

Lene Bjergland

www.bjergland.dk

Email : post@bjergland.dk - Mobil : 29 89 64 87



## Barndomstraumer

Børn er nemme ofre for al form for indgriben udefra. De er små, svage og har ikke et voksent menneskes modstandskraft, refleksionsevne eller styrke. Overlevelsesinstinktet fungerer måske nok, men da barnet sjældent kan kæmpe eller flygte fra det, det opfatter som truende, går det lettere end en voksen i lammelse og nedlukning, frystilstanden. Det er derfor næsten alt for let at tilføje børn traumer, de overvældende hændelser, som barnet ikke mestrer, men lammes af.

Vi er under opvæksten meget afhængige af at få kærlighed og støtte fra forældrene for at kunne udvikle os til sunde voksne mennesker. Samtidig er vi meget sårbare overfor svigt eller fravær af kærligheden, Og det er der mange grunde til. Den enkleste er den førnævnte iboende sårbarhed, som børn har. Den anden handler om de vilkår vi som mennesker har ift af udvikling af vore hjerner. Det er kun en beskedent del af hjernen, der er udviklet og funktionsdygtig ved barnets fødsel. Fx har det en fuld evne til at hidse sig op og skrike, men slet ingen kapacitet for at hidse sig ned igen og falde til ro. Hvad gør mor derfor instinktivt, når barnet skriger? Hun tager det op og holder det ind til sig (hendes eget voksne nervesystem kan regulere barnets ophidselse gennem den direkte kropskontakt).

Om vi bliver sunde voksne mennesker afhænger derfor af, at hjernen udvikler sig som den skal igennem især de første leveår. Føden for hjernen er udover de basale ting som mad og husly, KÆRLIGHED.

Kærlighed er mange ting. For barnet gælder det primært, at kærligheden fra forældrene udmønter sig i en accept og rummelighed både for dets behov, men også for dets egenart. Den tætte kropskontakt, knus, kys og kram forsikrer barnet om, at det helt konkret er i trygge hænder. Som barnets personlighed udvikler sig, vokser der et stort behov for anerkendelse frem: Anerkendelsen af MIG. Spejling hedder det i fagsprog.

Mennesket bliver til i lyset fra mors øje, kunne man poetisk sige. Men der ligger tungtvejende biologiske, kemiske og psykologiske processer til grund for det. Forskningen har indenfor de sidste 30 år kortlagt disse processer og konkluderet, at forældrenes spejling af barnets selv, giver barnet den nødvendige metode til SELV at opleve sig selv og at acceptere og elske, hvad det oplever.

Når noget i disse intime processer af kærlighed, samvær og spejling går galt, føler barnet at det ikke er værd at elske! Så enkelt er det. Fremfor at klandre forældrene og dermed sætte den livsvigtige tilknytning på spil, vender barnet skylden mod sig selv. Forladthed, selvbeprejelse og skam skaber en fastlåsning af livsenergien og dermed traume.

Det er også værd at fremhæve et andet sårbart aspekt ved barnets relation til forældrene. En utilstrækkelig omsorg kan for barnet sætte spørgsmålstegn ved dets ret til at eksistere. At være i verden, have

Lene Bjergland

www.bjergland.dk

Email : post@bjergland.dk - Mobil : 29 89 64 87



eksistensberettigelse og at være god nok som mig, er erfaringer der udfoldes gennem forældrenes kærlige spejling af barnets hele væren. Når denne spejling ikke sker, når de voksne ikke anerkender og rummer MIG som er deres barn, bliver oplevelsen nemt, at der noget galt med mig og at jeg muligvis slet ikke skulle have været her.

Skammen og følelsen af forkerthed kan have mangfoldige udtryk, men fællesnævneren er at bære på noget helt ubærligt – som derfor må fortrænges og fornægtes. Man kunne måske forestille sig manden, der bruger rigtig meget tid i træningscentret. Han er godt pumpet op med muskler og har måske flere tatoveringer rundt omkring på kroppen. Ha fremstår stærk og maskulin og måske hård, men sandheden er nærmere at han prøver at udslette oplevelsen af at være et sårbart barn, der bønfalder om forældrenes kærlighed men uden held. Den indre oplevelse af en sådan sårbarhed kan være så ubærligt skamfuld – barnet giver jo sig selv skylden for den manglende omsorg – og må for enhver pris udraderes. Flugten fra historien kan så blive det strukturerende princip for hele mandens liv.

I romanen "Den som vandrer om natten" skærer drengen Marcus halsen over på et kuld nyfødte hundehvalpe, fordi de var så pibende og ynkelige, syntes han. Det var ubærligt for ham at bevidne en sådan sårbarhed, så hvalpene måtte dø. At skære det ubærlige væk er også hvad voksne traumatiserede mennesker forsøger at gøre. Paradoksalt nok ligger forløsningen af traumet i gradvist at udholde og rumme den tidlige oplevelses mange smertefulde facetter ét for ét. Så vil nervesystemet falde til ro, løsne op og bevæge sig tilbage i en naturlig pulseren og flow.