

Min Brutalt Ärliga Berättelse!

En förälders berättelse.

Av Julie Bedard *

"Han gnäller, han gråter! Han sover inte på natten, han är vaken en gång i timmen och då vill han ammas. Så snart jag lägger ner honom slår han upp ögonen och börjar skrika···igen. Under dagen, när jag försöker få hushållsarbetet gjort, följer han efter mig och bokstavligen klänger sig fast vid mina ben. Vi gör allt som står i vår makt för att få honom nöjd, inget verkar duga. Vi prövar allt; är han trött, hungrig, uttråkad, torr blöja, har han ont, är han allergisk mot någon mat·····.

Så här beskrev jag min yngsta son Sean(då 10 månader) i telefonen för psykologen som jag talade med. Jag ringde henne eftersom jag hittat en information om samspelsbehandling för föräldrar och barn. Jag visste inte vad det var eller om det kunde hjälpa mig, jag visste bara att jag var tvungen att förändra stämningen hemma.

Det är alltid svårt, för en förälder, att erkänna att man behöver hjälp. Jag tror på att hur man tar hand om sitt barn är baserat på instinkt – föräldrainsinkt. Allt jag behöver veta och kunna - kommer till mig när jag behöver det. Det var så det kändes med min första son Joseph (som nu är 2 ½ år). Vi hade ett starkt band från början, jag visste vad han ville så fort han gnällde, vi hade inga kommunikationsproblem. **Vi klickade!**

Och så kom Sean! Hur och när våra bekymmer började är svårt att peka på. Jag vet att det var en del problem när han var 7 månader (han började krypa då). Jag hade verkligen läst på, jag visste att man kunde förvänta sig oro hos barnet vid en viss ålder·····.Men den obevekliga gråten, gnällandet, klängandet, sömnlösheten var värre än något som böckerna gav råd kring. Jag kände verkligen att jag behövde tala med någon – så vi bokade tid och träffade psykologen.

Att beskriva vår situation för en främling kändes svårt. Det var verkligen skrämmande att föreställa sig att någon skulle tala om för oss vad vi gjorde som var fel och tala om för oss hur vi skulle göra i stället. Även om saker och ting inte var bra med Sean ansåg jag mig ändå vara en stark och positiv förälder – och ville verkligen inte att någon "expert" skulle tala om för mig vad jag skulle göra och förändra.

Att berätta om mina bekymmer, om att allt jag längtade efter var värme, lugn, skratt och värst av allt var att glädjen försvunnit från vårt hem – var hårt. Men sant! För jag kände inga av dessa viktiga föräldraegenskaper längre. Jag oroade mig varje dag för att den morgonen skulle komma när jag inte skulle komma ur sängen för att jag visste att så fort jag steg upp skulle gnällandet och klängandet börja. Skulle jag få 5 minuter för mig själv? Skulle jag kunna ge storebror den uppmärksamhet han behövde? Skulle jag någonsin få sova två timmar i sträck? Vad var det för fel på det här barnet·····eller ännu värre···vad var det för fel på det här barnets föräldrar???

Efter att vi berättat allt för psykologen frågade vi henne om hon trodde att hon kunde hjälpa oss, hon svarade att "det kunde hon" och att vi "kommit till rätt ställe för att få hjälp".

Psykologen förklarade hur samspelsbehandlingen Watch, Wait and Wonder (betrakta och titta, vänta och avvakta & fundera och förundras) går till. Så vi bestämde att en gång i veckan skulle Sean och jag komma till psykologens mottagning och vara tillsammans och under en timme och leka med leksaker och prata med psykologen. Psykologen skulle först, när Sean och jag var tillsammans, sitta tyst och stilla utan att prata med oss. När Sean och jag var tillsammans skulle jag inte starta någon lek utan bara följa Seans lek – jag skulle betrakta och titta på Sean, vänta och avvakta och förundras och fundera över vad han gjorde – tills han visade att han ville att jag skulle leka med honom. Sedan när Sean och jag lekt en stund, pratade psykologen och jag om det som hänt under min och Seans samvaro. Vad jag såg Sean göra? Vad jag tänkte att han försökte göra? Hur jag tänkte och kände när han gjorde – det han gjorde? Och så vidare...

Jag kommer ihåg att jag var nervös inför första tillfället, det jag oroade mig mest för var samtalet med psykologen. Jag kommer ihåg att första gången var Sean arg och otålig, leksakerna flög över hela rummet. Jag minns också att även om Sean var besvärlig den gången kändes inte samtalet med psykologen besvärligt – jag fick inte höra att jag gjorde fel. Inte heller föreslog psykologen att jag skulle göra annorlunda. Istället ställde hon frågor som hjälpte mig att fundera över och förstå vad som kunde vara vår svårighet. Efter ett tag började det Sean gjorde få en mening och jag började förstå vad Sean behövde få av mig.

Ett exempel; innan jag förstod hur mycket han behövde min uppmärksamhet under dagen kunde jag inte få honom att somna. De gånger han somnade, vaknade han skrikande efter en kort stund. Ofta somnade han bara om han blev buren. När jag började inse att han behövde mer uppmärksamhet av mig – började jag sitta mer hos honom, vi var tillsammans – då blev han mycket lugnare. Han somnade utan protest och sov långa sammanhängande perioder under dagen och vaknade sedan glad och nöjd.

Under behandlingens gång började Sean tycka om att leka med mig och lekte stillsamt med mig, tills det var dags för att samtala med psykologen. När jag och psykologen skulle börja prata kastade sig Sean över mig, drog i mina kläder och ville bli ammad. Jag ammade honom (som jag alltid gjorde i liknande situationer) men i samtalet med psykologen kunde jag se att detta bara hjälpte Sean för stunden. Han ville inte amma för att han var hungrig utan kanske för att visa att han behövde mig och min uppmärksamhet. Vi diskuterade många aspekter av amningen - vad den hade för betydelse för Sean och vad den hade för betydelse för mig. Jag insåg att jag inte lärt mig att trösta och lugna Sean på något annat sätt än genom att amma honom.

Jag upptäckte att jag ofta kände mig förvirrad, till och med arg när jag erbjöd Sean bröstet. Jag kände att han verkade vilja ha för mycket av mig och innerst inne kände jag mig utnyttjad när han fick sin vilja igenom och jag gav upp. Vilket i sin tur gjorde att jag ansträngde mig ännu mer för att visa Sean hur mycket jag älskar honom (man måste ju ALLTID älska sitt barn!?) vilket gjorde att jag ammade honom oftare. Ibland kändes bröstet som pluggar som jag stoppade i munnen på honom för att hindra honom från att gråta.

Jag tänkte nog att genom att amma Sean gav jag honom min villkorslösa kärlek men psykologen hjälpte mig att se att på en annan nivå så erbjöd jag inte bröstet bara av kärlek. Genom denna smärtsamma insikt började jag försöka finna andra sätt att trösta Sean på. Förändringen var inte enkel för någon av oss. Jag försökte första gångerna under ett besök hos psykologen. Men att trösta honom på annat sätt än genom att amma gjorde Sean mycket arg – han slog mig, han ville varken vara på golvet eller i famnen. Han grät och slogs med mig, jag kände mig spänd och var nära tårar. Psykologen uppmuntrade mig att finna nya sätt att trösta Sean på som skulle fungera för oss båda och i 25 minuter fortsatte kampen. Slutligen somnade Sean i mina armar. Jag kände mig utmattad men nöjd. Jag undrade om Seans desperation att få tillgång till mig hörde ihop med min ovilja (djupt dold, trodde jag) att låta honom bestämma över mig?

Behandlingsbesöken varje vecka hos psykologen gav mig möjlighet att undersöka många frågor. Jag förstod hur mycket Sean behövde mig och tyckte om att få egen uppmärksamhet av mig. Han ändrade sitt beteende mot mig när jag började förstå hans behov av att vara med mig. Jag såg att han var en rolig, smart och känslös liten kille men också att det arga och krävande hos Sean hade minskat betydligt sedan vi startat behandlingen. Faktiskt, började jag se att Sean var ett alldeles normalt barn, det var inte han som var problemet – det var jag! Denna insikt var nyckeln till vår kontakt.

De rädslor som fanns när jag började i behandlingen, besannades – men insikten gav inte den förfärliga upplevelse jag fruktat. Psykologen fick mig att finna mina svar själv, på mitt eget sätt, i min egen takt. Jag kommer inte ihåg att hon någon gång påpekade något; utan i stället tror jag att hon betraktade, avvaktade och undersökte hur jag bäst behövde använda mig av hennes expertis.

Det var intressant att se hur Sean anpassade sig till mina nya sätt att lugna och trösta honom på. Nu har det gått flera månader sedan han ammade under dagtid. Om han ber om det säger jag, "vi kanske kan titta i en bok först". När vi suttit tillsammans och läst i 5 minuter är han nöjd och glad och börjar undersöka något annat och amningen är helt bortglömd.

Amningen är bara en aspekt i vår relation som jag fått insikt i och förstått på ett nytt sätt. Jag skall försöka summera (utan inbördes ordning) vad jag lärt om Sean och om mig själv (med psykologens hjälp under samspelsbehandlingen).

Känslighet: Det viktigaste jag lärde mig var att förstå hur känslig Sean var för hur jag kände mig. Om jag var stressad, blev han stressad. Det var som om han kunde känna spänningen i mina armar och i min kropp och höra det i min röst. Han reagerade med gråt och gnäll. Han var orolig och kunde inte koppla av tillräckligt för att somna, eftersom han bars av någon som var spänd. Men varför var jag så spänd? Varför var jag hela tiden på gränsen till att tappa tålamodet, inte orka mer?

Avståndstagande: Sean föddes mitt in i min och hans storebrors underbara relation. Joseph var en mycket nöjd baby, vi gjorde allt tillsammans. Vi hade mycket kul ihop. Under min (oplanerade) andra graviditet var jag oroad över hur stora förändringar ett nytt barn skulle innebära och i ärlighetens namn var jag osäker på om jag ville förändra något. När Sean kom så försökte jag fortsätta på samma sätt som innan och det var nog då som problemen startade. Utan att inse det utslöt jag Sean, jag gillade inte att han upptog all min tid (som nyfödda gör) och jag lyckades inte få ihop tillvaron, baby, syskon,

maken, hushållsarbetet och mig själv!! Jag var översköld. Välmenande vänner försökte hjälpa men de fick mig bara att känna mig som om jag inte var kapabel att ta hand om mina två barn själv. Detta tillsammans med mina egna tvivel, fick mig att försöka ännu starkare att klara allt för alla och någonstans i bakhuvudet beskyllde jag Sean för allt som gick fel.

Ilska: Jag var så arg ibland att jag var rädd för att skada någon. Jag kunde bokstavligen känna impulsen av att slå till. Det skrämde mig! Jag tyckte inte om den intensiva ilskan. *Vad är det för sorts människa jag ha blivit, tänkte jag? Vad gör den här babyn med mig?* Återigen ilska känslor riktade mot Sean! Jag visste helt enkelt inte hur jag skulle kunna hantera den här djupa känslan av vrede. När jag kände så här la jag Sean i sängen, gick ut, stängde dörren och skrek tills min ilska runnit av mig och jag var lugn igen.

Jag lärde mig i arbetet hos psykologen att Sean inte var orsaken till ilskan utan den som utlöste den. I varje ny situation som ökar stressen (och en ny baby ökar verkligen stressen) kan all uppdämd ilska bli svårare att hålla emot. Under vårt första besök frågade psykologen om min uppväxt och förhållandet till min partner.

Jag berättade om min uppväxt och hur rädd jag var för att bli lik mina föräldrar. Min mor flyttade ifrån familjen när jag var 6 år och pappa tog hand om oss 6 syskon själv tills han gifte om sig med en mycket sträng kvinna. Hon straffade oss på alla tänkbara sätt.

Jag hade inga föräldraförebilder som hjälpte mig med hur jag skulle vara med mina barn. Jag var rädd för min egen ilska och kontrollerade den. Jag har aldrig och skulle aldrig skada mina barn men ibland kände jag en impuls att slå. Samtidigt var jag orolig för att min rädsla för att bli lik min styvmor innebar en risk för att jag inte skulle kunna uppfostra barnen utan skämma bort dem. Pressen och oron nådde en punkt när jag förstod att jag behövde hjälp för att bena ut mina problem och jag är tacksam för att jag hittade och fick hjälp med samspelet och relationen till mina barn.

Jag frågar mig inte längre "Sean varför gör du det här mot mig?" Istället stannar jag upp och tänker: "Ok, Sean börjar bete sig som han gjort tidigare. Kan det vara något som jag gör eller har han ett eget bekymmer som han brottas med?" Svaret är inte alltid enkelt. Givetvis önskar han ibland mer av mig än jag kan ge honom- han är ju ett barn. Ibland kan jag inte heller ge honom så mycket som han skulle behöva – jag är mänsklig och har mina tillkortakommanden.

På det stora hela är vi mycket lyckligare idag och jag känner att jag har fler verktyg att använda nu för att förstå inte bara Sean utan även Joseph, min partner och mig själv. Jag påminner mig själv om vem som är den vuxne och vem som är barnet. Jag försöker verkligen lyssna på barnen. Jag sätter mig på golvet hos dem och försöker tillåta mig själv att ledas in i deras värld så jag kan förstå, minnas och uppskatta vad föräldraskap handlar om.

Ursprunget till berättelsen är hämtat från Watch, Wait and Wonder DownUnder

<http://www.watchwaitwonderdownunder.com>

Berättelsen är fritt översatt och nerkortad för svenska förhållanden av Anna Lannér Swensson

www.sundspyskologerna.se