

Innhold

FORORD	11
INNLEDNING	13
Om bokens oppbygning og om vårt samarbeid.	16
KAPITTEL 1	
DU OG JEG OG VI TO	
Innledning til en relasjonsforståelse	19
Innledning	19
Gjensidighet i relasjoner	20
Den voksnes bidrag	21
De raske møtene	23
Kort om biologiske forutsetninger	26
Hjerneforskning	27
Avslutning	30
KAPITTEL 2	
Å FÅ ØYE PÅ SEG SELV	
Om selvrefleksjon og selvavgrensning	31
Innledning	31
Selvrefleksjon	32
Selvrefleksjon i relasjon	34
Selvavgrensning	37
«Er det slik å forstå» – en zen-historie	38
Følelser på ville veier	40
Å holde på seg selv – om grensepress	42
Avslutning	45

KAPITTEL 3

SE MEG!

Anerkjennelse i relasjon	47
Innledning	47
Anerkjennelse	49
Subjekt–subjekt og subjekt–objekt	51
Indre og ytre anerkjennelse	56
Avslutning	59

KAPITTEL 4

LYTT TIL MEG!

Om å samtale med barn	61
Innledning	61
Lyttningens rom	62
Den lyttende tilgjengeligheten	63
Lyttning bak ordene	66
Om å «lytte» til kroppsspråket	69
Undring – lytterens språk	71
Mer om barns uttrykk – tegning, fortelling og lek	75
Avslutning	78

KAPITTEL 5

VI ER SAMMEN – HVER FOR OSS

Om samspill fra første stund	79
Innledning	79
Blikk-kontakt og ansiktskommunikasjon	80
Tilknytning	82
Tilknytningspersoner	85
Det tidligste samspillet	86
Den voksne regulerer følelser og skaper mening	88
Kontakt med egne følelser	90
Intersubjektivitet	92
Avgrensning og intersubjektivitet	94
Avslutning	95

KAPITTEL 6

JEG TRENGER DEG – SÅ LA MEG VÆRE

Kampen mellom tilknytning og selvstendighet	97
Innledning	97
Barnets dilemma	99
Tenåringens dilemma	100
Dødsangst – mellom avhengighet og selvstendighet	103
Om angst og hvordan vi møter den hos barnet	104
Angst for å bli hjelpeløst forlatt	105
«Ikke gå mamma!»	108
Angst for å bli «overkjørt» eller tilintetgjort	110
Overlevelserettede væremåter	113
Avslutning	115

KAPITTEL 7

DET MÅ VÆRE GRENSER

Om å sette tydelige og omsorgsfulle grenser for barn	116
Innledning	116
Grenser – barnets møte med verdens motstand	118
Tradisjonell grensesetting	120
Det grenseløse	123
Begrensende ros	124
Fra begrensning til avgrensning	126
Et utvidet grense-repertoar	131
Forhandling	131
Forklaring	132
Omvendt «time-out»	133
Distraksjon	133
Regler	134
Å reparere	135
Avslutning	136

KAPITTEL 8

KJENN DEG SELV

Om selverkjennelse og frihet for den voksne	137
Innledning	137
Frihet	138
Anerkjennelse og selverkjennelse	139

Herre i eget hus?	141
Det ubevisste melder seg.	142
Drømmer	145
Egen barndom	147
Indre dialoger	148
Ytre definisjoner	150
Avslutning	151
REFERANSER	153
STIKKORDREGISTER	155

Forord

I denne boken vil vi dele en dypere forståelse av hva som utspiller seg i levende møter mellom med barn og voksne.

Med øket bevissthet og kunnskap blir det mulig for oss både å nyte gleden og overskuddet disse møtene kan gi, og samtidig føle oss bedre rustet til å håndtere vanskelighetene.

Selv om boken er basert på faglige begreper og teori, er vårt mål ikke å gjøre rede for og drøfte nyere forskning, ei heller å gi en komplett oversikt over fagfeltet. For dem som ønsker å gå mer i dybden, henviser vi først og fremst til Schibbys *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi* (2009), som vi i stor grad har latt oss inspirere av.

Vi vil takke forlaget, og særlig sjefsredaktør Mariann Bakken for hennes tro på prosjektet og oppfølging underveis. Psykolog Marianne Børstad og professor i biologi Reidun Sirevåg skal ha særlig takk for å ha lest og kommentert manus i sin helhet. Takk også til Norges faglitterære forfatter- og oversetterforening for prosjektstipend. Vi vil også takke våre menn, Eyvind og Trygve, for uvurderlig støtte og oppmuntring. Til sist vil vi takke våre barn og barnebarn – våre tre muser – Sofie, Maria og Ingrid. Uten dem hadde vi ikke skrevet denne boken.

Oslo, februar 2017

Anne-Lise Løvlie Schibbye og Elisabeth Løvlie