© Lars Henrik Rasmussen
www.kropsaand.dk

Mysteriet om den voksne krop og de barnlige behov

Alle mennesker vil kunne tegne en tidslinje over deres liv og finde tidspunkter, hvor de har haft nogle udfordringer, som stadig påvirker dem. Det kan være alt fra tilsyneladende almindelige begivenheder som skolestart, forældres jobskifte, uenigheder med venner til begivenheder som virker mere skelsættende som forældres skilsmisse, incest og forældre, som ikke har magtet forældreopgaven pga. alkoholmisbrug, depressioner mm.
Det kan være meget forskelligt, hvordan det påvirker os afhængig af den personlighed, man er, og den robusthed man har fået opbygget gennem de første år af ens liv.
Nogle personer vil opleve, at begivenhederne kan sætte sig som dybe sår, fordi det enten har været meget voldsomme begivenheder, eller fordi det har været påvirkninger, som har stået på igennem mange år og har skabt mistrivsel.

For mig er det et af livets både svære og spændende mysterier, hvordan man kan arbejde med disse sår både med sig selv og som terapeut, der ønsker at hjælpe disse personer. Jeg tror aldrig, jeg finder noget klart svar, men jeg oplever, at jeg bevæger mig tættere og tættere på noget, som kan være svært at sætte ord på. Men jeg vil alligevel prøve her.

Lad os f.eks. tage udgangspunkt i en person, som ikke har oplevet, at vedkommendes mor har kunnet give den nærhed, som vedkommende ønskede. Det er vi nok mange, som har oplevet, ikke fordi mødre generelt gør det dårligt, men fordi det er en meget sammensat opgave både at være nærværende for sit barn og samtidigt være til stede i de udfordringer, som ens eget liv bringer.
Hvis vi som barn har oplevet, at vores mor ikke har været nærværende, så vil vi som voksne som oftest have en længsel efter at blive mødt med nærvær. Det kan være i form af at blive mødt af en person, som fuldstændig forstår én og som fuldstændig kan møde ens behov.

Som foster ligger vi et ideelt miljø og får vores behov opfyldt. Måske er det i virkeligheden ikke så entydigt idyllisk, men det er dog sådan, at fosterets behov bliver opfyldt før den gravides behov.
Som baby oplever vi også, at vores basale behov som mad, varme og renlighed bliver opfyldt, og hvis de ikke gør, så kan babyen i sin afmagt skrige, og det skrig får de voksne til at forsøge at opfylde babyens behov. Igen kan det være en idyllisering, fordi nogle kan opleve, at de på det stadie ikke får opfyldt deres behov, men det ændrer ikke på, at babyens skrig i langt de fleste tilfælde vil aktivere en form for aktivitet hos forældrene, som forsøger at afhjælpe babyens ubehag.

Hvis vi så har tidlige sår i vores liv, har vi en tendens til enten at lukke fuldstændig af for vores længsel i håbet om ikke at blive såret igen, eller til at mene at vi skal have dækket de behov, som ikke er blevet opfyldt i vores barndom, før vi kan bevæge os videre i livet. Men livet er jo forsat i mellemtiden og vi er nu i voksne kroppe, så hvordan skal vi møde de tidlige sår?

Hvis jeg prøver at illustrere det på anden vis, så er det min holdning, at det er vigtigt ernæringsmæssigt, at vi får modermælk, når vi er babyer. Det er den bedste næring, vi kan få som helt små, det er med til at opbygge vores immunforsvar, det giver os en grundlæggende mæthed, som ikke kun hænger sammen med næringsindholdet men i lige så høj grad, at det kommer fra den person, som har båret os i deres livmoder, og som er vores ”landingsbane” her på jorden, det udgangspunkt vi har for vores liv.

Hvis der så kommer f.eks. en 30-årig person til mig og fortæller, at vedkommende ikke har fået modermælk

som barn, er det så godt, at vedkommende går ud og får noget modermælk? De fleste vil nok være enige med mig i, at det ikke er ideelt for en voksen at få modermælk, selvom om vedkommende har manglet det som barn, for i mellemtiden er vedkommende jo vokset og har andre ernæringsbehov. Mange vil sikkert også sige, at det ikke har nogen betydning, for nu er man jo voksen, men det synes jeg er at lukke af for, hvad de tidligere påvirkninger betyder for ens voksenliv.

For mig at se handler det om at finde en vej midt imellem; på den ene side at vide at hvis man har fået lidt eller ingen modermælk som barn, så har det tendens til at påvirke ens fordøjelse som voksen. Ofte vil man have en mere sårbar fordøjelse med tendens til en del intolerancer, hvor mælkeprodukter typisk vil være en af dem. Det handler om at tage udgangspunkt i ens nutid, som har tråde tilbage til ens tidlige barndom og gennem de påvirkninger, man mærker i nutiden, forsøge at skabe en sund næring. Det nytter ikke noget at indtage modermælk som voksen, men det er heller ikke gavnligt at ville negligere den påvirkning det giver i nutiden.

Hvis vi prøver at overføre det til psykologiske og følelsesmæssige forhold, så skal vi være opmærksomme på ikke at ville have dækket vores behov på samme måde, som de skulle have været dækket, da vi var børn, men at tage udgangspunkt i hvordan de viser sig i nutiden i vores voksne liv. En længsel efter at blive mødt med fuldstændig nærvær fra andre, kan skabe urealistiske forventninger i par relationer, blandt venner, med ens arbejde, og i ens møde med livet generelt. På samme måde kan den modsatte reaktion, at man helt lukker af for ens urealiserede behov skabe mange problemer i mødet med andre og livet. Det handler altså om at kunne stå ved ens barnlige behov – ikke forstået nedsættende men som behov, der ikke er blevet opfyldt tidligt i ens liv – og samtidigt som et voksent menneske tage ansvar for at møde dem i nutiden.

Hvis man f.eks. har et stort behov for berøring, så kan det være at opsøge en partner eller venner, som har det samme behov, samtidigt med at man er opmærksom på, at man nu er i en voksen-voksen relation, hvor den anden voksne ikke skal tilsidesætte sine behov på samme måde, som man til en vis grad kan forvente, at ens forældre skal gøre det. Man skal altså finde den svære balance mellem at kunne give sig hen til et behov og samtidigt kunne stå på egne ben. Den infantile side vil skrige højt, hvis det ikke får opfyldt sine behov, mens den modne side skal formå at opsøge det et andet sted, måske bare for en periode fordi den anden har andre behov lige nu, måske permanent fordi man ikke kan få sine ønsker indfriet her, men så skal det ske uden dramaer og beskyldninger mod den anden, om at vedkommende har svigtet, fordi vedkommende ikke opfylder ens behov.

Så kan man opsøge andre måder at få berøring, f.eks. terapier med berøring, at have kæledyr eller andre dyr som man har en tæt berøring med, eller at finde andre muligheder som kan minde om berøring, f.eks. at putte sig i dynerne eller sofaen, ligge i varmt vand eller solen mm.
Man kan også forsøge at komme bag de umiddelbare behov, hvor berøring selvfølgelig er et rent fysisk

behov, men også kan være et udtryk for ønsket om samhørighed. Man kan så være opmærksom på, hvordan man kan føle sig som en del af en større enhed, f.eks. ved at opsøge organisationer der arbejder med emner, man er enige i, eller opsøge religioner eller spirituelt arbejde. Det vil så være en stor fordel, hvis man er bevidst om, at ens arbejde for en større sags tjeneste også har bund i ens eget behov, for ellers kan det ende med en blind fanatisme.
At arbejde kreativt, hvor man kan føle, at man giver sig hen til en større kilde af kraft, kan også være med til at få kontakt med samhørigheden.

Der kan ofte være en tendens til, at andre skal inddrages i ens forsøg på at ville have behovene opfyldt, hvilket let kan føre til, at man oplever at andre svigter, fordi de ikke opfylder behovene, lige som man ønsker det. De tidlige, barnlige behov kan være meget ufleksible, fordi det ligger i babyens natur, at den på nogle planer skal være ufleksibel for at få en sund opvækst. Det kan f.eks. være lettere som voksen at skubbe et måltid nogle timer end som spæd, hvor næringen bruges til at få nogle fundamentale ting på plads.
Det er jo naturligt at et savn efter at få opfyldt de tidlige behov, ofte vil rette sig mod at få dem opfyldt i samværet med andre mennesker, da de tidlige behov jo i stor udstrækning knytter sig til samværet med andre, specielt ens mor. Det er kun godt, hvis man rækker ud efter andre mennesker i ens længsel efter at få opfyldt disse behov, men risikoen er, at der meget let kan opstå konflikter i samværet med disse mennesker, hvis det primært bygger på, at man skal have opfyldt ens infantile behov uden at inddrage den modne side i tilstrækkeligt grad i samværet. Dette gælder også, hvis man nærmest laver en byttehandel, hvor begge parter tager sig af den andens behov. Måske kan det være godt for en periode, men ret hurtigt vil det kun være to skrigende børn, som er tilbage.

Allerede i de helt tidlige fase af vores liv er vi i stand til at være selvregulerende og berolige os selv, hvilket babyens skrig efter mad i virkeligheden er udtryk for, og det er denne evne til i mere eller mindre grad at tage vare på sig selv, som det er vigtigt at inddrage i opfyldelsen af vores behov tilfredsstillelse. Et billede på det kan være, at hvis man ikke inddrager denne del, så er det som at sende energi igennem et rør; så længe energien er der, så er der et sus af tilfredsstillelse, men når den er væk, så er tilfredsstillelsen forsvundet, og oplevelsen af savnet vil ofte være endnu større, fordi hullet efter det store sus nu føles endnu større. Hvis man i højere grad har kontakt med den selvregulerende side af sig selv, så vil det være som at skabe en bund i røret så det bliver til en skål, hvor energien kan opbevares og distribueres.

Alt overstående bunder altså i den enkle – men ofte svær at indse – erkendelse, at de behov, som man havde som et årig, er umulige at få opfyldt, nu hvor man er 30 år. Det kan gøre en meget desillusioneret, fordi man kan føle, at livet har passeret revy, og der er ikke noget at gøre, på samme måde, som at man ikke som voksen kan rette i matematik opgaverne, som man kun fik 00 for i 9. klasse.

Man må se på sin krop og se, at det er en 30 år gammel krop, og samtidigt mærke at inde i den krop er alle aldre bl.a. også den 1 årige, hvor man måske har nogle sår. Såret skal altså heles ved, at man mærker, hvordan det føles nu, og hvordan healingsprocessen kan sættes i gang i den nuværende alder.
På den anden side af desillusionen kan man så komme i kontakt med friheden. Friheden ved ikke at blive ved med at løbe tilbage til de steder, hvor man ikke kan få såret helet. Det kan være den 30 årige, som gang på gang opsøger vedkommendes mor i håbet om at få det, som vedkommende ikke fik som 1 årig. Skuffelser opstår igen og igen, fordi moderen måske stadig ikke formår at være nærværende, men selv hvis moderen formår at være nærværende, så kan der opstå skuffelser, fordi man jo stadig ikke får det, som man skulle have haft som 1 årig. Friheden opstår så ved den dybe erkendelse af, at man ikke skal have modermælk som voksen. Man skal gennemleve ”hullerne” i ens liv, men det skal ske ved at modnes med

udgangspunkt i ens nuværende alder, mens man lytter til ens indre barns historie og behov. Den frihed kan så også føre til, at man kan møde ens mor på en anden måde, fordi man i ordets dybeste forstand møder moderen og ikke de behov, som man vil have dækket hos moderen.

Friheden og healingen opstår altså ”ganske simpelt” ved at være til stede i nuet.