. Utviklingen av selvfølelsen er avhengig av responsen fra foreldrene. Hvis foreldrene klarer å veilede barnet slik at det forstår at ikke alt bør puttes i munnen, og på en måte som ikke fordømmer barnets trang til å utforske, da vil barnet føle seg ok. Hvis foreldrene glemmer den empatiske veiledningen, vil barnet skamme seg.

Hvis en to og et halvt år gammel gutt klemmer lillesøsteren, som bare er en baby, slik at hun nesten kveles og foreldrene griper inn ved å veilede ham i varsommere måter å vise sin kjærlighet på, da vil han føle seg ok. Hvis de i stedet blir sinte, roper til ham og drar ham i armen, går han glipp av en viktig erfaring, nemlig hvordan man elsker et annet menneske med tilstrekkelig respekt for den andres personlige grenser.

Det er to grunner til dette:

1. For en del år siden påviste og konkluderte nevrologien at barns evne til å lære (intellektuelt så vel som sosialt) avtar når læringsmiljøet er *kritisk*. Det er grunnen til at kritiske foreldre og lærere ender opp med å skape en ond sirkel der de blir frustrerte og sinte fordi de må gjenta alt «en million ganger». Barna på sin side, ender med å føle at de gjør feil, er dumme og ikke fortjener respekt.
2. Den andre grunnen er den velkjente følelsesmessige konklusjonen som alle barn kommer fram til: «Hvis foreldrene mine ikke er fornøyd med meg, må det være meg og den jeg er det er noe galt med.»

Disse mekanismene er virksomme hele tiden, og nivået av selvfølelse og dermed barnets fysiske og sosiale helse avhenger nesten utelukkende av den responsen det får fra foreldrene. Dette er uavhengig av barnets følelsesmessige tilstand og gjelder uansett om det er glad, entusiastisk, trist, har vondt eller er sint og ag-

gressivt. Når vi gjør aggresjon til et sosialt tabu, ender vi opp med å forhindre en av de viktigste læringsprosessene. Barn er avhengig av å kunne tilegne seg en dypere kunnskap om seg selv og lære hvordan de kan mestre sine følelsesmessige reaksjoner på gradvis mer modne og sosialt aksepterte måter. Likevel frarøver vi dem muligheten. Når aggresjon blir et tabu, nekter vi dem også muligheten til å utvikle selvfølelse og dermed empati. Dette kan sammenlignes med en situasjon der vi hele tiden kritiserer håndskriften til et barn som forsøker å lære hvordan han skal omsette sine talte ord til skrift. Vi henger oss opp i formen og stilen og overser innholdet. Resultatet blir at han mest sannsynlig mister lysten til å uttrykke seg skriftlig og vil trolig utvikle en uleselig håndskrift. Og vi har nok en gang skapt en ond sirkel uten vinnere.

Barn gjennomgår talløse læringsprosesser i løpet av oppveksten. I de første leveårene fører de fleste av disse til frustrasjon, som er en blanding av *tristhet* og *sinne*. Med nok tid og aksept vil de lære å skille disse to følelsene og integrere dem som en del av seg selv. Når barna blir mellom 8 og 10 år gamle, vil de vite hvordan de skal sørge når de konfronteres med begrensningene sine, og hvordan de skal omforme sinnet sitt til målrettet ambisjon. På tilsvarende måte vil de lære om vennskap og ulike måter å nærme seg andre barn og derigjennom utvikle sine sosiale evner. Disse læringsprosessene speiler hvordan hjernen vår utvikler seg og blir til atferdsmønstre som igjen bidrar til utviklingen av en sunn selvfølelse.

En sunn selvfølelse kan defineres som å ha et *nøkternt, nyansert og aksepterende selvilde*. Det er dette som er kjernen i psykisk helse og viktig for et sterkt psykososialt immunforsvar.

Når du leser ovenstående definisjon vil du legge merke til at selvildet her er noe som er hinsides godt og ondt, positivt og negativt, slemt og snilt. Det er dette som skiller sunn selvfølelse fra sterk selvtilit eller et oppblåst ego. Mennesker er hverken gode eller onde – de er som de er. Det er i hvert fall slik vi må se på dem innenfor rammen av min fagprofesjon, uansett om de kalles barn, elever, klienter eller noe annet.

Det betyr ikke at jeg ikke anser moral for å være en viktig samfunnsfaktor. Det betyr bare at fagfolk ikke har rett til å se bort fra sin profesjonelle viten og erstatte den med sin private moral, uansett hvor akseptert den måtte være. Når det skjer – noe som forekommer altfor ofte – blir det et etisk problem fordi det reduserer livskraften og livsgleden til dem som rammes. Det frarøver dem viktige sider ved deres evne til å bli – og å holde seg – friske.

Moral er et sett personlige overbevisninger og verdier. Summen av disse verdiene styrer atferden til alle som tilhører institusjonen, det kan personalet i enhver institusjon være enige i. Det er ikke bare uunngåelig, men også et positivt aspekt ved livet, så fremt hver enkelt oppmuntres til å definere og forsvare sine personlige grenser. Dette er kjernen i hvordan vi behandler enhver form for aggressiv atferd, verner om hverandres personlige integritet, og hjelper de aggressive å

integrere sin aggresjon. Jeg har viet et eget kapittel til dette emnet. (Kapittel VI: «*Empati – botemidlet mot vold*»)

VOKSNES AGGRESJON

I den nå utdaterte super-hierarkiske, patriarkalske kjernefamilien der barn skulle «ses, men ikke høres», ble ethvert tegn på aggresjon fra barn mot foreldre sett på som et brudd på den «naturlige» maktstrukturen. Det ble ansett som et tegn på ulydighet – og derfor aggressivt straffet. Inntil 1960-årene var den foretrukne (og anbefalte) formen for barneoppdragelse aggressiv, kompromissløs kritikk. Siden den gang har vi sakte, men sikkert beveget oss bort fra den tradisjonen, selv om mange foreldre fortsatt synes det er vanskelig å gi slipp på sin eneveldige makt. Og vi møter også fortsatt mange foreldre som privat mener at fysisk avstraffelse ikke bare er nødvendig, men også godt for barn. I Skandinavia er det få som tror på en slik form for avstraffelse. Likevel er det mange som synes det er vanskelig å tro at god barneoppdragelse er mulig uten rett til bruk av skjenn og verbal aggresjon. Omtrent 55 prosent av europeiske foreldre innrømmer at de bruker fysisk avstraffelse «av og til». Gammel vane er vond å vende!

Tradisjonen med anbefaling og bruk av aggressiv fysisk og verbal avstraffelse kan tenkes å bære en stor del av ansvaret for den dårlige psykiske helsen som så mange over 50 år lider av. Hvis vi føyer til den voldsomme utbredelsen av psykosomatiske lidelser og det

enorme forbruket av lovlige legemidler, øker antall ofre dramatisk. Fra et voksenperspektiv kan det fortsatt tenkes at det er noe positivt å si om «de gode gamle dager» (da kvinner og barn holdt munn og gjorde som de fikk beskjed om!), men når det gjelder individuell og offentlig helse og trivsel var det, og er det, en uendelig trist historie.

Det faktum at så mange fagfolk – i likhet med så mange andre – er ofre for sine egne foreldres aggresjon og vold, og likevel klarer å omgås barn uten å gjenta forfedrenes synder, er en hyllest til moralen og selvdisiplinen deres. Det vil jeg rose dem for. Det gjelder selvsagt også for et imponerende antall foreldre.

Imidlertid er det også et faktum at flertallet av disse fagfolkene ikke (ennå!) har vært i stand til å integrere sine aggressive følelser. Kvinner finner dette særlig vanskelig fordi deres formødre aldri fikk lov til å uttrykke sine aggressive følelser – hverken som barn eller voksne. Det er mange sider ved livet vi ikke kan erkjenne fullt ut med mindre vi har fri tilgang til aggresjonen vår og er i stand til å bruke den. En av disse er vår evne til å definere oss selv og markere våre personlige grenser på en måte som inngir respekt. (Jeg vil utdype denne problemstillingen i forbindelse med del III «Barn er ofre»).

Dessverre er denne evnen en del av de grunnleggende ferdighetene som foreldre så vel som lærere må være i besittelse av – for ikke å nevne partene i kjærlighets- og vennsksforhold. Mangelen på personlig autoritet, ikke minst når man konfronteres med barn

og ungdom, er også blitt et problem for mange mannlige fagfolk og fedre. Når jeg snakker med disse mennene, har de en tendens til å forklare dette ved at de bare finner ett alternativ i seg selv, og det er å oppføre seg som sine egne autoritære fedre og bestefedre. Og dette er noe de ikke ønsker!

Det har oppstått to fenomener som er blitt redningsplanker for disse kvinnene og mennene.

1. Den alminnelige oppfatningen at *barn trenger grenser*. Begrepet «*grenser*» brukes ofte som synonym for *regler*. Det er et faktum at enhver ansamling av mennesker trenger et sett med regler for å kunne gjennomføre sitt felles prosjekt. Men, det finnes ingen vitenskapelige bevis for at nettopp barn skulle ha særskilt behov for regler. Like fullt gir denne overbevisningen voksne alibi for å bruke sin makt og iverksette *konsekvenser* – noe som egentlig ikke er annet enn et postmoderne begrep for *straff*.
2. Vi har klart å etablere et nytt sett moralnormer (meninger, holdninger) som sier at vi skal oppføre oss *ikke-voldelig* mot andre mennesker – barn inkludert. Det er helt klart positivt for oss alle! Det er ikke bare imponerende, men også beundringsverdig å se i hvilken grad mange voksne har klart å kontrollere seg. Folk er i stadig større grad i stand til å justere og begrense det som ellers kunne ha vært deres spontane atferd, nedarvet fra generasjoner av rollemodeller.

Jeg velger å se disse oppnåelsene som en bro mellom det som har vært og det som ennå er i vente, et sted mellom det gamle paradigmet og et nytt et.

I mellomtiden har det oppstått en overgangskultur. Denne kulturen kan beskrives på mange fargerike måter, men i korthet kan den karakteriseres som en endeløs strøm av milde forklaringer. Hertil kommer et bestemt, romantisk syn på barn og voksent lederskap. Hverken pedagoger eller foreldre har hittil klart å gi slipp på hensiktene forbundet med det gamle paradigmet; det vil si å ha barn som er (utelukkende) greie, veltilpassede og lydige. De ønsker fortsatt å oppnå målene i det gamle paradigmet, men på en langt mykere måte. Etter førti år med praktisk erfaring mener jeg vi kan trekke den konklusjonen at dette velmente forsøket ikke har vært vellykket – selv om det representerer en forbedring i forhold til slik det var før.

Denne nyromantiske kulturen har klart å pålegge voksne den nesten umulige oppgaven og byrden det er å alltid være snill, forståelsesfull, varsom og lavmælt. Dette reiser et spørsmål som jeg ikke har klart å finne svar på. Det er ingen svar å finne i den psykologiske og sosiologiske faglitteraturen. Jeg har heller ikke funnet det i noen av de samtalene jeg har hatt med involverte fagfolk. Spørsmålet er:

«Til en viss grad klarte min generasjon å riste av seg nok gamle autoriteter og autoritære forestillinger til at vi ble i stand til å frigjøre oss selv. Fri fra enhver autoritet som bestemte hvordan og hva vi skulle være, var vi fri til å bli den vi virkelig var. Vi var fri fra rol-

lespill og derfor fri til å søke vår egen identitet og mål i livet. Hvorfor tok vi da, og barna våre etter oss, denne omveien om noe som bare er en annen form for rollespill og som bare tilbyr et annet sett med normer for oss å følge?»

Jeg har ikke svaret. Hva jeg vet, er at det nok en gang har bremsset utviklingen, eller vår evolusjon som mennesker om du vil. Den har bremsset nettopp den formen for psykologisk og eksistensiell modning som ellers kunne ha gjort oss i stand til å møte utfordringene og farene ved en verden i endring. Foreldre og pedagoger har låst seg selv i roller som gjør dem til uheldige rollemodeller for barna og elevene. De har fornektet seg selv evnen til å leve med (og uttrykke) en hel rekke naturlige og sunne menneskelige følelsesmessige reaksjoner – inkludert aggresjon – og dermed delvis tatt fra barna ekte kontakt og varme.

I enkelte land som tilhører den såkalt «siviliserte» verden har lærere nå kun lov til å berøre elvene fysisk i maks 15 sekunder, og da kun på skulderen – selv om barnet har falt og slått seg. Hvorfor? Fordi myndighetene vil beskytte barna mot misbruk og overgrep. Jeg er (nesten!) overbevist om at dette er en god intensjon, men det er også ganske sykt! Rent faktisk er det ikke noe annet enn et alibi for politikere og byråkrater som ikke er i stand til å se for seg hva som er den riktige måten å trøste et barn på. Derfor skaper de regler som beskytter dem mot kritikk. Hva er det meningen at barna skal lære av alle disse defensive, lunkne voksenpersonene? Empati? Kjærlighet? Lidenskap? Medfølelse?

Jeg møtte nylig en trebarnsmor. Hun kom bort til meg under en pause i workshopen jeg holdt. Med tårer i øynene spurte hun meg: «Jeg har så dårlig samvittighet og er så redd for at jeg har skadet barna mine. I løpet av de siste to månedene har jeg skreket til dem tre ganger. Jeg beklager å forstyrre deg nå i pausen, men jeg synes det er altfor flaut å si høyt i gruppen.»

Jeg ble både sjokkert og berørt på samme tid så jeg ga henne en god klem (sikkert utilgivelig!) og forsikret henne om at hun ikke hadde påført barna sine noen skade og heller ikke hadde ødelagt forholdet til dem. Hun hadde bare vært et alminnelig normalt menneske, hvilket er nøyaktig den typen folk barn trenger å omgås så ofte som mulig, særlig hvis de tilbringer mesteparten av dagen omgitt av rollespillende lærere og andre pedagoger. Alt hun trenger å gjøre er å være ærlig og ta ansvar for oppførselen sin. Det hun ikke bør gjøre, er å følge tradisjonen med å unnskyldte seg selv ved å skylde på barna.

Det logiske spørsmålet er som følger: «Har alle disse foreldrene og fagfolkene beveget seg over til et annet eksistensnivå der kjærlighet bare eksisterer i hjertet?»

Nei, selvsagt ikke! De har bare utviklet måter å snakke og oppføre seg på som ikke er formelt anerkjent som *aggressive*. *Snillhetens og korrekthetens vold* kan du også kalle det. Det er en type kamuflert aggresjon og verbal krenkelse som svært veltalende folk hyppig og åpenlyst utsetter yngre og mindre veltalende generasjoner for. Dette kan de trygt gjøre, fordi det bare er opplevelsen til den svakere part som kan

avsløre metodens mangler. Når vi vet at uttalelser fra den svakere part ikke tas på alvor, gjør det at krenkelser av barns integritet kan fortsette uforstyrret.

En dansk undersøkelse som analyserte ulikhetene mellom barn og voksnes oppfatninger i fem barnehager, viste at majoriteten av barna som deltok, opplevde at de fikk *kjeft* åtti present av den tiden de samhandlet med voksne. Derimot opplevde de voksne at de *kjeftet* bare tjue prosent av tiden. Den påtakelige forskjellen er at voksne bare er i stand til å identifisere sin egen oppførsel som *aggressiv* når de hever stemmen og bruker et sint eller aggressivt kroppsspråk.

Innenfor familien forsøker barna gjerne å formidle dette til foreldrene sine ved å putte fingrene i ørene. Det kan hende de slipper unna med det hjemme, men ikke i barnehagen eller på skolen. Alt de kan gjøre er å late som de ikke hører – for til slutt å få en eller annen diagnose. En rekke vitenskapelige undersøkelser forteller oss at mange skolebarn blir mobbet av lærerne sine flere ganger i uken. Dette fornekter lærerne selv og institusjonene kategorisk. Hvordan slipper de unna med det? De er rett og slett sludere enn barna som mobber andre barn – mer subtile, mer indirekte og mer selvrettferdige. Det er en stor skam i tillegg til å være en svakhet ved institusjonen – det er faktisk *omsorgssvikt*. Institusjonen *utviser* i stedet de aggressive barna. Det er slik vi implementerer våre demokratiske verdier og produserer rollemodeller for barna våre.

«Er dette urettferdig?» spør du kanskje. Både «Ja» og «Nei». Det er urettferdig i den forstand at «disse

lærerne bare er mennesker», som vi paradoksalt nok liker å uttrykke det. Jeg har ikke noe ønske om å flytte offerrollen fra barna og direkte over til lærerne. Jeg ønsker kun å rette oppmerksomheten mot det som skjer når vi fortsetter å følge det gamle paradigmet der den svakeste part alltid får skylden. Det nye paradigmet støtter ikke dette *subjekt-objektforholdet*. I stedet respekterer og understreker det at *subjekt-subjektforhold* er mye sunnere for alle parter, uansett hva slags type forhold det er. Paradigmet hevder også at den som har mest makt, også er ansvarlig for kvaliteten på forholdet.

For å sikre maksimum helse for voksne så vel som barn, er det av den største betydning at vi som voksne er forberedt på å være og oppføre oss som ekte mennesker med hele registret av følelser og reaksjoner inkludert de irrasjonelle. Med andre ord: Vi må tørre å være sårbare, levende og så ekte som mulig.

Jeg tror det er på tide at vi begynner å verdsette hvor viktig og personlig barnets forhold til sine oppdragere er. Politisk korrekthet hjelper oss bare å unngå skyld, og formaliteter legger bare grunnlaget for overflatisk sameksistens. Forestillingen om at et profesjonelt forhold må være et distansert forhold, har aldri vært gunstig hverken for barn eller ungdom, og det har frarøvet mange fagfolk deres fremste egenskaper og stått i veien for de vellykkede resultatene de fortjener.

For å holde disse viktige forholdene sunne, konstruktive, utfordrende og fruktbare må vi være forberedt på å investere alt det vi har av følelsesmessige

musikk og poesi – som også omfatter irritabilitet, frustrasjon, sinne, raseri og hat. Bare gjennom å uttrykke og utveksle disse følelsene kan vi *modnes* i den egentlige betydningen av ordet. Det at vi alle har fått utdelt eller har antatt en rolle, gjør ikke nødvendigvis at vi må leve og virke som skuespillere.

La meg komme meg en siste observasjon angående foreldre og fagfolk (de fleste kvinnelige) som i dag ekskluderer aggressive barn fra grupper, institusjoner og familiemiddager. Det de faktisk gjør, er å gjenta en ekstremt undertrykkende (les: aggressiv) atferd som var typisk for psykiatrien for hundre år siden. Den gang var det slik at en kvinne som tillot seg å gi uttrykk for sinne, frustrasjon eller raseri ble diagnostisert som *hysteriker* og institusjonalisert – av menn. Jeg vil innstendig oppfordre kvinner til ikke å følge i dette fotsporet! Ta i stedet tilbake retten til å være i opposisjon, kjemp for din personlige autoritet og gi ikke slipp på ditt rettmessige og irrasjonelle sinne.

Etter å ha beskrevet de optimale forholdene for psykisk helse, lurert du kanskje på om all psykisk sykdom stammer fra dysfunksjonelle personlige og sosiale forhold? Jeg er ikke sikker, men dette er ikke stedet for en lang debatt om emnet.

Når det er sagt, så husker jeg at jeg jobbet med en amerikansk familie; mor, far og deres tre tenårings-sønner. Moren var av psykiatrien blitt diagnostisert som *deprimert*. Hun hadde fått resept på Prozac, og legemidlet «virket» etter et par uker. Faren i familien sa: «Du kan ikke tro hvilken enorm skyldfølelse det har

befrikk meg fra! Det skyldes helt klart det kjemiske.» Han og kona var faktisk så entusiastiske at hele familien begynte å ta Prozac – til frokost – for å forebygge. Jeg unnlot å spørre om den psykiske helsen til psykiateren som hadde foreslått dette opplegget.

Det er ingen tvil om at de som lider av en offisielt godkjent psykisk sykdom alltid vil ha godt av å leve i et miljø som er følelsesmessig sunt og åpent. Det samme gjelder partnerne deres, foreldrene, barna og søsknene, som skal takle at et familiemedlem i en periode er psykisk syk. Det gjelder for enhver kronisk sykdom eller funksjonshemming. Det er selvsagt viktig og verdifullt å undersøke årsakene til den atferden som fører til en diagnose. Uansett om det skyldes dysfunksjonelle familieforhold, miljøgifter eller er genetisk betinget, så er følelsesmessig varme og autentiske forhold godt for «pasienten». Det er også gunstig for de andre som er involvert og for forholdenes kvalitet.

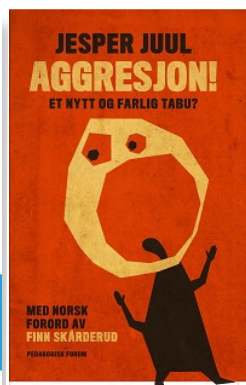
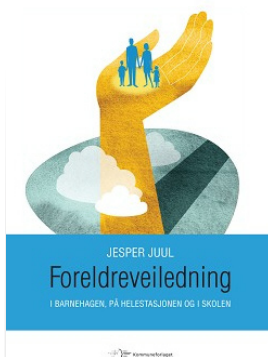
KOMPETENTE BARN TRENGER KOMPETENTE VOKSNE

Famlab's basisutdanning og Seminarleder grunnutdanning

Enten vi er foreldre eller fagpersoner som jobber med barn, så er måten vi som voksne ivaretar relasjonen til barnet, det viktigste i forhold til barnets trivsel, trygghet og læringsmuligheter. Vi skaper atmosfæren og kulturen barnet vokser opp i, hjemme, i barnehage og skole, og i nærmiljøet. Utdanningen tar for seg grunnleggende verdier, integritet, ledelse og dialog i møtet med barn.

8 dagers fordypning i Famlab's og Jesper Juul's filosofi.

Deler du vårt verdigrunnlag og ønsker å lære mer om Jesper Juul's filosofi? Da er Famlab's basisutdanning, Kompetente Voksne, en flott mulighet til faglig og personlig utvikling.



Les mer her >>>

famlab.no

EKSPLOSIVE BARN

PROBLEMLØSNING GJENNOM SAMARBEID

Etter et svært vellykket Norgesbesøk i 2014 kommer Ross Greene tilbake i februar 2015 hvor han i samarbeid med Famlab Norge holder

KURS I OSLO, BERGEN OG STAVANGER



Barn og unge som har en problemadferd som er preget av raseriutbrudd, impulsivitet, svingende humør, verbal eller fysisk aggressivitet, trenger din hjelp. De mistrives ofte sterkt i sin egen situasjon, i sine relasjoner, og faller utenfor i skolen og andre sosiale situasjoner.

Hvordan kan foreldre og profesjonelle gi disse barna den hjelpen de trenger?

Ross Greene er professor ved Harvard Medical School, og har utviklet metoden «Problemløsning Gjennom Samarbeid.» Gjennom dette kurset gir han gode råd og en systematisk tilnæringsmåte til foreldre og profesjonelle som arbeider med barn og ungdom med utfordrende adferd.

KURSLEDERUTDANNING I KOMMUNIKASJON OG KONFLIKTHÅNDTERING



Utdannelsen har fokus på voksen-barn relasjoner og gir deg en grundig teoretisk og praktisk innføring i kommunikasjon, relasjonsbygging og konflikthåndtering. Du vil lære praksisnære modeller for å observere, forstå, og handle på en konstruktiv måte i forkant av, under og etter konfliktsituasjoner.



Gode ferdigheter i konflikthåndtering er essensielt i alt arbeide med mennesker og i våre private relasjoner.

Utdannelsen presenterer et sett praktiske modeller, metoder og konkrete virkemidler forankret i humanistisk filosofi og psykologi for å håndtere konflikter, tilrettelegge for felles problemløsning, og fremme menneskelig vekst og utvikling.



Utdannelsen omfatter fem samlinger av to dager med undervisning.



Foreldrekompetanse er et kurs og kompetansetilbud til foreldre, og andre som er interesserte i tema relatert til barns utvikling og foreldre-barn kommunikasjon.

Eier og daglig leder Hans Holter Solhjell, som også er daglig leder av Famlab Norge. Solhjell er hovedansvarlig for kurslederutdannelsen, og leder det meste av undervisningen.

Foreldrekompetanse