**NFON Medlemsbrev november 2012. Barn som våre lærere i nærvær**

**Kjære medlemmer. Det er høst og tid til ettertanke, og til å feire en utrolig vellykket konferanse om Mindfulness for barn og unge der 450 deltakere fra Norden delte sine erfaringer og skapte nye bånd i det livgivende og nærværende nettverket vi alle er med å skape. Jeg vil gjerne dele med dere innlegget jeg holdt som åpningsforedrag på konferansen og som jeg hadde kalt ’Barn som våre lærere i nærvær’. Bildene og videoklippene jeg brukte som illustrasjoner var lånt og de kan jeg derfor ikke dele med dere. For øvrig har vi filmet en del av foredragene og de vil bli gjort tilgjengelige for dere senere ved å bli lagt ut på internett.**

Vi har alle vært barn, mange av oss har barn og en del av oss har barnebarn. For meg selv gjelder alle tre og jeg er nå så heldig at jeg det siste halve året henter mine to barnebarn på 2 og 4 år i barnehagen, og jeg føler virkelig at jeg har startet i første klasse i nærvær. Jeg tar dem med på den korte turen hjem som kan ta 5 eller 50 minutter, er sammen med dem omkring lek og mat, bading og legging, til foreldrene kommer hjem og tar over. Det har gitt meg mange tanker om barn og nærvær. Er de nærværende, og hva skiller deres nærvær fra det voksne nærværet, og hva kan vi lære av dem.

Jeg vil gjerne ta dere med på en reise fra barnet kommer til verden og til det blir voksen. Bakgrunnen for det jeg vil dele med dere har jeg hentet fra 3 kilder; først og fremst gjennom samværet med mine barnebarn, dernest fra bøkene ’Her og Nå’ av barnepsykiater Daniel Stern og boken ’The middle passage, from misery to meaning in midlife’ av Jung-analytiker James Hollis.

I tillegg vil jeg gjerne bringe nærværet inn i forelesningen gjennom bruk av dikt og en oppfordring til dere om å være i kontakt med pusten underveis i foredraget. Pusten er livets puls og når vi har kontakt med pusten er vi forbundet med livet i dette øyeblikket, på samme måte som barnet er forbundet til morens hjerteslag og pustens bevegelser gjennom svangerskapet.

Nettopp denne forbundetheten, der barnet fra unnfangelsen og de neste 9 måneder er en del av en større helhet, tror jeg er viktig for å forstå denne viktige erfaringen som barnet har med seg inn i livet. Det gjør det lettere å forstå den store overgangen som fødselen er. I fødselen skjer en voldsom utpressing, og barnet starter sin atskilte tilværelse. Å ’eksistere’ betyr å tre ut av – og i følge Hollis starter da vår søken etter igjen å være forbundet. Relasjon kommer fra ordet religare – å bli forbundet igjen. Og dette er også roten til ordet religion, og kanskje ligger grunnlaget for religionene nettopp i denne lengselen etter igjen å være forbundet med helheten.

Denne søken har Paal Brekke satt ord på i sitt dikt: Barnet i meg spør:

Mor, hvor kommer vi fra?

Vi kommer innenfra.

Men hvor går vi hen?

Barn, vi skal dit igjen.

Men før vi følger barnet videre i sin utvikling er det nødvendig å besvare et grunnleggende spørsmål. Er spedbarnet i sitt vesen fullverdig og helt, eller mangler det noe. Og her er vi ved kjernen i det jeg ønsker å formidle, og kjernen ved grunnlaget for vår tilstedeværelse. Menneskeverd sikter, slik jeg forstår det, til verdien av vårt vesen, vår eksistens og væren, før og utover alt vi siden blir til i livet. Vi **er** verdifulle og hele, som den vi **er**, uavhengig av det vi gjør.

Denne kjerne av væren, som alltid er med oss, er det kanskje Halvard Klevmark sikter til i sitt dikt ’Barnet’.

  Barnet kjente at det var slik
  Det tenkte; det er meg
  Barnet så de andre
  Barnet så de andres reaksjoner
  Det er også meg, tenkte barnet
  Barnet vokste opp
  og så seg selv utenfra
  Barnet tenkte; det er ikke meg
  Barnet løp tilbake til begynnelsen
  der det ikke var noen speil
  Barnet gikk helt inn i seg selv
  og ble hilst med et rolig blikk
  Hvorfor brukte du så lang tid?
  Jeg har vært her hele tiden

Grunnleggende erfaringer for barnet etter fødselen er både tilhørighet og forlatthet. Forlattheten gir ifølge Hollis opphavet til den eksistensielle angsten som kommer når livet oppleves overveldende, skremmende eller uforståelig, og barnet utvikler raskt strategier for å mestre angsten og beskytte seg selv. Hovedinnflytelsen på barnet i disse første barneårene er foreldre-barn relasjonen. Barnet opplever den ytre og den indre verden som en og samme virkelighet. Det kan ikke si at mine foreldre har et problem som påvirker meg. Det opplever kun ubehaget, usikkerheten og smerten ved det, og opplever da verden som utrygg. Eller det opplever sin fysiske og følelsesmessige tilstand som trygg og god. Fordi det ikke skiller mellom ytre og indre virkelighet, opplever barnet at det er slik det blir sett på og behandlet. Foreldrenes holdninger og verdier blir på denne måten en del av barnet. Disse tidlige opplevelsene er bestemmende for barnets evne til tillit.

Denne unike åpenheten som det lille barnet har, er også det beste utgangspunktet for utvikling av barnets relasjonelle tilstedeværelse. I følge Daniel Stern utvikler barnet evnen til å ta del i et felles nærvær med foreldrepersonen i løpet av de første 18 måneder av livet, altså før ord og begreper utvikler seg. Dette før-kognitive nærværet er avgjørende for at barnet kan forstå foreldrepersonens følelser og intensjoner, og på den måten reagere slik at det oppnår å bli bekreftet, elsket og tilfredsstilt. Denne evnen til inntoning, å tone seg inn – hvilket vakkert ord - er svært viktig for vår tilknytningsevne senere i livet, og for at denne skal utvikles, må det lille barnet møte en foreldreperson som er nærværende. Hvis det ikke skjer, vil barnet senere i livet ha store utfordringer med å knytte seg til andre mennesker. Den største gaven vi derfor kan gi til det lille barnet er vårt udelte nærvær.

I følge Stern er graden av det delte nærværet mellom barnet og omsorgspersonen også av stor betydning for bevissthetsutviklingen. Når barnet kan speile seg i dypet av et annet menneskes nærvær, vil det gi barnet den beste mulighet for å bli kjent med seg selv. Og igjen er dette også for oss voksne en unik mulighet. Kan jeg tillate med å være helt tilstede med barnet. Delta i et felles nærvær med barnet, og gi meg selv anledning til å hvile tillitsfullt i dette øyeblikket slik det utfolder seg.

Kanskje er det denne type delt nærvær Piet Hein prøver å formidle i sitt dikt ’Sommervandring med et barn’:

Vi går den lange sommerdag
imellom sten og strå,
og mærkeligt og mageløst
er alt vi treffer på.
Der gynger græss. Der sejler sol.
Der tordner bølgetrav.
Vi vandrer i et grænseland
av himmel, jord og hav.

Vi møder grønne vingedyr
som ikke var i går.
Vi finder grå fossiler
av ufattelige år.
Vi går hvor lyset leger
i det lave, lunde vand
Vi følger vejrets vandring
over hav og himmelrand.

Vi møder alt som møder os
med samme åbne ånd,
mariehøns og måneny....
Vi vandrer hånd i hånd.
Der kravler kryb. Der flyver fnug.
Der bruser bølgeslag.
Vi går os bort. Vi går i et
med denne dybe dag.

Så ender dagen dog engang.
Et sind er løbet fuldt
av salighed og søvnighed
og sol og salt og sult.
Hvor kort, hvor lang, den stund som steg,
og stod, og brændte ned.
Det søde nære sommernu
som er av evighed.

        Piet Hein, fra diktsamlingen "*Husk at Leve*

Nærværets betydning for barnets utvikling understrekes av senere års forskning på hjernen og utviklingen av speilnevroner. De er nerveceller som aktiveres når en person ser et annet menneske gjøre noe, som å løfte et glass. Aktiveringsmønsteret i hjernen er det samme i personen som ser og personen som løfter glasset. Vår hjerne utvikler seg for å erfare hva andre erfarer og lære å gjøre det samme.

Når jeg rekker tunge eller gjesper, gjør babyen det også. Når en baby på fødestuen begynner å gråte, smitter det og de andre babyene begynner også å gråte. Dette kan forklare hvordan det er mulig for oss å oppleve hva et annet menneske opplever, og det kan forklare grunnlaget for vår evne til empati og relasjon. I følge forskning er hjernen skrudd sammen for å være i relasjon til andre. Stern går så langt som å si at våre sinn utvikles i felleskap. Han betrakter samspillet mellom oss som smeltedigelen der sinnene våre utformes. Barnet søker hele tiden å være i dette samspillet, og vi vet alle hva som skjer når barna snakker til oss og vi bare er halvveis til stede og svarer det første som faller oss inn. De har enda ikke forstått at de fleste av oss bare er halvveis til stede. Dersom vi er oppmerksomme på dette, kan barn være gode veivisere for oss i mellommenneskelig nærvær. Barnet søker dette og vi kan øve oss når vi møter barn i å styrke vår egen evne til å være til stede i relasjonen.

En spesiell egenskap ved speilnevronsystemet er dets følsomhet for målrettede handlinger. Å forstå andres hensikter er et godt utgangspunkt for å kunne tilpasse seg og overleve. Speilnevronene observerer og lærer å kopiere handlinger. Barn som vokser opp i familier med mye vold blir oftere voldelige selv. Barn som vokser opp med foreldre som arbeider lange dager og ikke tar vare på seg selv lærer dette mønsteret. Dersom foreldrene i tillegg føler dårlig samvittighet og blir engstelige når de en sjelden gang slapper av og ikke gjør noen ting, vil slike pauser kunne være stressende og øke cortisolnivået. Og barna vil lære dette mønsteret. Det er derfor viktig å lære av barnas naturlige evne til å slappe av. Når det lille barnet blir trett, så slapper det av, og vi kan oppmuntre dem til å bevare denne evnen, gjennom at vi selv øver vår balanse mellom aktivitet og hvile.

Som nevnt er speilnevronene også viktig for vår evne til empati, og denne evnen øker når vi mellom 5 og 8 år forstår at vi fødes og dør og at vi er sårbare. Denne eksistensielle bevisstheten er nødvendig for vår evne til å føle med andre i deres sårbare reise og deres sykdom og lidelse. Her kan vi både lære av barna i deres direkte usminkede måte å møte dette på, og vi la det inspirere oss til å våge å nærme oss livets realiteter i våre egne liv.

Ved 2 1/2 år begynner barnet å kunne gjenkjenne seg selv i speilet. Den videre utviklingen av barnet forsterkes gjennom barnets magiske tenkning. Alle erfaringer skjer for meg og handler om meg og utgår fra meg. Denne magiske perioden der alt er mulig og alt oppleves totalt gir barnet en unik evne til å videreutvikle sin evne til å være helt til stede i det som skjer, ikke som en tilskuer til virkeligheten, men ett med virkeligheten slik den utfolder seg i hvert øyeblikk.

Vi voksne er for lengst blitt tilskuere til virkeligheten, og her kan barna hjelpe oss til igjen å slippe oss ned fra vårt hode og inn i den sanselige og kroppslige opplevelsen av livet.

Barnet forsetter å utvikle sitt forhold til omverden, og også i denne fasen av barnets utvikling er relasjonen til foreldrepersonene svært viktige. Kafka var så dominert av sin autoritære far at han oppfattet hele universet som autoritært, fjernt og likegyldig.
Barnets ubevisste reaksjoner på tidlige livserfaringer former barnets personlighet og grunnmønstre. Mønstrene har ulik følelsesladning. Jo mer intense og vedvarende erfaringene er, jo mer kraft vil de ha senere i livene våre. Det som er ubevisst fra vår fortid intiltrerer nåtiden og farver fremtiden. Mønstrene trigges ofte av små hendelser som vi ikke umiddelbart forbinder med de opprinnelige erfaringene våre som barn. Ofte kan vi bli klar over dette ved å spørre oss selv: Når har jeg opplevd denne følelsen tidligere? Selv oppdaget jeg at mitt sinne mot sønnen min, når han begynte å opponere mot meg i 12 års alderen, handlet om mitt forhold til min far som jeg aldri turte å uttrykke sinne overfor som barn.

Fordi barn er spontane, og ennå ikke har utviklet så mange filtre, gir samspillet med barn oss mange anledninger til å bli bevisst vår egne mønstre som kanskje fortsatt styrer oss på uheldige måter. Den største byrden for våre barn er å bære våre ulevde liv. Og den viktigste hjelpen vi kan gi dem i deres utvikling som individer, er å arbeide med vår egen utvikling gjennom å bli klar over våre egne ubevisste og automatiske mønstre, slik

16 Stein Mehren sier i sitt dikt ’Du rører ved min barndom…’

Du rører min barndom, elskede

Du lokker den ut av mørket

som den engang ble jaget inn i

Så skrem meg ikke tilbake nu

Der inne hvor jeg alltid satt fast

i en strømhvirvel. Selv der løsner

drømmene, trygge på at noen tar imot

Forsiktig, elskede! Du rører min barndom!

 Kreativiteten og leken er naturlige innganger til nærvær for barn, og her har vi mye å lære. Barnets lekeevne hjelpes av barnets evne til magisk og heroisk tenkning. Alt er mulig, alle roller kan inntas og fantasien er grenseløs. Og livsgleden og leken er sterkt beslektet. Vi kan alle la oss utfordre til å leke mer, og la barna være vår inspirasjon til å la livsgleden og nytelsen få større plass i våre liv. Og la oss begrense vår trang til å styre barns lek inn i fornuftens verden.

Etter hvert som barna vokser opp utvikler det seg et voksende gap mellom barnets medfødte naturlige selv, og det sosialiserte selv som det tilegner seg i samspillet med sine foreldre, søsken, lærere og verden. Barnets naturlige åpne undring erstattes med normativ og kulturell pregning. Barnet lærer hvem det bør være, hva det bør føle, tenke, si og gjøre. Denne normeringen er uunngåelig og også viktig for hjelpe barnet til å leve i vårt samfunnet, men faren er at barnet blir ytrestyrt gjennom å få en overdreven tillit til andres oppfatninger om hva som er rett og galt. Da vil lett evnen til å stole på egne ressurser og egen selvfølelse lide, slik diktet ’Vrangen’ av Guro Skottene illustrerer:

Stolt viste jeg
formingslærer Fostervold
mitt første broderi
Hun så på det
snudde det
og sa
Og hvordan står det til
på vrangen?
Det var som jeg trodde
Her er både løse tråder
og klumper av kaos
Jeg var ikke stor
der jeg sto
med livet i hendene
men ordene brant seg fast
Alle kan sy korssting
men å få det fint
på vrangen
er en kunst

Essensen i nærværsøvelser er å øve oss i tillit til at det er godt nok bare å være til stede, tillit til at livet bærer oss så lenge vi lever. Her kan vi lære mye av barn. De har ofte en utrolig tillit som de viser oss. Den kan vi øve oss i å gjenkjenne og speile oss i, samtidig som vi tar ansvar for ikke å bryte den ned, slik Kolbein Falkeid sier i sitt dikt ’God tur skolepike – til Unn og de andre’

God tur, skolepike.
Med den røde ranselen som en soloppgang på ryggen
og flettene lik gardiner trukket til siden
for nakken din, denne hvite nonnen
jeg alltid har lyst å si omforlatelse til,
går du
til dine første skoledager.
Ansiktet ditt ryker av en forventning
like eksplosivt fruktbar
som en nybrøytet åker i regnskoglandene.

Å såmenn,
vær rene på hendene og barhodede
når dere med såkorn går ut på dette jordet.
Jeg tror ikke kunnskapene dere kaster ut
er spilt korn, men jeg vet:
alt som uten baktanker,
uten skepsis, umaskert
og uvettig vergeløst
går ut til livet med tilliten
som et kostbart gulleple i hendene
er hellig.

Så god tur med deg, skolepike.

Barnet vokser opp og utvikler sin egostyrke og sin personlighet som gjør det mulig for barnet å forlate foreldrene og gå ut i verden. Når tiden kommer, vil det erfare, slik vi alle må, at vi ikke er den vi har blitt (våre roller, våre meninger, våre eiendeler), men den vi innerst inne **er**. Da vil det trenge å komme i kontakt med barnet i seg igjen, slik vi alle har behov for. Komme i kontakt med det som hele tiden ligger der og venter, og som poeten RUMI så klart formulerte for 800 år siden i sitt dikt ’To former for intelligens’

Det er to former for intelligens: En tillært,

slik barnet i skolen husker fakta og ideer

fra bøker og fra det læreren sier,

samler informasjon både fra de tradisjonelle fag

og de nye vitenskapene.

Med slik intelligens kommer du frem i verden.

Du blir verdsatt foran eller bak andre

med hensyn til din evne til å beholde kunnskap.

Du vandrer med denne intelligensen

inn og ut av kunnskapsområder,

og får stadig flere karakterer på dine stentavler.

Der er en annen form for stentavle, en

som allerede er fulltegnet og bevart inne i deg.

En kilde som renner over sine bredder. En friskhet

i senter av brystet. Denne andre intelligensen

stagnerer ikke og blir ikke misfarget. Den er flytende,

og den beveger seg ikke fra utsiden til innsiden

gjennom kanaler av rørlegger-lærdom.

Denne andre kunnskapen er en kilde

inne i deg, som beveger seg utover.

Lykke til i samværet med barna – våre læremestre i nærvær.

NFON er allerede i gang med å planlegge neste års nordiske konferanse om Minfulness i arbeidsliv og ledelse 8-9 november 2013 med prekonferanse 7. november som i år. Jeg oppfordrer dere alle til å tenke over temaer og personer som kunne være viktige i denne konferansen og meddele dette til Anne Bolstad i NFON, anne.bolstad@start.no

Til slutt vil jeg gjerne slutte med å ønske dere alle en flott desember og juletid og håper dere alle benytter anledningen til å øve nærvær og empati

Michael de Vibe

Leder i NFON.