

Harmoniske unger

MED KÆRLIGHED
OG NÆRVÆR

INDHOLD

Forord	10
Indledning	12
Bogens opbygning	16
DEL 1 • DE MAGISKE FORBINDELSER	19
Den forbundne hjerne	20
Fødselspsykologi	41
Den smukke tilknytning	62
DEL 2 • FØLELSERNES FORUNDERLIGE VERDEN	83
Hvad er bevidst forældreskab?	84
Hvad er følelser?	85
Kontrolmønstre – den bedst bevarede hemmelighed	92
Tilknytningslege	108
Derfor kan forældreskabet være svært	118
DEL 3 • BEVIDST FORÆLDRESKAB I HVERDAGEN	129
Amning – det flydende guld	130
Lad baby spise selv	140
Forstå dit barn og søvn	153
Gråd og raseri	167
Drop opdragelsen – Fie Hørby har ret	182
Kærlig afvænning af sut	193
Mit barn og institutionsstart	198
Vaccination eller ej?	205
DEL 4 • UDTALELSER	211
Erfaringer fra forældre og professionelle.....	212
En stor tak	224
Litteratur.....	226
Register.....	230

De magiske forbindelser



1. del

DEN FORBUNDNE HJERNE

I dag ved vi en del om hjernen, men det er som, at jo mere vi ved, desto mindre ved vi! Det paradoks er meget lignende vores viden om universet, hvor jo mere viden og erfaring vi får, jo større kompleksitet.

Hjernen er med andre ord stadig noget af et mysterium, eller som Susan Hart skriver:

Den menneskelige hjerne er det mest komplekse og plastiske naturlige system i det kendte univers.

Derfor er det ej heller min intention at komme omkring alle hjernens funktioner eller dele, da det ligger langt uden for denne bogs formål, såvel som uden for mine kompetencer. Men det er vigtigt at vide lidt om, hvordan hjernen fungerer, og især hvordan den fungerer hos børn. Det er nemlig altafgørende for at forstå vores børns adfærd og behov, såvel som for at forstå vores egen adfærd i forhold til vores børn.

Den menneskelige hjerne består af mange dele, hvor de tre største og mest kendte er:

Krybdyrhjernen (hjernestammen) Det er den ældste og mest primitive del af hjernen. Denne del af hjernen håndterer instinktstyrede funktioner, så som blandt andet aggression og seksualitet, og den sørger for vejrtrækning og hjerterytme.

Den ældre pattedyrhjerne Denne kaldes også det limbiske system. Denne del af hjernen har meget med vores følelser at gøre, og vores evne til at huske og lære følelsesmæssige reaktioner. Men denne, sammen med krybdyrhjernen, er ude af stand til at kommunikere sprogligt og til at adskille fortid, nutid og fremtid.

Den nye pattedyrhjerne Denne består primært af neocortex, der gør os i stand til at reflektere, at være rationelle, kæde ting sammen og tænke i fortid, nutid og fremtid. Den gør os også i stand til at tale og giver en overbygning til vores følelsesliv, da vi nu ikke „bare“ føler noget og kan huske følelsen, men kan reflektere over følelsen. Denne del giver ligeledes evnen til at kunne sætte sig ind i andres følelser.

Denne inddeling er inspireret af Susanne Harts bog Den følsomme hjerne.

Det kan altså se ud, som om vores hjerne består af tre „mini“-hjerner og dermed er meget adskilt i afgrænsede dele, hvor hver del tager sig af sine tildelte funktioner. Sådan fungerer det ikke, men vi er nødt til sprogligt at forsøge at skille tingene lidt ad for bedre at kunne forstå dem. Men hjernen kan reelt set ikke anskues som adskilte dele, da det, der er afgørende for en velfungerende hjerne, er dens forbindelser.

It's all about connection. Det synes at være en kliché, men når det kommer til hjernen, rammer den plet.

Susan Hart beskriver i sin bog *Den følsomme hjerne*, at de nyere dele (som neocortex), der tilføjer større kompleksitet til menneskets adfærd, kun kan arbejde på basis af lavere funktioner. De lavere funktioner (blandt andet krybdyrhjernen) derimod kan arbejde uafhængigt af de højere funktioner.

Det er super interessant information i forhold til at forstå, hvordan mennesket fungerer psykologisk set, såvel som til at finde frem til de bedste måder at være med vores børn på. Lad os kigge lidt nærmere på, hvordan spædbarnets hjerne ser ud, for at forstå det fuldt ud.

Barnets hjerne

Hjernen gennemgår sin største udvikling og vækst i perioden fra før barnet fødes, altså under graviditeten, og så frem til og med ca. barnets andet år. Når barnet kommer til verden, er der relativt få nervecelleforbindelser (det er de afgørende forbindelser, der gør, at hjernens forskellige dele, som for eksempel de tre vi gennemgik i det foregående, kan tale sammen), men der kommer hurtigt nye til. Her kan vi igen se vigtigheden af hjernens forbindelser. For interessant nok fødes barnet med ca. alle de nerveceller, som hun vil udvikle i sit liv, men der er kun få forbindelser imellem disse celler.

Hvordan skabes de mange vigtige forbindelser, som mangler? Hjernen er færdig med at vokse ved ca. 20 – 23 års-alderen, så vi kunne jo tænke, at det var „tidens gang“, altså tiden fra graviditet og til omkring de 20, der var afgørende for, at alle forbindelserne kom på plads. Men det er en for simpel forståelse, for selv når hjernen er fuldt udviklet, udvikler og transformerer de neurale forbindelser sig hele livet igennem. Det er det, der menes, når der tales om „hjernens plasticitet“.

Det mest afgørende element for at hjernen kan gøre brug af sin enestående evne til at udvikle og reorganisere sig, synes at være interaktion med

omverdenen. Det betyder med andre ord, at de vigtige forbindelser som barnet ikke har ved fødslen, udvikles over tid via interaktion med os – dig og mig! Vi, barnets forældre eller primære omsorgspersoner, spiller en afgørende rolle i forhold til, hvordan barnets hjerne udvikler sig, og dermed i høj grad i forhold til hvordan barnets personlighed dannes og hvordan hun udtrykker sig i verden. Det omgivende miljø er selvfølgelig også vigtigt, såsom institution, skole, barnets bedsteforældre m.m., men den største faktor er alligevel dig. Det er den, fordi som beskrevet i det foregående, udvikler hjernen sig allermost helt tidligt i livet, og her er barnet allermost sårbart og påvirkelig. Alle kort er så og sige kastet op i luften, og hvordan de lander, afhænger meget af, hvordan du er med og møder dit barn. I denne sårbare tid tyder det derfor på, at du kan give dit barn et solidt fundament, eller at du kan komme til at pådrage hende skade.

Her kommer vi tilbage til, hvorfor det er så interessant at vide, at de nyere dele (f.eks. neocortex), kun kan arbejde på basis af lavere funktioner, hvori- mod de lavere funktioner (blandt andet krybdyrhjernen) kan arbejde uafhængigt af de højere funktioner. Det viser, at barnet er afhængigt af, at alle hjernens dele taler sammen, for at hun kan udvikle sig som et harmonisk og kreativt menneske, der tør gå sine egne veje. For at det potentiale kan realiseres, skal hun kærligt støttes i de tidlige, sårbare udviklingspring. Det nyeste evolutionære skud på stammen (neocortex), synes kun at kunne tages ordentligt i brug, hvis der er gode forbindelser til de „lavere“ dele (de tidligere evolutionære dele, så som krybdyrhjernen og den ældre pattedyrhjerne). Da der sker allermost udvikling, reorganisering og forbindelsesskabelse i barnets tidlige år, har din interaktion med barnet derfor afgørende betydning.

Denne bogs hovedformål er at komme med gode bud på, hvad der er de mest hensigtsmæssige måder at møde børn på og hvilke kulturelle normer eller myter omkring opdragelse, der er gode at holde sig fra.

Personlig beretning



Det, at de lavere funktioner kan fungere uden om de højere funktioner, kan være lidt svært at forholde sig til, og derfor vil jeg komme med et eksempel fra mit eget liv, i forsøget på at konkretisere det.

Jeg kom lidt skævt ind i verden og blev lige efter fødslen hasteindlagt på et nærliggende sygehus, hvor jeg lå i 18 dage. På det tidspunkt var man ikke opmærksom på vigtigheden af hud-mod-hud-kontakt og ej heller vigtigheden af at medindlægge forældre, i forhold til at sikre tryk tilknytning.

Den start gjorde en masse ting ret udfordrende i mit liv. I det ydre syntes jeg at udvikle mig som en helt „normal“ pige med venner, ok kvik i skolen, havde jobs, tog en uddannelse, fik kærester osv. Men mit indre var helt anderledes end mit ydre, da jeg i perioder oplevede stor meningsløshed og konstant havde alle antenner ude i forhold til, om verden nu også var tryk nok at færdes i. I mange år troede jeg, at det bare var sådan, livet var, indtil jeg begyndte på personlig udvikling, da jeg var midt i 20'erne. Her opdagede jeg til både min lettelse såvel som til min gru, at mange ikke syntes at have et så kaotisk indre, som jeg havde, og at livet nok ikke behøvede at være sådan.

Siden har mit liv været en lang intens rejse i at bringe bevidsthed ind i mine tidlige sår og heale – og en stor del af det har netop indebåret at gå „tilbage i tiden“ for at gennemgå udviklingstrin, som grundet mit tidlige traume, ikke havde fundet sted. Med at gå tilbage i tiden mener jeg ikke som sådan at rekonstruere mit liv, som det så ud, da jeg blev født, men at gå følelsesmæssigt tilbage i tiden. For som vi dækkede i det foregående, kan de højere funktioner kun fungere på basis af de lavere funktioner. De højere funktioner er især neocortex, der giver os muligheden for at reflektere over vores følelser og hermed også at skabe følelsesmæssig mening, hvilket er en afgørende evne i forhold til at kunne bringe sig selv tilbage i følelsesmæssig harmoni. Men tidlige, overvældende traumatiske oplevelser (som det at blive fjernet fra sin mor lige efter fødslen) gør, at den nødvendige udvikling ikke finder sted, og dermed at de nødvendige forbindelser ej heller skabes i det omfang, der er brug for. Medmindre barnet bliver støttet i at heale de tidlige oplevelser.

Mine forældre anede ikke deres levende råd i forhold til at håndtere den bundulykkelige lille pige, der kom hjem fra hospitalet, som bare skreg og græd i månedsvis. Støttekulturen var heller ikke til meget hjælp, da den viden, jeg deler med dig her, langt fra var udbredt, og de råd mine fortvivlede forældre fik fra professionelle, var desværre af ret dårlig kvalitet. Mine forældre var derfor selvsagt ude af stand til at støtte min healing, og derfor lå det tidlige sår og ulmede, til jeg blev gammel nok og havde en stærk nok personlighed til at arbejde med det.

Det er det, jeg mener med at gå tilbage i tiden og gennemgå tidligere udviklingstrin, som ikke fandt sted. Jeg havde grundlæggende ikke lært, at det er trygt at være i verden, som værende mig, fordi min tilknytning var blevet negativt påvirket. Det opfangede en dygtig og empatisk psykoterapeut hurtigt, da jeg startede i terapi og her arbejdede vi ganske nænsomt med at reetablere tryk tilknytning mellem hende og jeg som en slags erstatning for den tilknytning, der langt tidligere ikke fandt sted. Efter at den grundlæggende healing skete, bevæger jeg mig nu med langt større frihed og tryghed i verden. Min start på livet er stadig en del af min historie, men den er nu mere en gammel kending, som jeg holder i hånden, når livet er lidt hårdt og „arret“ derfor gnaver, tilstanden styrer ikke længere mit liv på samme måde. Det skyldes blandt andet min tid i terapi, hvor vi fik etableret et trygt rum, så tryk tilknytning og derved tillid kunne finde sted. Denne nye erfaring skabte med stor sandsynlighed nye forbindelser i min hjerne, der som dominobrikker samtidig startede forløsning af kropslige spændinger og blokeringer, hvor mange af mine destruktive mønstre forsvandt eller gled i baggrunden.

Den menneskelige hukommelse

Et andet område, der er vigtigt at forstå i forhold til den menneskelige hjerne og i forhold til, hvordan du bedst møder dit barn, er hukommelse. Vi har desværre traumatiseret millioner af børn igennem årene, fordi vi har misforstået denne menneskelige funktion.

Som med hjernen generelt, er vi på ingen måde ved vejs ende i forhold til at løse hukommelse-mysteriet, men vi er kommet så langt, at vi nu kan begynde at råde bod på en forfærdelig fortid i forhold til, hvordan vi har forstået børn kulturelt set. Jeg formår ikke at dække al den viden, vi i dag har om hukommelse, da det ligger uden for bogens ramme og helt sikkert også uden for min kompetence. Men jeg vil dele to elementer med dig, som er afgørende viden for alle forældre, nuværende som kommende.

De to dele er:

IMPLICIT HUKOMMELSE

EKSPLICIT HUKOMMELSE

Den misforståede hukommelse

En af de største misforståelser omkring hukommelse er overbevisningen om, at vi altid er klar over, hvad vi har oplevet. Eller sagt med andre ord: at hukommelse fungerer som et fotografi, hvor vi gemmer billeder af alle vores oplevelser i vores indre, som vi så kan hente frem og kigge på, når vi vil – hvor billederne fremstår fuldstændig, som da „de blev taget“.

Det er misvisende.

David Siegels definition i bogen *The Developing Mind* er meget mere ram-mende:

Memory is the way past events affect future functions.

Hukommelse er måder, hvorpå tidligere situationer påvirker fremtidige funktioner. Det lyder lidt teknisk, men når vi først forstår implicit og eksplicit hukommelse, giver det langt mere mening.

Eksplicit hukommelse

Jeg vil starte med den eksplicitte hukommelse, da det er den, vi bedst kan forholde os til, og som vi kender bedst. Eksplicit hukommelse udfolder sig, når du møder et kendt ansigt nede i Netto, som du ikke helt kan placere. Vedkommende har det måske på samme måde, og I bruger den næste halve time på at udveksle information og sætte forskellige scenarier op for at løse gåden. Til sidst lander tiøren, og I får begge den store aha-oplevelse, da I finder frem til, at I var på samme workshop for nogle år siden.

Eksplicit hukommelse gør os i stand til at stykke ting sammen via forskellige brudstykker af gemte erindringer, men det kan tage lidt tid. For det, at du ser et velkendt ansigt i andre omgivelser, skal lige have gang i hjulene.

Eksplicit hukommelse er afhængig af, at hjernen har udviklet de højere funktioner, som vi kom omkring i det foregående. Neocortex er nemlig en del af de højere funktioner, og vi har brug for at kunne tænke i fortid, nutid og fremtid for at kunne stykke tingene sammen og for at kunne kommunikere sprogligt. Præcis som i eksemplet med Netto, hvor to mennesker via sproget går tilbage i tiden og opstiller forskellige passende scenarier, og jo mere de arbejder på sagen, jo flere informationer kommer der på bordet, og til sidst finder de sammen frem til svaret.

I forhold til eksplicit hukommelse bider vi mærke i:

- ⊙ Det forudsætter, at hjernen er ret udviklet, da det kræver de højere funktioner (neocortex) for at fungere og for at fungere optimalt. Mennesker med hjerneskade eller mennesker, som har haft en meget svær opvækst, eller har været udsat for meget stress, vil typisk være udfordret i en eller anden grad i forhold til at fremkalde hukommelse på denne måde (hvilket også vil påvirke indlæring i f.eks. skolen). Det samme gælder for det lille barn, hvor hendes hjerne endnu er for umoden til at kunne tænke i fortid, nutid og fremtid. Det er blandt andet derfor, at din treårige siger ting som „den anden dag“, om ting I lavede i dag. Evnen til at kunne hitte rede i fortid, nutid og fremtid opbygges via tid og via kærlig interaktion med os, som tidligere beskrevet, da det afhænger af de mange forbindelser i hjernen.
- ⊙ At det godt kan tage lidt tid at finde frem til svaret.

Implicit hukommelse

Den anden form for hukommelse, den implicitte, er mindre velkendt. Men det er den største spiller på banen og den med størst betydning i forhold til, hvordan vi behandler børn, så den bruger vi lidt mere tid på at forstå.

Der er flere interessante ting omkring implicit hukommelse, som vi kan kæde sammen til en meningsfuld helhed:

- ⊙ De strukturer, der gør implicit hukommelse mulig, dannes med stor sandsynlighed allerede, når barnet ligger i mors mave og er udviklet, når barnet fødes. Det er afgørende i forhold til at forstå, hvor tidligt barnet „husker“, hvad hun udsættes for. Jeg går mere i dybden med det emne i afsnittet *Fødselspsykologi*.
- ⊙ Implicit hukommelse involverer dele af hjernen, som kan arbejde uafhængigt af de højere funktioner (neocortex), både i forhold til at lagre hukommelsen, såvel som i forhold til at hente den frem igen. Det er muligt, fordi implicit hukommelse er del af de tidligere, lavere strukturer, som kan arbejde uafhængigt af de højere.
- ⊙ Implicit hukommelse leverer sin information langt hurtigere end vores eksplicitte hukommelse.

Det betyder med andre ord, at vi hele livet konstant bliver påvirket af tidlige erindringer, der ligger uden for vores bevidsthed og som påvirker os langt hurtigere, end vores bevidste, eksplicitte hukommelse – og det samme gør vores børn. For bedre at kunne forstå det, vil jeg komme med et eksempel fra mit eget liv.

Personlig Beretning



Jeg har så længe, jeg kan huske, fundet det ekstremt ubehageligt, hvis jeg på nogen måde bliver holdt fast, får et klæde lagt over mig eller på anden vis føler mig fastklemmt. Nu hvor jeg er mor, kommer det også til udtryk i visse former for mosle-lege, som jeg er nødt til at undgå, fordi det vækker noget meget ubehageligt i mig. Jeg har forsøgt at finde ud af årsagen og har spurgt mine forældre, om jeg nogensinde har siddet fast i noget, været fanget under noget eller på anden vis oplevet noget, der kunne ligge til grund for disse reaktioner. De kan ikke huske noget specifikt, og jeg har ikke gjort så meget ved det, da det er ret sjældent, at jeg kommer i de situationer, hvor jeg mærker ubehaget.

Men for nogle år siden oplevede jeg det i en anden og langt mere intens form, hvilket gjorde, at jeg igen blev lidt nysgerrig omkring det. Jeg var i USA med en veninde, og vi overnattede på hotel. Vi havde fået at vide, at strømmen ville gå i nogle timer om natten, fordi der skulle foretages nogle udgravninger, men at det ville være tilbage om morgenen. Det tænkte vi ikke nærmere over og gik bare i seng. Midt om natten vågnede jeg, og rummet var fuldstændig mørkt, og der var utrolig varmt, fordi klimaanlægget ikke virkede uden strøm. Der var også ekstra mørkt, fordi al belysning ude på gaden også var gået grundet strømnedbrud. Jeg oplevede, at hele min krop gik i panik, og at jeg ikke kunne få luft. Det eneste jeg kunne fokusere på, var at komme ud, for ellers følte det, som om jeg ville dø, nærmest som at alt det sorte ville fortære mig. Jeg vaklede over til altandøren, fik den åbnet og kom ud i det fri, hvor jeg meget hurtigt kom til hæfterne. Det var første gang, jeg oplevede så intenst et angst- og panikanfald, og jeg havde ingen anelse om, hvad der udløste det.

Det har jeg nu oplevet en lille håndfuld gange siden og har fundet frem til, hvad der udløser tilstanden. Det er hver gang, jeg befinder mig i et afgrænset rum, hvor der er rigtig mørkt, og hvor der er varmt, og det sker primært, lige inden jeg falder i søvn eller hvor jeg vågner om natten i sådan et rum. Det eneste „der bringer mig tilbage“ er at komme ud i noget åbent med frisk luft, hvilket skal ske hurtigt, da min puls banker af sted, og jeg har det, som om jeg er ved at blive kvalt.

I de seneste år, hvor jeg har arbejdet meget med min traumatiske vej ind i livet, har jeg fået stykket en masse ting sammen, og jeg er nu ret sikker på, hvor det

stammer fra. Da jeg blev født, var det at svøbe spædbørn stramt i et klæde almindelig praksis (det er det desværre stadig i mange lande i dag). Det gjorde man for at holde barnet varmt, men især fordi man havde den overbevisning, at det beroligede barnet. Det ved vi i dag ikke er tilfældet. Et barn har rigtig meget behov for, at vi holder hende tæt ind til os, enten i vores arme eller i en slynge, hvor hun hører vores hjerterytme, mindes tiden i mors mave og fordi det støtter hendes sanse-motoriske udvikling. Men at svøbe et uroligt og grædende barn stramt og efterlade hende alene i en vugge eller seng, hvor hun er frataget sin bevægelighed, er yderst krænkende og skadeligt. Barnet vil på et eller andet tidspunkt blive stille og falde i søvn, hvilket er grunden til overbevisningen om, at det „virker“. Men det skyldes, at denne handling ikke kan undgå at aktivere barnets parasympatiske nervesystem, hvor hun er nødt til at lukke ned, fordi hun er magtesløs.

Det skete med største sandsynlighed for mig, da jeg var indlagt, da det var almindelig praksis i forhold til indlagte børn. Jeg lå ydermere i en varmekasse i et døgn, som jo er afgrænset og varmt, og det er meget sandsynligt, at de to oplevelser har lagret sig som en implicit hukommelse. Denne hukommelse blev så aktiveret, da en harmløs situation vækkede minderne, og kroppen reagerede prompte uden nogen logisk grund. Situationen vækkede alle de voldsomme følelser, som overvældede mig, da jeg var spæd, hvor jeg var magtesløs i forhold til at kunne gøre noget ved det og ikke havde en udviklet hjerne, der kunne bidrage med mening eller refleksion til situationen.

Det er den måde, implicit hukommelse virker på. Dens information løber langt hurtigere end eksplicit hukommelse, og den er ikke afhængig af, om vi aner noget som helst om, hvorfor vi reagerer, som vi gør i visse situationer. Vores krop vil reagere prompte, når vores implicitte hukommelse bliver aktiveret, og der vil ikke synes at være nogen logisk grund til vores reaktion, da denne form for hukommelse intet har med logik og rationale at gøre. De egenskaber tilhører nemlig primært neocortex, som implicit hukommelse kan arbejde uafhængigt af, og som langt fra er udviklet ved fødslen.

Det er derfor, at vores tilgang til de kære små, er noget af det vigtigste, vi kan tage stilling til. Håndterer vi denne tid ubevidst, forstået som at vi ukritisk overtager samtlige kulturelle vaner i forhold til børneopdragelse, kan den implicitte hukommelse komme til at spørge senere i barnets liv på den ene eller anden måde. Vi synes ikke at kunne ændre vores evolutionære disposition, altså hvordan vores forskellige former for hukommelses-lagring virker. Men vi har i høj grad indflydelse på, hvad børn bliver udsat for, og derfor kan vi helt konkret påvirke, hvilke tidlige erfaringer og følelser, der lagres.

Men du skal og kan heldigvis ikke kontrollere alt. Uanset hvor kærlig og

opmærksom du er, vil dit barn opleve ting, som skræmmer eller overvælder hende. Det er en naturlig del af livet og det er ikke noget, du skal bekymre dig alt for meget om. Dit barn udvikler sig også via disse oplevelser, så længe du formår at støtte hende. Det, at være forælder, kræver altså ikke, at du konstant skal gå og være bange for, om dit lille barn nu bliver forskrækket eller bliver overvældet. Den slags kontrol har ingen af os (heldigvis) over livet. Det afgørende er, hvad du gør i de situationer, hvor dit barn har oplevet noget mere eller mindre traumatisk. Børn synes nemlig at være fantastisk selv-healende små væsner, hvis de blot får den rigtige støtte.

Forstå traumer og traumehealing

For at forstå traumer og traume-healing skal vi forstå lidt omkring menneskets nervesystem og som i afsnittet om hjernen, kan nervesystemet også deles op i tre dele:

DET PARASYMPATISKE - DEN ÆLDSTE DEL
DET SYMPATISKE - DEN NÆSTÆLDSTE DEL
DET SOCIALE - DEN NYESTE DEL

Igen er det meget forsimplet at betragte de tre som fuldstændig uafhængige dele, der hver tager sig af deres respektive områder – det er mere komplekst end som så. Det handler igen om, hvordan de samarbejder, og om hvordan nervesystemet evolutionært igennem tiden har udviklet sig for at kunne rumme og håndtere større og større kompleksitet.

Jeg går ikke i dybden med hele det komplekse nervesystem, men har især fokus på, hvordan vi kan forstå traumer og healing af traumer. Vi kan forstå tredelingen af nervesystemet på to måder, nemlig de normale funktioner og så stress-funktionerne. I den her sammenhæng kigger vi nærmere på stress-funktionerne, da det er dem, der udfolder sig, når du og dine unger oplever noget skræmmende eller traumatisk.

Nervesystemet synes som hjernen at være hierarkisk opdelt, hvor de højere dele vil blive taget i brug først, medmindre de ikke fungerer optimalt, eller det ikke er en mulighed. I så fald kører de lavere dele deres eget løb (præcis som med de tre hjernedele). Det betyder, at når vi bliver udsat for en trussel, eller oplever noget som en trussel, vil vi forsøge at klare situationen med den nyeste funktion, den sociale vej. Vi vil forsøge at række ud til omverdenen og få hjælp og støtte. Er det ikke en mulighed, går vi helt instinktivt videre til næste niveau af nervesystemets funktioner. Det vil være det sympatiske nervesystem, hvor vi enten vil kæmpe eller flygte, afhængigt af hvad vi vurderer, vi kan klare i forhold til truslen. Er det heller ikke muligt, går vi til det sidste trin i nervesystemet, det parasympatiske, hvor vi „spiller død“ eller „fryser“ i forhåbningen om, at vores fjende eller trussel vil lade os være i fred. Det allersidste trin, vi kan komme ud i, er det, der hedder parasympatisk chok, som kan være fatalt. Det betyder, at hele systemet går i et så ekstremt selvbeskyttelses-mode, at hjertet holder op med at slå.

Lad os forsøge at omsætte det til en hverdagssituation, så det er lidt nemmere at forstå. Lad os sige, du kommer hjem fra arbejde efter en lang og hård dag, hvor du oplevede en ubehagelig situation, som du ikke rigtigt forstår. Den skabte ubehagelige følelser hos dig, uden at du helt kan forklare hvorfor (du har måske oplevet noget, som har aktiveret en implicit hukommelse, der ligger uden for din bevidsthed). Det har gjort dig sårbar og følelsesladet. Lige da du kommer ind af døren, siger din partner noget til dig, som du opfatter som ukærligt og som kritik af din person, og det går lige i følelserne på dig. Da du allerede er følelsesmæssigt ustabil, formår du ikke at bruge nervesystemets sociale evne til at kommunikere, hvordan du har det og holde den på egen banehalvdel. I stedet ryger du direkte i „kamp eller flugt“-responsen og langer verbalt eller fysisk ud efter din partner, fordi du oplever hans eller hendes adfærd som truende (det sker ubevidst). Hvis din partner også er et følelsesmæssigt sted, hvor han eller hun ikke har overskud til at møde dig ud fra den sociale del af nervesystemet, så ryger han eller hun direkte med på „kamp eller flugt“-responsen, og konflikten eskaleres. Måske den eskaleres så meget, at den ene part bliver så provokeret, at han eller hun bliver endnu mere truende i sin adfærd, hvor den modsatte part føler sig så overvældet, at der kun er den sidste mulighed tilbage – nemlig at „spille død“. At spille død i en konflikt betyder, at vi lukker helt ned, hvor vi ikke har flere ord, bare har lyst til at sove eller til at sætte os ned med fingrene i ørerne og håbe på at det hele forsvinder. Her er vi gået i parasympatisk stress-respons.

Om vi som voksne primært reagerer på den ene eller anden måde afhænger meget af, hvordan vi blev mødt som børn, fordi det er her vores stress-respons-mønstre synes at blive indlært og indlejret i hjernen. Mit eget mønster i forhold til at reagere på stressende og truende oplevelser har primært været ud fra den parasympatiske respons. Mit system lukker ned, når jeg føler mig truet og overvældet, fordi det var det, jeg var tvunget til at gøre, da jeg som spæd blev misforstået og ignoreret i mine grundlæggende behov. Jeg forsøgte at kommunikere mine behov via gråd og urolighed men blev i stedet svøbt stramt i et klæde og efterladt alene. Når et spædbarn føler sig så magtesløs og overhørt i sine behov, har hun ingen anden udvej end at ty til den parasympatiske stress-respons for at overleve. Denne respons bliver så indkodet som den primære handling, der efterfølgende udfolder sig, hver gang noget opleves som udfordrende, stressende eller truende.

Med tiden og i takt med at jeg har healet min tidlige tilknytning, har jeg udvidet min stress-respons og formår nu også at benytte mig af den sociale funktion, hvor jeg tør at være sårbar og italesætte mine følelser og behov. Jeg har også lært at „kæmpe“, forstået som at jeg har lært at vise min vrede og „lange ud“, hvilket jeg ikke tidligere formåede, fordi jeg per

automatik endte med at „spille død“ og trække mig. Men det er ikke muligt at udtrykke den, vi er, uden også at kunne sætte personlige grænser og stå ved den, vi er. Så jeg måtte arbejde på både at kunne kæmpe, såvel som at kunne italesætte mine følelser og min sårbarhed til mine nærmeste, når raseriet var dampet af. Men hvis jeg virkelig føler mig trængt op i en krog, mærker jeg stadig den velkendte dødevægt, hvor jeg bare ønsker at sove, hvor min hjerne bliver mudret, mine ord forsvinder, og hvor min krop forvandles til en stor smertende myose. Det er på ingen måde det bedste sted at håndtere livet fra, så det er et sted, vi bør sætte ind, så vores unger ikke ender med at have indlejret denne som deres primære respons. I anden del af bogen kommer jeg ind på mere specifikke ting i forhold til, hvordan du kan forebygge denne respons hos dit barn, og jeg benævner de værste kulturelle tilgange til børn, der desværre øger risikoen for det.

Hvordan healer vi traumer?

Kroppen er fantastisk selvhealende, og den vil med det samme forsøge at komme tilbage i balance i de situationer, hvor du har oplevet noget traumatisk. Et velfungerende nervesystem vil forsøge at regulere sig selv instinktivt, og du kan blandt andet se det komme til udtryk i kropslige rystelser, raseri og gråd. Du kender det sikkert fra situationer, hvor du er blevet vældigt forskrækket eller bange, som f.eks. hvis du var lige ved at havne i et trafikuheld. Når du først er ude på den anden side af oplevelsen, vil du ofte komme til at ryste eller græde, og det er kroppens forsøg på at komme af med de stresshormoner, som der opbygges, når du bliver skræmt. Stresshormoner er fantastiske, når du har brug for dem, fordi de sørger for, at dine sanser bliver skærpede, og at du får ekstra energi, så du kan reagere hurtigt, hvis der er brug for det for at overleve. Men forøget stress over længere perioder, du ikke får reguleret, kan være yderst skadeligt.

Desværre er forøget stress en bivirkning af vores moderne liv. Vi har mange psykologiske udfordringer, som vores nervesystem tolker på helt samme måde, som var det livstruende situationer, men hvor vi ikke får reguleret (hvor vi ikke kommer af med stresshormonerne igen). I stedet har vi for vane at gøre en masse andre ting i forsøget på at komme igennem den stressende hverdag og livets uvished, som synes at dulme, men som ikke kan regulere. Derfor er der mange i dag, som får diagnosen kronisk stress, og en masse af os, som har en masse småsymptomer grundet tendensen til et forøget stressniveau, der kan give fysiske og psykiske udfordringer.

I afsnittet *Kontrolmønstre – den bedst bevarede hemmelighed* kommer jeg meget mere ind på, hvilke ting vi bruger i forsøget på at dulme følelser, og hvorfor det ikke „virker“. Jeg beskriver også, hvordan kontrolmønstre opstår allerede i barndommen og hvordan du kan undgå at give dem videre til dine egne børn.

Vores nervesystemer taler sammen

En anden rigtig interessant ting, i forhold til traumer og traumehealing, er, at vi som sociale væsner reagerer på hinanden. Vores nervesystem „taler“ sammen, uanset om vi er bevidste om det eller ej. Du har sikkert oplevet det mange gange, måske ved at være sammen med en gruppe mennesker, hvor der er en tung energi, som du ikke lige kan ryste af dig, eller måske modsat, været sammen med nogle utrolig inspirerende mennesker, som løftede dit eget humør.

Det er vigtigt at vide i forhold til vores børn, fordi vi, om vi vil det eller ej, får projiceret vores egne ubevidste eller uforløste følelser over på vores børn. Det sker fordi alt uforløst påvirker vores nervesystem, som påvirker vores omverden, og især vores nærmeste.

For at konkretisere det, vil jeg komme med et eksempel fra mit eget liv.

Personlig Beretning



Mit livstema handler om tillid – tillid til livet og til relationer. Selv om jeg har arbejdet meget med healing af de tidlige traumer, der primært ligger til grund for min mangel på tillid, dukker det stadig op, når jeg bliver presset. Store livstemaer følger os som regel for livet, hvor vi altid har mulighed for at dykke dybere og dybere ned for at forstå og heale.

Temaet er kommet op flere gange i forhold til mit moderskab, hvor jeg har været meget bange for at være ude af stand til at knytte en kærlig relation til min søn, fordi jeg ikke selv oplevede det som spæd.

Det arbejdede jeg rigtig meget med før og under min graviditet (det kan du læse mere om i afsnittet „Fødselspsykologi“), men jeg oplevede det igen, da min søn blev ca. et år gammel. I en længere periode var han gået fra at være mor-syg til at være far-syg. Det var en periode jeg lidt havde gruet for, fordi jeg var bekymret for, hvordan jeg ville tage „afvisningen“, da jeg vidste, det kunne vække noget gammelt.

Det føltes først helt fint, fordi det var dejligt, at det ikke længere kun var mor, der duede. Men over en længere periode syntes det at eskalere, hvor han nægtede at være hos mig, når min mand var hjemme. Han græd voldsomt, når min mand gik og var utrøstelig, indtil han ikke længere kunne se eller høre ham, hvorefter alt var fint.

Jeg fortalte mig selv, at det bare var en fase og undlod at dykke dybere ned i det, men når jeg kigger tilbage nu, kan jeg godt se, at mit gamle sår blev aktiveret, forstået som min angst for ikke at blive elsket og angsten for at blive afvist. En dag hvor det havde været rigtig slemt, får min mand i en bisætning sagt: „jeg håber ikke, at han ikke kan knytte sig til dig“. Min mand kender min historie og mente det på ingen måde som at stikke kniven i såret, det var mere noget, der bare fløj ud. Der knækkede filmen fuldstændig for mig, og jeg brød hulkende sammen, overvældet af alle de gamle følelser.

Den sætning ramte hovedet på sømmet, og det var først, da jeg mærkede alle følelserne, at jeg blev bevidst om, at mit gamle sår var blevet provokeret op til overfladen i en ny form. Heldigvis var jeg kommet så langt på min healingsrejse, at jeg vidste, hvor afgørende det er at turde at vise sårbarhed, og jeg kunne

derfor trygt hengive mig til gråden og sorgen. Her blev jeg mødt kærligt af min mand, og da jeg kom ud på den anden side, sad vi længe og talte om, hvad der var sket. Det kunne jeg nu gøre, fordi jeg havde givet følelserne plads og dermed bragt bevidsthed ind i den smertefulde situation.

Dagen efter var min relation til min søn som forvandlet. Han var ikke længere far-syg og søgte mig lige så meget som sin far, og jeg har ikke siden oplevet samme form for følelsesmæssig distance mellem min søn og jeg.

Det sker konstant i vores intimrelationer, fordi vores nervesystem „afslører“ os, og det på trods af, at vi for det meste ikke selv aner, hvad der foregår (sikkert fordi vi tit reagerer på vores implicite hukommelse). Det sker med stor sandsynlighed, fordi vores system søger balance, og ubevidste følelser skaber ubalance. Vi kan og skal ikke skabe denne balance alene, og derfor kommunikerer vores nervesystemer med hinanden hele tiden, hvor vi spejler hinandens ubevidste materiale. Både min mand og min søn var et spejl for det, der foregik i mig. Min mand i form af, at han fik sat ord på min største angst, som jeg ikke selv var klar til eller formåede. Og min søn, fordi han i mig mærkede en følelsesmæssig ubalance, der gjorde ham utryg. Det spejlede han via sin adfærd, hvilket er den eneste måde vores små unger kan respondere på, i forhold til vores ubevidste materiale. I det øjeblik hvor jeg selv fik fat i roden af problemet, mærkede følelserne og tillod mig selv at sørge i trygge og kærlige arme, tog jeg bevidst ansvar. Det skabte en dominoeffekt i forhold til mit system, der nu også var bragt i balance, hvor min søns utryghed fortog sig, og vi atter følte os forbundne.

Eksemplet kan også bruges til bedre at forstå nervesystemets stressreaktioner. Var det sket nogle år tidligere, ville jeg ikke have været i stand til at lukke et andet menneske helt derind i min følelsesmæssige sårbarhed. Jeg ville have lukket ned og „spillet død“ – eller havnet i kamp og flugt, hvor jeg stædigt ville have kæmpet med næb og kløer i et misforstået forsøg på at beskytte mig selv, fordi jeg (ubevidst) oplevede det som farligt at lukke nogen derind. Men ingen intimrelation kan holde til at samtlige konflikter eller udfordringer ender i kamp eller kold afvisning (sådan opleves „spillen død“ af modparten). Derfor er den sociale del af nervesystemet uhyre vigtig, fordi det er her vi mødes, næres og forbinder os med hinanden. Også i det, der er svært.

Den sidste krølle på afsnittet om „Den forbundne hjerne“ handler om epigenetik. Den viser os, hvor vigtigt det er at kende vores historie, for at vi bedst muligt kan tage ansvar og sætte fremtiden fri.

Epigenetik - nyeste version af arv og miljø

Måske du kender til hele arv og miljø-debatten, der har været en „hot potato“ i mange år? Basalt set handler det om at besvare spørgsmålet om, hvorvidt mennesket mest er et produkt af arv (genetik) eller mest af miljø (det sociale liv og dets konstruktioner).

Uenigheder har der været mange af, men facit er aldrig rigtig nået, hvilket sikkert skyldes, at vi har stillet det forkerte spørgsmål. Lige som med hjernen og nervesystemet er der ikke noget, der er mere vigtigt end noget andet. Det drejer sig om forbindelser og om, hvordan ting arbejder sammen. Det handler med andre ord altid om relationer – også når det kommer til arv og miljø.

Derfor er den gamle betegnelse (arv og miljø) også mere eller mindre skrottet, og nu kaldes det i stedet epigenetik. Epi er græsk og betyder „over“, altså en slags overbygning eller tilbygning til generne, og det er, fordi forskere har fundet ud af, at det ikke er generne eller miljøet alene, der har den afgørende rolle. Det handler om, hvordan de spiller sammen og påvirker hinanden.

I forbindelse med traumer er den viden interessant, fordi forskere har fundet ud af, at vi ikke blot er genetisk disponerede i forhold til fysiske sygdomme, men at uforløste traumer også synes at blive givet videre til næste generation. Det betyder med andre ord, at hvordan dine forældre og bedsteforældre blev mødt i deres barndom og opfattede og agerede i livet, har betydning for dit og dine børns liv.

Det har det, fordi vi hos børn og sågar børnebørn til mennesker, der har været udsat for traumatiske hændelser, kan se ændringer i molekyler vedhæftet personens DNA. Disse ændringer findes ikke hos mennesker, hvis bedsteforældre og forældre ikke oplevede sådanne forfærdelige situationer. Derfor ser det ud som om, at psykiske oplevelser gives i arv, hvilket kan gøre et menneske mere disponeret for f.eks. depression, angst eller aggression. Det er med stor sandsynlighed en af årsagerne til, at børn er så forskellige, til trods for at forældre har samme tilgang til børnene. Det enkelte barn har sin helt egen genetiske disposition, hvor miljøet omkring hende spiller en stor rolle i forhold til, hvordan denne disposition udfolder sig. Gener kan så sige „tændes eller slukkes“, og det synes primært at være miljøet, der sidder med tænd-sluk-knappen. Derfor er miljøet så afgørende i forhold til vores og ungerens sundhed og velvære.

Der er ingen tvivl om, at epigenetik kommer til at spille en afgørende rolle i den fremtidige forståelse af fysiologisk og psykologisk sundhed. Det er

et område, vi stadig ved relativt lidt om, og derfor skal der granskes meget mere i det for at forstå det fulde omfang.

Jeg har reflekteret meget over, hvordan vi kan se det komme til udtryk i forhold til vores unger og vil dele lidt af mine tanker. På den ene side er det et stort wake-up call, der virkelig bekræfter, hvor vigtigt det er at møde os selv og vores unger kærligt. Men blot et øjekast på for eksempel nyhederne gør samtidig denne indsigt ubeskrivelig svær, fordi der stadig sker så mange forfærdelige ting rundt omkring i verden. Kæder vi det sammen med epigenetik, bløder hjertet for de kommende generationer og alt det, de får med, som vi tilsyneladende ikke selv formår at tage hånd om. Det er hjerteskrærende at bevidne, at så mange børn fødes ind i en voldelig verden, hvilket er en tung arv at bære og at ændre.

Men epigenetik virker heldigvis også den anden vej rundt, forstået som at den ikke kun disponerer os for alt det dårlige og det traumatiske, men også for alt det gode og det kærlige. Epigenetik synes ikke at tage side i forhold til, om noget er kærligt eller traumatisk, men giver det videre, der opleves. På lige fod med vores implicitte hukommelse og vores tredelte nervesystem, får vi intet ud af at arbejde imod vores evolutionære disposition. Vi kan tilsyneladende ikke ændre, at vores oplevelser på den ene eller anden måde vil gå videre til de kommende generationer. Men vi har indflydelse på hvilke oplevelser, vi og vores børn har, og hvordan vi får healet og integreret de traumatiske af slagsen.

Der er muligvis et stort healingsaspekt indeholdt i denne diskussion. For kan det tænkes, at epigenetik også er så genialt, at den giver os mulighed for at heale det, som vores forfædre ikke formåede? Måske fordi det, de oplevede, var så overvældende og grænseoverskridende, at det ikke var menneskeligt muligt at heale det på det tidspunkt? Kan det, at vi bringer bevidsthed ind i vores eget liv og tager hånd om vores egne „dæmoner“, velvidende at mange af dem ikke engang er vores, sætte både fortiden og fremtiden fri?

Jeg har reflekteret meget over, hvordan det kan se ud i vores liv, og jeg vil give dig et eksempel på, hvad jeg er nået frem til.

Personlig beretning



Min søns første leveår fyldte en del hos mig fordi, det på visse områder var udfordrende. De første otte måneder sov han meget lidt om dagen, kun i 20 – 40 minutters cyklusser, han blev hurtigt urolig, ammede rigtig meget døgnet rundt og han krævede næsten konstant fysisk kontakt.

Der kan være mange forklaringer på, hvorfor det var sådan, men da jeg stødte på epigenetik, reflekterede jeg især over mit eget første leveår. Det var fyldt med gråd, skrig og urolighed, hvor jeg blev „diagnosticeret“ som kolikbarn. Mine forældre fik ikke den rette støtte i forhold til at hjælpe mig og kunne derfor ikke støtte mig i healingen. Da jeg endelig „voksede fra“ kolikken, var årsagen ikke forløst, og den satte sig i stedet som andre uhensigtsmæssige mønstre (læs mere om det i afsnittet „Kontrolmønstre – den bedst bevarede hemmelighed“).

Kan det tænkes, at det uforløste var givet i arv til min søn, som udviste en lignende, men ikke helt så voldsom, version af det, jeg selv gennemgik? Måske det endda ligger helt tilbage fra min mors og mormors generation, hvor det var en udbredt kulturel tilgang at ignorere barnets gråd i angsten for at forkæle hende?

Er det måske så fantastisk, at fordi jeg var bevidst om min angst for at give min egen utrygge tilknytning videre til mit barn, at jeg så var forberedt på at møde ham? Og at det gjorde mig i stand til at støtte den healing, som måske ikke har fundet sted i generationer? Har jeg måske herved sat min søn fri for at bære lige præcis den byrde?

Det er mit håb.

LAD OS OPSUMMERE

I det her afsnit har vi kigget på hjernen, hukommelse, nervesystemet og på hvordan traumer udspiller sig samt hvordan vores system naturligt forsøger at komme tilbage i følelsesmæssig balance.

Vi ved nu, at det vigtigste for en velfungerende hjerne er dens forbindelser, og at disse forbindelser i høj grad dannes via kærlig interaktion mellem barn og forældre. Vi ved også, at for at kunne bruge hjernens potentiale, bør udviklingstrin ikke skippes, da de lavere dele kan arbejde uafhængigt af de højere dele, men ikke omvendt.

Forskning inden for den menneskelige hukommelse viser os, at den implicite hukommelse er den, der synes at spille den største rolle i vores liv. Vi ved ydermere, at det især er i barndommen, vores implicite mønstre dannes, og at vores valg og fravalg i de tidlige år af barnets liv derfor har stor betydning.

Omkring traumer ved vi, at kroppen vil forsøge at genfinde balance, og at det her er vigtigt at tillade både kropslige såvel som følelsesmæssige reaktioner. Det er lidt svært i vores moderne verden, da vi ofte har for vane at dulme hverdagsstress, og vi derfor ikke rigtig ved, hvordan vi bedst støtter denne proces – hverken hos os selv eller hos vores unger.

FØDSELSPSYKOLOGI

The new baby, way before the birth day, during it and right after, is an extremely sensitive being, in fact, more sensitive than he or she will ever be during the adult life... Our early impressions stay with us for the rest of our lives, for better or for worse.

- William Emerson

Tiden i mors mave

Som du måske husker fra sidste afsnit, der nævnte jeg, at vi desværre har traumatiseret millioner af børn, fordi vi har misforstået, hvordan hukommelse fungerer. Det var først i 1998, at American Medical Association fik skrevet ind i lægebøger, at spædbarnet godt kan registrere smerte. Før var forståelsen, at barnet, grundet hendes umodne hjerne, ikke var i stand til at mærke eller huske smerte. Derfor opererede man blandt andet spædbørn uden fuld narkose (eller bedøvelse overhovedet!) og anså deres reaktioner som intet andet end reflekser. Desværre bliver der stadig den dag i dag foretaget blandt andet omskæring, hvor der kun benyttes minimal bedøvelse. Med den viden vi har i dag om implicit hukommelse, bør omskæring ikke finde sted, når barnet er spædt. Hvis man af religiøse eller kulturelle grunde er for omskæring, bør man vente til barnet er myndigt, og selv lade ham bestemme, hvad der skal ske med hans krop. Vælger han at takke nej til omskæring, skal det respekteres.

Det er altså ikke kun, når barnet er ude af mors mave, at vi skal være påpasselige med, hvad vi gør. Det er lige så afgørende i graviditeten, fordi vi i dag ved, at barnet reagerer prompte på moderens følelsesmæssige tilstande. Vi ved også, at lagring af implicit hukommelse allerede sker fra fødslen, og sikkert allerede i graviditeten – og det er blot, hvad vi er i stand til at påvise. Vi kan ikke udelukke, at lagring af hukommelse allerede sker lige fra undfangelsen. Derfor skal vi være varsomme med, hvad vi udsætter mor og barn for. Nogle af de ting, der synes at have mest vidtrækkende negativ effekt, er:

STRESS - FORURENING - MANGEL PÅ FØLELSERMÆSSIG STØTTE

Stress

Som jeg kort beskrev i afsnittet om hjernen, er stresshormoner skadelige på den lange bane, hvis vi ikke får dem reguleret. Det er ikke stresshormonerne i sig selv, vi skal være bange for, da de har afgørende betydning for vores liv og overlevelse. Det afgørende er, hvor ofte de bliver aktiveret i vores system, og hvordan vi kan få „styr“ på vores hormonbalance igen. Det gør sig i allerhøjeste grad også gældende for gravide kvinder, og det er måske et af de tidspunkter, hvor stress kan gøre allermest skade. Det er fordi stress ikke „bare“ rammer kvinden, men også hendes barn. Det stressede miljø, som barnet oplever i mors mave, giver hans første fornemmelse for, hvordan livet er, og er med til at forme hans nervesystem i forhold til at forberede sig til „verden udenfor“. Det afgørende spørgsmål, vi derfor skal stille os selv i forhold til, hvordan vi støtter vores gravide kvinder, er:

Hvilken verden ønsker vi, at barnet forbereder sig til? En farlig verden, hvor han konstant skal være på vagt, eller en kærlig verden, hvor det er trygt at udfolde sig?

Men verden er jo hård og kynisk, så er det ikke bedre at forberede den kommende generation på, hvordan verden „virkelig“ er? De skal jo lære det før eller siden?

Det kommer fuldstændig an på, hvad der kommer først – hønen eller ægget? Er den brutale og destruktive side i mennesket en iboende tendens, vi skal forberede os på og lære at leve med? Eller handler det destruktive og det brutale blandt andet om, at nervesystemet lige fra undfangelsen bliver gearret imod konstant at være på vagt og yde selvbeskyttelse? Hvad nu hvis vi ændrer den tidlige påvirkning af nervesystemet og kærligt støtter denne udvikling, især i de tidlige år – vil verden så ændre sig?

Det tror jeg! Det starter allerede ved undfangelsen, eller endda før undfangelsen hvis vi tager epigenetikken med i betragtning. Epigenetikken påpeger, at de første tre måneder inden undfangelsen synes at have en afgørende betydning i forhold til, hvad barnet tager med sig af genetisk materiale fra mor og far. Og som vi lærte i afsnittet *De magiske forbindelser*, er det ikke kun fysiske dispositioner, som barnet tager med sig, men også psykiske dispositioner. Derfor er vores egen (så nogenlunde) harmoniske balance vigtig, når vi begynder at planlægge at få børn. Kommer vores

unger lidt uventet, og har der måske været lidt tumult eller noget meget konfliktfyldt omkring undfangelsen, kan vi bruge denne viden til kærligt at tage hånd om det (i afsnittene *Den forbundne hjerne* og *Bevidst forældreskab i hverdagen* får du redskaber til, hvordan du kan støtte dit barns følelsesmæssige regulering).

Derfor skal vi sammen skabe en verden, hvor vi støtter vores gravide kvinder på en helt anden måde, end vi gør i dag. Gravide kvinder bærer næste generation under deres hjerter, og hvordan kvinderne har det fysisk og psykisk spiller en afgørende rolle for, hvordan vores fremtidige generation kommer til at være i denne verden. Det er aldrig kun et individuelt ansvar at bringe børn til verden – det er et individuelt og kollektivt ansvar. Hvis vi forstår dette ansvar og tager os kærligt af gravide kvinder, vil verdens unger blive sundere og mere harmoniske.

Forurening

Hormonforstyrrende stoffer i vores tøj og plejeprodukter, fluor i vores drikkevand, toksiner fra medicin og vacciner, sprøjtegift i konventionelt dyrket frugt og grønt og antibiotikarester i kød. Ja, fortsæt selv listen. Billedet er desværre dystert, og vi synes langt fra at have knækket koden i forhold til at få styr på disse udfordringer. En stor del af denne forurening lader til at være noget, som kroppen ikke kan komme af med, og som i stedet sætter sig i blandt andet vores fedtvæv. Her kan det ende i mandens sæd, hvor det gives videre til kvinden under samleje, og hvor det kommer til at spille en rolle i skabelsen af et barn. Vi ved også, at moderens ophobede toksiner i et eller andet omfang bliver overført til barnet via moderkagen og modermælk (du kan læse mere om dette i afsnittet *Amning – det flydende guld*).

Forurening er med andre ord noget, vi ikke kan undgå og noget, vi endnu ikke til fulde forstår konsekvensen af. Vi skal have ryddet op i dette på samfundsplan og på verdensplan, men vejen kan synes noget træg, da der er mange økonomiske interesser involveret. Derfor må vi aldrig glemme vores magt som forbrugere og være ekstra bevidste omkring valg af plejeprodukter, fødevarer, tøj, medicinindtag m.m. Vi kan ikke ændre denne tragiske udvikling i morgen, men vi kan starte processen og udvikle den ved at træffe så bevidste valg i det daglige, som vi kan, et skridt af gangen. Det har afgørende betydning for vores ungers sundhed, da ophobede toksiner (forurening) synes at blive givet videre til næste generation, og for hver generation, hvor vi ikke gør noget, bliver udfordringerne værre. Det er med stor sandsynlighed en af årsagerne til, at kroniske sygdomme og adfærdsvanskeligheder hos børn er eksploderet over de sidste årtier. Som vi i dag hovedrystende kigger tilbage på en generation, hvor rygning

og alkohol var en hel naturlig del af den gravides hverdag, vil vi om en generation kigge hovedrystende tilbage på de skadelige stoffer, som i dag er tilladt i blandt andet fødevarer, plejeprodukter og legetøj. Lad os ikke vente en generation, men i stedet handle på det nu.

Mangel på følelsesmæssig støtte

Stress og forurening er bestemt kæmpe udfordringer, som vi skal gøre en stor indsats for, at vores gravide kvinder ikke udsættes for meget for. Men min fornemmelse er, at denne sidste ting spiller den mest afgørende rolle. Det handler om at blive følelsesmæssigt støttet, både af sig selv, men i allerhøjeste grad også af ens kære og af samfundet generelt. Bliver vi følelsesmæssigt støttet, kan vi nærmest klare det meste, og jo mere vi er i følelsesmæssig balance, jo bedre valg synes vi at træffe, både individuelt såvel som kollektivt. Evnen til at kunne regulere sig selv følelsesmæssigt synes derfor at have en dominoeffekt på alle de andre områder, som vi skal handle på, noget jeg uddyber mere i afsnittene *Følelsernes forunderlige verden* og *Bevidst forældreskab i hverdagen*.

Det betyder ikke, at gravide kvinder er syge og skal forsåns for alt muligt, men at en graviditet er en sårbar proces, hvor alt, der påvirker kvinden også påvirker barnet. Kvindens nærmeste og støttekulturen (samfundet) omkring hende kan gøre meget for at sikre, at de fleste af de ting, som kvinde og barn oplever, er kærlige, trygge og nærende.

Et menneske fødes

Som vi kom omkring i afsnittet *Den menneskelige hukommelse*, lagres implicit hukommelse allerede fra fødslen, og måske allerede når barnet er i moders mave. Det betyder med andre ord, at vi alle bærer på hele vores historie og alle oplevelser, og det selv om vi ikke kan „huske“ det (forstået som eksplicit hukommelse). Disse tidlige erindringer kan synes at have deres eget liv og melder typisk deres ankomst som lyn fra en klar himmel på tidspunkter, hvor vores psykologiske forsvar lidt er sat ud af spil. I mit eget liv for eksempel, oplever jeg det, når jeg befinder mig midt imellem søvn og vågen tilstand, et klassisk tidspunkt at opleve tidlige erindringer på. Det kan også være, at erindringer bliver aktiveret af en duft, en lyd eller et ord. Mulighederne er mange, og vi ved endnu ikke så meget om det, andet end at denne form for hukommelse opererer langt hurtigere end den eksplicite, og at den kan være meget overvældende, afhængigt af, hvad vi har været udsat for.

Når en kvinde bærer et barn under sit hjerte og går i fødsel, er der stor sandsynlighed for, at disse erindringer blive vækket. Det, at være gravid, er i sigens natur en meget kropslig oplevelse, og det sætter mange af kvindens identificeringer og mentale kontrol-redskaber lidt ud af spil. Hendes krop begynder at leve sit eget liv, om hun vil det eller ej, og hun mærker den derfor på en helt anden måde, end hun er vant til. Det synes at være en perfekt konstellation for, at implicit hukommelse kan dukke op. Vi kan forstå det som, at når en kvinde bliver gravid, har hun mulighed for følelsesmæssigt at gennemleve, hvordan det var selv at være et foster, og hvordan det var at blive født. Det kan være forbundet med stor glæde, så vel som stor sorg eller smerte, afhængigt af hvordan den tid var, eller typisk en kombination af begge. De negative følelser kan, hvis de ikke bliver mødt, sætte sig som diverse former for graviditetskomplikationer. Men ofte er kvinden og samfundet omkring hende ude af stand til at møde følelserne. For det første fordi kvinden ikke selv forstår dem, da tidlige implicitte erindringer ofte er diffuse og subtile, fordi de netop er blevet lagret før, hun var i stand til at forstå dem (som eksplicit hukommelse). For det andet, er viden omkring implicit hukommelse desværre ikke udbredt. Derfor, hvis en kvinde i graviditeten overmandes af tidlige, implicitte erindringer, er hun sjældent i stand til at møde og rumme dem, og hun får sjældent støtte fra omverdenen, da hendes nærmeste og de fleste professionelle omkring hende ikke har den nødvendige viden. I stedet kan det ende med mange medicinske interventioner, der desværre ikke er i stand til at gøre hverken fra eller til i forhold til implicitte erindringer, hvor det hele udmunder i en illusorisk forklaring, som *din krop kunne ikke føde uden hjælp, du var ikke i stand til at gøre det, der skulle til eller der var noget galt med dine veer*. Vi kan med stor sandsynlighed også se et link mellem aktiveret implicit hukommelse og efterfødselsreaktion.

Hvordan støtter vi i dag kvinden?

Da vi som samfund planlagde vores fødselshjælpstilbud til danske kvinder, lader det til, at vi i høj grad glemte, at mennesket også er et pattedyr.

Jeg skriver „også“, fordi vi jo er meget mere end et pattedyr, vores hjerne har netop til forskel for dyrene evnen til abstrakt tænkning, fantasi, poesi, tænkning i tid og rum og mange andre skønne ting, som vi bestemt skal hylde, elske og udfolde. Men i forhold til det at føde børn er disse fantastiske evner ikke meget værd, de kan tværtimod spænde lidt ben for en fødsel og få hele kvindekroppen til at spænde op og trække sig sammen, i stedet for at blive afspændt, blød og eftergivende. Lige siden vi rejste os op på to ben, har fødslen af menneskebarnet været mere udfordrende end for noget andet pattedyr, da barnet skal foretage komplekse „twists

and turns“ under fødslen for at passere gennem kvindens oprejste bækken. Derudover har menneskebarnet et stort hoved, hvilket kun øger kompleksiteten, noget alle kvinder der har født, sikkert kan nikke genkende til.

Men evolutionen synes ikke at have bragt os fra alle fire til oprejst stilling uden at give os hjælp til at klare fødselsstrabadserne. Kvindekroppen er udstyret med et fintunet hormonsystem, der virkelig kommer til sin ret under en fødsel. Et af disse hormoner er oxytocin, bedre kendt som kærlighedshormonet, der er til stede under hele fødslen. Det er det hormon, som blandt andet får livmoderen til at trække sig sammen og skabe veer og som når et klimaks, lige inden barnet fødes samt lige efter fødslen, hvor mor og barn bliver forelskede i hinanden. Det kaldes derfor også tilknytningshormonet, da det forstærkes hos både mor og barn i de vidunderlige minutter, lige efter baby er kommet ud, hvor mor og barn kun har øje for hinanden. Det vigtigste er, at vi giver kroppen plads til at gøre det, den er bedst til, nemlig at dirigere slagets gang. For så kommer der de hormoner, som den fødende kvindekrop har behov for. Men, sidder du måske og tænker, det lyder da lidt underligt, for alle tal indikerer jo, at indgreb så som epidural, ve-stimulans og kejsersnit stiger og stiger i vores tidsalder, hvor vi herhjemme taler helt op til mellem 30 – 60 % i forhold til de nævnte indgreb. Det tyder da tværtimod på, at kvinder i stigende grad skal have hjælp til at føde?

Det er fantastisk, at vi er blevet så dygtige til at foretage kejsersnit, og det er betryggende, at vi kan hjælpe kvinder med smertelindring, hvis fødslen af den ene eller anden grund er så voldsom eller så langtrukken, at det kan være til fare for både mor og barn. Men det er på ingen måde fantastisk, at det sker for så mange kvinder, for det svarer til, at ca. halvdelen af de fødende kvinder ikke er i stand til at føde selv. Det nemme er at slå det hen med kommentarer så som *kvinder kan ikke håndtere smerte*, eller *der er ikke nogen grund til, at kvinder skal opleve smerte, nu hvor vi kan lindre medicinsk*. Den første sætning har jeg kun hørt fra mænd, der i sagens natur aldrig har haft en ve. Den sidste er måske mere forståelig, problemet er bare, at medicinske indgreb i fødslen på ingen måde er risikofrit. Bruges der først et indgreb, stiger risikoen for at andre bliver nødvendige. Det skyldes, at indgrebene griber forstyrrende ind i kroppens naturlige hormon-cocktail, men uden at være i stand til at gøre det nær så godt. Derfor må der kobles flere ting på i forsøget på at få kroppen til at agere efter hensigten. Ikke nok med at de syntetiske variationer (så som ve-stimulans m.m.) ikke kan matche kroppens eget hormonsystem, så influerer de desværre også negativt på det smukke system. For eksempel kan ve-drop godt efterligne oxytocinens evne til at trække livmoderen sammen (altså det at skabe en ve), men det kan ikke give mor og barn den følelse af

ekstase og kærlighed, som kroppens naturlige hormon formår. Desværre afskærer det syntetiske oxytocin-lignende stof kroppens naturlige oxytocin fra netop at gøre det. Kvinder, der får ve-drop, risikerer altså at blive snydt for følelsen af ekstase, der netop giver alle de mange fødselstimer så meget mening og som er med til at sikre, at tilknytningen finder sted.

Det er også vigtigt at forstå, at smerte er relativt. Det er langt fra alle fødende kvinder, der beretter, at de oplever smerte. Alle synes at være enige om, at det at føde er en intens oplevelse, men det behøver ikke at være en smertefuld oplevelse. Det kan også være nydelsesfuldt, hvor mange kvinder oplever at få orgasme i forbindelse med at føde. Det giver god mening, da det er mange af de samme hormoner, der er på spil, som når vi har sex. Det nydelsesfulde omkring fødsler er desværre meget tabubelagt, hvilket vi skal have gjort op med. Måske fødsler vedbliver at være smertefulde, så længe vi bliver ved med at fortælle den samme smertefulde historie? Hvad hvis vi åbner op for andre muligheder og gør det til vores fortælling?

Ved indgreb ved vi også, at risikoen for følgesygdomme og komplikationer stiger, som for eksempel infektioner og blødninger, hvilket kan påvirke tilknytning mellem mor og barn, amning, vægtøgning og lignende. Samtidig skal vi være opmærksomme på de mulige konsekvenser, det har at benytte syntetiske stoffer. Vi har født børn i oprejst stilling, som homo sapiens, i ca. 200.000 år (måske længere), men det er kun inden for de sidste små 60 år, at vi har haft så udbredt en hospitalsfødselskultur som nu, hvor indgrebene synes at være nærmest eksploderet. Vi har altså kun afprøvet disse syntetiske stoffer på et par generationer (i hvert fald i denne målestok), og derfor vil vi først nu samt i de følgende år begynde at opdage mulige konsekvenser. Fordi vi ikke med sikkerhed kan sige, om det er sikkert for mor og barn, bør vi være ekstra forsigtige og holde indgrebene til et absolut minimum.

De mange indgreb handler altså ikke om moderens lave smertetærskel, eller om at vi vil redde kvinden fra smerter, og de fleste sundhedsfaglige personer udtaler da også, at en naturlig fødsel er at foretrække, da der her er færrest komplikationer. Men hvad kan de mange indgreb så skyldes? Hvad er det, der synes at gøre fødslen så vanskelig for så mange kvinder?

Svarene er sikkert mange, men noget helt afgørende, som vi slet ikke har fokus på, er den implicite hukommelse, og hvordan den ofte melder sin subtile ankomst under graviditet og fødsel. Et andet meget sandsynligt svar er, hvordan vi hjælper kvinden med at give sig hen til fødselsprocessen, i forhold til at give hendes krop de bedste forudsætninger for at klare det hele selv. Alle fødende pattedyr vil forsøge at finde et uforstyrret,

roligt, mørkt sted at føde deres unger. Da mennesket også er et pattedyr, har vi med stor sandsynlighed brug for det samme. En fødsel er i den forstand meget lig det at elske. De højder, to mennesker, der elsker hinanden, kan nå sammen, kræver ro og uforstyrrethed, det er meget intimt og personligt. Det kan også sammenlignes med andre intime og personlige stunder, som for eksempel når vi er på toilettet. De færreste bryder sig om at gøre det foran andre, og mange vil måske ikke engang være i stand til at komme af med enten det ene eller andet, hvis fremmede folk stod og gloede.

Men ikke desto mindre har vi indrettet vores fødesteder med neonlys, spritlugt, klinisk hvidhed, smagsløst og anonym påklædning samt med gennemgang som på en banegård. Midt i en kvindes mest intime stund, hendes måske smukkeste og mest kraftfulde øjeblik, som samtidig er utroligt sårbart, da hun ligger/står/sidder fuldstændig blottet, løber fremmede, hvidklædte mennesker frem og tilbage. Vi gør med andre ord en masse ting, der ikke støtter kvinden i at føde naturligt.

Da jeg var gravid, læste jeg en del af Ina May Gaskin, som er en amerikansk jordemoder og en af de mest inspirerende kvinder, jeg er stødt på. Hun skriver blandt andet:

If a woman does not look like a goddess in labor, someone isn't treating her right.

Det burde være fundamentet for vores fødselstilbud, men sådan er det desværre ikke i dag, og det er medvirkende til, at flere og flere kvinder og børn forlader hospitalet i en traumatiseret tilstand.

Fødselstraumer

To af de vigtigste elementer i forhold til, at kvinden får en harmonisk fødsel, synes som beskrevet at være den implicite hukommelse og en kærlig og nærende støttekultur. Det er altså ikke enten eller, at det kun er kvinden, der skal sørge for at forberede sig til den kommende graviditet og fødsel, eller at det hele hænger på den omgivende støttekultur. Det er individet og det kollektive, der sammen skal skabe de bedste betingelser for næste generation.

Et fødselstraume handler ikke nødvendigvis om, hvorvidt fødslen har været

„naturlig“ eller ej, altså om der har været medicinske interventioner eller ej. Som beskrevet, er interventioner ikke risikofrie, og derfor skal de altid benyttes med stor omtanke. Men fra blandt andet stressforskning, ved vi, at det ikke handler om stressen i sig selv, men om hvordan den enkelte oplever og håndterer det at være stresset (dog ikke hvis vi taler om klinisk diagnosticeret stress, da det er blevet til en kronisk tilstand). Det betyder med andre ord, at et kejsersnit ikke behøver at være traumatisk, og at en naturlig vaginal fødsel godt kan være en traumatisk oplevelse. For det handler primært om, hvordan kvinden oplever, at hun bliver mødt, set og respekteret under fødslen.

Den enkelte kvinde kan gøre rigtig meget i forhold til at forberede sig på graviditet og fødsel, og det vil altid være min anbefaling. Men når fødslen går i gang, er hun yderst afhængig af omverdenens kærlige støtte, dog ikke en standardiseret støtte, der følger en specifik procedure, men en støtte, der ser hende og forstår, hvor hun er i livet. At gå fra kvinde til at være kvinde og mor, giver kvinden mulighed for at heale det, hun var magtesløs overfor, da hun selv kom til verden. Herved har kvinden mulighed for at give sit barn den smukkeste gave, nemlig at give ham helt andre implicite erindringer. Men graviditet og fødsel indeholder også modpolen, hvor kvinden i stedet kan blive re-traumatiseret og i de tilfælde gives de tidlige traumatiske erindringer videre til hendes barn. Det viser, hvor vigtigt det er, at vores støttekultur er baseret på viden omkring implicit hukommelse, og at den har ressourcer nok til at møde den enkelte kvinde, præcis hvor hun er. Det er den desværre ikke i dag, det har nærmere udviklet sig til en form for samlebåndsmindmentalitet, hvor ressourcerne synes at være få. Det skyldes sikkert, at vi som art ikke til fulde forstår eller accepterer, at det er i begyndelsen, fundamentet skabes og fortiden heales. Derfor skal vi flytte størstedelen af vores ressourcer her til, i stedet for at forsøge at lappe senere, da det er en utrolig dyr og dårlig løsning.

I forsøget på at konkretisere denne proces, vil jeg komme med et eksempel fra mit eget liv.

Personlig beretning



Allerede før jeg blev gravid, ønskede min mand og jeg at føde vores barn hjemme. Min mand har boet i San Francisco, Bay Area, Californien i 15 år, hvor der er en meget stærk alternativ puls og en stor åbenhed overfor, at ting kan gøres på andre måder. Han har flere venner, der har født hjemme og fandt det utroligt smukt. Jeg var lidt mere tøvende, da jeg ingen erfaring havde med det og ej heller kendte nogen, der havde født hjemme. Jeg besluttede derfor at lave en risikovurdering, både i forhold til det rent kliniske (risikoen for at en kritisk situation med overflytning kan have et fatalt udfald for barnet) samt en risikovurdering rent sjæleligt og følelsesmæssigt (min største frygt i forhold til at bære liv og bringe det ind i verden).

Jo mere faglitteratur, jeg læste om hjemmefødsler, jo mere forbavset blev jeg over, at det ikke er mere udbredt. Al evidens taler vitterligt i dets favør, forudsat at det er et forløb uden større komplikationer. Risikoen for indgreb falder (igangsættelse, ve-drop, epidural, barn taget med tang eller sugekop, kejsersnit), risikoen for at amningen går i hårknude falder, risikoen for blødning efter fødslen falder, og risikoen for et fatalt udfald er på ingen måde højere end ved en hospitalsfødsel. Baseret på det følte jeg mig langt mere tryk ved at føde hjemme end på et hospital, især da alle hospitalsstatistikker viste, at man som førstegangsfødende havde helt op til ca. 60 % risiko for at få minimum én medicinsk intervention. Grundet min egen historie var jeg villig til at gå langt for at undgå intervention af nogen art. En af årsagerne til, at jeg fik en traumatisk entre i verden, var, at min mor blev sat i gang. Det blev hun rådet til af rent praktiske årsager, da der var snestorm, og det ville være bøvlet, hvis jeg kom, mens det var allerværst. Hun var tredjegangsfødende men blev ikke holdt under ordenligt opsyn, og lige pludselig kom jeg. Den kunstige igangsættelse skabte en alt for hurtig fødsel, og det manglende opsyn gjorde, at navlestrengen var snoet hårdt rundt om min hals. Det forårsagede, at mine lunger ikke foldede sig ordenligt ud, og at vejrtrækning ikke var mulig. Jeg blev hasteoverført til et andet hospital og lagt i en varmekasse, hvor min mor blev tilbage på det lille landsbyhospital. Det var først dagen efter, at hun vidste, hun havde fået en pige, og at jeg ikke var død. Mit første møde med hospitalsvæsenet var mildest talt ikke så positivt, og derfor var det meget vigtigt for mig at sikre, at jeg ikke endte med at gentage historien.

Min anden risikoanalyse havde lidt en anden karakter og var ikke noget, jeg kunne læse mig til, selv om jeg på visse tidspunkter, ønskede jeg kunne. Det,

at undersøge min største frygt i forhold til at bringe et barn til verden, var en meget smertefuld periode i mit liv. Det var her, jeg skabte forbindelse til de dybt begravede implicite erindringer fra min egen fødsel. Eller, at jeg selv skabte forbindelse, er måske en forkert formulering, da det mere var noget, livet bød uventet ind med, da jeg aborterede i 13. uge, første gang jeg var gravid. Det gjorde så ubeskriveligt ondt, at jeg næsten ikke kunne være i min krop, og det var følelser af sådan en styrke, som jeg aldrig tidligere havde oplevet. Jeg blev hurtigt klar over, at disse følelser ikke hang direkte sammen med det liv, der ikke skulle være, men at den sørgelige situation vækkede følelserne fra min egen fødsel. Det er smertefuldt at miste et barn, uanset hvor langt henne i graviditeten, men de følelser, jeg oplevede, lammede mig fuldstændigt og gjorde, at jeg var utrøstelig i måneder, noget der var atypisk for mig – alle tegn på, at noget dybereliggende var vækket til overfladen. Det tog mig et års intens terapi og kropsarbejde at få bearbejdet de følelser, og det ændrede min forståelse af fødsels betydning for altid.

På denne følelsesmæssige turbulente rejse erfarede jeg, at jeg var dødsens angst for at komme til at fratage mit barn sin første kærlighedstilknytning, fordi det skete for mig. Angsten fyldte mine nætter med drømme af børn, der blev væk, børn jeg glemte og børn, jeg til min skræk troede, var døde. Jo mere jeg arbejdede med disse drømme i terapi, jo mere lysnede de langsomt. Jeg begyndte i stedet i drømmene at finde de forsvundne børn, at tage dem op af deres kister og knuge dem ind til mig for at opdage, at de trak vejret og smilede til mig. Jo mere min egen fødselsoplevelse blev healet med accept og kærlighed og bevidnet af en meget kærlig terapeut, jo stærkere blev forbindelsen mellem mig og barnet i mine drømme. Samtidig slap min overbevisning om, at jeg ville være en forfærdelig mor til fare for mit barn, langsomt sit tag, og jeg blev i stedet fyldt af håb og uendelig taknemmelighed.

Denne rejse bekræftede mig samtidig i mit valg i forhold til hjemmefødsel, da jeg ønskede at skabe de bedste forudsætninger, når jeg skulle se og holde mit barn for første gang. Jeg ville være nærværende og fyldt af alle de fantastiske kærlighedshormoner, som kvindekroppen producerer under en naturlig fødsel uden medikamenter. Jeg ville have et naturligt tredje fødselsstadium, hvor min krop selv sørgede for at udstøde moderkagen, når tid var, uden at kunstig oxytocin påvirkede min eller mit barns hormonbalance. Jeg ville ikke have, at noget af det første, mit barn skulle opleve, var at blive stukket med k-vitamin, og jeg ville have, at han uden diskussion kunne beholde sin navlestreng og moderkage, så længe han behøvede det. Jeg ville også kunne ligge uforstyrret med mit barn hud-mod-hud i så mange dage, som vi følte var rigtigt, uden at jeg skulle bekymre mig om autostol, taxa, barselshotel, udskrivelse og fremmede mennesker. Det var på baggrund af alt det overstående, at jeg og min mand valgte at planlægge en hjemmefødsel allerede inden, vores søn var undfanget. Vores overvejelser havde også gjort det klart for os, at vi ville have en privat jorde-

moder. Der er uhyre meget evidens, der viser, hvor gavnligt det er for kvinder at have den samme jordemoder igennem graviditet og fødsel, da et godt forløb i bund og grund handler om, at kvinden føler sig tryk, hørt og forstået. Det er muligt, via sygesikringen, at føde hjemme, men til trods for den stærke evidens på området, er det ikke muligt at blive sikret en kendt jordemoder (der har været succesfulde pilotprojekter tidligere, men de er desværre blevet skåret væk, medmindre du bor i Region Sjælland). En anden ting er, at hjemmefødsler ikke er specielt udbredt i Danmark (under 1%, dog svagt stigende), og jeg ville have en erfaren hjemmefødselsjordemoder, der tør at være i hjemmet uden en hær af læger og diverse former for smertelindring i ryggen. Jeg ville have en jordemoder med så meget erfaring og intuitiv fornemmelse for sit fag, at hun ville være knivskarp i sin vurdering af, om vi kunne klare det sammen, eller om overflytning var nødvendig. Ikke fordi jeg på nogen måde ønskede at blive hjemme, hvis det var til fare for mig eller mit barn. Men jeg ville have en ved min side, der var dygtig nok og havde is nok i maven til at vide, hvor meget jeg ønskede det, og som ikke endte med at overflytte grundet hendes egen usikkerhed, mangel på erfaring eller pres fra det medicinske bagland. Det kan måske lyde som en hård kritik af danske jordemødre, men sådan er det på ingen måde ment. Jeg er sikker på, at langt de fleste jordemødre er uhyre kompetente inden for deres område. Men da der som sagt ikke fødes særligt mange børn hjemme, kan det kun være svært for jordemødre at opbygge et solidt erfaringsgrundlag. Derfor valgte vi en privat jordemoder med speciale i hjemmefødsler, der kunne dokumentere flere års erfaring, og som også kunne dokumentere fødsler med minimum af komplikationer, indgreb og overflytninger. Hun viste sig derudover at være et fantastisk menneske, der den dag i dag er en meget kær ven af vores lille familie. Hun var en kæmpe støtte for os under både graviditeten og fødslen og støttede os i alle vores valg samt gav os kompetent sparring på alle de områder, hvor vi løbende kom i tvivl.

Udover at vi gerne ville føde hjemme, var der også andre dele af det offentlige graviditetstilbud, som vi fravalgte. Både min mand og jeg havde et stort ønske om at manifestere ubetinget tillid til vores ufødte barn. Vi ville gerne have tillid til, at alt var, som det skulle være og tillade vores barn at vokse og udvikle sig så uforstyrret som overhovedet muligt. Udover denne intuitive fornemmelse, fandt jeg flere artikler, der betvivler sikkerheden i forhold til scanninger. Vi antager, at det ikke har nogen konsekvenser for mor og barn, men vi ved det reelt set ikke og der er flere ting, der indikerer at vi skal træde noget mere varsomt på dette område. De to ting sammen gjorde, at vi takkede nej til nakkefolds-scanning og gennemscanningen (også kaldt misdannelsesscanningen), og det eneste elektronik, han og jeg blev udsat for, var jordemoderens lille hjertelytter. Vi kendte derfor heller ikke vores barns køn, før han kom op på min mave. Jeg havde, grundet min egen historie, generelt meget modstand mod overhovedet at få hospitalet blandet ind i min graviditet og fødsel. Det var jeg meget opmærksom på, da jeg på ingen måde var blind overfor, at et hospital i

yderste konsekvens kan redde liv, såvel som vi aldrig kan forudse, hvordan en fødsel forløber. Derfor brugte jeg meget tid på at tale det igennem med både min terapeut og min jordemoder og måtte forene mig med tanken om en mulig indlæggelse, hvis der opstod komplikationer. Det var svært, men netop fordi det var svært, var det meget vigtigt for mig at arbejde på, at angsten ikke skulle blive ødelæggende, og for at en eventuel indlæggelse ikke skulle blive re-traumatiserende. Vi udarbejdede derfor en helt konkret slagplan for, hvordan vi ville håndtere en eventuel indlæggelse, hvor min mand og Anne (min jordemoder) ville sørge for at være min stemme, at udtrykke mine ønsker og sætte mine grænser, så jeg fortsat kunne dedikere hele min energi på at føde mit barn.

Det at have to mennesker omkring mig, der kendte mig så godt, kendte mine værdier, min historie, de ting jeg var bange for, og hvad jeg ønskede, var en helt ubeskrivelig støtte og gjorde, at jeg med ro i sjælen kunne hengive mig til graviditetens sidste fase og den forestående fødsel.

Fødslen blev på mange måder den mest udfordrende situation, jeg nogensinde har oplevet, men også den mest kraftfulde og epokegørende. Det er også interessant, at der var flere ligheder mellem fødslen af min søn og så min egen fødsel, men heldigvis uden hospital, igangsættelse og indlæggelse. Min søn stod skævt og var stjernekygget, og derfor var min pressefase utrolig lang og smertefuld. Da han kom ud havde han navlesnoren rundt om skuldrene og havde en lidt besværet vejtrækning, grundet den lange tur ud og navlesnoren. Men modsat min historie, hvor jeg blev revet væk fra min mor og indlagt, sørgede vi for, at han forblev fastkoblet til sit „andet“ iltssystem, nemlig navlesnoren og moderkagen, hvor der længe efter fødslen sker en pulsation af iltet blod. Det gjorde hans overgang fra vand til luft langt blidere og kærligere end min. Han blev ej heller taget imod i panik eller angst, men i vores eget hjem, kun omgivet af mennesker, der elskede ham. Og vigtigst af alt, han oplevede ikke den smertefulde og rædselsvækkende adskillelse fra sin mor, som jeg gjorde. Her fik jeg virkelig testet evidensen i forhold til at have en jordemoder, som fulgte mig igennem hele forløbet. Havde jeg fået en jordemoder ud, der ikke kendte mig, ville jeg have været overflyttet til hospitalet, fordi min pressefase var så udfordrende. Jeg kan jo kun gisne om, hvad det ville have betydet for mig og min søn, men det var sikkert endt med ve-drop, sugeskop eller kejsersnit. Anne (min jordemoder) vidste, at det var min største angst, men hun kendte samtidig min styrke og vilje, fordi hun havde fulgt mig i næsten halvandet år, da hun også var med, da jeg aborterede og støttede mig igennem hele processen. Hun vidste, at hvis hun gjorde sit, gjorde jeg mit, og sammen fik vi skabt den fødsel, jeg ønskede i mit eget hjem, kun omgivet af mennesker, der kendte og elskede mig. Siden har jeg ofte funderet over, hvordan mit liv havde været, hvis min mor havde været så heldig at have haft en jordemoder som Anne ved sin side. Jeg kan ikke ændre fortiden, men jeg kan heldigvis gøre noget andet i nutiden og derved ændre fremtiden.

Det fremtidige graviditets- og fødselstilbud

Der er mange ting, vi kan gøre for at forbedre vores eksisterende graviditets- og fødselstilbud, og jeg vil liste mine overvejelser.

Lad pengene følge kvinden

Mit største ønske er, at alle kvinder har muligheden for at have en „Anne“ ved deres side under deres graviditet og fødsel. For at det skal være muligt, kræver det, at vi som samfund prioriterer det og flytter væsentligt flere ressourcer til området, end vi bruger i dag. Det sundhedsfaglige personale arbejder i dag under utroligt dårlige vilkår, hvor de på ingen måde kan levere den faglige kvalitet eller nærvær, som de ønsker. Der skal være tid til at forstå den enkelte kvindes behov i stedet for at følge en rigid procedure, og det er kun muligt, hvis kvinden følges af et lille, kendt team i både graviditet og fødsel. Hvis vi ikke vil gøre noget ved hele systemet nu og her, kan vi i det mindste beslutte at lade pengene følge kvinden, så hun selv kan vælge sin fødselshjælp. Lidt mere konkurrence på området, kan vist kun gøre det bedre.

Hjemmefødselsordning

Der skal oplyses meget mere omkring alle de positive aspekter ved hjemmefødsler, så vi kan få gjort op med myten om, at det er farligt og hippieagtigt at føde hjemme. Vi skal ligeledes flytte flere penge til de forskellige hjemmefødselsordninger i regionerne, så det ikke er en vilkårlig jordemoder, der kommer ud til fødslen, men en der har fulgt kvinden gennem graviditeten. Det gør de med stor succes i Region Sjælland, og det kunne være en model, der kan bruges i de andre regioner.

Alle fødsler ud af hospitalet

Graviditet og fødsel har ikke noget med sygdom at gøre og skal ikke blandes sammen med hospitalet. Vi skal lave separate, lækre klinikker, der kun har med fødsler og graviditet at gøre, som er udstyret med alle de hjælpemidler, der kan være behov for. Men de medicinske og kirurgiske hjælpemidler skal rent arkitektonisk bygges ind, så de på ingen måde er det primære, og noget man ikke rigtig ser, men med tilgængelighed. Det naturlige i graviditet og fødsel skal støttes på alle tænkelige måder og også rent indretningsmæssigt og æstetisk. Kvinde og barn skal heller ikke ind

i en taxa lige efter fødslen, men de skal have mulighed for at blive samme sted, som fødslen fandt sted og i den rum tid, den nye familie har brug for. Alle procedurer skal ligeledes tage implicit hukommelse i betragtning. Det betyder, at barnet aldrig skal fjernes fra mor, medmindre det er livsnødvendigt. Er det nødvendigt at fjerne barnet fra mor, skal det håndteres af personale, der er bekendt med, hvor traumatisk det er for barnet og som her kan støtte hende bedst muligt. Familien skal i denne forbindelse rådgives i forhold til, hvilke reaktioner barnet kan have på oplevelsen, og hvordan de kan støtte barnets healing. Kvinden skal også tilbydes en krisesamtale, da adskillelsen er lige så traumatisk for hende og kan aktivere hendes egen tidlige erindring, hvilket hun skal støttes igennem.

Udvidet fødselshjælp

Der skal knyttes osteopater med speciale i fødselsjusteringer til de nævnte fødeklinikker og psykologer, terapeuter eller familierådgivere med speciale i fødselstraumer og implicit hukommelse. Alt personale tilknyttet disse fødeklinikker skal undervises i fødselspsykologi.

Ekspertpanel

Der skal sammensættes et ekspertpanel, der hele tiden følger og udvikler tilbuddet til de gravide, som er langt mere vidtfavnende end de eksisterende regionsråd. Det må ikke kun bestå af sundhedsfagligt personale, da vi her ender med ikke at kunne se skoven for bare træer, hvor kreativiteten typisk ryger. Det skal være et panel, der tør stille de svære spørgsmål, og som har handlerum til at vende op og ned på tingene og ikke blot lappe hist og pist på det bestående. Vi har simpelthen ikke råd til at spare på det her område, det har for store konsekvenser for vores fælles fremtid.

I det efterfølgende vil jeg gennemgå, hvordan du bedst støtter dig selv og dit barn, hvis du har haft en traumatisk fødsel. Jeg vil også gennemgå viden, der er god at kende for dig, som har født eller skal føde via kejsersnit. Til sidst vil jeg fortælle om en fantastisk fødselsform ved navn lotusfødsel, som jeg tror, vi vil se flere og flere familier vælge i fremtiden.

Råd til hvordan du bedst støtter dig selv og dit barn

Der er heldigvis meget du kan gøre, hvis din graviditet eller fødsel har været udfordrende eller traumatisk. Jeg vil her gennemgå en række af de ting.

Hvad gør jeg, hvis min fødsel har været traumatisk?

Hvis du ved, at din egen fødsel eller fødslen af dit barn har været traumatisk, eller hvis det foregående vækker genklang i dig, er der heldigvis meget, du kan gøre for at heale det tidlige traume.

Tillad først og fremmest dig selv at sørge over din fødsel og de følelser, som vækkes, når du tænker på den. Jeg vil også anbefale dig at kende din egen fødselshistorie og meget gerne din mors og eventuelt mormors, hvis det er muligt. Det kan give dig et billede af, hvordan dit eget system er blevet formet og dermed give dig større mulighed for at bringe forståelse ind i din proces.

Jeg vil også anbefale at få hjælp til at bearbejde og integrere de tidlige erindringer i din væren. Der er lige så mange veje til healing, som der er mennesker, men noget, vi ved, er yderst healende, er at blive mødt og spejlet af et kærligt menneske, når vi er overvældet af tidlige traumer. Det kan være en psykolog, psykoterapeut, en kropsbehandler eller en helt fjerde. Det vigtigste er, at du føler dig mødt og set, og mindre vigtigt, hvilken „skole“ personen tilhører. Men jeg vil anbefale tilgange, der er mindre løsningsorienteret og mere følelsesorienteret. Du skal ikke fikses, og du kan ikke handle dig ud af situationen. Det handler langt mere om at skabe rum til at være med de subtile følelser, give dem plads og få en dialog med dem.

Hvordan ved jeg, om mit barn har et fødselstraume?

Der er flere måder, hvorpå du kan spotte, om dit barn har et traume fra fødslen, og jeg vil gennemgå mange af dem i afsnittene *Følelsernes forunderlige verden* og *Bevidst forældreskab i hverdagen*, samt hvordan du kan støtte healingen. Men som udgangspunkt vil jeg sige, at hvis du har oplevet fødslen som traumatisk og grænseoverskridende, har dit barn også, og her vil I begge have brug for støtte og healing.

Jeg vil også anbefale at tage dit barn til en dygtig osteopat, gerne en der har overbygning i kranio-sakral-terapi og med speciale i spædbørn. Fødselstraumer sætter sig både fysisk og psykisk, og da disse to ting hænger sammen, har vi brug for at bringe healing ind på begge områder.

Hvad hvis tilknytningen til mit barn er blevet forstyrret?

I afsnittet *Den smukke tilknytning* kan du finde viden og råd omkring, hvordan du sikrer tryk tilknytning til dit barn. I afsnittene *Følelsernes for-*

underlige verden og *Bevidst forældreskab i hverdagen* kommer jeg ligeledes med praktiske råd i forhold til, hvordan du kan heale en tidlig tilknytning, der gik lidt skævt.

Hvad hvis jeg fødte ved kejsersnit?

Hvert femte barn fødes ved kejsersnit, og der er flere ting, jeg tænker, kan være relevant for dig at vide i forhold til kejsersnit.

- ⊙ Et barn, der fødes vaginalt, vil opleve den store sansemæssige stimuli, som veerne skaber (veer er muskelsammentrækninger), som hjælper barnet med fysisk at „lande“ i sin krop i den nye, ydre verden. Det oplever kejsersnitbørn ikke, så derfor har de brug for hjælp til at få en fornemmelse af deres egen krop. Det kan du gøre med masser af blid babymassage og ved blidt at trykke på alle barnets led over hele kroppen. Når barnet bliver ældre, kan det gøres via mosle-lege og masser og masser af fysisk kontakt.
- ⊙ Det følelsesmæssige chok, som barnet unægteligt vil opleve, lagrer sig i kroppen og påvirker nervesystemet. Jo tidligere vi sætter ind i forhold til at støtte healingen, jo større chance for at få harmoniseret nervesystemet. Det er vigtigt, da et stresset nervesystem svækker immunsystemet, kan vanskeliggøre søvn, skabe uro, resultere i koliksymptomer m.m. Healing kan støttes via bevidst forældreskabs-tilgangen (som jeg gennemgår i afsnittene *Hvad er bevidst forældreskab?* og *Bevidst forældreskab i hverdagen*) og kropsterapi. I forhold til kropsterapi er især zone-terapi, kranio-sekral-terapi og osteopati fantastiske tilgange, da de alle er blide. Og masser og masser af kropskontakt – bær meget gerne dit barn i dagtimerne i slynge eller vikle og sov meget gerne med dit barn om natten. Det er ikke muligt at give dit barn for meget kropskontakt i denne tid.
- ⊙ Noget af det vigtigste, i forhold til vores sundhed generelt, er immunsystemet, som er et utroligt fascinerende og komplekst system. Kejsersnit giver immunsystemet nogle tidlige udfordringer, som er rigtig gode at være opmærksomme på. Det første er det følelsesmæssige chok, som omtalt i det foregående. Det andet handler om tarmflora, da barnet desværre ikke får tarmflora med fra moderen, som ved en vaginal fødsel (du kan læse mere om tarmflora i afsnittet *Amning – det flydende guld*). For at booste og råde bod på det, synes amning at være afgørende og meget gerne så længe, du orker. Probiotika er en anden ting, som kan være super godt i forhold til at få styr på den vigtige tarmflora og det vil være godt for både mor og barn. Vedrørende forskellige typer

af probiotika kan du finde hjælp hos blandt andre: Detox-behandler Rikkeliva Holm, Naturopath Caroline Fibæk, Privat sundhedsplejerske Anette Straadt eller Rose Maimonide, forfatter og ekspert i naturligt sunde børn.

- ☉ Fortæl dit barn hans historie. Dit barn husker som beskrevet fødslen, men er endnu ikke i stand til kognitivt at forstå og integrere oplevelsen. Men han er fuldt ud i stand til at mærke og registrere alt der sker, og denne hukommelse lagrer sig. Det kan være yderst healende for barnet at få fortalt sin historie, hvilket I kan få hjælp til via en spædbarnsterapeut, hvis I oplever at have brug for støtte.
- ☉ Tillad dig selv at sørge over, at din fødsel endte i et kejsersnit, hvis du oplever behov for det, også selvom det måske var et bevidst planlagt valg. Din krop kan reagere på den meget hurtige forvandling fra gravid til ikke-gravid, og det kan være et lige så stort chok for dig, som for dit barn. Også du har brug for grådens healende virkning og et kærligt lyttende øre. Mange kvinder beskriver det, som at de i månedsvis (måske årevis) gik rundt med følelsen af at „mangle at føde“. Det er kroppens måde at fortælle os på, at den ikke fik tid til at være med i processen. Her kan blide kropsterapier såsom kranio-sakral-terapi og osteopati være rigtig gode. Jeg vil også varmt anbefale Jordemoder Anne Ruby & Fysioterapeut Heidi Holm, der sammen har www.kejsersinderne.dk, hvor du får yderst kompetent og kærlig støtte i forhold til at støtte din krop og sjæl efter operationen.

Lotusfødsel – fremtidens fødsel?

Rent fysiologisk betyder en lotusfødsel, at man lader navlestrengen og moderkagen være efter fødslen og lader det frigøre sig fra barnet af sig selv, hvilket oftest sker mellem tre og ti dage efter fødslen. Moderkagen renses og tørres og kan derefter drysses med salt, urter og tørrede blomster for at undgå lugt.

Det er masser af evidens, der påviser, hvor uhyre gavnligt det er at undlade at klippe eller afklemme navlestrengen, før den er stoppet med at pulsere. Det sikrer blandt andet, at barnet får en masse iltet blod, der hjælper hende med at overgå fra „vand til luft“, som jeg også tidligere beskrev i forhold til fødslen af min søn. På nuværende tidspunkt er der ikke nogen entydig evidens, der viser, at lotusfødsler har en gavnlig fysiologisk effekt, da pulsationen stopper længe før, navlestrengen falder af, og flere kritikere har derfor svært ved at se, hvorfor lotusfødsel er relevant.

I min overbevisning skyldes det, at kritikerne ikke helt forstår, hvad lotusfødsel handler om. Lotusfødsel handler ikke om det påviselige fysiologiske, og selv om vi måske på sigt vil kunne påvise fysiologiske fordele ved denne fødselsform (der synes at tegne sig et billede af lotusbørn som værende mere rolige, harmoniske og mere sunde end gennemsnittet, men om det skyldes lotusfødslen alene er meget svært at vurdere), så handler det i langt højere grad om overbevisning og livsfilosofi.

For mig handler lotusfødsel om „non violence“ og „do no harm“-principperne. Vores kæreste små kommer ind i verden fuldstændig afhængige og sårbare, og det er min overbevisning, at jo kærligere og blidere vi møder dem og introducerer dem til vores verden, jo blidere og kærligere vil deres væren i verden være. Moderkagen og barnet er identiske, og i mange kulturer kaldes dette vidunderlige organ for „barnets tvilling“ eller „livets træ“ og behandles med stor respekt. I vores kultur behandler vi det primært som et affaldsprodukt på trods af, at det til perfektion har næret, svøbt og beskyttet det, der er os allermest kært. At vi ikke helt har forståelse for det eller ikke formår at sætte os ud over vores socialt konstruerede billede af, at blod og indvendige organer er ulækre, er, hvad det er. Men vores børn kommer ikke til verden med sådan konstruerede billeder. De kommer til verden forbundet med det, der har været deres et og alt siden skabelsen, og for dem er det på ingen måde ulækkert. For dem er det indbegrebet af tryghed, næring og liv.

Jeg valgte selv en lotusfødsel, og de utroligt smukke dage, hvor jeg lå i sengen med min nyfødte søn helt tæt ind til mig, oplevede jeg, hvor tæt forbundet han var med sin navlestreng. Han legede ofte med den, rørte ved den og snoede den mellem tæerne, når han sov og energien forandrede sig drastisk, da strengen slap. Det var, som at vi, de tre dage det tog, var i så tæt symbiose, at vi ikke kunne andet end blot være sammen, og han protesterede kraftigt mod at være sammen med andre end mig (han accepterede til nød sin far). Jeg var som i en hule, hvor jeg kun havde øje for ham og havde det bedst med at have ham hos mig og så tæt ind til mig som muligt.

På tredjedagen, hvor navlestrengen slap, havde jeg lyst til at bevæge mig ud af min lille hule, til at komme ud af sengen og ind i stuen, vise min søn lejligheden og til at vise ham lidt frem for verden. Det var som, at det skete i samspil med ham, som at vi besluttede det sammen, stiltiende og subtilt, men ikke desto mindre sammen.

Jeg kan ikke lade være med at fundere over, om denne intuitive fornemmelse for hinanden blev forstærket af, at vi gav ham mulighed for at tage afsked med sit første hjem, da han var klar til det. Vi besluttede det

ikke for ham, vi kappede ikke båndet for ham eller måske endda imod hans vilje. I stedet var vi åbne overfor, at forholdet mellem ham og hans „tvilling“ muligvis stak meget dybere end til blot at stille hans fysiologiske behov.

Som vores viden hele tiden bliver mere og mere nuanceret, og vi blandt andet nu ved, at vores børn husker alt, de udsættes for, sikkert allerede i mors mave, er det tid til at gennemgå hele vores fødselskultur med en tættekam. Alt der bare lugter af *det her gør vi, fordi vi altid har gjort det, og fordi det hjælper i forhold til kontrol og systemer* skal erstattes af kærlig nytænkning på barnets præmisser.

I den offentlige debat kommer det tit til udtryk, at vi skal passe på med at glemme vores egne behov ved altid at sætte vores børn først. Det er jeg for så vidt enig i, der skal meget gerne være plads til, at alles behov kan mødes i et rimeligt omfang. Men debatten er stadig helt skæv, for i vores civiliserede historie, synes vi på intet tidspunkt at have sat barnet først. Vi taler meget om, hvor farligt det er, men faktum er, at vores samfund ikke er særligt børnevenligt – og slet ikke i forhold til den viden, vi har i dag, omkring hvad der skal til for, at barnet udvikler sig harmonisk. Som det næste afsnit *Den smukke tilknytning* kommer omkring, lader det til at være en rigtig god idé at udvikle vores samfundsstruktur mere i den børnevenlige retning, især på alle områder, der vedrører barnets første fem til syv år.

LAD OS OPSUMMERE

I det her afsnit har vi gennemgået, hvor stor en rolle både graviditet og fødsel spiller for barnets udvikling og væren i verden. Vi har været omkring, at noget af det værste at udsætte gravide kvinder for, synes at være stress, forurening og mangel på følelsesmæssig støtte.

Vi ved nu, at det ikke kun er kvindens ansvar at bringe fremtidens generation sikkert til verden, men at det både er et individuelt såvel som et kollektivt ansvar.

Vi ved også, at vores nuværende fødselskultur langt fra slår til, da fødselstilbuddet er for procedureafhængigt og derfor ikke evner at møde den enkelte kvinde, hvor hun er. Tilbuddet formår heller ikke at støtte barnet eller moderen, hvis fødslen har været traumatisk, noget, vi ved, er afgørende, grundet den implicite hukommelse og dennes store indvirkning på barnets udvikling og sundhed.