

Stille piker

Anniken Wennberg

Ped- 3901 Mastergradsoppgave i spesialpedagogikk

Institutt for lærerutdanning og pedagogikk

Våren 2011

Forord

Tusen takk til Anne Pernille og familien min! Takk for pass av Papegøye!

Hilsen Anniken

Til alle stille piker

Innholdsfortegnelse.

Forord

1 Innledning og problemstilling.....	7
2 Metodisk drøfting.	9
2.1 Metodisk drøfting.....	9
2.2 Datainnsamlingen.....	10
2.3 Forskerens verdigrunnlag.....	11
2.3.1 Et humanistisk verdigrunnlag	11
2.4 Potensielle problemer under datainnsamlingen	12
2.5 Hermeneutikk.....	12
3 Å forstå de stille pikene	14
3.1 Nielsens stille, usynlige piker.	16
3.1.1 Snille piker	16
3.1.2 Englesnill	16
3.1.3 Å miste seg selv.....	17
3.1.4 Stille barn lager ikke scener	18
3.1.5 Fra snill til englevill	19
3.2. Millers usynlige piker.....	21
3.2.1 Utvikling av selvet.....	21
3.2.2 Forutsetninger for et helt selv.....	21
3.2.3 Arvesynden og det tapte selvet.....	22
3.2.4 Act as if. Be as if.....	24
3.2.5 Den svarte pedagogikk.....	26
4 Kategorier stille piker	28
4.1 Sosial angst og sjenanse	28
4.1.1 Angst.....	28
4.1.2 Kjernen i sosial angst og sjenanse.....	29
4.2 "Løvetannbarna"	31
4.3 Selektiv mutisme.....	32

4.4. ADD	34
4.5 Mobbet til stillhet.....	35
4.6 Depresjon.....	36
4.7 Det selvutslettende barnet.....	37
4.8 "Flyktingen"	37
5 Betraktninger om oppdragelse og sosialisering for de usynlige barna.....	39
5.1 Man høster som man sår?.....	39
5.2 Speiling og selvbildet.....	39
5.3 Holding	40
5.4 Følelser og tanker.....	41
5.4.1 Omverdensopptatthet	44
5.5 Selvhevdelse	44
5.5.1 Et eksempel.....	45
5.6 Offer for mye for god oppdragelse?	46
5.7 Sosial kompetanse.....	46
5.7.1 ... eller ikke sosial kompetanse?	47
5.7.2 Sosiale konsekvenser.....	48
5.8 Å fortrenge kropp og følelser.....	48
6 Utbrytningsfasen.....	50
6.1 Fra usynlig.....	50
6.2 "Det usynlige barnet"	50
6.3 Opprør	52
6.4 Usynlige piker og rus som en vei ut.....	53
6.4.1 Naturlig rusbehov?.....	53
6.4.2 Rusbruk kontra rusmisbruk.	54
6.4.3 Stille, usynlige piker og rus.....	55
6.4.4 Eksempel på utbrytning fra usynlig til synlig ved rus.....	56
6.4.5 Konsekvenser.....	58

6.4.6	<i>Slutte med rus</i>	58
7	Avsluttende kommentarer	60
8	Internettkilder.	61
8.1	Litteraturliste:	63

1 Innledning og problemstilling.

Denne teksten er skrevet på bakgrunn av min litteraturstudie om de usynlige og stille pikene. De er så stille og snille at de kan virke usynlige. Det er som om de har "følehornene" ute og kjenner på andres behov og setter deres behov foran sine egne. Det er som om de ikke vil belaste de andre med seg selv. Dette er ofte flinke piker som *instinktivt* vet eller kjenner hva de rundt dem vil tåle. De plukker opp subtile signaler fra omverdenen og retter seg inn etter dette. Dette er piker som aldri lager bråk eller trasser, de er aldri krevende eller tar for mye plass. Nielsen fremholder at de kan virke som om de har bestemt seg for en "vær snill, snakk lavt, ikke ta plass- aksjon" i livet sitt (2007:41). Hun sier i *Fra snill til englevill* at det kan virke som om disse barna har teflonbelegg! De kan være vanskelig å være oppmerksom på eller å holde oppmerksomheten rettet mot. Usynlighet kan oppstå dersom man ikke får lov til, eller ikke tør å være den man er - der man er. Dette er de usynlige og stille pikene avhandlingen skal handle om. Jeg vil se på de stille barna i et relasjonelt og prosessuelt perspektiv.

Jeg har en teori om at de en gang kommer til å *bryte ut* eller *bryte igjennom* det som fanger dem og holder dem stille. Og at rus kan være en vei ut av stillheten. Problemstillingen vil belyses i et utviklingspsykologisk perspektiv men hovedvekt på psykoanalytiske teorier.

De stille pikene er en heterogen gruppe, det finnes mange slags stillheter og mange slags barn. Å være stille er nødvendigvis ikke et problem. Av alle som er stille oppfatter nok ikke alle stillheten som et problematisk karaktertrekk. Stillheten kan ha mange årsaker. Stillheten som er så vanskelig å bryte ut av kan også være en trygg plass å være, enn så lenge man får være i fred. Når freden blir brutt kommer det vonde fram. Man forstår man ikke har noe annet valg enn å være med i verden og ikke isolere seg. Hva betyr stillheten? Hva sier den? Er det like stille inni som utenpå? Hva foregår i tankene deres og emosjonelt?

Vi skal i denne avhandlingen se på de som opplever det som vanskelig å være stille. Fokuset her vil være barnas problemer som følge av stillheten samt muligheten for å bryte ut av denne. Dette er en spesiell gruppe som stiller familien, barnehagen og skoleverket ovenfor spesielle utfordringer, noe vi skal komme tilbake til senere. Denne avhandlingen handler ikke om stille piker som har en diagnose med unntak av selektiv mutisme, sosial

angst og AD/HD¹. Dette fordi kjennetegnene i disse tre diagnosene er tett opptil de stille og usynlige pikene i uttrykksform. Det kan være vanskelig å skille de forskjellige ”kategorier” stille, snille og usynlige barn fra hverandre. Dette skal vi se på senere i avhandlingen.

Men først, hva er *stillheten*? Hva består den av, eventuelt ikke av? Min hypotese er at stillheten er en ytre ”egenskap”, ikke en indre, de er ikke like stille inni seg som utenpå, inni dem bobler det av tanker, kommentarer og for mange i noen situasjoner, angst, redsel, frykt. Utbrytningen skjer fordi de har *fått nok*, kanskje fordi motet er tilstrekkelig bygd opp. Det er vanskelig å være den som er utenfor i klassen og ellers i sosiale sammenhenger. Min tanke er at de stille, flinke og dyktige jentene akkurat i denne ”brytningsfasen”, hvor de forstår at de må ut av skallet sitt, kan komme til å bruke rus som et middel som vil gjøre det ”letterere”.

Vilkårene for min problemstilling er: De stille, snille og usynlige pikene, som opplever det som vanskelig å være stille. De av de stille pikene som ønsker å bryte ut av stillheten, hva igangsetter utbrytningen? Kan rus tilby en vei ut?

Tilnærmingen til problemstillingen er derfor tosidig, jeg ønsker å øke forståelsen for stille piker, og forstå hvordan de kan bryte ut gjennom rus. Hvorfor tar noen et så drastisk grep og tyr til rus? Jeg forutsetter at det oppfattes som et problem å være stille, derav ønsket om å bryte ut av stillheten. Hva kan utløse utbrytningen? Hvilken atferdsendring må til? Det er vanskelig å endre atferd, spesielt når man synes det er vanskelig å bli lagt merke til. Det blir nesten uoverkommelig. Positiv oppmerksomhet kan i mange tilfeller være like vanskelig eller verre enn negativ oppmerksomhet.

Min problemstilling blir som følger;

Om å forstå stille piker og om å forstå deres vei ut av stillheten gjennom rus.

I min problemstilling er det flere årsakssammenhenger (etiologier) og jeg ønsker ikke å favorisere én over de andre. Men at de skal være supplerende forklaringer på hvorfor noen piker kan bli stille, og hvordan de kan bli synlig.

¹ Vi skal se på ADD, den såkalte ”jenteutgaven” av AD/HD.

2 Metodisk drøfting.

2.1 Metodisk drøfting.

Dette er en teoretisk forskningsoppgave, jeg har studert andres forskning på stille jenter og sjenanse (litteraturstudier) i tillegg til skjønnlitterære studier. I mine litteraturstudier bærer jeg mine livserfaringer, som blir en subjektiv fortolker av teoretisk empiri.

Skillet mellom teoretisk og empirisk avhandling er ikke helt dekkende, fordi man henter erfaring fra sin egen livsverden i teoretiske studier på en annen måte enn i rene empiriske studier. Likevel vil forskerens egen erfaring være i bakgrunnen som en forforståelse uansett hvilken metodisk retning som er naturlig å ta for å komme fram til (svaret på) forskningsspørsmålet.

Samfunnsvitenskapene, også pedagogikk og spesialpedagogikk har en *dobbelrolle* i seg. Den som forsker på samfunnet eller fenomener i samfunnet er også en del av det samfunnet hun studerer. I det følgende skal kvalitativ metode og hermeneutiske ideer bli belyst.

En metode er en *planmessig framgangsmåte for å nå et bestemt mål* (Grønmo 2004). Her blir målet å bygge opp kunnskap om *fenomenet stille piker som bryter ut*, og utvikle en teoretisk forståelse av denne kunnskapen. Framgangsmåten vil være litteraturstudier og studier av relevant skjønnlitteratur. Jeg vil gjøre en *kvalitativ innholdsanalyse* av disse. I følge Engelstad et al (1996 i Grønmo 2004) bør teoretisk drøfting og argumentasjon inneholde metodiske prinsipper som *presisjon i begrepsbruk og språklige formuleringer*. Dette vil si at sentrale begreper avklares og at argumentasjonen entydig binder disse begrepene sammen. Et annet metodisk prinsipp er *argumentasjonens gyldighet*. Teksten bør inneholde holdbare premisser med en logisk sammenheng mellom disse premisser og de implikasjoner eller slutninger som argumentasjonen leder fram til.

Et premiss for et teoretisk resonnement kan for eksempel være en forutsetning eller en antakelse om faktiske forhold i samfunnet. For å være holdbart må en slik forutsetning eller antakelse være riktig, sett i forhold til tidligere forskning og etablert kunnskap om disse faktiske forholdene, eller rimelig, vurdert ut fra relevant teoretisk forståelse av samfunnsforholdene. I andre tilfeller, særlig på områder som hverken er empirisk eller teoretisk utforsket, kan teoretiske drøftinger bygge på andre typer premisser, for eksempel intuitiv forståelse eller

selvinnlysende utsagn. At dette klargjøres er en forutsetning for å foreta en konkret vurdering av disse spesifikke premissenes holdbarhet (Grønmo 2004:28).

De stille jentene blir lett ”glemt”. Fordi de ikke gjør mye ut av seg, er det lettere å gi barn som krever det oppmerksomhet, enn de som viser at de helst vil være for seg selv. De senere år har det blitt mer fokus på, og flere forskere som arbeider med de stille barna. Gjennomgående brukes ord som *introvert* og *innadvendt* (Flaten 2010; Lund 2010) sammen med sosial angst og sjenanse som jeg finner mer passende. Best betegnelse synes jeg er de stille eller usynlige pikene. Det er litteratur om emnet jeg skriver om, men vinklingen mot rus er det ikke som jeg vet noen som eksplisitt skriver eller forsker på. Derfor er nok *intuitiv forståelse* av emnet viktigere i denne avhandlingen enn i andre.²

Et tredje metodisk prinsipp er *fullstendighet i argumentasjonen*. Alle momenter skal tas med i betraktningen. Det er sentralt at den er *entydig, ikke ensidig* (Grønmo 2004).

2.2 Datainnsamlingen

Det overordnede formålet med datainnsamlingen er å identifisere og registrere innholdet i ulike tekster som er særlig relevant for studiens problemstilling. Viktige oppgaver er kildekritiske og kontekstuelle vurderinger av de aktuelle tekstene. Kildekritiske aspekter er kildens tilgjengelighet, relevans, autensitet og troverdighet. I kvalitativ innholdsanalyse mener Grønmo (2004) at kildekritikk er spesielt viktig i tillegg til representativitet, mening, intensjon, budskap og hvordan det blir tolket av leserne.

Datainnsamlingen skjer i hovedsak via internett ved søk på nøkkelord. Munin og BIBSYS og både KS- og psykologibiblioteket på campus er også brukt i tillegg til litteratur som har vært pensum tidligere i mine studier.

² Min interesse for stille piker bygger på kjennskap til piker som er stille og usynlig, og i noen grad egen erfaring.

2.3 Forskerens verdigrunnlag

Weber ønsker at forskeren klargjør sitt verdigrunnlag og at hun skiller klart mellom rollen som forsker og sin rolle som samfunnsdebattant (Grønmo 2004:17). Sannheten om et samfunn er alltid kontekstuel forankret. Videre understrekes det at; ”Prinsippet om sannhet som teoretisk, metodologisk og kontekstuel forankret er i tråd med forståelsen av at folks virkelighetsoppfatning er sosialt konstruert” (Berger and Luckmann 1967 i Grønmo 2004:18).

Dette er ontologiske og epistemologiske prinsipper i samfunnsvitenskapene. For samfunnsvitere betyr dette at sannhetens forankringer må beskrives eksplisitt. Hun kan ikke bare redegjøre for kunnskapen som forskningen resulterer i, men må rapportere undersøkelsens teoretiske perspektiver, metodologisk opplegg og kontekstuelle betingelser. Her er det også viktig å redegjøre for verdigrunnlaget bak valg av problemstilling og betrakningsmåter (Grønmo 2004).

2.3.1 Et humanistisk verdigrunnlag

Mennesket er født fritt og i stand til å endre seg. Det er i utgangspunktet godt, og overordnede prinsipper er menneskets verdighet og likeverdighet i relasjoner. For å realisere seg selv på best mulig måte må mennesket ha frihet til valg og det må ta ansvar for valgene det gjør. Mellommenneskelige relasjoner bør bære preg av empati, ekthet og aksept ovenfor hverandre. Det som blir viktigst i forhold til min avhandling er at ”... mennesket må forstås i kraft av sin egen subjektive opplevelse av verden, sitt eget forhold til andre og verden og sin følelse av selvverd” (Haugen 2006:34).

Sentralt her er å få utvikle sine potensialer, om et barn gjør noe galt, er det handlingen som er feil, det er ikke noe galt med barnet.

2.4 Potensielle problemer under datainnsamlingen

Ved kvalitativ innholdsanalyse unngår en som hovedregel kontrolleffekter og reaktivitet. Derimot kan *forskerens perspektiv* influere utvelgelsen og tolkningen av tekstene. Et smalt perspektiv fører til at utvelgelsen blir for ensidig og sentrale tekster kan bli utelatt eller oversett fordi de ikke passer inn i hennes perspektiv. Sentrale tolkningsmuligheter som kan vise seg å være fruktbare blir oversett fordi de er på siden av hva forskeren er opptatt av. For å motvirke problemer av dette slaget kan hun vurdere tekstens fruktbarhet og relevans ut fra *flere perspektiver*. Samtidig kan hun *legge vekt på å finne tekster som avviker fra hennes kategorier eller perspektiver* og interesseområde i tillegg til å drøfte innholdet systematisk i forhold til alternative tolkninger (Grønmo 2004).

Andre typer problemer kan være at forskerens kildekritiske forståelse er begrenset og som en konsekvens blir tolkningen av tekstene påvirket av det. Forskerens sosiale bakgrunn og samfunnsmessige erfaringer kan påvirke deres oppfatning og forståelse av de samfunnsforhold som studeres. Kunnskapen reflekterer forskerens referanse- og forståelsesrammer (Ibid).

2.5 Hermeneutikk

Hermeneutikk betyr fortolkningslære. "*Vitenskapen om skrifttolkningens teori.*" Den har som Bø og Helle (2008) påpeker, røtter tilbake til F. Schleiermacher (1768- 1834) og W. Dilthey (1833- 1911). Hermeneutikken søker å klargjøre, gi mening til det som ellers kan virke *uforståelig, kaotisk eller selvmotsigende*. Å fortolke blir her å finne fram til en underliggende mening eller å gi klarhet til noe som framstår som uklart (Gilje and Grimen 1995 i ; Daland 2007).

Hermeneutikken er humanistisk orientert og søker å forstå grunnbetingelsene for menneskelig eksistens og menneskelige handlinger, livsytringer og språk (Thurèn 1993, Davidson 1999 i Daland 2007). Derfor finner jeg den relevant for min avhandling. Jeg søker å finne ut noe om hvordan stille piker blir usynlige og hvordan de kan bli synlige.

I tidligere tider var hermeneutikken knyttet opp mot tolkninger av bibelen og andre skriftlige kilder. I senere tid er hermeneutikken sett på som åndsvitenskapenes metode og er knyttet til skillet mellom forstående og forklarende vitenskaper (Krogh, Theil et al.

2003).

Hermeneutikken søker å fortolke meningsfulle fenomener, den forsøker å beskrive vilkår for at forståelse av mening skal være mulig, at en rekke fenomener er betydningsfulle, at de betyr noe – har en mening. Menneskelig handling har en mening, det er mening i tekster og andre språklige uttrykk (Gilje og Grimen 1993:142 i Dalland 2007 og Bø og Helle 2008).

Innen en hermeneutisk tradisjon nærmer forskeren seg emnet sitt med en forforståelse, som etter ytterlige studier av emnet og problemstillingen blir til en ny forståelse. Dette vil si at i motsetning til naturvitenskapene og positivistisk tradisjon så er forskerens tanker, følelser, erfaringer og kunnskap rundt emnet en ressurs for hermeneutisk tradisjon. I positivismens ånd ville overnevnte mer vært et hinder for å forstå hva man står overfor som forsker. Man skal i begge tilfeller være objektiv, men hos de positivistiske³ orienterte er dette et høyere krav enn hos hermeneutikeren.

Forskeren nærmer seg emnet del for del, som biter i et puslespill, for så å forsøke å finne helheten, eller svaret på deler av sitt forskningsspørsmål, del - helhet – del. Delene fortolkes ut fra helheten og helheten ut fra delene, verken helheten eller del kan forstås alene for seg selv. Den hermeneutiske spiral eller sirkel gir et godt bilde på dette.

Forskeren går inn med en forforståelse, som blir til en ny forståelse, hvor den nye forståelsen blir forforståelse når hun har oppnådd ”resultatet” på sitt prosjekt (Hayden 2007).

Det er imidlertid studier som er utført av Miller(1980), Nielsen(2007), Flaten(2010), Barsøe(2010) og Lund (2010), som har hatt tilgang på jentene enten via terapi, barnehage eller skole. Min interesse ligger i prosessen fra usynlig til synlig og i tillegg til at jeg er kvinne og vet av stille, snille og nesten usynlige piker, så har jeg kjennskap til denne prosessen, hvor rus kan være en del av den.

Jeg er ute etter en multikausal forklaring i min problemstilling. De forklaringer jeg viser til skal ikke konkurrere med hverandre, men supplere hverandre. Det er flere etiologier slik at man ikke står i fare for å forenkle forklaringene på denne gruppen fordi det er en sammensatt problematikk.

³ Positivisme betyr opprinnelig å holde seg til fakta, å holde seg til det gitte. Begrepet ble assosiert med behaviorisme som går ut ifra at man i beskrivelsen av mennesket skal se bort ifra alt som vanligvis blir knyttet til indre liv. Dette innebærer å ikke ta hensyn til tanker, følelser, hukommelse og kun se på det som kan observeres og beskrives utenfra. (Krogh 2003: 112)

3 Å forstå de stille pikene⁴

*Det å være stille er ikke et problem før det hindrer barnet i sosiale situasjoner/ settinger som for eksempel å etablere vennskap og å beholde vennskap med andre barn. De har ikke troen på at andre barn vil være sammen med dem.*⁵

Nesten alle kjenner vi eller vet om en som ikke sier mye i sosiale lag. Sjansen er stor for at det var en i klassen vår. Lund hevder det er en til to i hver klasse som sliter med innagerende⁶ problematikk. Hun mener problemet er like omfattende og alvorlig som utagerende problematikk (Ibid og Torvik⁷). Overnevnte syn støttes av Flaten i *Barn med sosial angst og sjenanse* (2010) og Barsøe i *Ville og stille barn i barnehagen; veier ut av låste atferdsmønstre* (2010). De påpeker begge at det er et problem for flere barn enn tidligere antatt at de ikke er trygg på samme måte som flertallet er. Undersøkelsen Barn I Bergen (BiB) har kommet fram til det samme.⁸ Barsøe (2010) viser til at det er like mange stille barn som ”ville” barn. Det er bare at de som lager masse lyd og er aktive vises og høres bedre, de er enklere å legge merke til.

Jeg vil i hovedsak bruke den sveitsiske psykoanalytiker Miller og *Barneskjebner*⁹ (1979) for å belyse skjebnen til de stille barna. Innledningsvis brukes Nielsens *Fra snill til englevill* (2007) beskrivelser av de stille barna fordi hennes fremstillinger er svært treffende etter mitt skjønn.

De stille barna kommer i mange ulike ”former og farger”, og jeg vil forsøke å belyse flere kategorier stille, usynlige barn. Etter Nielsen vil jeg se nærmere på årsaker til at noen barn utvikler det Miller kaller et *tapt selv*. Vi skal se hvordan Millers barn har det, sjelelig sett. Som voksne finner hun at det ikke er uvanlig med depresjoner blant disse. Hun skriver om foreldre og deres forhold til egne barn, om viktigheten av å anerkjenne barnet som seg selv og akseptere og anerkjenne deres følelser.

⁴ Jeg har valgt å skrive om piker. Studier viser at det er like mange gutter som jenter som er stille når de er små. Etter som barna blir eldre blir det et flertall av jenter (Flaten 2010; Lund 2010).

⁵ Ingrid Lund, nett TV, NRK; <http://www.nrk.no/nett-tv/arkivert/50625/>

⁶ Jeg er ikke komfortabel med begrepet innagerende problematikk, da det impliserer et atferdsproblem, selv om det er innover- vendt. Begrepet brukes av flere av mine kilder, men jeg velger å ikke bruke det.

⁷ Line Torvik; <http://www.forskning.no/artikler/2009/juni/222660>

⁸ <http://www.bt.no/forbruker/helse/Barn-med-angst-blir-ikke-sett-1821002.html>

⁹ Originaltittel; *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst.* (1979) Suhrkamp Verlag. Frankfurt am Main.

I kapittel 4 skal vi se på kategorier stille barn, før vi i kapittel 5 skal se på forutsetninger for og implikasjoner av oppdragelse og sosialisering for de stille pikene. Kapittel 6 er om utbrytning og kapittel 7 er om rus.

3.1 Nielsens stille, usynlige piker.

3.1.1 Snille piker

Anne Nielsen (2007) er en norsk pedagog og samtaleterapeut i psykosyntese. Nielsen peker på at det ofte er *kvinner* som forsøker å leve opp til alles forventninger om hvordan hun burde være og å være alt til alle. Videre at årsakene til dette ligger i barndommens tidlige år. Nedenfor skal Nielsens stille, usynlige og snille piker undersøkes nærmere.

3.1.2 Englesnill

De stille pikene som vi skal se nærmere på i denne avhandlingen er så stille, snille og flinke at de nesten er usynlige. Det er som om de har *følehornene ute* og kjenner på behovene til andre og setter deres behov først og egne behov og ønsker sist. De vil på en måte ikke *belaste* omverdenen med seg selv (!). Det er som om de har en radar som plukker opp de fineste og mest subtile signalene fra omverdenen, og de *merker*¹⁰ hva de voksne (og andre barn) rundt dem vil tåle. Barna fanger opp det meste som skjer rundt dem, også andres følelser. I barnehagen kan de være personalets lille hjelper, og glemmer helt og leke selv (Nielsen 2007). Mest sannsynlig tør hun ikke leke, for det innebærer at hun må gi fra seg kontroll, som er en forutsetning for å kunne slippe seg løs i leken. Ofte leker de usynlige pikene dårlig.

Hun føler at hun er annerledes enn de fleste og tror de andre ikke liker henne. Det er ikke uvanlig med et forvrengt selvbilde; ”... holder kontinuerlig dommedag over seg selv og alltid finner seg selv skyldig. Nøyaktig hva de er dømt for kan fremstå som uklart, men de ”vet” at de ikke er bra nok ”(Ibid: 52f). Hun poengterer videre at dette er motsatt konklusjon av hva barn med atferdsproblemer (utagerende) kan vise, de mener gjerne at alt er alle andres skyld. Dette synes jeg er litt kategorisk av Nielsen, som videre skriver at disse to typene passer som hånd i hanske i ekteskap, ulykkelige sådan. Den som tar ansvar for alt, sammen med den som ikke tar ansvar for noe! Jeg tror ikke det er så enkelt, at utagerende mennesker aldri tar ansvar, men at det derimot kan sies å være tendenser.

¹⁰ Se også Miller (1980)

Heller ikke at *alle* stille og snille piker føler skyld og utilstrekkelighet, men at det er en tendens ser vi faktisk også i media.¹¹

Ofte kan man finne disse pikene tusle for seg selv og holde på med sine egne små prosjekter. Det er liksom ikke plass til noen andre, kan det virke som. De holder seg mest for seg selv og overlater ofte til andre å ta initiativ, både til samtale og samvær. De lar de andre barna få ta ”plassen i solen” (Nielsen 2007:15). Ofte er de stille barna svært ensomme og tankefulle barn. Å skulle si noe høyt i klassen er *utenkelig*, et hinder som virker uoverkommelig. Bare det å ønske seg en sang eller et eventyr i kosestund i barnehagen kan være vanskelig. De kan være så oppmerksom på seg selv at det gjør vondt.

Det kan være lett vint med barn som aldri lager bråk, trasser eller krever noe fra andre. Hun sier det er viktig å skille de barna som har en stille og innadventd personlighet fra de som har et traume som gjør dem stille:

... det er ikke slik at de stille barna nødvendigvis må ha opplevd voldsomme overgrep for å melde seg litt ut av verden. Det stille barnet kan være en tander sjel som synes livet i seg selv er ganske overveldende (Ibid: 99).

3.1.3 Å *miste seg selv*

De stille pikene havner i et vanskelig dilemma, de ønsker verken å bli sett eller hørt, eller å *ikke* bli sett eller hørt, bare tanken er skrekkelig. Det de trenger mest frykter de; oppmerksomhet. Derfor blir de ”kamufasje eksperter” (Ibid:83). For ikke å bli lagt merke til later de stille, usynlige pikene som om de er snille, glade, greie og flinke *også når de ikke føler for det*. De ”lurer seg unna” plagsom nærgåenhet og krav fra andre. Til slutt blir det problematisk å vite hvem som er den egentlige ”meg”. Andre stille barn har blitt så skremt ut av kroppen sin ved vonde opplevelser eller tap, at det kan være vanskelig å finne seg selv tilbake.

De prøver å være verdens sterkeste, ingenting går innpå dem. De er mye sterkere enn alle andre, å skulle ta imot hjelp og assistanse vil de slettes ikke. Derfor kan det være vanskelig å lære nye ting. De ønsker å kunne alt før de kan det, og: ”... de må orke alt selv når de er

¹¹ Sist fredag 13. mai 2011 i VG. Stor overskrift; ”Vær- Benedikte KOLLAPSET fordi hun skulle klare alt. Side 6,7 og 8”. Nielsen kaller dette for ”superkvinne” - syndromet (Nielsen 2007: 89).

slitne” (Ibid:88). Hun kaller også disse flinke, stille barna for reddere; foranledningen til ”superkvinne” – syndromet (nevnt over i en fotnote).

3.1.4 Stille barn lager ikke scener

De usynlige pikene lager aldri bråk eller krangler og de vil heller ikke få raserianfall å trasse som andre barn. De *unngår* konflikter. Nielsen (2007) beskriver disse barna som barn med *teflonbelegg* fordi de er vanskelig å være oppmerksom på og de er vanskelige å holde oppmerksomheten rettet mot.

Stille barn lager ikke scener. Nielsen mener de har en større evne til å se seg selv utenfra enn mer aktive og utagerende barn som lager scener, tar mye plass, er aktive og har et høyt støynivå.¹² Hun sier de stille og usynlige barna har en evne til å se seg selv og sine handlinger utenfra og når *barnslig raseri og frustrasjon velter opp* i dem, så undertrykker de reaksjonene og holder igjen (Nielsen 2007:63). Stille barn ville aldri kunne tenke seg å tvinge noe igjennom. Det brukes en enorm viljekraft på å undertrykke reaksjoner som kan virke støtende på andre. Det triste er at de tillater andre nettopp dette. Men de nekter seg selv viljekraften til å uttrykke seg selv uten å bry seg om hva andre måtte mene og tro.

Deres problem er at de er bevisst på at de selv ikke er sentrum i universet, som er en god ting, og at det fins andre mennesker med behov og synspunkter som også er relevante. På den annen side har de kommet i skade for å **tro at deres egne behov og synspunkter ikke teller**¹³, ... Dermed gir de fra seg kraften sin (Ibid:63).

I denne ”magiske” grensen mellom egne og andres ønsker og vilje, undertrykker de egne behov til fordel for andres. De krever ikke noe til egen fordel og har utviklet en sterk evne til å tenke bort vonde følelser med tankene. Nielsen sier at barna flykter inn i tankene sine og at dette er noe en ikke klarer før i 3 – 6 års alderen. ”For å klare dette er det nødvendig å ha utviklet et språk og en tankevirksomhet som er sterk nok til å overstyre kropp og følelser” (Ibid:64).

¹² Det kan virke som om det å skulle gi seg, eller tape ville vært en katastrofe. Kanskje gir foreldrene til disse aktive barna alltid etter og lar barnet vinne, slik at det ikke får lære seg og øve seg på å tape med verdighet. De berøver det aktive barnet denne muligheten.

¹³ Forfatterens utheving av tekst.

De usynlige pikene ønsker å gjøre alle til lags. Dette finner jeg også i Miller (1980), de setter andres behov først og egne sist, - eller ikke i det hele tatt. Dette skal vi se nærmere på i kapitlet om Miller.

De stille pikene har uendelig med tålmodighet, gir seg uten kamp og stiller ikke krav. De har valgt *det godes side*, og de blir ikke sinte. De vil ikke *vis* at de blir sint, og blir de det inni seg, får de fryktelig skamfølelse og dårlig samvittighet. De vil ikke si om de er mørkeredd eller har mareritt, de tar avstand fra ”*småbarnsjeg'ets raseri og sterke følelsesutbrudd*” (Ibid:93). Hun har tatt følelsene sine og flyttet dem opp i hodet, undertrykket dem og prøver å bruke fornuften, men det irrasjonelle problemet er ikke løst.

Alt hun motsetter seg fortsetter å forfølge henne, i fremtiden i relasjoner og livet ellers.

3.1.5 Fra snill til englevill

Videre mener hun usynlige piker har tatt et mer eller mindre bevisst valg om og ikke la andre merke at de fins og å ikke hevde seg. Det er ikke bra å la seg trække på, men heller ikke bra å trække på andre. Hennes poeng er at snille piker ikke nødvendigvis er et *problem som må løses*, men å få de ut av polariteten enten – eller. Hun ønsker å få dem inn i verden, slik at de kan velge hva de vil. Til dette trengs forståelsesfulle voksne som ser barnet. Dette er som nevnt over barn det kan være vanskelig å få tak på, da de gjør så lite ut av seg er det lett å glemme dem til fordel for barn som gjør mer ut av seg. Det er en kjensgjerning at de som roper høyest, får først og mest oppmerksomhet (Ibid).

Nielsens stille og usynlige piker hevder seg ikke sosialt, men mange er flinke på skolen. Det blir feil å si at de ikke er flinke sosialt, for det er de jo. De *føler* hva andres behov er, uten at disse er eksplisitt uttrykt. Det krever kompetente sosiale antenner og god menneskekunnskap fra deres side. Jeg tror den sosiale kunnskapen de har er noe de ikke våger å sette ut i praksis for sin egen del. De ser jo at andre uttrykker behov og ønsker, men får seg ikke til gjøre dette selv i frykt for å bli avvist. De har en tendens til å føle seg utenfor i sosiale sammenhenger, og har en grunnleggende følelse av å være annerledes enn ”alle andre”. Det er ikke en behagelig følelse. Slik kan man se at det ville være vanskelig å be om noe for seg selv dersom man føler seg fremmedgjort og annerledes. Derfor flykter de inn i hodet sitt og tankene sine (2007). Barn som er utsatt for mishandling (abuse), enten fysisk eller verbalt, har ofte lært seg å tenke bort vonde følelser. Noen av de stille barna

kan tenke så mye på det som er sagt eller gjort, at alt hun har sagt, eller ikke sagt blir rart. Det er vanskelig å se at det er ikke reelle følelser eller tanker som har rot i virkeligheten, men det er så vanskelig å se seg selv fordi det blir så nært. De vet at de ikke er som alle andre, det merker de jo. Frykten for at de andre skal oppdage *hvor* annerledes, er stor, og det tror jeg er en av hovedgrunnene til denne negative atferden. Det blir som en positiv forsterkning, det tar bort smerten der og da, men det fjerner ikke årsaken.¹⁴

¹⁴ Eksempel på positiv forsterker er paracet (smertestillende), den fjerner smerten der og da, men ikke årsaken til smerten. Vi skal komme tilbake til dette eksempelet i forbindelse med rus.

3.2. Millers usynlige piker.

3.2.1 Utvikling av selvet

Alice Miller er en Sveitsisk psykoanalytiker som i *Barneskjebner* (1987)¹⁵ skriver om barn som blir ”besatt” narsissistisk av sine foreldre. Mennesker som har en ”narsissistisk forstyrrelse” blir egosentrisk. De tenker bare på seg selv, og ser ikke andres behov. Barn av disse foreldrene kan utvikle det Miller kaller for ”det tapte selvet”. Hun understreker nødvendigheten av at barn får gjennomgå det hun kaller *det narsissistiske trinnet* i barndommen. Grunntanken er at barnet må anerkjennes som seg selv, med sine narsissistiske behov. Denne er en tidlig utviklingsfase hvor barnet utvikler den første driftsmessige interesse for seg selv. Det innebærer også en nødvendig overgangsfase som resulterer i at de lærer ”... å elske *objekter*, personer som oppleves som adskilte fra og forskjellige i forhold til en selv” (Ibid:7). Her lærer barnet å elske seg selv (sitt eget speilbilde i andres) og se andre som adskilt fra seg selv.

I de tidligste år av livet har barnet behov for å vise seg fram og være praktfull, unik og allmektig. Dersom disse behovene møtes i tilstrekkelig grad vil det dannes et *helt selv*, som er det videre grunnlaget for en positiv personlighetsutvikling. Men om disse behovene *ikke* blir møtt, vil barnets *selv* kunne gå i stykker når det senere møter påkjenninger. Miller viser til Kohut som sier at barn med en forstyrret selvutvikling vil måtte prøve å bøte på skadene senere i livet. Skadene kommer opprinnelig av mangelen på bekreftelse (1987:9).

Kohut sier at vi besetter et objekt narsissistisk ”... når vi ikke opplever det i sentrum av dets egen aktivitet, men som en del av oss selv”(Miller 1987:39). Om det andre mennesket ikke gjør slik vi har behov for eller forventet, blir vi med stor sannsynlighet svært skuffet og støtt.

3.2.2 Forutsetninger¹⁶ for et helt selv

Miller presiserer at barnet ”... har et urbehov for å bli sett, tatt hensyn til og tatt alvorlig som det det til en hver tid er og som sentrum for sin egen virksomhet” (Ibid:19). Når et

¹⁵ *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst.*

¹⁶ Millers forutsetninger om et helt selv er knyttet opp mot arbeidene til Winnicott, Kohut og Mahler.

barn tillates å være seg selv med alle sine innfall og luner, uten at noen forsøker direkte eller indirekte å endre på disse innfall og det blir elsket og aktet for *hva det er* og *ikke hva det gjør* eller viser utad kan det bli seg selv. Barnet har behov å ha *sine* følelser og fornemmelser innenfor en atmosfære av aktelse, toleranse og trygghet. Da først kan det oppgi symbiosen med mor og ta neste skritt til autonomi og individuasjon.

Når disse betingelser er tilstedet kan barnet vokse seg sterkt og sunt med en sunn narsissisme som innebærer "... idealtilfellet av ekte vitalitet med fri tilgang til det sanne selv, til de ekte følelsene" (Ibid:14). Med andre ord en sunn evne til å elske seg selv og andre.

3.2.3 Arvesynden og det tapte selvet

Foreldre som *ikke vokser opp* under disse forutsetningene og som *ikke* har opplevd et slikt sjelelig klima som barn, har et narsissistisk behov, de vil med andre ord hele livet søke etter det foreldrene deres *ikke* kunne gi dem i *rett tid*; noen som beundrer dem grenseløst, som går fullstendig inn på dem og som tar dem alvorlig. Miller sier at et menneske som ikke har fått sine behov tilfredsstilt vil forsøke å bøte på det, det vil fortsatt være et utilfredsstilt ubevisst behov som man vil være underkastet en *tvang* for å få tilfredsstilt via erstatninger. Sine egne barn er ofte best egnet til dette (Miller 1978).

Når mor har underskudd på indre frihet og vitalitet, og når barnet ikke får utvikle seg fritt, blir selvstendighetsbestrebelse sett på som angrep. Vanlige følelser som sinne, frustrasjon, trass og sjalusi, de oppleves ikke! Når disse følelsene ikke får oppleves må barnet spalte "det gode" fra "det onde". "Og når hele ens eksistens er avhengig av foreldrenes oppmerksomhet, gjør barnet også alt for ikke å miste den. Fra første dag av benytter ungen alle sine muligheter, akkurat som en liten plante bøyer seg mot solen for å overleve" (Miller 1971 i Ibid: 19).

Ved å (...) perfektionere evnen til intuitivt å merke seg foreldrenes behov, blir de (...) ikke bare sine mødres mødre (fortrolige, trøstere, rådgivere, støttepunkter) De overtar også ansvaret for sine søsken og de utvikler et særdeles godt utviklet sanseapparat for ubevisste tegn på behov hos andre (Ibid:20).

Konsekvenser av denne (mis)tilpasningen er at man først og fremst i barndommen og senere som voksen blir ute av stand til bevisst å oppleve følelser hos seg selv. Miller sier det tragiske her er at det er snakk om vitale mennesker som er uvanlig skikket til å oppleve følelser.¹⁷ ”Det er blitt utviklet en hel kunst for ikke å oppleve følelser” (Ibid:21).¹⁸

Årsaken er at det ikke er noen der som kan møte barnet på følelsene deres, som vil vise forståelse og vise vei, å ledsage det. Dersom dette mangler, at barnet risikerer å ”miste kjærligheten” fra mor eller begge foreldrene, kan barnet heller ikke oppleve følelsesmessige reaksjoner alene eller i det skjulte. ”*De oppleves ikke!*” (1980:21). Likevel blir det noe tilbake, som senere i livet til det lille barnet kan komme til å spille en viktig rolle. Miller poengterer betydningen av analyse og terapi for disse voksne barna.

Hvis en kvinne i sin tid måtte undertrykke og fortrenge alle disse behovene ovenfor sin mor, kan hun være aldri så opplyst og ha aldri så god vilje og viten om hva et barn trenger, men likevel la seg styre av sine egne dypt ubevisste behov i samværet med sine egne barn. Dette merker barnet tydelig og gir snart opp å gi uttrykk for sine egne vansker (Miller 1980:22).

Moren bruker barnet som ekko uten å være klar over det, hun har selv et underskudd på positiv selvfølelse, klarer ikke takle andres negative følelser, for hun vet ikke hva hun skal gjøre. Mor er selv vant med å ta hensyn til *sin* mor og en plass i underbevisstheten er det rettfærdiggjort at barnet hennes skal ha det på samme måten som hun selv hadde det. Dette går med andre ord i ”arv”.

Nielsen (2007) sier om Miller at arvesynden beskrives i et nøtteskall: ”Foreldrenes utilgjengelighet og fravær i forhold til egne barn er en direkte følge av deres tilgjengelighet for sine egne foreldres vansker når de selv var barn” (Ibid: 77).

Om barnet må være mor og far for sine foreldre, så har det som voksen ikke energi til å være foreldre for sine barn. Om mor eller far var syke, slitne, ruset eller umodne, så kan all energi gå med på å holde den gamle smerten på avstand. I bibelen står det at forfedrenes

¹⁷ Hun har en teori om at mennesker som har opplevd slike skuffelser i narsissismens tidligste stadier har en særegen evne til å bli, og at de ofte blir, psykoterapeuter eller psykoanalytikere.

¹⁸ Se også Nielsen.

synder eller misgjerninger fortsetter gjennom syv generasjoner. Helt til noen eller noe sier stopp!

Miller (1980) beskriver kildene til tapet av selvet som en *taktikk* heller enn en sykdom eller lidelse. En taktikk som kanskje akkurat disse barna har spesielt talent for. Barn i alle aldre¹⁹ har et legitimt behov for aktelse, deltakelse, ekko, forståelse og speiling. Uten disse grunnleggende faktorene blir en følge at de blir; ”... *ute av stand til å oppleve bevisst bestemte følelser hos seg selv så som misunnelse, sjalusi, sinne, forlatthet, avmakt, angst*” (Ibid:20f).²⁰

Dette vil si at når barnet blir elsket som en del av foreldrene og ikke seg selv, så lærer det ikke objektkjærlighet.

3.2.4 Act as if. Be as if

Overnevnte innebærer at barnet tilpasser seg til foreldrenes behov og utalte eller uutalte ønsker. Denne tilpasningen til foreldrenes behov fører til at det dannes en ”som- om-personlighet” eller et ”falskt selv”. Barnet har utviklet seg etter omgivelsenes (foreldrenes) ønsker og forventninger. ”Det sanne selv kan ikke utvikles og differensieres fordi det ikke kan leves” (Miller 1980:23).

Det er ensomme barn som ikke tillates å være seg selv. De vet ikke engang hvem de selv er, for de får ikke levd ut seg selv og sine følelser, men andres følelser, behov og ideer. Miller sier at barna kan ha drømmer hvor de dreper seg selv eller er døde, en billedlig forstand på hvordan de oppfatter seg selv:

Foreldrene er av den faste tro at de må oppdra barnet fordi det er deres plikt å hjelpe barnet i ”sosialiseringen”(…) hvis et barn som er oppdratt slik ikke vil miste foreldrenes kjærlighet (og hvilket barn er i stand til det?), så vil det meget tidlig lære å ”dele”, ”gi”, ”ofre seg” og ”gi avkall” lenge før det er mulig å dele med andre eller gi avkall på ting på en ekte og sannferdig måte (1980:13).

De får ikke lov til å være seg selv, men må være en annen. Foreldrene ser ikke at de oppdrar barnet for sine egne (egosentriske) behov og ønsker.

¹⁹ Alle mennesker har dette behovet uansett alder.

²⁰ Parentes og kursiv laget av forfatteren.

Det er problemene som oppstår ved å leve ut sine egne følelser som fører til konflikter. Dette resulterer i en permanent binding som ifølge Miller ikke lar seg avgrense (Ibid:24). Både foreldre og barn er interessert i den. I barnets falske selv finner foreldrene den bekreftelse de søker, som de selv ikke fikk, de strukturer de selv mangler.

Og barnet som ikke fikk bygget opp noen egne strukturer, blir først bevisst og seinere ubevisst (via introjeksjon) avhengig av foreldrene. Det kan jo ikke forlite seg på egne følelser. Det har ingen erfaring (i betydning prøving og feiling) med dem, det kjenner ikke sine sanne behov, det er i høyeste grad fremmedgjort fra seg selv (Miller 1980:24).

I en situasjon som denne kan en ikke skille seg fra foreldrene, og man vil også som voksen være avhengig av bekreftelse fra partneren, venner eller framfor alt sine egne barn²¹. Foreldrene lever videre i barnet og barnet må skjule sitt *sanne selv* fra dem. Miller poengterer at dette ikke er til hinder for emosjonell tilknytning, barnet er høyt og lidenskapelig elsket (som morens selvobjekt), men ikke på den måten barnet trenger. ”Det er alltid betinget av det falske selv” (Miller 1980:24). Barnet får ikke utviklet et ekte følelsesliv, men dets intellektuelle evner blir utviklet fritt.

”Et barn som tilfredsstillt sine foreldres bevisste eller ubevisste ønsker et ”godt” barn. Men hvis det noen gang vegrer seg for å gjøre det og har egne ønsker som går på tvers av foreldrenes, blir det betegnet som egoistisk og hensynsløst.”
(Miller 1980:13)

Barnet er avhengig av foreldrene sine, de tror det er slik det skal være. Det blir en gjensidig avhengighet, en usunn avhengighet. Barnet får ikke vært seg selv med alle sine innfall og luner. Hun får ikke bli sint eller lei seg, for da blir mor sint eller mister likevekten. Mange barn blir ydmyket og bebreidet for ting det ikke kan noe for, men siden mor eller far sier det, så må det være sant.

Barnet blir brukt av moren med narsissistisk underskudd for å dekke egne behov. Dette utelukker som nevnt ikke en sterk emosjonell tilknytning, tvert imot sier Miller (1987:41). Men kjærligheten er sjelden uavbrutt og varig, og gir ikke rom for at barnet kan oppleve *sine* følelser og fornemmelser. Barnet har utviklet noe mor trenger. De påtar seg

²¹ Se også Winnicott i kap om speiling.

foreldrenes oppgaver og føler behovene til foreldrene. De kjenner og vet hvilken atferd som forventes og gjør det. Dersom mor ikke takler at barnet gråter eller blir sint, så blir barnet ikke sint eller gråter om det har slått seg eller er trist. Så unngår barnet å bli sint, og vil ikke gråte ved smerte eller om det er trist. Det tar hensyn til mors følelser (til mors narsissistiske besetning). Det merker seg intuitivt foreldrenes behov og gir ubevisst respons på de funksjoner det har blitt tildelt. Dette sikrer barnet mors og fars kjærlighet men hindrer barnet i å være seg selv. Barnets behov har blitt *spaltet* og delvis fortrent.

Blant disse barna finner vi ofte talentfulle personer som har mange muligheter i livet, de har fått utviklet sine evner og fått ros for sine anlegg og prestasjoner. Millers stille og usynlige barn føler at det er *de* som må ta hensyn, de som må ta ansvar, og de påtar seg oppgaver som de kanskje ikke er moden nok til. De ble tørre i sitt første leveår, passet sine yngre søsken og var sine foreldres stolthet. Etter alle solemerker skulle disse hatt en ”sterk og stabil selvbevissthet”, men det har de ikke. Det har blitt motsatt. De gjør det bra, til og med utmerket, i skole og arbeidsliv. ”Alt de gir seg i kast med lykkes de med.” Bak den fine fasaden av vellykkethet lurer følelsen av tomhet, fremmedgjøringen fra selvet, tilværelsens meningsløshet – depresjonen. Det er disse følelsene som kommer fram når grandiositeten²² ikke lenger gir noen rus, når de får følelsen av å ikke være på topp eller følelsen av å ikke strekke til ”ovenfor et idealbilde av seg selv”. Da kommer uroen, engstelsen eller den sterke skyld- og skamfølelsen. (Miller 1980)

I mange tilfeller kan de oppleve seg selv ”(...) *ut fra andres synsvinkel og lure på hvordan en selv virker og hvordan en nå burde være, hvilke følelser en burde ha*” (Ibid:27). De kan ikke stole på egne følelser, for de har ikke kjent dem, de har ikke kjennskap til dem.

Mange hevder hardnakkert når de kommer til terapi at de har hatt en lykkelig barndom. Men etter en stund husker de ydmykelsen fra foreldrene sine og føler sorgen til det barnet de en gang var.

3.2.5 Den svarte pedagogikk

Millers teori om det tapte selvet kalles av Seidel (1967) i *Fahrmans Barn i Krise* (1993) for den svarte pedagogikken. Den inneholder tre elementer; barnet blir ydmyket og det tvinges

²² Følelsen av å være flink, enestående.

til å elske å respektere foreldrene sine og det får ikke uttrykke sin smerte (Seidel 1991 i (Fahrman 1993:78). Det er ikke sviket som er det verste for barnet, men at det forbys å uttrykke sorg, sinne og smerte. Det er dette som forårsaker et tapt selv eller psykiske forstyrrelser i barnet.

En rekke diffuse problemer og moderate depresjoner samt en *viss misnøye* med seg selv til tross for at en klarer seg bra i livet, er vanlig. Miller viser hvordan det bak disse diffuse plagene kan ligge skuffelser i ”narsissismens tidligste perioder” (Miller 1980:9). Mange har opplevd at de har blitt høyt verdsatt som barn, ikke som *det de er*, men hva de oppnår, hvilke egenskaper de synes å ha og andre ytre ferdigheter som utvikles. Dette kalles betinget kjærlighet. ”På denne måten kan det danne seg en stor evne til innlevelse, samtidig som en har vanskelig for å komme i kontakt med egne følelser” (Ibid:10).

Barnets selvtillitt har blitt undergravd og hun har lært at hun og hennes følelser ikke betyr så mye.

4 Kategorier stille piker

Kategorier stille og usynlige barna er på ingen måte ment å være uttømmende. Det blir ikke helt rettferdig i menneskelig hensyn å kategorisere, men i et forskningsøyemed stiller saken seg annerledes. Det finnes mange forskjellige stille barn, og det går ikke å fange opp alle i et forsøk på kategorisering, men dette er ment å skulle gi en oversikt over hvilke kategorier en kan møte og hva man bør være oppmerksom på. Barn med angst og sjenanse kalles ofte for de stille barna (Barsøe 2010).

4.1 Sosial angst og sjenanse

Nedenfor skal vi se på barn med sosial angst og sjenanse som en kategori av de stille barna. Først skal angstbegrepet redegjøres for.

4.1.1 Angst

Angst kan beskrives som overdreven frykt i forhold til det faren representerer (Flatén 2010). Det er en emosjonell vanske som er relatert til negative følelser som tristhet, skyldfølelse, angst og lignende. Haugen (2008) sier det er to forhold som er sentrale i denne sammenhengen:

Det ene gjelder *misforholdet* mellom miljøbegivenheten og *styrken* på den emosjonelle reaksjonen, og det andre forholdet gjelder *varigheten* eller det kroniske aspektet ved den emosjonelle reaksjonen (2008:27).

Dersom det man er redd for inntreffer sjelden er det greit å leve med, i motsatt tilfelle hvor det man er redd for skjer ofte, hver dag eller flere ganger om dagen forstår vi at det må være slitsomt og tære på kreftene. Alle kjenner vi på angst i en eller annen form en eller annen gang. For eksempel når vi gruer oss til noe. Som hovedregel går det bra, og vi ser etterpå at det var jo ingenting å grue seg til! Fordi ”hverdagsangsten”²³ er så vanlig og nær sagt alle vet hvordan det føles, er det fort å bagatellisere den (Flatén 2010:15). Der noen

²³ Normalangst som for eksempel prestasjonsangst, eller frykt for monster under senga når man er små.

kjenner en overveldende angstfølelse, kjenner andre en skrekkblandet fryd over å utfordre seg.

Angstbegrepet inneholder mange fasetter. Haugen (2008) poengterer forholdet mellom avvikende angst og normalangst. Overdrevne angstreaksjoner som opptrer i fravær av reell fare kalles angstforstyrrelser eller angstlidelser. Angst er en negativ følellestilstand som er karakterisert ved kroppslige spenningstilstander og bekymring for fremtiden (Barlow 2002 i Haugen 2008). En sentral dimensjon her er hvilke objekter eller situasjoner som aktiviserer angstreaksjonen.

Angst kjennetegnes ved å være en *irrasjonell* følelse. I noen tilfeller kan det virke som en *fysisk angstilstand*, da fysiologiske reaksjoner er hjertebank, rødme, man føles varm, svett, kvalm, svimmel, kan føles tørr i munnen og begynne å stamme. Det virker hos noen som om hjernen stopper opp og de klarer ikke å komme på en eneste ting å si. De snakker lavt og kan bli klossete og klønete i bevegelsene. Kroppen stivner og det kan være vanskelig å gjøre det man skal (Haugen, Børresen et al. 2008; Flaten 2010). Ubehaget kan gjøre at en føler seg fysisk syk, og man glemmer at det er en følelsesmessig reaksjon. Flaten poengterer at det fra utsiden kan virke som om barnet er upåvirket, mens det i virkeligheten er svært ubehagelig. ”Det at angst ikke kommer så tydelig til uttrykk, kan føre til at man bagatelliserer hvordan den oppleves” (2010:16).

Man kan ikke forvente at små barn skal makte å sette ord på hva de føler. Men allerede i skolealder kan en forvente at barn med sosial angst har en begynnende forståelse for at deres reaksjoner er irrasjonelle. Selv om dette innebærer en viss innsikt, klarer de ikke å kontrollere angsten (noe som heller ikke forventes eller kreves) (Ibid:34).

4.1.2 Kjernen i sosial angst og sjenanse.

Sosial angst kan defineres som sterk eller vedvarende frykt for en eller flere situasjoner som er av sosial eller prestasjonsmessig karakter (Svirsky, Thulin et al 2006 i Flaten 2010:32). Kjernen i sosial angst er frykten for å bli vurdert og funnet ”for lett” av andre. At mennesker vurderer og evaluerer hverandre er en daglig begivenhet, det skjer i ”alle” sosiale relasjoner. Det vil si at det er *gjensidig*, men for barnet med sosial angst er det frykt for at man skal skille seg ut og bli gjenstand for andres oppmerksomhet. Oppmerksomhet blir likestilt med negativ evaluering, og barnet bekymrer seg for hva andre mener. Det

kjenner seg mindreverdig og usikker sammen med andre. En forsterket selvbevissthet gir *den andre* en stor definisjonsmakt. Våre fortolkninger av virkeligheten farger verden slik hver av oss ser den, sosial angst hindrer den objektive vurderingen av alternative tolkninger. Sosial angst gjør noe med individet, hun tenker og tolker annerledes. Hun bekymrer seg, og prater mest sannsynlig ikke med noen, eller i så fall svært få, om hva hun tenker og føler. Det er skambelagt å ha det på denne måten, og dette er også små barn klar over.

Flaten kommer med en nærmere avklaring av sjenansebegrepet; ”... dersom atferden ikke hindrer eller påvirker atferd kan det betegnes som sjenanse” (2010:32). Da kan man altså si at sjenanse er sosial angst av lavere grad, den lammer eller paralyserer ikke barnet i samme grad som sosial angst, men er like fullt svært ubehagelig og et forstyrrende element i hverdagen. Da er det naturlig å tenke en gradering av det sosiale angstbegrepet, hvor sjenanse ligger mot den ene ytterkanten og sosial angst²⁴ i andre ytterkanten.

Ved å sette merkelapp på barn som sjenert, *kan* man være med på å forsterke en allerede tilbaketrukket og potensiell usunn atferd. Flaten (2010) gir eksempler på at stille piker kan bli merket som sjenert av omgivelsene, familie eller venner. Da begrepet har klare innholdsmessige karakterer og klare forventninger, kan den som blir merket føle seg ”låst” i denne allerede forhåndsbestemte rollen. Dersom barnet ikke enda klarer å identifisere seg selv som sjenert, er det da sjenert? Eller har det ikke blitt det enda? Når du hører at du er sjenert eller stille, ofte nok, så blir du det uansett om du var det fra før eller ikke.

Barn med sosial angst og sjenanse kalles for de stille barna²⁵, de bruker mye energi for ikke å bli sett. Mange gruer seg for å gå på skolen, de blir ensomme og isolert. Dersom de blir mobbet tør de ikke ta igjen eller si ifra til noen.^{26 27}

²⁴ Sosial fobi er muligens på den andre ytterkanten av kontinuumet. Men det skal ikke behandles i denne avhandlingen.

²⁵ <http://www.bt.no/forbruker/helse/Barn-med-angst-blir-ikke-sett-1821002.html>

²⁶ <http://www.bt.no/forbruker/helse/Barn-med-angst-blir-ikke-sett-1821002.html>

²⁷ Dette gjelder ikke bare de stille barna, det er vanskelig for de fleste å si ifra til noen om de blir mobbet.

4.2 "Løvetannbarna"²⁸

En annen gruppe usynlige barn er de som har foreldre med alkohol- og stoffproblematikk eller foreldre med psykiske problemer. De vil for en hver pris skjule sine foreldres misbruk for omverdenen. Det er ydmykende at andre vet om problemene hjemme, så de gjør hva de kan for å skjule disse. Rusmisbruk, depresjoner eller psykiatriske diagnoser er skambelagt. Det er flaut at mor eller far drikker eller ruser seg på andre måter. Ingen må vite at mor er deprimert og ikke klarer å ta vare på barna sine. Barna tar den voksnes rolle ved at de passer småsøsken, tar ansvar for middag, rydder opp hjemme for å skjule alle spor slik at ingen skal kunne se at ting ikke er som de skal hjemme. De tvinges med andre ord inn i en alt for tidlig voksenrolle. Noen må ta ansvar, og det ansvaret tar barnet. Ved å gjøre det den voksne i familien egentlig skal gjøre, tar de ansvar og får dermed rollen som mor og far samtidig som de er barn.

Disse barna kalles også "løvetannbarna" fordi de som løvetannen har en god vokseevne og kan vokse opp å bli selvstendige mennesker omtrent under hvilke som helst forhold. Løvetanna vokser opp på mellom asfaltert vei og betongblokk, bare den finner litt jord.

Det er i følge Dagen Magazinet snakk om 230 000 barn som affiseres sterkt av foreldrenes drikking, kun noen få av disse barna gir seg til kjenne. Og enda færre barn får hjelp. Det er barn som ikke tør sove på natten fordi mor og far sloss, barn som aldri har vært på ferie²⁹.

Disse barna kaller vi også for resiliens- barn. Resiliens betyr motstandsdyktig. Når noen viser resiliens sier vi de har en god evne til å hankses med stress og motgangsopplevelser (Haugen 2008).

Friborg påpeker at det er et mindretall av barna som klarer seg mot alle odds, det er omtrent en tredjedel eller en fjerdedel. Selv om de virker vellykkede og klarer seg bra, så betyr det ikke at de er psykisk upåvirket i sitt voksne liv. Med dette forstår jeg at de

²⁸ Et populærbegrep som brukes om barn som klarer seg bra mot alle odds. Eksempelvis barn i familier med rus-, volds- eller psykiatriproblematikk. Det har vist seg vanskelig å finne en referanse på hvor begrepet dukket opp først.

²⁹

<http://www.dagenmagazinet.no/Nyheter/Samfunn/tabid/248/Default.aspx?ModuleId=64981&articleView=true>

periodevis kan føle på nedstemthet, men at de har ”utviklet gode ferdigheter for å komme på sporet igjen”.³⁰

4.3 *Selektiv mutisme.*

Barn med selektiv mutisme (SM) og de stille barna kan bli forvekslet eller satt i samme bås. Det er imidlertid vesentlige forskjeller mellom disse. SM er en diagnose med kriterier i DSM- IV³¹ eller ICD- 10³². Det regnes som en sosial angstlidelse som gir seg utslag i at barnet velger å ikke snakke, for eksempel på skolen eller utenfor hjemmet, til tross for at hun kan snakke. Det er situasjonelt og personavhengig. Noen snakker ikke med andre voksne enn foreldrene og andre nære slektninger eller venner. Men det kan snakke med *en* i klassen, men ikke de andre elevene. Eller det kan snakke med barn utenfor skolen, men ikke på skolen. Denne atferden er konsekvent og konstant over tid.

Symptomene kan starte helt ned i 2-3 års alderen. *Selective* betyr utvelgelse, *mutism* betyr taushet eller stumhet³³.

Barn med SM skiller seg i hovedsak ut fra sjenerte barn ved at de ikke snakker på kommando, eller når de blir bedt om det. Sjenerte barn kan komme med et stille, hviskende svar, der SM barnet ikke svarer. Men alle barn er forskjellige, også disse. Der noen SM barn er aktive og lekne sosiale individer som kommuniserer via mimikk og gester, mens andre er tilbaketrukne i atferden.

Forekomsten antas å være under 1 % med en overvekt av jenter (Ibid). Dermed kan en si det er en lavfrekvent lidelse. Enkelte sammenlikner den sosiale angsten med klaustrofobi og andre liknende angstlidelser. Flerkulturelle barn og barn med (andre) talevansker er overrepresentert. Det sier seg selv at ikke å snakke i bestemte sosiale situasjoner eller settinger skaper problemer for barnet, både faglige og sosialt. Lærerne vet ikke hvilke kunnskaper barnet har, da det ikke svarer på spørsmål eller viser sine ferdigheter muntlig.

34

³⁰ <http://www.forskning.no/artikler/2004/september/1094562156.6>

³¹ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

³² International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems.

³³ <http://www.barnemix.no/helse/sm.php>

³⁴ Muntlige ferdigheter er en av hovedferdighetene i skolen i dag.

Mange av barna har vært stille og sjenerte før SM oppsto. Overganger som start på barnehage eller skole kan være utløsende årsak (Ørbeck 2008).

Lærer kan ikke sette karakterer dersom det er høyere i klassetrinn. Sosiale vansker som kan oppstå pga at barnet ikke snakker, er at det blir stigmatisert og behandlet som det er annerledes. Det er ikke mye som skal til for å bli mobbeoffer, litt annerledeshet er nok til at noen bemerker det og at det utvikler seg til marginalisering.

Selektiv mutisme kan utløse sterke følelser, og av og til også uhensiktsmessig adferd fra miljøet rundt, noe som kan være med på å opprettholde, eller endog forverre barnets symptomer (Ørbeck 2008).³⁵

Det kan utløse frustrasjoner å være rundt et barn med SM, det kan være vanskelig å ikke presse det til å snakke når den voksne vet at hun kan (Ibid). Behandling og hjelp til å begynne å snakke igjen bør begynne så tidlig som mulig. Det har vist seg fruktbart å lage en liten gruppe og i fellesskap skape trygghet slik at det føles ok å si noen ord.³⁶ Kontakt med skole og barnehage, samt nært samarbeid med foresatte ansees som svært viktig. Informasjon rundt tilstanden til de rundt og til barnet. At barnet vet at andre har det som henne, hun er ikke alene, viser å ha god effekt.

I terapeutens møte med barnet peker Ørbeck på at man gir barnet *valget* om å snakke eller ikke. Hun kan snakke visst hun vil. Dersom hun ikke vil er det også greit. Om det skulle komme et verbalt svar er det viktig ikke å reagere med glede eller overraskelse, da man bør late som om dette er helt vanlig og snakke videre. Et barn sa det slik; ”Jeg kan jo ikke begynne å snakke, for da blir alle så glade” (Kristensen 2005 i Ørbeck 2008).³⁷

Omdal har gode erfaringer med bruk av humor, tøysing og tulling. Spesielt med mindre barn (Omdal 1999).

Det er mange hypoteser på etiologi hos disse barna, funn bekrefter at noen har utviklingsforstyrrelser, det er også funnet noen med lettere grad av utviklingsvansker. Hovedfunnet som har blitt bekreftet, er sammenhengen med sosial angst.³⁸

³⁵ http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=59731&a=2

³⁶ <http://www.selektivmutisme.no/veiledere/hvordan-hjelpe-et-barn-med-selektiv-mutisme>

³⁷ http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=59731&a=2

³⁸ http://www.vfb.no/vfb/xp/pub/venstre/rod/tema/selektiv_mutisme/artikler_selektiv_mutisme/409646

Hayden beskriver flere barneskjebner i sin bok *Skumringsbarn* (2007). Hun har blant annet jobbet med selektive mutister på en institusjon i USA.

4.4. ADD

Attention Deficit Disorder (ADD) er en slektning av AD/HD³⁹, men uten hyperaktiviteten. Det kalles også for ”jenteutgaven”⁴⁰ av AD/HD. Mange av disse barna blir ofte ikke oppdaget i skolen eller i barnehagen fordi de ikke vises like godt som barna som er hyperaktive (AD/HD). De preges likevel av konsentrasjonsvansker og oppmerksomhetssvikt. Jenter som har AD/HD kan vise hyperaktiviteten på en annen måte enn guttene. Ofte kan de sitte å dagdrømme og se ut av vinduet. Dette går ut over skolen i den grad at det er problematisk å gjenkalle kunnskap og beskjeder som lærer har gitt (Zeiner and Arnesen 2004). De kalles av noen for ”de stille barna” og uttrykksformen kan være den samme som hos de usynlige, stille pikene. For disse kan ADD være en så skjult tilstand at den ikke blir diagnostisert.⁴¹ Foreldre kan fortelle at barnet var et rolig barn som fant seg til rette i de fleste situasjoner. Noen er passive i henhold til lek og kan oppfattes som engstelige og triste. For en lærer kan det være vanskelig å være oppmerksom på eleven som er passiv, stille og drømmende (Zeiner and Arnesen 2004).

Det er ikke uvanlig med tilleggsvansker (komorbiditet) eller sekundære vansker. Lærevansker, sosial angst og depresjoner er ikke uvanlige følgetilstander hos jenter med ADD. Mange sier de føler de sliter fordi de føler seg annerledes og at de ikke lykkes i livene sine.⁴² Til tross for gode evner kan lærevansker sette det ytterligere på spissen. Risiko for uheldig mestring både sosialt og faglig kan føre til at de havner utenfor og kan havne i gale miljøer. Både kriminalitet og rus er en risikofaktor for disse barna (Ibid).

En undersøkelse gjort av Torshov Kompetansesenter *Dagdrømmere og skravlebøtter*⁴³ viser at jenter med ADD har søvnproblemer, problemer med kroppsbilde og kropp, humørsvingninger og selvfølelse. De er redd for å skille seg ut, de sliter med

³⁹ Attention Deficit Hyperactivity Disorder

⁴⁰ Gutter har også denne typen AD/HD, men det antas at det er flest jenter.

⁴¹ http://www.janssen-cilag.no/bgdisplay.jhtml?itemname=adhd_myths

⁴² http://www.statped.no/moduler/templates/Module_Overview.aspx?id=66840&epslanguage=NO

⁴³ http://mondosearch.skolenettet.no/cgi-bin/MsmGo.exe?grab_id=0&page_id=21129&query=jenter%20og%20adhd&hiword=ADHDI%20JENTE%20JENTEN%20JENTENE%20JENTENES%20JENTENS%20JENTERS%20adhd%20jenter%20og%20

prestasjonsangst, i tillegg til en overvekt av spesifikke lærevansker. Dette er vansker som man⁴⁴ tror skal gå over av seg selv, vansker som er ”typisk for jenter”(Ibid), derfor blir ikke foreldrenes bekymringer tatt på alvor.

Behandling av tilleggsvansker, psykoterapi og støttelærer/ coach viser gode resultater. Medisiner (sentralstimulerende) kan også hjelpe på konsentrasjon og mot indre uro (Zeiner and Arnesen 2004). Studier viser at en blanding av medikamentell behandling og adferdsbehandling har vist å ha god effekt.⁴⁵ Tidlig diagnostisering og hjelp, helst på barneskolen, viser seg å ha stor effekt på positiv utvikling hos disse barna (Zeiner and Arnesen 2004).

ADD og AD/HD er i en viss grad arvelig dvs, genetisk betinget. Dersom mor eller far har diagnosen er det viktig å være oppmerksom på barnet.

Vi ser overfor at jentene med ADD ikke har det så ulikt de stille og usynlige pikene. De er ofte triste, ensomme og føler seg alene. Det er lett å ekskludere de som er annerledes, og når en føler seg annerledes er det ikke lett å kreve sin plass.

4.5 Mobbet til stillhet

Mobbing kan være en årsak til at noen barn blir stille. Noen barn blir mobbet til stillhet, bare fordi de ikke ser ut som alle andre. En pike Lund har intervjuet i forbindelse med boken *Hun sitter jo bare der!*(Lund 2004) forteller at hun var liten av vekst og brukte kraftige briller, i tillegg var hun redd for det meste og gråt lett.⁴⁶ Hun forteller at hun ble mobbet på skolen hver eneste dag, de andre barna kastet vann fra doen på henne og kalte henne stygge ting. Hun ble aldri invitert med i lek eller inkludert. Hver dag vegret hun seg for å gå på skolen. Hun ble så innesluttet, trist og deprimert at hun sluttet å prate.

Mobbingen fikk alvorlige konsekvenser for jenta, som i dag sliter med sosial angst og et dårlig selvbilde.

Det var ingen lærere eller voksenpersoner som grep inn i mobbingen og stoppet det, det var ingen som så det.

⁴⁴ For eksempel skolen.

⁴⁵ <http://www.adhdnorge.no/index.asp?id=26081>

⁴⁶ <http://www.fvn.no/lokalt/article433877.ece?redir=true>

Mobbing og sosial ekskludering er skambelagt og kan være vanskelig å prate om og fortelle om. Å prate om det kan forsterke skamfølelsen (Flaten 2010). Ofte er det en glidende overgang fra erting, dytting og uskyldige kommentarer til alvorlig og vedvarende mobbing. Det er vanskelig å si ifra, og ofte mener barnet at det har sagt ifra. Men signalene hun har sendt ut er så svake at de ikke blir oppfattet og tatt alvorlig (Flaten 2010). For de stille barna kan unngåelsesstrategien være ”å holde ut”. Konsekvenser av erting, mobbing og sosial ekskludering kan være skolevegring og depresjoner.

4.6 Depresjon

Noen barn utvikler depresjoner. Det er ikke lenge vi har vært bevisst på de tidlige barneår. Barns følelsesliv har ikke vært gjenstand for noen stor interesse, de skulle sees og ikke høres. Depresjon hos barn er langt vanligere enn vi tidligere var klar over, men fordi det er vanskelig for et barn å uttrykke seg, forstår ikke omgivelsene at det kan ha utviklet seg en depresjon. Voksne kan si de er deprimerte for ”å beskrive sin egen sinnstilstand” (Gilje and Grimen 1995:335), men barn har ikke alltid ord for å beskrive det de føler. De kan si de har vondt i magen eller hodet. Mistrivsel kan uttrykkes på mange måter; endret humør, urolighet, skolevegring eller spisevegring. Dette avhenger også av kjønn, alder og temperament(Ibid).

Som vi har sett er den tidlige tilknytningen mellom barn og omsorgsperson viktig. Både for utviklingen av selvstendighet, trygghet og velbefinnende. Dersom brudd i tilknytningen finner sted, kan engstelse og panikk oppstå. Tapsopplevelser og relasjonsbrudd (som skilsmisse) gir normalt en følelse av nedstemthet hos alle mennesker, det vil si det er en *normalreaksjon*. Hos voksne deprimerte finner de at det er en overhyppighet av tidlige relasjonsbrudd.⁴⁷ Avvisning, dype skuffelser og relasjonsbrudd kan føre til at det blir vanskelig å regulere affekter, noe som kan resultere i en lav selvfølelse (Gilje and Grimen 1995).

Livskvaliteten blir forverret og barnet kan kjenne på skyldfølelse uten grunn. De klandrer seg selv dersom noe går galt. Tenåringer kan ha høynet risiko for å skade seg selv, noen tenker på selvmord og noen av disse forsøker å ta sitt eget liv (Miller).⁴⁸

⁴⁷ Dette gjelder også andre typer psykiske lidelser.

⁴⁸ I brosjyre fra Helsebiblioteket.no, *Depresjon hos barn*.

Det er sjelden barn før puberteten får depresjon som diagnose (Gilje and Grimen 1995:337).

4.7 Det selvutslettende barnet

Det selvutslettende barnet har en *"unnskyld at jeg er til"* holdning (Nielsen 2007:23) ovenfor verden. Nielsen peker på at når barn blir sammenliknet med høythengende idealer og rollemodeller at en slik følelse kan vokse fram i barnet. Dersom voksne påtvinger barnet *sine* idealer om hvordan noe skal være, vil barnet kunne konkludere med at "det er meg det er noe galt med". Denne følelsen sniker seg inn og overtar hele barnets følelser, tanker og kroppslige væremåter. Følelsen av å ikke være bra nok vil være gjeldende. Hun kan føle at hun ikke er bra nok, pen, snill eller flink nok. Om barnet kun får negative tilbakemelding og opplever betinget kjærlighet, vil hun oppfatte verden som en negativ plass å være. I en ensom fantasiverden kan mange av hennes trekk bli feil og dårlige, bare man tenker lenge nok på det! De selvutslettende barna har tendenser til å ta det for gitt at de blir behandlet dårlig, fordi de "vet" at de ikke er bra nok. De blir ikke sint på den som behandler dem dårlig, men tar sinnet ut på seg selv, i ekstreme selvforbedringsprosjekter, som i verste fall kan ende opp med store depresjoner og et negativt selvbilde.

4.8 "Flyktningen"

I familier med rusmisbruk eller hvor barnet blir misbrukt på andre måter, kan en strategi for å "unnslippe" være å *flykte* inn i seg selv. Nielsen (2007) sier at hele poenget med denne type usynlighet er *"å unnslippe smerte eller snarere bevisstheten om en smerte som er for sterk til å tåles, i alle fall alene"* (Ibid: 73). Den emosjonelle eller den fysiske smerten oppleves som så overveldende at den fortrenses fra bevisstheten. Barn makter ikke alltid å håndtere vonde opplevelser, særlig om det er foreldrene som forårsaker smerten. Det er problematisk for et barn å innse at de som hun er mest avhengig av er upålitelige og i verste fall farlig. Det disse barna kan gjøre, er å snu det negative mot seg selv, de kan tro det er dem selv det er noe galt med siden de som er voksne kjefter, slår eller avviser.

Dermed starter et selvforbedringsprosjekt som er helt hensynsløst mot barnet selv. Hele situasjonen blir snudd på hodet. Jo verre omgivelsene er, jo mer strever barnet med å være perfekt og ”snill”. (Ibid: 74)⁴⁹

Mange av barna som trenger å flykte kan bli avhengig av ytre stimuli, TV, film, spillavhengighet, mat, positiv oppmerksomhet og anerkjennelse. Som voksne sier Nielsen at disse barna må ”fille hullet”⁵⁰ og at narkotika, alkohol, vanskelige forhold eller arbeidsnarkomani brukes for å fylle hullet. I stedet for å avreagere på omgivelsene sine og snakke ut om det med noen de er trygge på, fortelle hva de føler, så flykter de inn i seg selv. Nielsen sier det ofte er de usynlige barna som ”... er de kjærlige, sårbare og ressurssterke barna som ikke får seg til å ta igjen i omgivelsene” (Ibid:74). De avreagerer på seg selv og blir selvdestruktive, tause og forsvinner inn i seg selv. Ofte er de sin egen verste fiende. De fortrenger følelsene sine.

Nielsen kaller disse flyktingene for *nevrotikere*, og forklarer dette med at det skjer en splittelse mellom kropp og følelser, og tanke og ånd. Med dette sykliggjør hun dem ikke, da hun mener de fleste av oss vil falle under ”diagnosen” nevrotiker. Vi voksne som stresser, er alltid på farten fra noe til noe annet. Vi er lært opp til å være ”siviliserte” og skjule hva vi *egentlig* føler, og lyve om hva vi mener om ting. Oppdragelsen vår har lært oss dette, utdannelsen vår også. Det er elementer i begge deler som forsterker splittelse mellom kropp og sinn. ”Vi strever med å leve opp til andres forventninger i stedet for å følge vår egen indre stemme og overbevisning” (Ibid: 75). Dette skaper en dårlig kontakt med vårt indre, og det kan bli vanskelig å se oss selv som en del av en større helhet, naturen. Vi føler oss på siden av oss selv, adskilt fra oss selv og er ikke i ett med oss selv. dersom man ser på begrepet nevrotiker på denne måten, vil det å *ikke* være litt nevrotisk, være sykt.

⁴⁹ Dette er helt motsatt reaksjon til de barna som utagerer overfor overgrepene eller mishandlingen og lar omverdenen smake på den terroren de selv blir utsatt for og opplever (Nielsen 2007).

⁵⁰ Tomheten inni dem.

5 Betraktninger om oppdragelse og sosialisering for de usynlige barna.

5.1 Man høster som man sår?

Barn har ingen forsvarsmekanismer ovenfor foreldrene sine. Vi er født ”autistiske”. Fra de er født er barnet fullstendig avhengige av og i sine foreldres makt. Oppdragerformen og hvem foreldrene er, hvordan foreldrene takler barnet, har omtrent alt å si for hvem barnet blir. Winnicott (i Binder and Nielsen 2006) peker på at tidlige relasjonelle mangler kan få store relasjonelle konsekvenser. Med dette menes ikke at det er *forutbestemt* hvordan et barn blir som ungdom eller voksen ut fra hvordan det har hatt det som spedbarn og barn. Det er mange faktorer som spiller inn, risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer. Og i tillegg barnets indre styrker og svakheter.

Det er ikke utelukkende patologiske familiesystemer som produserer de stille og usynlige pikene. Det finnes som vi har sett over flere typer eller kategorier barn som er stille, snille, mer eller mindre usynlig, unnselige og sjenerte. Selv om en barneflokk blir oppdratt på samme måte av foreldrene, blir alle forskjellige individer, og barnas subjektive opplevelse av oppdragelsen, sammen med temperament og andre årsaksfaktorer gjør forskjellen.

5.2 Speiling og selvbildet

Winnicott (Binder and Nielsen 2006; 2010) framhever betydningen av at barnet blir speilet av mor, det virker å være bred enighet om dette.⁵¹ Speiling er en del av den tidlige relasjonen mellom mor (eller far) og barn, der mor holder barnet og ser det i øynene. Smiler til barnet og prater med det. Det er via denne kontakten at barnet blir sett for hva det er, det kjenner kjærligheten og føler også på kroppen at det blir tatt vare på. Speiling er å bli informert om hvem man er og hvordan man blir oppfattet av andre. Det er også måten dette blir kommunisert på tilbake til barnet. Mye av denne kontakten skjer gjennom ansikt til ansikt kontakt og er den første måten barnet oppfatter hvem det er på. Dersom denne speilingen ikke finner sted eller i liten grad er tilstedet kan det få alvorlige konsekvenser

⁵¹ Miller (1980), Nielsen (2007), Haugen (2008).

for barnet. Denne samhandlingsformen er med på å forme barnets måte å forstå seg selv og verden på (Binder and Nielsen 2006:117ff; Kassel 2010). Winnicott (2010) sammenlikner speiling med et virkelig speil.

It is possible to think of the mother's face as the prototype of the mirror. In the mother's face the baby sees him- or herself. If the mother is depressed or is preoccupied with some other ploy, then, of course, all that the baby sees is a face (Kassel 2010:100).

Barnet ser omverdenens bilde av seg i det. Om speilet viser uklare og diffuse bilder vil følgelig hennes selvoppfattelse bli uklar og diffus.

Winnicott sier at et barn som ikke har blitt tilstrekkelig speilet kan komme til å lete etter speil i kamerater eller kjærester i ungdomstiden. Fastlåste og lite utviklede ideer som at (...) *"jeg er uelskbar og ufordragelig" eller "bare verdt å elske når jeg er pen, glad og flink"* (Binder and Nielsen 2006:119), kan også manifestere seg i barnet. Når ikke barnet blir **vist** hvem det er og hvordan det er, så kan det ikke *vite* hvem det er. Meningen er at barnet skal klare å forene meldingene fra speilet og de oppfatningene det har av seg selv. For at dette skal være vellykket må meldingene være realistiske og speilet må gjengi barnet slik det er.

Det større barnets erfaringer må i tillegg til et realistisk speil også bekreftes med ord slik at hun føler seg sett og hørt. Å møte barnet på hennes premisser er en forutsetning for et sunt selvilde. Dette innebærer at de voksne må kunne ta imot og tåle barnets følelser. Også de som ikke er lyse og fine, som sinne, raseri og vonde, mørke følelser (Miller 1980; Nielsen2007).

Vi ser ovenfor at manglende speiling kan føre til en uklar selvoppfatning, egenvurdering og aksept (Haugen 2008). Det blir vanskelig å akseptere seg selv, og barnet kan tro at andre ikke gjør det. Tanker om at "jeg ikke er verdt å elske når jeg er meg selv" kan dominere henne. Når man bare kan være en del av seg selv og ikke helheten, kan det være som om noe forsvinner.

5.3 Holding

Begrepet holding er i Winnicotts tanker det empatisk modulerte spedbarnsstellet (Binder

and Nielsen 2006:116). Det er ment både konkret og metaforisk. Konkret i den forstand at mor holder barnet sitt og empatisk forstår hvordan det er å være en liten og ny kropp som trenger hennes omsorg. Den metaforiske betydningen kommer fram i måten barnets miljø blir tilrettelagt av foreldrene.

Let it be said that in the common experience of good- enough holding the mother has been able to supply an auxiliary ego- function, so that the infant has had an ego from the early start, a very feeble, personal ego, but one boosted by the sensitive adaption of the mother and by her ability to identify with her infant in relation to basic needs. The infant who has not had this experience has either needed to develop premature ego- functioning, or else there has developed a muddle (Kassel 2010:38).

Winnicott fremhever symbiosen mor og barn er i den første tiden, de *er hverandre* for en liten periode i barnets liv. Mor er en person med erfaringer, og spedbarnet er nyfødt og ny. Mor supplerer barnet med en hjelpe- ego- funksjon slik at det får følelsen av å være seg selv fra begynnelsen. Mødre har en egen evne til å sette seg inn i barnets sted, en identifisering med barnet som gjør henne i stand til å møte barnets behov (Ibid).⁵² Barn som ikke har mødre som holder dem godt nok kan utvikle et umodent ego eller ”a muddle”, kaos eller rot, eller et falsk selv.

Faste, trygge og gode rutiner og skjerming mot overveldende inntrykk som kan skremme og traumatisere. Det poengteres at man på ingen måte må være feilfri i oppdragelsen og at alt skal skje uten stress eller frustrasjon. ”Det gode nok morskap er det beste.” ”(...) I et godt nok foreldreskap vil barnet bli møtt på sine grunnleggende behov og møte passende utfordringer”(Binder and Nielsen 2006).

5.4 Følelser og tanker

Følelser, emosjoner, virker i hovedsak på to plan, vi har positive og negative følelser. Det at vi reagerer med følelser har stor betydning for hvordan vi forholder oss i bestemte situasjoner. Positive følelser gir oss signaler om at noe spennende og interessant kan inntreffe. Med andre ord positiv motivasjon. Positive følelser kan henge i lenge etter at den positive hendelsen har inntruffet. Eksempler er forelskelse, forventning, glede, henrykkelse osv. Negative følelser derimot gir oss signaler om at noe negativt kan skje. Angst og frykt

⁵² I alle fall så lenge mor er frisk.

er kroppens varslingsystem som ber oss holde oss unna, styre unna visse aktiviteter. Det er som nevnt tidligere knyttet til overlevelse. Haugen(2008) sier:

Det at vi kan reagere med angst ovenfor noe kan være til stor hjelp for oss i tilpasningen til visse situasjoner slik at vi er ekstra påpasselige med hvordan vi går fram eller hvordan vi forholder oss til den usikre situasjonen.(2008:108)

Da vi alle er forskjellige, reagerer vi også forskjellige på samme stimuli. Noen er redd for små insekter, andre er redd for mer udefinerte situasjoner og andre er redd i sosiale situasjoner. Noen er mer disponert enn andre til å føle frykt og angst, til å bli styrt av sine egne følelser. Dette har bakgrunn i nervesystemet vi er født med. For eksempel vil mennesker med sosial angst, oppleve mange negative følelser i samvær med andre (Flaten 2010). Her er det flere element som spiller inn. Blant annet genetiske faktorer, oppvekstvilkår, økonomiske forhold osv. Alle overnevnte faktorer er med på å bestemme hvordan vi reagerer på forskjellige stimuli. Haugen (2008) påpeker at forholdet mellom følelser, *tanker*, kroppslige (fysiologiske) reaksjoner og handlinger er nært knyttet opp mot hverandre.

Jeg tror tanker og (vonde, negative)følelser er i overvekt hos de stille barna. De er usikre på seg selv, frykten for å bli avvist er så sterk at den overkjører fornuften realitetssansen. Dette finner jeg støtte for hos blant annet Flaten (2010), Barsøe (2010) og Larsen and Buss (2005). De stille barna kan virke som om de *føler mer* enn andre barn. De *tenker* i alle fall tilsynelatende mer rundt hverdagen enn de andre. Der andre barn løper rundt, etter alt å dømme uten å bekymre seg for noen ting, er det stille barnet opptatt i egne tanker. Det bekymrer seg for livet og gruer seg til hendelser som andre virker å ta for gitt! Det er triste og ”skremte” barn hvor de vonde tankene har tatt overhånd. Tanker og følelser henger nært sammen (Haugen 2008). Ved å tenke på en positiv opplevelse kan følelser som var tilstedet under hendelsen komme fram, man kan føle glede. Det samme gjelder negative erfaringer, ved å tenke tilbake kan de vonde følelsene og tankene komme tilbake.

Det å kunne snakke om følelser har stor betydning for vår mentale helse. Mange lærer kun å snakke om ”positive” følelser men de ”negative” følelsene er vel så viktige. Dersom barnet blir lei sier far at - *så, så det går bra, ikke gråt*. Hvorfor skal ikke barnet få gråte når det er trist? Hvordan skal det ellers få ut følelsene sine? Når barnet er sint blir det

snakket hardt til og blir bedt om å roe seg ned (skremt til ikke å snakke om følelser?). Sinne er en følelse som også må ut! Den kan ikke sperres inne og forventes forsvunnet etter en stund. Tristhet og sinne ”vokser” inne en, om en ikke får lov til å ta det ut, blir det så stort at det kan overskygge andre viktige ting. Nielsens (2007) usynlige barn plukker opp de fineste signaler fra de rundt seg og oppfører seg slik hun tror at andre vil hun skal være. På en måte er det bare den lyse siden som får vises, den mørke siden med sorg, sinne, trass, frustrasjon og redsel (angst) tillates ikke! De vil ikke belaste noen med seg selv. Intuitivt merker de hva de voksne kan takle. De leser kroppsspråk, noterer seg reaksjoner, blikk og subtile ytringer.

Ofte kan voksne bli veldig forundret over hva barn beskytter dem mot å høre og se fra barnets virkelighet, og hardnakket påstå at de aldri har forbudt enkelte emner. Det har de da heller ikke bevisst, men barnet har for lengst registrert unnvikende blikk, små sukk, skifting av samtaleemner og andre ubevisste strategier for å slippe å forholde seg til det ubehagelige. Så blir du spart for å høre om at ungen ikke får være med på leken i barnehagen, mobbing på skoleveien, læreren som er ironisk og spydig eller kompisen som drakk så mye at han havnet på sykehus og nesten døde (2007:39).

Observasjoner barnet har gjort av den voksne avslører at de ikke liker å snakke om slike ting, det kan tolkes dit hen at de *ikke tåler* det. Barnet velger å bære dette alene og ”*avlastet velvillig andre fra bryet med å bære dem*”(Ibid).

Raundalen og Schultz (2008) påpeker i *Kan vi snakke med barn om alt?* viktigheten av å få snakket med andre om det man tenker på. Det er avgjørende at barnet blir tatt på alvor på alle sine følelser, positive som negative. Dette skal vi utdype nærmere nedenfor.

Raundalen og Schultz (2008) skriver om ”snakkemedisin” og ”skrivemedisin” som en måte å komme over kriser som overgrep og krigshandlinger.

Det viktigste redskapet vi mennesker har er ordene og begrepene. Vi kan holde orden i tankene og sortere dem ved å snakke eller skrive om dem. Å få det ut. Her vil jeg legge til at det gjelder ikke bare i kriser at det er sentralt å snakke ut følelsene sine, det gjelder i alt. Det rydder opp i tankene. Psykoanalysen handler om å snakke om det som skjer inni oss.

5.4.1 Omverdensopptatthet

Den sosiale angsten og usikkerheten har en manifestasjon i at de tenker for mye på andres reaksjoner, de er redd for at andre tenker negativt om dem. De analyserer en samtale eller en hendelse ned i minste detalj, og føler at det de har sagt eller gjort er gjenstand for negativ vurdering fra andre. De tenker etter om det ble lagt ekstra trykk på et ord eller om leter i tankene etter et nedlatende blick fra den andre (Flaten 2010). Det er ikke lett for et barn å forstå at tankene de harer irrasjonelle og at det ikke stemmer overens med hva som egentlig skjedde under samtalen eller hendelsen.

Det er smertefullt å være sjenert, stille og usynlig. Det blir en tilstand. Noe de ikke kommer ut av helt uten videre, som et fengsel. Det er ensomt for eldre barn og voksne fordi de ikke tør å bli kjent med noen, å gi av seg selv blir for tøft. De har tanker om at ikke de andre barna vil være sammen med dem, og at de selv ikke er bra nok som de er. Når man ikke blir kjent med noen, så får man få venner. Sammen med familien og kanskje noen fra skolen, gamle venner, eller noen som *blir* venner, føler de seg trygg på og klarer å være seg selv sammen med, selv om de ikke gir mye av seg selv eller gjør mye ut av seg til å begynne med. De føler seg mindreverdige i forhold til andre, og ensomme, alene i verden.

5.5 Selvhevdelse

Mange av de stille og usynlige barna mangler den selvhevdelse som skal til for å gi beskjed på egne vegne. Bare det å be om det pålegget en har lyst på, kan være en vanskelig om ikke umulig oppgave. Selvhevdelse i lek og samhandling med andre, både voksne og barn er vanskelig. Å be om hjelp til noe eller si ifra på egne vegne er omtrent uoverkommelig, det blir heller til at de ikke sier noe. Usynlige barn er ofte stille og pliktoppfyllende i barnehagen og på skolen hvor det er utrygge elementer. De er påpasselig med å følge regler og ikke lage ugreie. Da kan det være vanskelig for de voksne å fange opp det egentlige problemet; barnet føler seg utrygg i samvær med andre. Stemmen er ofte lav, og det kan være vanskelig å høre hva de sier når barnet mumler sjenert.

Fleksibel tilpasning og *gjensidighet*⁵³ er vanskelig fordi deres strategi er basert på unngåelse eller innordning. Når det er så vanskelig å være sammen med andre og samtidig ha det bra, kan man godt forstå at de helst vil unngå vonde, selvbevisste, ”nervøse” stunder med andre. Det å gå i et bursdagsselskap med andre barn kan være noe barnet gruer seg for lenge, som det kanskje velger å la være å gå i.”Den kognitive effekten som angst har, fører til at barnet ikke klarer å vurdere hvilken atferd som er mest funksjonell, og handler ut fra et behov for å komme seg vekk fra ubehag” (Flaten 2010:41).

Hvordan en som voksenperson takler dette, om det er som lærer, førskolelærer eller foresatt, har betydning for hvordan sjenansen eller det stille, usynlige barnet utvikler seg. Å tvinge barnet inn i situasjoner som gjør det ubehagelig til mote eller motsatt, å la det gjøre som det vil - for eksempel *ikke* gå i bursdagsselskap, er ikke gode løsninger. Flaten anbefaler at man på barnets premisser finner middeelveien som gir akkurat passe motstand nok, men slik at barnet ser at det går bra og opplever mestring. Unngåelse er en vanlig reaksjon, men det å unngå vanskelige situasjoner har en forsterkende effekt.

5.5.1 Et eksempel

I Natascha Kampusch sin bok *3096 dager (2011)*⁵⁴ beskriver hun sin ulykkelige barndom, foreldrene fikk henne når mor var 38 år, og hadde to voksne barn fra før. Mor måtte bli voksen tidlig fordi hun fikk to barn som meget ung. Og de første årene av Kampusch barndom var preget av beundring, pene klær og oppmerksomhet. I skilsmissen til foreldrene opplevde hun å bli dratt mellom dem og å havne midt i konflikten. Hun skriver at: ”Jeg gikk fra å være en selvbevisst liten person til gradvis å bli en usikker jente, som sluttet å stole på sine nærmeste omgivelser” (Ibid:32). På leirskole knakk hun armen i et fall fra lekestativ da hun skulle gjøre et forsøk på å leke med de andre barna. Alle barna lo av henne ”... latteren til barna, som boltret seg rundt meg på lekeplassen ga hul gjenklang i mine ører” (Ibid:32). Læreren trodde hun overdrev smerten, og så hun fikk komme seg opp selv. Først etter en stund fikk hun hjelp av en annen lærer. ”Jeg bet tennene sammen, gråt ikke og klagde ikke. Jeg ville ikke være til bry for noen” (Ibid:32). Hun kom på sykehus og ble hentet av mor og kjæresten hennes, men sier i enden av den

⁵³ Fleksibel tilpasning til andre mennesker og gjensidighet i relasjoner med andre.

⁵⁴ 3096 Tage.

historien at: ”Allerede den gangen stolte jeg så lite på mine egne følelser at jeg ikke en gang med brukket arm følte at jeg kunne be om hjelp” (Ibid: 33).

5.6 Offer for mye for god oppdragelse?

Nielsen sier mange kvinner spesielt har vært offer for mye *for god* oppdragelse. Hun mener piker spesielt blir oppdratt til å være snille, flinke og pene, gjerne usynlige. Og at man kan synes man gjør noe galt dersom man sier hva man mener, så det blir til at de ikke gjør det (Nielsen 2007).

Før ble det sett på som en dyd å være stille, snill og innesluttet. Barn og spesielt jenter skulle helst sees, men ikke høres. I dag forventes det omtrent at man bruker albueene for å slå seg fram her i verden og klarer man ikke det er sjansen stor for at man faller utenfor. Det er ikke en dyd i dag på samme måte. I dag forventes det at man bruker albueene og slår seg fram her i verden.

5.7 Sosial kompetanse

Sosial kompetanse betyr at barnet har lært kjærlighet og vennskap, at det har tilhørighet. Det betyr å ta hensyn til andre, samarbeide, ansvar, selvstendighet og empati og initiativ. Sosial kompetanse innebærer også å kunne motstå press og utøve en sunn selvkontroll. (Haugen 2010)

Noen av de stille jentene kan umiddelbart virke som om de har god sosial kompetanse ved at de virker moden på for eksempel lærere eller andre voksenpersoner. Dette barnet som tar ansvar for småsøsken, tar hensyn til andre barn og voksne, svarer rett og fornuftig på alle spørsmål må da inneha en tilfredsstillende sosial kompetanse? Eller de forklaringene vi har hørt om de stille usynlige pikene, så virker det merkelig om de *ikke* innehar en tilfredsstillende sosial kompetanse.

5.7.1... eller ikke sosial kompetanse?

De stille barna forventes å ha lært og være i besittelse av alle overnevnte kvaliteter, men de skjuler at de egentlig ikke kan det. Stillheten blir som et skjold mot verden. Jeg undrer om der kanskje er der problemet ligger. Det blir en slags *beskyttelse*, så oppdages ikke eventuell sviktende sosial kompetanse før det har gått for langt. Haugen definerer sosial kompetanse som de sosiale ferdighetene som *muliggjør hensiktsmessige relasjoner til andre mennesker* (Haugen 2010). De har sosial kompetanse som i å leve *rundt* andre mennesker, men å leve nært opptil og å inngå nære relasjoner er vanskelig. Det er her det svikter for noen stille piker, da de ikke tør ta sjansen på andre mennesker. De føler seg annerledes og tror at andre er og tenker svært annerledes fra dem. Men det er ”meg det er noe galt med”.

Barsøe (2010) synes å mene at de stille barna ofte *ikke* innehar en tilfredsstillende sosial kompetanse. Hun mener de stille og de ”ville” barna er mer like enn vi med første øyekast kan se. Og at det er like mange stille som ville barn. Videre hevder hun at problematikken deres er tilnærmet lik, og at et av deres felles problemer er sviktende sosial kompetanse.

Min teori er at de stille barna virker så *selvforsynt* at de kan lure omgivelsene. Det virker som om de ikke trenger noe og dette gjør at de voksne rundt som ikke er nok oppmerksom på det, kan bli ”lurt”. Dette kan gjøre at de ikke følger godt nok med, for alt virker jo å være i orden. Det sier seg selv at om et barn har liten trening i å være sammen med andre barn, så får de mindre øvelse enn barn som er mye sammen med andre barn. Så vil den sosiale kompetansen være svekket. Selv om de vet hvordan de skal være og hva de skal gjøre, så kan de bli så usikre i situasjonen at de virker klossete og keitete.

Miller (1980) sier at barn med et tapt selv ofte har blitt oppdratt til alt for tidlig å være nødt til å vise godhet, å dele og å gi. Dette er egenskaper i barnet som kommer av seg selv dersom barnet fra første dag respekteres og speiles korrekt. Og om barnet får lov til å være ”havesykt”, ”egoistisk”, den viktige perioden av livet sitt og *ikke* risikere å miste kjærligheten fra mor og far dersom hun ikke var slik de ville.

Et barn som lenge nok har fått være ”egoistisk”, ”havesykt” eller ”asosialt”, får av seg selv den spontane glede ved å dele og gi. Et barn som er oppdratt for foreldrenes behov, opplever kanskje aldri denne glede, selv om det mønstergyldig og pliktskyldigst deler og gir og lider ved at ikke andre også er så ”gode” som det selv. (Ibid:13)

Voksne som er oppdratt slik ønsker å dele denne altruismen med sine barn, og ”*det er så lett med begavede barn!*” (Ibid:13). Poenget her er at når barn får utviklet seg i sitt tempo, så vil giverglede og medfølelse (empati) komme av seg selv. Når barnet får lov til å være litt ”egen”, så lærer hun å føle på hva hun vil og ikke vil.

5.7.2 Sosiale konsekvenser

Stille og usynlige barn synes ofte det er vanskelig å være sammen med andre barn, spesielt dersom det ikke er noen de føler seg hundre prosent trygg på. Selv om de skulle ønske de turde, så er det noe inni dem som stopper. Som nevnt tidligere kan de bli veldig ”selvbevisste” og bruker tiden etter en samtale til å analysere hva som ble sagt og på hvilken måte (Larsen and Buss 2005; Nielsen 2007; Barsøe 2010). Denne ekstreme selvbevissthetens måte å vise seg på, gjør at andre blir usikre på den stille. De føler seg avvist og tror at den stille piken ikke liker **dem**. Dette blir en vond sirkel som begge parter trenger hjelp til å komme ut av. Når den stille piken blir utrygg, stiv og selvbevisst så klarer hun ikke å le eller smile. Smilet er det beste beviset på at noen liker deg og setter pris på ditt nærvær. Og at man klarer å slappe av.

Barn har ikke mange konstruktive midler når det gjelder å håndtere ubehaget som følger av å komme i sosiale situasjoner det helst ikke vil være i. (Barsøe 2010) Å velge bort sosiale aktiviteter har (minst) to effekter. For det første mister barnet en erfaringsarena. Det å være sammen med andre er den beste læringen av sosiale ferdigheter og sosial kompetanse. Det å bli valgt som venn av en jevnaldrende er svært viktig for selvfølelsen og selvbildet. For det andre, når det stille barnet ikke ønsker, eller velger bort å være sammen med de andre barna, så oppfatter de det som at hun ikke vil være sammen med dem. Det tolkes negativt av omgivelsene.

5.8 Å fortrenge kropp og følelser.

Nielsen har en teori om at de stille *barna ikke opptar ”plass” energimessig i bevisstheten* til eks lærere eller andre voksne fordi det har fortrenget kroppen og følelsene sine (2007:72). De overstyrer kroppen og reaksjonene sine, følelsene sine. De tenker dem bort.

Nielsen påpeker at de har en sterk radar for hva de voksne rundt dem vil tåle og at de plukker opp de mest subtile signaler fra omverdenen (Nielsen 2007). Dette finner jeg igjen i Miller (1979:19). Mor er avhengig av en bestemt adferd fra barnets side for å *oppretholde sin egen likevekt*, bak ligger en skjult usikkerhet, ofte både for barnet og omgivelsene (og mor selv).

”Barnet på sin side utviklet en ganske forbløffende evne til intuitivt å merke seg morens eller begge foreldrenes behov. Og rent ubevisst ga det respons på de funksjoner det ubevisst var blitt tildelt” (1979:19).

Det er disse responsene som ”sikrer barnet kjærligheten”. Det er behov for barnet og det er denne følelsen som sikrer barnet den nødvendige sikring av eksistensen, at det er behov for det.

6 Utbrytningsfasen

6.1 *Fra usynlig*

Vi har allerede slått fast at det å være et stille barn anses som et problem. Utgangspunktet er at alle ønsker å være med i det sosiale livet og delta med det de kan. Alle ønsker å være omtrent som andre og ikke skille seg så mye ut. Det kan oppleves som vanskelig og ufattelig ensomt og ikke klare å delta.

Fra å ønske seg usynlig og stille, å gjemme seg bort, gjøre seg usynlig og faktisk ikke bli langt merke til. En hovedtanke er at stille og usynlige barn må *bryte ut av stillheten* for ikke å forsvinne av ensomhet og usynlighet. For omgivelsene innebærer bruddet en markant endring i atferd, for den stille piken er det en del av en lang prosess. Hva prosessen innebærer kan være forskjellig fra menneske til menneske. Nedenfor presenteres en prosess fra usynlig til synlig. Hvordan kan en som er usynlig bli synlig?

En eller annen gang ønsker de fleste å bryte ut. ”Det usynlige barnet” av Tove Jansson(2008), forteller om en stille pike som faktisk blir usynlig.

6.2 ”*Det usynlige barnet*”

En regnvåt høstkveld da mummifamilien sitter ved verandabordet å renser sopp, banker det plutselig på vinduet. Det var Too- tikkí som kom inn, døren sto på gløtt som om han forventet at noen skulle komme etter han. –Hvem har du med deg, spurte Mummítrollet. Too- tikkí sier at det er Nínní han har med seg, og at hun er litt sjenert av seg. Hun kom ikke inn, og de bekymrer seg for om hun ikke blir våt? Jeg vet ikke om det gjør noe å bli våt når man er usynlig sier Too- tikkí. Alle sluttet å rense sopp og ventet på en forklaring. Han forklarte familien at dette var en sjenert jente som hadde bodd hos tanten sin, men hun hadde vært så ironisk og frekk at den lille piken hadde blitt usynlig i ren skrekk. Tanten hadde tatt vare på Nínní enda hun ikke var glad i henne. Hun var en iskald og ironisk person, og hun var ironisk mot Nínní hele dagen. Snart begynte ungen å blekne i konturene for til slutt å bli helt usynlig. Da hadde tanten gitt henne bort til Too- tikkí, for hun kunne ikke ta vare på slektninger hun ikke kunne få øye på! Tanten hadde hengt en bjelle rundt halsen på henne slik at hun i alle fall kunne høres. Nå ba han dem om hun kunne få bo der, kanskje de kunne få henne synlig igjen? Jo, Nínní kunne bo der, men de ante ikke hvordan de skulle få henne synlig. Lille My lurte på om Nínní kan spise, for hun vil så gjerne se om maten vises gjennom magen. Mummipappa lurte på om de burde gå til legen med Nínní. Men Mummímamma bestemmer at siden Too- tikkí sa hun var sjenert, så skulle de la henne være i fred litt, kanskje hun vil være usynlig en stund. I alle fall til vi finner på noe bedre. Mummímamma rer opp sengen til Nínní, hun får som alle gjør på kvelden tre stripete sukkertøy, et eple og et glass

saft. Hun sier Ninni må sove så lenge som mulig, så skal hun få kaffe når hun våkner. Mummimamma leter i mormors gamle notater om "ufølbare huskurer" og finner endelig overskriften "Hvis ens venner blir tåkete og vanskelige å se" (Ibid: 108). Det er en ganske komplisert oppskrift, men hun lager huskuren til lille Ninni.

Neste morgen hører de bjellen som kommer listende forsiktig ned trappen, og de ser føttene hennes! Små, engstelige tær som krøllet seg, men bare føttene som vist. Som barn flest kommer Mummitrollet og Lille My med kommentarer til Ninni.

Hei Ninni skrek My. (...) -Når viser du nesene? Du må sannelig se føel ut siden du må gjøre deg usynlig.

-Hysj, visket Mummitrollet, - hun blir såret. Han svinset bort til Ninni og sa:

-Ikke bry deg om My. Hun er hardkokt. Du er helt trygg her hos oss. Du skal ikke tenke på den vemmelige tanten din engang. Hun kan ikke komme å ta deg...

Mummimamma, sier de ikke må minne henne på det. Ninnis føtter blekner, men får snart fargen igjen. Hun lager Ninni en kjole og en sløyfe av et gammelt skjol, de ser føttene, kjolen, ingen hender eller hode. Bare en sløyfe omtrent der håret skal være. Mummipappa synes det er vanskelig å prate med noen som ikke har øyne. Tusen takk for kjolen pep Ninni. Barna tar henne med for å leke, men oppdager snart at hun faktisk ikke kan leke. Hun neier, og svarer høflig "javel", "så morsomt" og ler alltid på feil sted. My er en ganske åpen sjel og forsøker å provosere Ninni. Hun finner snart ut at:

Hun ikke kan bli sint. (...) det er det som er i veien med henne. Hør her, fortsatte My og gikk tett innpå Ninni og så truende på henne, - du får aldri ditt eget ansikt før du har lært å slåss. Tro meg.

-Javel, sa Ninni og rygget forsiktig bakover. (Jansson 2008:112)

Men det ble ikke bedre. Ikke før de flere dager senere skulle på stranden. Ninni var ikke blitt synlig til tross for mormors huskur som Mummimamma gav henne hver dag. Hun hadde aldri sett havet før og var redd dette stor skumle. Hun stilte seg i den våte sanden for å se utover havet. Mummipappa kjedet seg, han snek seg innpå Mummimamma og skulle late som om han kastet henne på havet. Bare more seg og ungene litt. Men før han kom fram hørt et skrik og et rødt lyn. Mummipappa skrek til og så på halen sin. Der sto Ninni med et rasende ansikt, hun hadde bitt han med de små skarpe tennene sine. "Du våger ikke kaste henne ned i det store nifse havet!" Skrek hun. (Ibid:112) Men nå var Ninnis ansikt der, jo hun er jo ganske søt, sier Mummipappa. Men det er den mest vanvittig veloppdratte ungen han har vært borti, med eller uten ansikt. Når han skal hente hatten sin, som falt i vannet når Ninni skamferte halen hans, så ramler han uti. Ninni ler høyt og hjertelig;" Nei så vidunderlig!" (Ibid: 118)

Denne historien eksemplifiserer usynliggjøring, hvordan det er å være usynlig, mer enn et opprør og minst tre måter å bli synlig på. Her er det minst tre elementer som gjør Ninni synlig igjen.

For det første hjelper Huskuren allerede etter en natt, og hun viser føttene sine. Her slipper Ninni å ta stilling til om hun vil bli synlig, for det er en drikk som Mummimamma kontrollerer og gir henne i kaffen.

For det andre har hun tydelig Mummimamma på sin side, hun ordner for henne, sier det er greit om hun vil være usynlig. Altså godtar hun Ninni for det hun er, og ser henne som seg

selv (selv om hun ikke vises så godt) og respekterer henne. Hun blir korrekt og realistisk speilet.

For det tredje forsøker My og Mummitrollet å leke med det usynlige barnet, men det er helt umulig. Hun kan ikke leke! De forsøker å lære henne, men det er vanskelig. My provoserer henne, men til slutt er det provokasjonen fra Mummipappa som gjør at Ninni bryter ut. Han får ikke kaste snille Mummimamma i sjøen! Når hun våger å gi uttrykk for hva *hun* vil, og glemmer å være høflig og veloppdratt da blir hun synlig.

Det er alltid lettere å si ifra på andres vegne enn sine egne, men av og til kan det hjelpe å si ifra for andre, fordi det hjelper deg selv. Hun ler når Mummipappa havner i vannet fordi han vil hente hatten sin, og de tror det er første gang hun ler.

6.3 Opprør

Opprør er nødvendig og sunt, det å få prøvd seg i trygge omgivelser og rammer, teste foreldrenes grenser, se hvor langt en kan "tøye strikken". Et opprør kan være så mangt, fra de nesten umerkelige små til de store livsendrende revolter. Opprør og diskusjoner hjemme er med på å lære barnet og tenåringsen opp i å takle diskusjoner med andre ute i verden. Å lære å utveksle meninger er en egenskap en har bruk for i alle sammenhenger.⁵⁵ Den indre dialogen alene er ikke nok. Det blir som en samtale med seg selv. Fravær av konflikt kan representere en risiko for at man ikke får et tydelig nok jeg (Nielsen 2007).

Det finnes barn som er så snille, fornuftige og stille at de tilsynelatende ikke trenger grensesetting eller disiplinering. Det er som om de vet hva som er rett og hva som er galt. De legger seg når de skal, uten diskusjoner og de kommer hjem når de skal. Det er ingen diskusjoner om grenser, de godtar alt og alt er greit. Deres sosiale antenner plukker opp hvordan de skal være i bestemte situasjoner, de vurderer hvordan omgivelsene ønsker at de skal være. Og de er slik. Snille piker krangler ikke og diskuterer ikke med mor og far, heller ikke med noen i klassen eller venner. Dette innebærer at de heller ikke lærer seg å uttrykke ønsker, behov og meninger. De holder kortene tett inntil brystet og sier ingenting. Resultatet blir at de ikke lærer seg å håndtere konflikter. Fra de er små har de gjort som de har fått beskjed om, konfliktene som andre barn begynner å øve seg på allerede i

⁵⁵ Dette øves det på i skolen, både som krav om muntlig deltakelse i timen og framføringer av eget arbeid eller gruppearbeid.

treårsalderen har ikke disse jentene fått øvd seg på. Dette blir skjøvet framover i tid og fortrent. De lærer ikke å diskutere, krangle eller å trosse. De lærer ikke revolt! Opprør er noe en må lære seg og øve på.

6.4 Usynlige piker og rus som en vei ut

Nedenfor presenteres hypotesen om at de usynlige jentene kan ha sterkere disposisjoner (en sårbarhet) for rusmisbruk enn andre. I forbindelse med utbrytningen og/ eller ønsket om å bli synlig.

6.4.1 Naturlig rusbehov?

Vi mennesker har et *naturlig rusbehov* som hos de fleste blir dekket via lykkeopplevelser som entusiastisk glede, forelskelse, sex, spenning, musikk, mestringsopplevelser osv. Reinås i FMR(Forbundet Mot Rusgift) skriver at rusopplevelser korresponderer med kjemiske endringer i hjernen som fremkaller endorfiner. Dette forårsaker en ekstatiske følelse (eufori)eller løftet stemning, noe som gjør at vi ønsker oss mer av de positive følelsene. Vi har et naturgitt behov for løftede sinnstilstander. (Reinås 2005)⁵⁶

Det føles behagelig og godt å være lykkelig eller forelsket. Vi liker alle å føle oss bra. Det er faktisk behagelig for de fleste å ruse seg. Forsøk med dyr viser at rotter gjør ganske kompliserte saker for å få en injeksjon med heroin, kokain eller amfetamin (Barlow and Durand 2005). Rus endrer øyensynlig hvordan vi føler oss. Man forbinder rus med endret atferd, humør, personlighet og i enkelte tilfeller kognitive evner. Da rus ofte skaper en behagelig følelse, kan trangten etter å gjenskape denne følelsen være tilstedet og dermed er det lett å komme i en farlig utvikling.

Rusmidler demper impulsene som gjør at man føler seg vurdert av andre, om ikke de alene gir selvtillitt, så demper de ”stemmen” som sier ”jeg er ikke bra nok.” Alkohol gjør at vi slapper mer av, eller *føler* at vi slapper mer av, vi tør mer. Kjemiske rusgifter har en euforisk virkning, belønningssenteret i hjernen reagerer på dette og gir oss lykkefølelse. For stille piker kan dette medføre at frykten for å bli negativt evaluert ikke er der etter for eksempel et par enheter med alkohol.

⁵⁶ <http://www.fmr.no/tid-for-et-paradigmeskifte.182254-27847.html>

6.4.2 Rusbruk kontra rusmisbruk.

At alkohol og rus gjør at man føler seg friere i seg selv er en kjensgjerning. De fleste har det slik. Fra man er ung lærer man at det som skjer ”i fylla”, det har man ikke skylda for, det kan unnskyldes med at man er full. Jeg mener ikke at stille piker kan bruke rus til å gjøre noe de trenger forlatelse for, men tror det kan bli brukt til å tørre å være seg selv. Da kan hende de vil si ifra på egne vegne, at de tør å prate med noen de ellers ikke ville sagt noe til eller å heve blikket og rette ryggen. Det kan være lettere å se folk i øynene, lettere å føre en samtale/ small talk. Rus endrer sinnstilstanden, den gjør noe med signalstoffene i hjernen.

I dag er det ikke uvanlig å ta seg ett eller flere glass vin til maten. Til og med på TV ser vi at foreldre tar seg en øl når de kommer hjem fra jobb. De fleste er ute på byen med jevne mellomrom, enten for å spise godt eller bare møte folk. Hele nitti prosent av den voksne befolkningen nyter alkohol (Skårderud, Stänicke et al. 2010). Nesvåg og Lie (2004) peker i Skårderud, Stänicke et al (2010) på at skille mellom jobb og fritid har blitt visket ut med den nye teknologien. Jobben blir lettere tatt med hjem eller til et hotellrom, hvor alkohol konsumeres. Sosiale begivenheter domineres av utstrakt rusbruk.

Vi påvirkes av den ruskulturen vi er i, og perioder med høyere forbruk kan henge sammen med sosiale eller psykologiske kriser også uforutsette hendelser som ulykker eller skader (Skårderud, Stänicke et al. 2010).

Når en hverdag blir for mye preget av negative tanker og væremåter kan rus være en måte for de stille jentene å slippe unna på. Når de bruker rus som en måte å komme seg bort fra problemer på, kan det være lett å ende opp med å misbruke. Denne balansegangen kan være vanskelig og det kan være vanskelig å si når bruk har gått over til misbruk. Både ICD 10 og DSM V har diagnosekriterier for når et misbruk finner sted og det er snakk om *substansavhengighet* (Haugen, Børresen et al. 2008). Rusmisbruk defineres i henhold til graden av interferens i livet til misbrukeren. Om bruken affiserer skolearbeid eller jobb, forholdet til medmennesker, setter brukeren i fare eller gjør at hun får problemer med rettssystemet, kan man betrakte vedkommende som rusavhengig (Barlow and Durand 2005).

Noen kan ha en sårbarhet (diatese) for rusavhengighet. For eksempel dersom ens foreldre er rusavhengige, så antar man at disse barna har en særskilt sårbarhet. Det kan være genetisk

eller at sårbarheten blir utløst av tap av en nær venn eller slektning eller tragiske ulykker. Rus kan også brukes til trøst i andre vanskelige livssituasjoner, for eksempel skilsmisse eller som nevnt ved tapsopplevelser. Eksperimentering med rusmidler innebærer en risiko for senere misbruk (Haugen, Børresen et al. 2008). Tenåringer som er i et miljø hvor fest og rus er høyt verdsatt og de ruser seg ofte, står i faresonen for å utvikle avhengighet.⁵⁷

6.4.3 Stille, usynlige piker og rus

Studier på internett viser at det slettes ikke er uvanlig at sjenerte drikker seg til mot.⁵⁸

De føler seg tryggere på seg selv i rusen og våger å gjøre det de ikke tør i edru tilstand. De negative tankene om seg selv er dempet, om enn for en stakkert stund. Komplekser og mindreverdighetsfølelser er ikke like framtrædende, det er lettere å ta kontakt og bli kontaktet av andre jevnaldrende uten å føle seg stiv og ukomfortabel. Det er ikke uvanlig med selvmedisinering på denne måten. Da stoff har blitt ”lettere tilgjengelig” for mange i form av at det er blitt mer vanlig å ruse seg på narkotika av og til, kan det være en løsning som kommer ”lettere” i dag enn for ti år siden. Det er ikke uvanlig å ruse seg i et forsøk på å dempe depresjoner, dempe angst, ”slappe av” eller bare for å tenke på andre ting. ”Rusmidler dekker ulike funksjoner fra person til person og hos samme person, avhengig av emosjonell tilstand og ytre omstendigheter” (Skårderud, Stänicke et al. 2010:435).

Negative følelser og rus har en sterk sammenheng. Det kan være lettere å ty til rus dersom tilværelsen domineres av negative følelser og selvfølelse. På den annen side vil en etter en tids bruk eller misbruk også domineres av negative følelser (Kassel 2010).

Stille piker har ofte få venner, noe som kan føles ensomt og tomt. Ungdomskulturen er preget av en forventning til at de skal prøve ut rusmidler, i første rekke alkohol (Schultz 1998). Miljøet den unge er i avgjør om narkotiske stoffer er godtatte eller ikke. Dette gjelder både hjemmemiljø og miljø blant venner. Videre skriver Schultz at:

Vi lever i en pillekultur. Når man innsosialiseres i en tankegang om at vanskelige livssituasjoner løses med pillekurer, vil det for noen ikke være avgjørende om

⁵⁷ Det er veldig forskjellig hvor mye hvert enkelt menneske tåler. Noen utvikler alkoholavhengighet etter 2 ukers fest på ferie, og begynner å misbruke alkohol, mens andre klarer seg fint og fortsetter livet som før.

⁵⁸ <http://debatt.sol.no/content/hvorfor-begynner-ungdom-og-drikke-og-bruke-rusmidler>

pillene fås fra legen eller om de kjøpes på gaten. Det er ofte de samme pillene som selges legalt og illegalt, og effekten er den samme. En liten ”ecstasypille”⁵⁹ kan for en usikker ungdom fremstå som den lille ekstra hjelpen til å kunne nærme seg dansegulvet og ikke minst det annet kjønn. Ulike rusmidler synes å være overalt, og de synes å være der fordi vi vil ha dem der (Schultz 1998:197).

”De andre”⁶⁰ synes å spille en stor rolle, sammen med sårbarheten til mennesket. Når utstrakt bruk av tabletter er greit, kan det vel ikke være så farlig å ta en eller to for å føle seg litt bedre?

Det er mange myter om rusmisbrukeren, ”de er syke og potensielt farlige og dårligere mennesker enn oss andre”. Og her tror jeg at mange ungdommer ”kan gå i fella”. De ser at de nye vennene deres er akkurat som dem, de er mennesker, hyggelige, snille og høflige. De fleste ser ut som andre ungdommer.

6.4.4 Eksempel på utbrytning fra usynlig til synlig ved rus

Vi skal nedenfor se på et eksempel på stille usynlige piker og rus som utbrytning. En jeg kjenner uttalte dette: ”jeg følte meg usynlig helt til jeg begynte å ruse meg”. Hun har en historie som begynte med at hun var en stille pike som følte seg usynlig. Hun hadde få venner, følte seg ensom og annerledes. Omgivelsene så på henne som en fornuftig, snill pike. Hun var flink på skolen og flink hjemme. Hun var utenfor på skolen og ble periodevis mobbet. Hun hadde ikke mange venner, men en god venninne.

I tidlige tenår ble hun via venner kjent med andre tenåringer som drakk og festet i helgene og i ukedagene. Hun var jo vokst opp med kulturen som er at voksne drikker nå og da, og hun kunne se det *hun tolket* som positive forandringer i dem. De hadde det morsomt, lo, sang og danset. Dette var også tilfellet med jenta sine venner.

Hun var i begynnelsen ikke klar over at i denne nye gjengen var det ungdommer som også røyket hasj og var det vi kaller ”småkriminelle”. Erkjennelsen var at selv om de brukte narkotika så var de jo snille, greie og høflige gutter og jenter. Da kunne det jo ikke være så farlig som alle sa? De var jo som andre tenåringer.

⁵⁹ Min kommentar: Man får ikke kjøpt ecstasypiller (eller noe som likner) på apoteket. Dette er illegal narkotika. Schultz må mene at **legale** piller havner på gata, og burde nok poengtert at ”e” ikke fås kjøpt legalt.

⁶⁰ Venners og familiens rusbruk.

Hun begynte med å drikke alkohol, men det gikk ikke lagt tid før hun hadde røyket hasj for første gang. Hennes formål med rus var å ”tø opp”. Hun turde være med i diskusjoner, prate med gutter (og de andre jentene) og være seg selv. Rusen ble et fristed fra seg selv, selv om hun ikke mistet seg selv, så klarte hun å være seg selv, den hun ville være. At rusen raskt tok overhånd og stjal store deler av tenårene så hun ikke selv klart.

Det å ha tilhørighet hos en gruppe og et miljø blir oppfattet som positivt til tross for rusens viktige status i gruppen (Schultz 1998). ”Rusen blir en del av et atferdsmønster som tross alt gir stoffbrukeren en viss trygghet. ... Rusen blir etter hvert synonymt med selvtillitt” (1998: 199).

Det tok ikke så lang tid før hun ble kjent med andre som var mer belastet enn den gjengen hun vanket med, og begynte med hardere stoffer. Hun følte at hun fikk være seg selv i miljøet og at de godkjente henne som hun var. Hun var ikke så ensom og alene lenger og hadde tilhørighet.

Fra å være hjemme hver dag, til å være ute hver kveld og langt utover kveldene, ble overgangen enorm for familien. De forsto ikke hva som hadde skjedd. For piken hadde det skjedd en utbrytning, fra å være den stille, innesluttede, snille, og som de kunne stole på, til at de aldri visste hvor hun var. I pikens opprør ble rusen en stor del av livet hennes, så stor del at rusen tok overhånd. Dette er et eksempel på et voldsomt opprør. Et opprør trenger ikke være så voldsomt, men det vil uansett skape ringvirkninger både for den det gjelder og omgivelsene.

En rusavhengig ”misbrukerliv” preges typisk av i begynnelsen å være et omtenkstomt fellesskap hvor man føler seg som en del av en gruppe. De positive opplevelsene som rusen opplever å gi, finner *sted i fellesskap* (Schultz 1998). Her vil brukeren få tilhørigheten hun alltid har savnet. Hun har venner og er spesiell. Jeg antar de negative følelsene som dominerte nå er skjøvet i bakgrunnen. Hun har andre ting å tenke på som rusbruker. Etter som tiden går og misbruket utvikles og sterkere stoffer får plass er det rusens *individuelle opplevelse* som står i sentrum, ikke fellesskapets. Schults (1998) skriver at rusens funksjon varierer. På samme tid som ruskarrieren utvikles, får rusen et nytt og annet innhold.

Det er viktig å merke seg at rus, spesielt alkohol er en del av de fleste tenåringers opprør. Men det er ikke dermed sagt at de mister kontroll.

6.4.5 Konsekvenser

Rusbruk og rusmisbruk har negative samfunnsøkonomiske og personlig økonomiske konsekvenser, det kan trigge psykiske lidelser og ødelegge familier og vennskapsbånd (Schultz 1998; Skårderud, Stänicke et al. 2010). I tillegg til at den som har ruset seg eller som ruser seg kan ødelegge det meste i livet sitt, kan hun ødelegge store deler av andre sitt liv. Familien bekymrer seg syke og er redd hele tiden. Det som skulle bli en flukt fra et problem, ble til mange andre problemer.

6.4.6 Slutte med rus

Mange opplever både ubehag⁶¹ og savn nå de slutter å ruse seg (Skårderud, Stänicke et al. 2010). ”For å bli stoffri må rusen fjernes - og dermed selvtilliten”(Schultz 1998:199). Å gi slipp på identiteten som rusmisbruker kan være smertefullt. Tenåringen må bygge opp en ny identitet rundt rusfrihet, som hun ikke har så stor erfaring med. Ofte er det *alt rundt* rusen som gjør at ønsket om å slutte blir så stort at man ønsker hjelp (Ibid). Det sies, blant annet på folkemunne, at det ikke er vanskelig å slutte med rusgifter, men det er vanskelig ikke å begynne igjen.

Beslutningen om å slutte å ruse seg henger ofte sammen med erkjennelsen av å ha et problem. Ønsket om endring og bekymring over egen atferd er ofte utslagsgivende (Skårderud, Stänicke et al. 2010).

Det finnes behandlingstilbud for tenåringer som har utviklet rusproblematikk. Det mest vanlige er bo og levekollektiv (Haugen 2008).⁶² De handler i stor grad om å bygge opp ny identitet og nye interesser samtidig som tenåringene får tatt opp skolen igjen. Der flere ungdommer sammen med voksne som skal være gode og tydelige rollemodeller (Haugen 2008). Mange havner utenfor skolesystemet fordi rusen og jakten på rusen tar all deres tid. Schultz (1998) skriver at ”Identiteten som stoffbruker er dermed betydelig mer befestet enn den nye rusfrie identiteten.” De mangler ofte erfaringer fra rusfrie liv, de har glemt hvem de var, og mange som begynte med rus som veldig ung, har kanskje levd størstedelen av livet som misbruker. De kan bli usikre på seg selv og hvem de er når de ikke har rollen

⁶¹ Fysisk ubehag i form av abstinenser, dette skal vi ikke gå nærmere inn på.

⁶² Se også <http://hiismoen.no/> Kollektiv for ungdommer mellom 14 og 18 (20).

som misbruker å lene seg på (Ibid).

Bo og levekollektiv legger også vekt på friluftsliv, noen har en gård i tilknytning til selve kollektivet, det blir som en storfamilie. *Fellesskapet* har en nærmest symbolsk betydning, og det legges vekt på samhold, ærlighet og familien utenfor som også er en del av prosessen.

For stille piker og andre vil det innebære finne ”et nytt selv” eller å finne seg selv igjen.

7 Avsluttende kommentarer

Det er som vi har sett i eksemplene over, med det usynlige barnet og kapitlet om rus, flere måter å komme ut av stillheten på. Jeg antar de fleste stille piker ønsker å komme ut eller bryte ut, de ønsker ikke å være stille og unnselig hele sitt liv. Utbrytningen må ikke være en voldsom begivenhet, men kan gå relativt stille for seg. Men for den stille piken og de rundt vil det nok merkes.

Utbrytningen kan være en reaksjon på miljøet eller at motet til å gjøre ting annerledes er bygd opp over tid, eller ”avgjørelsen” tas der og da. Omgivelsenes og miljøets reaksjon på den nyvunnede synligheten er viktig.

Det har vært antatt at man vokser av seg sjenanse eller sosial angst. Flaten (2009) viser til at ubehandlet sosial angst (og sjenanse) ikke minsker med årene. Det fører derimot til helseproblemer og sosiale vansker senere i livet. Da kan man forstå viktigheten av å ta de på alvor.

Alle kan synge koret⁶³ er et kor for alle som har lyst til å synge men som ikke egentlig tør. Carl Høgset er dirigent i koret og var intervjuet på TV ang dette. Han sa noe som fikk meg til å tenke på de stille og usynlige pikene; Det er vesentlig for et menneske å få brukt stemmen sin. Skjult i en mengde andre stemmer kan en begynne å synge forsiktig, akkurat så høyt eller lavt som man vil. I koret lærer de teknikker, de lærer å synge riktig- bruke kroppen riktig og pusten rett. Han mener ”alle” kan synge⁶⁴ og at man etter hvert vil våge å synge høyere å ta i. Dirigenten mener vi mennesker blir glad av å synge og at etter hvert så vil man bli tryggere på seg selv og stemmen sin. Det er sterkt forbundet med selvtillitt.

Det kan være vanskelig for de stille pikene å si noe, noe som helst! De stille pikene synes det er vanskelig å bruke stemmen sin å hevde seg selv, kanskje kunne noe så enkelt som å starte i et kor være et tiltak for å tørre mer? De fleste blir glad av å synge, musikk påvirker oss positivt følelsesmessig.

⁶³ Intervju med Carl Høgset på TV 3. april 2011.

⁶⁴ Det var en liten del av alle mennesker som er fullstendig tonedøv, og de får problemer.

8 Internettkilder.

<http://www.nrk.no/nett-tv/arkivert/50625/> NRK nett TV, klipp. Intervju med Ingrid Lund. Sist funnet i mai 2011.

<http://www.forskning.no/artikler/2009/juni/222660> *Stille barn kan lokkes frem.* Line Torvik. 04. juli 2009. Funnet april 2010.

<http://www.dagenmagazinet.no/Nyheter/Samfunn/tabid/248/Default.aspx?ModuleId=64981&articleView=true> Funnet 08.01.11. *De usynlige barna, usynlige i media.* Skrevet av Raymond Haslien. Dagen magasinet.

<http://www.iep.utm.edu/mead/> Internet Encyclopedia of Philosophy. IEP. Funnet September 2010.

<http://plato.stanford.edu/entries/mead/#IME> Stanford Encyclopedia of Philosophy. Funnet September 2010.

<http://www.forskning.no/artikler/2008/mai/183077> 01,05,11. Sjenert kan bli engstelig. Evalill Karevold.

<http://www.psychologytoday.com/blog/singletons/200811/shyness-mental-disorder-or-personality-quirk> 01.05.11 Susan Newman

<http://www.psychologytoday.com/blog/breaking-the-ice/200806/are-we-born-shy> Funnet april 2011. Are we born shy? A Personality Psychologist Looks at Shyness and Social Behavior

by Bernardo J. Carducci. Ph.D.

<http://www.selektivmutisme.no/veiledere/hvordan-hjelpe-et-barn-med-selektiv-mutisme>

funnet sist I april 2011

<http://www.barnemix.no/helse/sm.php> funnet sist i april 2011

<http://www.fmr.no/kroppen-har-rus-paa-lager.302527-9920.html> skrevet av Knut T. Reinås 20.12.2005, funnet 15.05.11

<http://www.fmr.no/tid-for-et-paradigmeskifte.182254-27847.html> skrevet av Knut T.

Reinås 17.09.2004. funnet 15.05.11

<http://www.fvn.no/lokalt/article433877.ece?redir=true> skrevet av Nina Skråmestø

Nesheim. Publisert 18.01.07. Funnet mai 2011.

http://www.vfb.no/vfb/xp/pub/venstre/rod/tema/selektiv_mutisme/artikler_selektiv_mutis

[me/409646](http://www.vfb.no/vfb/xp/pub/venstre/rod/tema/selektiv_mutisme/artikler_selektiv_mutis) Skrevet av Hanne Kristensen. Publisert hos ”organisasjonen voksne for barn”.

Funnet mai 2011.

http://www.janssen-cilag.no/bgdisplay.jhtml?itemname=adhd_myths Funnet i mai 2011.

<http://www.adhdnorge.no/index.asp?id=26081> Publisert 29.12.06. Funnet i mai 2011.

http://www.statped.no/moduler/templates/Module_Overview.aspx?id=66840&epslanguage

[=NO](http://www.statped.no/moduler/templates/Module_Overview.aspx?id=66840&epslanguage) publisert av STATPED. Funnet mai 2011.

<http://mondosearch.skolenettet.no/cgi->

[bin/MsmGo.exe?grab_id=0&page_id=21129&query=jenter%20og%20adhd&hiword=AD](http://mondosearch.skolenettet.no/cgi-bin/MsmGo.exe?grab_id=0&page_id=21129&query=jenter%20og%20adhd&hiword=AD)

[HDI%20JENTE%20JENTEN%20JENTENE%20JENTENES%20JENTENS%20JENTER](http://mondosearch.skolenettet.no/cgi-bin/MsmGo.exe?grab_id=0&page_id=21129&query=jenter%20og%20adhd&hiword=AD)

[S%20adhd%20jenter%20og%20](http://mondosearch.skolenettet.no/cgi-bin/MsmGo.exe?grab_id=0&page_id=21129&query=jenter%20og%20adhd&hiword=AD) Publisert av Skolenettet. Funnet mai 2011.

<http://www.forskning.no/artikler/2004/september/1094562156.6> Skrevet av Randi M.

Solhaug, publisert i Forskning. no 11.09.04. Funnet siste gang i mai 2011.

<http://www.bt.no/forbruker/helse/Barn-med-angst-blir-ikke-sett-1821002.html> Publisert av

Bergens Tidene for undersøkelsen Barn i Bergen skrevet av Monica Haugstad, 28.10.06.

Funnet siste gang i mai 2011.

<http://hiimsmoen.no/> Internettside, hjem for Hiimsmoenkollektivet. Funnet siste gang i

mai 2011

8.1 Litteraturliste:

Barlow, D. H. and V. M. Durand (2005). Abnormal psychology. An integrative approach. Belmont, USA, Thompson Wadsworth.

Barsøe, L. (2010). Ville og stille barn i barnehagen: veier ut av låste atferdsmønstre. Oslo, Kommuneforl.

Berger, P. L. and T. Luckmann (1967). The social construction of reality: a treatise in the sociology of knowledge. Harmondsworth, Penguin.

Binder, P.-E. and G. H. Nielsen (2006). Donald W. Winnicott- barnet, det holdende miljø og lekens utviklende kraft. Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver. L. M. Guldbrandsen. Oslo, Universitetsforlaget: 115- 122.

Bø, I. and L. Helle (2008). Pedagogisk ordbok. Praktisk oppslagsverk i pedagogikk, psykologi og sosiologi. Oslo, Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2007). Metode og oppgaveskriving for studenter. Oslo, Gyldendal akademisk.

Engelstad, F., T. Egeland, et al. (1996). Samfunn og vitenskap: samfunnsfagenes fremvekst, oppgaver og arbeidsmåter. Oslo, Ad Notam Gyldendal.

Fahrman, M. (1993). Barn i krise. [Oslo], Ad Notam Gyldendal.

Flaten, K. (2010). Barn med sosial angst og sjenanse. Oslo, Kommuneforl.

Gilje, N. and H. Grimen (1995). Samfunnsvitenskapenes forutsetninger: innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi. Oslo, Universitetsforl.

1. utg. (prøveutg.) Bergen : Ariadne, 1991

Grønmo, S. (2004). Samfunnsvitenskapelige metoder. Bergen, Fagbokforl.

Haugen, R. (2010). Med vekt på lærevansker. Kristiansand, Høyskoleforl.

Haugen, R., R. Børresen, et al. (2008). Barn og unges læringsmiljø 3. Med vekt på sosiale og emosjonelle vansker. Oslo, Universitetsforlaget.

Hayden, T. L. (2007). Skumringsbarn: stemmene ingen hører. Oslo, Versal forl.

Jansson, T. (2008). Det usynlige barnet og andre fortellinger. Oslo, Aschehoug.

Kampusch, N., H. Gronemeier, et al. (2011). 3096 dager. [Oslo], Cappelen Damm.

Kassel, J. D. (2010). Substance abuse and emotion. Washington, D.C., American Psychological Association.

Krogh, T., R. Theil, et al. (2003). Historie, forståelse og fortolkning: innføring i de historisk-filosofiske fags fremvekst og arbeidsmåter. Oslo, Gyldendal akademisk.

3. utg. Oslo : Gyldendal akademisk, 2000

Larsen, R. J. and D. M. Buss (2005). Personality psychology: domains of knowledge about human nature. Boston, McGraw-Hill.

Lund, I. (2004). Hun sitter jo bare der!: om innagerende atferd hos barn og unge. Bergen, Fagbokforl.

Lund, I. (2010). "Listening to shy voices": shyness as an emotional and behavioural problem in the context of school. Stavanger, UiS. **no. 105**: 1 b. (flere pag.).

Avhandling (ph.d.) - Universitetet i Stavanger, 2010

Lund, I. (2010). Listening to shy voices. Shyness as an Emotional and Behavioral Problem in Context of School. Faculty of Arts and Education. Stavanger, University of Stavanger. **PhD**: 101.

Miller, A.

Miller, A. (1979). Barneskjebner. Oslo, Gyldendal.

Miller, A. (1980). Barneskjebner: tre foredrag om narsissisme og psykoanalyse. Oslo, Gyldendal.

Miller, A. (1987). Barneskjebner: tre foredrag om narsissisme og psykoanalyse. Oslo, Gyldendal.

Elektronisk reproduksjon

Nesvåg, S. and T. Lie (2004). "Rusmiddelbruk blandt ansatte i norsk privat arbeidsliv." Nordisk alkohol & narkotikatidsskrift **21**(2): 18.

Nielsen, A. (2007). Fra snill til englevill. Oslo, Pedagogisk Forum.

Omdal, H. (1999). "I would not mind talking to you, but something stronger than I, for which I cannot be blamed, prevents me": en studie av kommunikasjonen og det sosiale samspillet mellom førskolebarn med selektiv mutisme og barnehagepersonale. Oslo, Universitetet: ix, 145, [123] s.

Raundalen, M. and J.-H. Schultz (2008). Kan vi snakke med barn om alt?: de vanskelige samtalene. Oslo, Pedagogisk forum.

Schultz, J.-H. (1998). Stoffbrukere i grunnskolen: om hvem de er og hvordan de kan hjelpes. [Oslo], Tano Aschehoug.

Skårderud, F., E. Stänicke, et al. (2010). Psykiatriboken: sinn - kropp - samfunn. Oslo, Gyldendal akademisk.

Svirsky, L., U. Thulin, et al. (2006). Mer än blyg: om social ängslighet hos barn och ungdomar. Stockholm, Cura.

Zeiner, P. and P. Arnesen (2004). Barn og unge med ADHD. Vollen, Tell forl.

Ørbeck, B. (2008). "Selektiv mutisme hos barn." Tidsskrift for norsk psykologiforening **45**: 5.