

Børn og psykosomatik

NÅR ONDT I FØLELSERNE
GIVER ONDT I MAVEN

*Charlotte Kjørgård -
Anerkendende Forældreskab*

Indledning.

Ondt i maven hos vores børn kan være en rigtig svær størrelse at arbejde med som forælder. Alle, der har haft børn med kolik eller børn med tilbagevendende mavesmerter, kender til den følelse af afmagt, der følger med oplevelsen af ikke at kunne stille noget op som forælder. Ikke at kunne komme et plaster på eller nødvendigvis trøste det væk.

Det kan være super frustrerende ikke at kunne lokalisere årsagen til ondt i maven hos vores dejlige unger og ofte opleve, at man som forælder bare må affinde sig med, at vores børns krop er ude af balance.

De fleste, der ikke kender til psykosomatik eller sammenhængen mellem krop og psyke, har svært ved at sætte sig ind i, hvorfor og hvordan måden, hvorpå vi taler til og er sammen med vores børn, påvirker deres fysiske velbefindende. Det kan derfor være utroligt svært at forstå, hvordan et fysisk symptom utroligt ofte afspejler og er et udtryk for, hvordan vi som mennesker – og i særdeleshed vores børn – har det indeni på det følelsesmæssige plan.

Det kan for de fleste forældre endog være lidt provokerende at høre, at alle kolikbørn og ondt-i-maven-børn, jeg har haft igennem min praksis *alle* og uden undtagelse er sluppet af med deres symptomer inden for relativt kort tid. For det lyder da som noget hokus pokus eller en stor fed hvid løgn.



Hvem er damen på billedet egentlig?

Mit navn er Charlotte Kjærgård. Jeg er mor til to, børnepsykolog og ekspert i Anerkendende Forældreskab. Det er mig, der står bag succesen Anerkendende Forældreskab. Min store passion og livsmission er at udbrede kendskabet til et mere Anerkendende Forældreskab, der via den kærlige og nærværende måde, vi snakker til og er sammen med vores børn på, skaber en barndom for vores børn, som de vil elske at se tilbage på. Lad mig give dig et kærligt indblik i, hvorfor ondt i følelserne kan give ondt i maven og, hvordan vi med vores måde at være sammen med vores børn på kan eliminere mere skranteri i hverdagen, end vi alle turde håbe på.

Vores børns reaktioner er en gave.

Vores børn er de bedste i verden til at vise os, hvad menneskekroppen i realiteten kan kapere. Hvor meget den i realiteten kan tilpasse sig omgivelsernes krav, inden den bukker under og har brug for at genfinde sin naturlige balance i overensstemmelse med egne behov – og ikke omverdenens. Grunden til, at netop vores børn er så fantastiske til det, er fordi de meget tydeligere end os voksne fornemmer og giver udtryk for, hvad de har brug for og siger fra eller giver kraftigt udtryk for det, hvis de tilpasser sig omgivelserne mere end, hvad godt er.

Det er os voksne, der er på afveje.

Desværre har vi voksne ofte en mere udpræget tendens til at undertrykke vores egen indre stemme, krop eller vejviser, strække vores ydeevne og tilpasse os omgivelserne langt mere end, hvad godt er. Vi tager på arbejde, selvom vi skranter, vi lægger vasketøj sammen, selvom vores krop nærmest synger på sidste vers og vi tager til det ene og det andet sociale tam tam, fordi alle andre gør det. Og vi luller vores dejlige børn ind i en overbevisning om, at vores måde at leve på er den rigtige.

Tydelige og naturlige reaktioner.

Heldigvis er vores børn super gode til at signalere til os, når vi er på afveje; når vi forlanger mere af os selv og dem, end hvad vi alle kan holde til. Men det er bare

super sjældent at vi egentlig lytter som forældre. Og så er det balladen opstår. Vores børn græder, raser, bliver måske udadreagerende og mister evnen til at holde et bare nogenlunde overblik over egne handlinger. De hulker i afmagt, kaster sig på gulvet i Bilka, sparker til den nærmeste og udviser i det hele taget en adfærd, der fra den voksnes perspektiv simpelthen ikke giver mening.

Når vi ikke kan rumme vores børns reaktioner og lukker af og lukker ned.

Når vores børns reaktioner ikke giver mening eller bliver uforståelige for os, kan vi som oftest ikke rumme dem. Og vores evne til at rumme uforståelige reaktioner hos vores dejlige børn bliver endnu mere begrænset, hvis vi som voksne selv er ude af balance fordi vi har tilpasset os for meget og ikke lyttet til vores egen krop. Og så er det, at vi "lukker af" og "lukker ned" for vores børns reaktioner og initiativer. Enten direkte ved at sige "stop", "så stopper du", "nej", "jeg vil ikke have det" eller "det må du IKKE". Eller indirekte ved *ikke* at reagere interesseret og kærligt på det, vores børn gør, siger, ser på, føler, har lyst til, behov for eller *er* i nuet – altså når vi negligerer deres reaktioner og initiativer.

Hvad sker der, når vi lukker af og ned for deres naturlige reaktioner?

Men hvad sker der egentlig, når vi bremser, lukker af og lukker ned for vores børns reaktioner og initiativer? Hvad sker der, når vi beder dem om at undertrykke deres naturlige lyster, behov og følelser?

Vi beder i bund og grund vores børn om *ikke* at lade deres reaktioner, initiativer, lyster, behov og følelser komme til udtryk, men i stedet blokere for deres naturlige flow. Fordi de ikke er okay lige nu (eller måske aldrig er det?). Vi beder vores børn direkte eller indirekte om at parkere deres reaktioner, initiativer, lyster, behov og følelser på det, jeg kalder for "følelsernes holdeplads", så de ikke kommer til udtryk.

Hvad sker der, når du blokerer for det naturlige flow?

Når du som menneske blokerer for dit eget naturlige udtryk; når du blokerer for dine reaktioners, initiativers, lysters, behovs og følelsers udtryk; så skaber du en spænding i kroppen. Du fortæller systemet, at det ikke må give slip på energien,

men skal holde på den. Så energien er sat behørigt på stand by i systemet og venter pænt på at komme til udtryk.

At slippe spændingerne ud i små og uforståelige doser.

Klog som kroppen er, vil den dog uvægerligt forsøge at frigive den ophobede energi i doser, der synes passende. Du kender det måske fra dig selv: Hvis du er ude af balance, går du rundt og kører i cirkulære negative tankemønstre dagen igennem og vrisser ad folk. Din energi ryger helt ned på laveste frekvens, fordi du har blokeret for dit naturlige flow. Det samme sker med dine børn, når de får en fornemmelse af, at de skal blokere for deres naturlige reaktioner, initiativer, lyster, behov og følelser. De blokerer for dem og parkerer dem på "følelsernes holdeplads". Men som med os voksne, vil deres krop også naturligt forsøge at slippe af med den ophobede energi, der sidder i dem som naturlige spændinger. Vi vil som voksne opleve vores dejlige unger som umulige, fulde af modstand, super ringe til at være sammen med andre børn og voksne på hensigtsmæssige måder og i det hele taget som "ude på ballade" på den ufede måde.

Når vi beder vores børn om at gemme deres reaktioner væk.

Når vores børn har tilpasset sig omgivelserne for længe og reagerer på måder, der for os voksne synes uforståelige; og når vi som voksne ikke kan rumme dem og i stedet direkte eller indirekte lukker af og lukker ned for deres naturlige reaktioner og initiativer, så sender vi – om vi vil det eller ej – et signal til vores børn, om at de skal blokere for de reaktioner, initiativer, lyster, behov og følelser, vi som voksne ikke kan rumme. Vi beder dem om at gemme dem væk.

Børn samarbejder, for at opleve kærlighed.

Sådanne signaler opfatter vores børn ganske sensitivt og intuitivt. Og så gemmer de det, der ikke var okay, væk (så godt de nu kan). Tilbage på følelsernes holdeplads.

Det gør alle børn. Fordi alle børn vil gerne samarbejde med deres forældre og alle børn vil gerne *være* den udgave af sig selv, der oplever aller mest kærlighed fra Mor og Far. Og hvis det betyder, at de skal gemme noget af sig selv væk for at opleve den kærlighed, så gør de det.

At samarbejde og tilpasse sig fællesskabet er *også* naturligt

Selvfølgelig kan vi ikke altid som mennesker gøre, sige eller se på det, vi vil, samt give udtryk for vores følelser eller give efter for vore lyster og behov når vi vil, fordi vi også må tilpasse os den kontekst og de mennesker, som vi ønsker at være en del af i nuet. I fællesskabet tilpasser vi os alle sammen en lille smule hele tiden. Det værende i familien, på arbejdet eller sammen med vennerne. Og i al kærlighed gør vores børn præcis det samme: de tilpasser sig i familien og i alle andre betydningsfulde situationer; i dagplejen, institutionen, skolen og sammen med vennerne. Og det er okay.

Når vi samarbejder og tilpasser os for meget.

Men hvis vi ikke i vores hverdag (både voksne og børn), får mulighed for at ånde; hvis vi ikke får et frirum, hvor det er muligt at gøre, sige eller se på det, vi vil, samt give udtryk for (alle) vores følelser eller give efter for vore lyster og behov; så vil vores ophobede energi, der holder parkeret på "følelsernes holdeplads", blive til indre psykiske spændinger. Og fordi vores psyke og krop i og for sig er samme system, vil de indre psykiske spændinger komme til udtryk som fysiske spændinger eller symptomer.

Vi kender det fra os selv: hvis vi er stressede eller på anden måde ude af balance og ikke lytter til vores krop, men bliver ved med at køre i samme spor som altid og presse os selv; så vil kroppen i sidste ende bukke under på den ene eller anden måde. Så vil kroppen støje og skabe symptomer. Og det er præcis det samme, der sker med vores dejlige børn.

Hellere være elsket i ubalance end uelsket i balance.

Om vores børn vil det eller ej, så tilpasser de sig på smukkeste vis omgivelserne. Og de gør det langt langt ned ad ubalancernes rute. De samarbejder om at blokere for alle de reaktioner, initiativer, lyster, følelser og behov, der ikke er passende. Alle de reaktioner, initiativer, lyster, følelser og behov, der må gemmes væk, for at de kan opleve den kærlighed, anerkendelse, bekræftelse og oprigtige oplevelse af at føle sig elsket. Fordi oplevelsen af at føle sig anerkendt,

bekræftet og virkelig elsket af Mor og Far (og andre betydningsfulde mennesker omkring dem) er simpelthen og rent intuitivt første prioritet for alle børn. Alle.

Når ondt i følelserne giver ondt i maven.

Det mest hyppige fænomen for børn, der blokerer for meget for egne reaktioner, initiativer, lyster, følelser og behov er ondt i maven. Det er ikke uden grund, at maven karakteriseres som følelsernes hjemsted.

Når vores børn får ondt i maven og vi har udelukket alle fysisk udløsende faktorer som ubalanceret og uhensigtsmæssig næring, mangel på de rette bakterier eller uudviklet eller ikke funktionsdygtigt mavetarmsystem, så er en meget oplagt vej at gå; at overveje om dit barns krop prøver at "fortælle" dig noget? Om dit barns krop sender et meget stærkt signal til dit barn og omgivelserne om, at der er noget, der blokeres og holder parkeret på følelsernes holdeplads?

Hvordan ved jeg, om mit barns ondt i maven er ondt i følelserne?

Meget simplificeret kan man sige, at du i de dage, dit barn har ondt i maven, skal tænke tilbage og overveje:

- Har han eller hun tilpasset sig alle andres krav eller en unaturlig hverdag lidt for meget på det sidste – eller lige nu, hvor der opstår ondt i maven?
- Hvem har de sidste par dage sat dagsordenen for jeres væren sammen og det, der skal ske i dit barns hverdag?
- Og hvad oplever dit barn lige inden, der opstår ondt i maven?
- Oplever han eller hun noget, der kan trigge det indre alarmberedskab?
- Oplever de lige nu en grundlæggende usikkerhed over noget, der sker eller skal ske, som de ikke kan gennemskue, hvad handler om?
- Eller stilles dit barn måske lige nu i en situation, hvor de har lyst til at reagere på en bestemt måde, men véd, at du (eller andre) ikke vil bifalde reaktionen og gemmer de derfor i stedet reaktionen væk, så den bliver til ondt i maven?
- Er der lige pt. en mere generel usikkerhedsfaktor i deres liv, som de har svært ved at forstå eller takle?

- Sker der noget stort i deres liv, noget de måske ikke er herre over eller selv har valgt til og som de har svært ved at gennemskue eller overskue konsekvenserne af? Usikkerhed over større forandringer, kan også blive til ondt i maven, fordi andre reaktioner i hverdagen vil virke uforståelige for jer som voksne.
- Har han eller hun prøvet (eller prøver de lige nu) at give udtryk for, at deres system virkelig er på overarbejde? Og gør de det via nogle reaktioner, der virker irriterende eller uforståelige? Eller sagt på en anden måde; har du inden for de sidste par dage oplevet, at dit barn har reageret på måder, hvor du tænkte "woooah, hvad f..... handler det her lige om?", hvor du synes han eller hun overreagerede eller reagerede helt hen i vejret?

Hvorfor oplever vi, at vores børn overreagerer?

Vi har som sagt som forældre en (ganske naturlig) tendens til at afskrive, lukke af og ned eller blokere for alle de reaktioner vores børn kommer med som *ikke* giver mening *for os*. For når de ikke giver mening for os, synes vi ofte at de overreagerer. Vi føler os berettigede til at afskrive, lukke af og ned eller blokere for deres (tilsyneladende) uforståelige adfærd. Men kunne vi blot tune os ind i deres indre, ind i kernen af deres væren, følelser og oplevelser, ville vi forstå, *hvor* den adfærd, vi ikke kan rumme, kommer fra og hvad den udspringer af. Og hvis vi forstod årsagen til den adfærd, vi ikke kan rumme i vores børn, ville vi have langt større mulighed for at rumme den. Netop fordi vi forstår den.

Så hvordan undgår jeg at ondt i følelserne giver ondt i maven?

Ovenstående refleksionsspørgsmål kan bruges som vejvisere til at få en fornemmelse af, hvorfor netop dit barn er ude af balance. Det kan være svært at lokalisere årsagen, men med Anerkendende Forældreskab er du godt på vej. Og du kan altid kontakte mig. For at rumme vores børn har vi ofte brug for en forståelse af, *hvorfor* og det er netop den, jeg hjælper dig med.

Indtil netop dine indsigter om dit barn lander, er det bedste, du kan gøre at byde alt det, som dine dejlige unger kommer med, velkomment. Og især de reaktioner,

der ikke giver mening for dig eller som normalt ville trigge dig ud i dine yderpunkter. At byde det velkomment og rumme det. At sørge for, at ingen kommer til skade og med al din kærlighed udsende et signal om, at "det, du kommer med lige der, det er bare helt okay."

"Men det er jo lettere sagt end gjort Charlotte", tænker du måske nu.

Og ja. Det er det nemlig. Det kan nemlig være så svært at skulle rumme alle vores børns finurlige indslag i hverdagen – især når vi oplever deres indslag som grænseoverskridende, irriterende, skæve eller på afveje. Altså når de går ind og trigger os dybt inde i vores grundvold, så vi får lyst til i nuet at afskrive, lukke af og lukke ned eller blokere for det, der ikke giver mening for os eller som vi ikke kan rumme.

Første skridt på vejen til et mere rummende og Anerkendende Forældreskab – og dermed en hverdag, hvor det ikke er blokerede følelser, der giver ondt i maven – er, at forstå vores egen rolle og den hverdag, der omgiver vores børn, som en mulig medskabere af indre spændinger og mavesymptomer hos vores dejlige børn. Dernæst kan vi som forældre forstå, at ligesom vi og hverdagen kan være medskabere af ondt i maven, kan vi ligeledes hjælpe vores børn af med ophobede følelser og indre spændinger ved at få et blik for vores børns reaktioner, initiativer, lyster, behov og følelser, forstå deres egentlige oprindelse og give dem plads. Dyrke dem. Lade dem blive omdrejningspunktet for vores væren sammen. Og sidst men ikke mindst må vi som forældre gennemskue, hvilke af vores egne indre issues, vores egen følelsesmæssige baggage og vores egne nedarvede overbevisninger, der sætter os ude af stand til at rumme *hele* spektret af vores børn. Til at rumme *alle* deres reaktioner, initiativer, lyster, behov og følelser.

Det er et fantastisk spændende arbejde at få ryddet op i vores eget indre som forældre, så vi bliver i stand til at se vores børn rent – at se dem, for hvad de *er* – og dermed uden forbehold at kunne anerkende hele spektret af dem som mennesker.

Vil du vide mere eller ønsker du blot at holde dig opdateret, så bliv hængende på

min VIP mailingliste og modtag ren kærlighed og fantastiske redskaber lige ind i din mailbakke. Efter sommerferien kører jeg igen mine fantastiske workshops i Anerkendende Forældreskab, herunder min Følelsesforløsende Forældre Workshop. Hopper du på denne er du sikret Anerkendende Forældreskabs *redskaber* til at møde, rumme, legitimere og forløse dit barns svære følelser. Samtidig med, at du får den følelsesmæssige kommunikation ind under huden, får du forløst og afsluttet din egen følelsesmæssige bagage, der forhindrer dig i (oprigtigt) at kunne rumme *hele* spektret af dine børns reaktioner, initiativer, lyster, behov og følelser.

Kan du ikke vente så længe, så kører jeg hen over sommeren igen mit fantastiske, intensive og ikke mindst gratis online forløb i Anerkendende Forældreskab. For ikke at gå glip af mulighederne, så gå allerede nu ind og "Synes godt om" Englebarn – Anerkendende Forældreskab i Praksis (husk at klikke "følger" og "se først", for at jeg ikke drukner i dit nyhedsfeed og du misser muligheden) og meld dig ind i gruppen Anerkendende Forældreskab.

Du er selvfølgelig også velkommen til at booke dig ind på en online forældresparring i Anerkendende Forældreskab via <http://anerkendende.easyme.dk/?id=1> eller blot ringe på 28602148, når du står med hænderne i bolledejen.

Hjertevarme hilsner og med ønsket om en dag fuld af Anerkendende Forældreskab til dine børn.

Charlotte Kjærgård

Børnepsykolog og ekspert i Anerkendende Forældreskab

