

Kan du fokusera på ditt arbete om ditt barn ligger allvarligt skadad på sjukhus?

Om vi tänker anknytning som enbart den fysiska närheten som finns mellan människor, så tänker vi på separation också som något fysiskt – någon har försvunnit. Men för att förstå hur separation verkligen påverkar människor behöver vi se att anknytning också handlar om den känslolagda närheten och den psykologiska närheten som vi kan känna till en annan person, vi behöver förstå att det finns sex sätt att knyta an på och därmed många olika sätt att uppleva separation.

Separation är det som sårar en människa allra mest, separation är "källan" till nästan alla problem som en människa kan uppleva. (självkänt inte alla problem, det finns tex fysiska skador på hjärnan och neurologiska skador) Det är inte bara separation som faktisk händelse som påverkar oss människor, vi blir precis lika påverkade av vår upplevelse av att vi står inför en separation. Det här är en känsla, den finns bara i vår kropp och är inte "verklig" även om det känns som det. Om en kvinna tror att hennes man är otrogen och vill skiljas, så känns det i hennes kropp och hon blir påverkad som om han ÄR otrogen och vill skiljas.

Det här visar att vi behöver förstå människor från insidan och ut, du kan inte SE på ett barn och säga "Det här barnet har aldrig upplevt separation". Det finns barn som aldrig har erfarenhet av någon fysisk separation från föräldrarna, men som ändå visar alla symtom som finns hos barn som kommer från krigsdrabbade länder eller har upplevt mycket fysisk separation.

Människan föds med ett avancerat alarmsystemet i hjärnan, det behövs för att varna oss och göra oss beredd att möta en hotfull situation: kroppen reagerar som om en allvarlig fara närmar sig och det skulle kunna vara ett vilt lejon, men lika gärna rädslan att inte kunna leva upp till föräldrarnas förväntningar och att göra dem besvikna dvs det finns en risk för förlorad närhet, separation. Det är separation som är den mest alarmerande upplevelsen för människor, inte att göra sig illa rent fysiskt.

Om du tänker dig in i det här scenariot: Det är lördagskväll, din 17åriga dotter skickar ett sms där hon skriver att hon får skjuts hem av Pelle men timmarna går och hon kommer inte hem. Du ringer till hennes mobil utan att få svar, du ringer runt till hennes kompisar men ingen vet något. Du känner av alarmet i din kropp och det stegras när du får samtal från polisen som berättar att det varit en bilolycka och dottern ligger svårt skadad på sjukhus. Vad gör du? Kan du sitta still? Kan du titta på ett TV-program eller läsa en bok? Känner du dig hungrig? Kan du föra ett "vettigt" samtal med någon?

Jag tror att du kan relatera till hur det skulle kännas för dig som förälder i den situationen, tänk dig sen att du skulle ha alla dessa alarmerande känslor hela tiden och inte veta vad det beror på. Det finns en finess i hjärnan som skyddar "sin människa" från att uppleva för mycket separation, kränkningar och osäkerhet. Försvaret gör personen känner i sin kropp att det finns en fara som hotar, men är blind och kan inte se vad det är eller var det hotfulla befinner sig, men i han/hennes kropp är alarmet är påslaget.

Du har säkert mött barn, tonåringar och vuxna som har en hjärna som skyddar dem mot känslor som är för sårbara, vilket gör att den här personen inte känner oro, gråter aldrig, är inte rädd och känner inte omsorg eller kärlek varken till sig själv eller nån annan. För älskar du någon/visar omsorg så kan du bli sviken, utskrattad, du riskerar att inte leva upp

Artikel till Familjehemmet nov 2013

till förväntningar osv. Du har säkert också sett tecken hos de här personerna som tyder på att alarmer är på för fullt: Uppmärksamhetsproblem, rastlöshet, aggressivitet, självskadebeteende, nervösa tics, vårdslöshet osv. Om du nu relaterar till berättelsen om tonårsdottern som var med om en bilolycka, kan du då få en förståelse till vad det är som gör att så många barn och ungdomar har problem i dagens samhälle? Kan du förstå den frustration som finns och svårigheter att fokusera på det läraren säger?

Eva-Lena Edholm, Föreläsare, handledare och sakkunnig.

Aktuell med föreläsningen ”Hur du hjälper barn och ungdomar till framgång i livet - anknytning ger förståelse och möjlighet till förbättring.”

Hemsida: www.evalenaedholm.se läs gärna min blogg.