

# Elsk meg på avstand

*Av privatpraktiserende psykologspesialist Joachim Haarklou*

## **Nærhet og avstand som livets hoveddimensjoner**

Nærhet og avstand er livets hoveddimensjoner. Vi er nær hverandre og vi holder avstand. Vi står tett inn til hverandre, eller langt fra hverandre. Vi er med den andre eller mot den andre. Fred og krig. Løsning og konflikt. Kjærlighet og hat. Medgang og motgang. Samarbeid og motstand. Venn og fiende. Hovedhypotesen er at alt dette regulerer vi på bakgrunn av våre tidligste opplevelser av nærhet og avstand i forhold til mor.

Det gode liv starter med en nærhetsopplevelse og tosomhetsopplevelse i forhold til mor. Når mor holder barnet sitt og sørger for blikkontakt, og barnet svarer på mors invitasjon til blikkontakt, da oppstår en dyp følelsesmessig kontakt dem imellom som begge oppfatter som godt. Da er barnet og mor intersubjektive og deler en følelsesmessig opplevelse med hverandre som aktiverer behagelige hormoner. Når mor smiler til barnet og barnet smiler tilbake, hvorpå mor smile dobbelt så mye tilbake, er gjensidigheten etablert. Når barnet viker mors blick, tillater mor det og venter til barnet ser på mor igjen. Og barnet gjør det samme. Når mor vier sin oppmerksomhet noe annet enn barnets øyner et øyeblikk, da venter barnet tålmodig og er barnet tilbake i blikkontakten når mor er tilbake i den. Denne erfaringen i forhold til mor hjelper barnet til å regulere seg hva angår nærhet og avstand.

Begge er nå gjenforente i sin tosomhet, den følelsesdelende blikkontakten som begge liker så godt. Når både mor og barnet deler sine følelsesmessige opplevelser i blikkontakten med hverandre, opplever de å være nær hverandre, følelsesmessig nær, psykisk nær, sjelsmessig nær. Denne nærheten oppleves som en god følelse for begge.

Den følelsesdelende blikkontakten gir barnet mening. Så mye mening at barnet aktivt søker blikkontakten med mor ved å søke hennes blick. Det å ligge helt alene uten å ha noen å utveksle blick med og dele følelser med, er meningsløst. Det gir en tomhetsfølelse som kan dette over på følelsen av ikke å eksistere. I de første månedene i livet er ikke barnet fordi det *tenker*, men fordi det *føler*. **I feel, therefore I am.** Skal barnet eksistere og overleve, trenger det å bli sett og delt følelser med. Her kan mobilen utgjøre en stor trussel under den så viktige kontaktetableringen mellom barnet og mor. Eksperimenter har vist at en apeunger foretrekker en stoffmor som den kan kose med, fremfor en metallmor som gir mat. Berøring er også nærhet.

Det er i løpet av barnets første leveår at barnet lagrer denne nærhetsfølelsen. Dette skjer av seg selv og sensomotorisk. Det er kroppen som senere husker de tidligste

nærhetsopplevelser og ikke språket eller den kognitive intelligensen. Dette er kroppshusken.

Vi mennesker har en tendens til å søke det kjente, dessverre uavhengig av om det er godt for oss eller ikke. Den som har opplevd nærhet i begynnelsen av livet, kommer antatt til å søke nærhet resten av livet. Den som har vært nær, forblir nær og liker det. Noen er nærere enn andre. De har lettere for å sende et behagelig blick til andre. De kommer fysisk nærmere den de snakker med. De har lett for å gi en klem eller et klapp på skulderen. De har en mildere stemme som utstråler behag og trygghet. Intonasjonen deres formidler ikke noe truende og tvert imot et signal om å være velkommen hos vedkommende, ikke minst om det skulle være noe, men også bare uten spesiell grunn.

Barn som ikke får dekket sitt behov for den tidlige nære kontakten med mor kan i begynnelsen aktivt søke den for å få den, og de vil da ofte bli oppfattet som slitsomt oppmerksomhetssøkende og krevende, mens de egentlig skriker etter å bli elsket. Noen gir opp å ta kontakt, da de over tid ikke blir sett av mor og slutter da å søke blickkontakten, da de har erfart at de ikke får den likevel. Barnet erfarer at det ikke er meningsfullt å søke og være i kontakt, da mor ikke responderer. Denne erfaringen overfører barnet senere på andre og søke ikke nærhet og kontakt med de heller. Slik blir mangel på emosjonell kontakt med mor begynnelsen på et ensomt liv. Sterkt understimulerte barn kan i ekstreme tilfeller komme i den situasjonen at de søker å dekke sitt behov for stimulering og bekreftelse, samt det å være og eksistere, i form av hodedunking og rygging. I verste fall utvikler barnet en emosjonell deprivasjonstilstand dvs. følelsesmessig understimuleringstilstand.

Vi er alle et speilbilde av vår erfaringshistorie og gjør med andre det livet har gjort med oss. Dermed gjentar vi det kjente. På samme måte som den som har opplevd nærhet i begynnelsen av livet søker nærhet senere i livet, søker den som ikke har opplevd nærhet ikke denne nærheten senere i livet. Vedkommende søker da heller det den har opplevd i begynnelsen av livet, nemlig avstand. Den klarer ikke å la være å søke avstand fordi den har startet livet med avstand, opplevd avstand og manglet nærhet. Da søker den tilbake til det den kjenner godt, nemlig avstand. Og den har det greit med avstand. Nærhet er da klissete, ubehagelig og skummel.

Noen har ikke bare opplevd fravær av nærhet, de har opplevd nærhet som skummel, ubehagelig og truende. Dette fordi nærhet ble til avstand. Det adopterte barnet er ikke adoptert uten grunn. Det var noe i barnets liv som var så vanskelig at det var i behov for å få seg en ny mor eller hovedtilknytningsperson. Dette barnet har opplevd et brudd i primærtilknytningen. I tillegg har noen opplevd for dårlig kvalitet i omsorg. Barn som tidlig opplever et brudd i tilknytningen, kan ikke få en verbal rasjonell forklaring for hvorfor dette skjer. De bare opplever en følelse som generes når livets viktigste person forsvinner. Barn som mister sin mor opplever dette som meget truende, fordi det er truende. De utvikler ofte en negativ selvoppfatning lenge før de utvikler språk, men ideer om at «det er noe feil med meg, jeg er ikke god, jeg skulle

ikke ha vært, jeg er ikke verdt å bli elsket» og «Ingen liker meg». Disse barn mangler den psykologiske og juridiske legitimiteten med følelsen av at «**Det er lov å være meg**». De føler seg forlatt, sviktet, fortapt, glemt, oversett, ignorert, utelukket og ikke elsket. Det prespråklige negative selvbilde og de negative følelsene som følge av å bli forlatt, forsterker hverandre gjensidig på en negativ måte. Dette oppleves som en stor porsjon med avstand. For noen gjentar denne avstandsopplevelsen seg grunnet gjentatte tap av tilknytningspersoner. Da blir avstandsfølelsen enda sterkere og noen kan være i fare for å utvikle en reaktiv tilknytningsforstyrrelse.

Med en stor porsjon av opplevd avstand i begynnelsen av livet vil disse mennesker senere være nærhetsunnavikende og tilsvarende være avstandssøkende. Noen er skeptisk og unnavikende. Noen gir bare lite kontakt. Noen gir ingen kontakt, trives best i eget selskap og blir ensom. Noen går aldri inn et parforhold i det hele tatt og benytter seg av at vårt samfunn har lagt til rette for en singeltilværelse. De vil ikke gifte seg. De vil ikke ha noen partner. De vil ikke binde seg. De klarer ikke den totale nærheten. De vil ikke bli tatt på og kost med. De trives best i eget selskap og egen seng. De vil ikke at den andre kommer for nær.

Samtidig er disse mennesker, til tross for sin avstandssøking, redd for å være alene. De er plaget av den følelsen som oppstår når man blir forlatt som lite barn. De er redd for akkurat det, å bli forlatt. De er redd for å bli glemt, oversett, ignorert og ikke elsket. De vil at det skal være noen der, for dem, men vedkommende må ikke komme for nær. De trenger noen som er i huset, men de trenger den ikke i samme rom. De har behov for å kunne si til noen at livet til tider er kjipt. Samtidig har de ikke samme behov for å dele og dvele i livets nydelige opplevelser av nærhet.

Disse sier «Elsk meg på avstand». Det behøver ikke å være en krise, da like barn leker best.

Joachim Haarklou

1.6.2020