

Tema //

Af CHRISTIAN STAAL > Foto ISTOCK

Tema //

FEM MYTER OM BARNDOMMEN

HÆNGER DU FAST I BARNDOMMEN?

NOGLE AF OS BRUGER **tusindvis af kroner** I TERAPI PÅ AT BEARBEJDE VORES BARNDOM OG FORHOLDET TIL VORES FORÆLDRE, OG **grubler** SAMTIDIG OVER, OM VI SELV ER **"good enough parents"**. MEN HVAD HVIS FORÆLDRE SLET IKKE PÅVIRKER DERES BØRN, I DET OMFANG VI TROR? >>>

1. Dit nummer i søskendeflokken bestemmer din personlighed. Forskning viser, at rækkefølgen påvirker os meget - når vi er sammen med vores søskende. Men effekten er kontekstbestemt: Den findes ikke, når man bevæger sig blandt andre mennesker, end dem man voksede op med.

2. Robuste børn klarer sig altid bedre. Man hører tit om, hvor fantastisk det er at være robust. Robusthed kan hjælpe børn med at klare sig, hvis de vokser op i et belastet miljø. Men de mindre robuste - og mere sensitive - børn, klarer sig til gengæld i nogle tilfælde ekstraordinært godt, når de vokser op i et ressourcestærkt miljø.

3. Forældrene er børnenes største indflydelse. Børn og unge forsøger ikke at blive som deres forældre, men er langt mere optaget af, hvordan de passer ind i deres vennegruppe. Og de venner, som børnene tilbringer mest tid sammen med, påvirker dem ofte mere end forældrene. Så én måde, forældre kan påvirke deres børn på, er ved at sørge for at placere børnene i et miljø, hvor de har høj sandsynlighed for at få venner, som vil have god indflydelse på dem.

4. Curling- og helikopterforældre skader deres børn. Det hører man tit, men forskningen peger på, at børnene kommer til at klare sig lige så fint som børn af mere tilbagelægnede forældre. Ofrene er først og fremmest forældrene selv, der i forsøget på at gøre alting rigtigt, udsætter sig selv for unødigt meget stress og bekymring.

5. Dine gener afgør 50% af din lykke. De magiske 50%, som mange kender fra positiv psykologi, er et udtryk for gennemsnitstendensen blandt en større gruppe mennesker. Tallet siger ikke nødvendigvis noget om, hvordan det forholder sig for den enkelte. Den grundlæggende idé er imidlertid god nok: For de fleste mennesker spiller generne en stor rolle for deres livstilfredshed. >

Kilder: STEVEN LUDEKE, PER SCHULTZ JØRGENSEN,

Sur på dine forældre? Så er det måske på tide, at du kommer videre og ser fremad i stedet for bagud. Af flere årsager. At se os selv som ofre for vores barndom fjerner vores fornemmelse for an-

svarlighed, mener psykologen Martin Seligman. Derudover påpeger flere eksperter, at vores forældre måske slet ikke har haft så meget indflydelse på vores liv, som vi går rundt og tror.

Det betyder også, at forældre, der i dag stresser over forælderrollen og er bekymrede for, om de gør det godt nok, måske udsættes for nytteløs stress og uretfærdig bebrejdelse.

Det lyder utænkeligt. Hvordan kan forældre undgå at have en enorm indflydelse på deres børn? Ikke desto mindre er det, hvad forskning viser. Vi har fejlagtigt troet, at forældre spiller en langt større rolle for deres børns senere liv, end de faktisk gør. En af de ting, der har snydt os, er, at børn ofte minder om deres forældre:

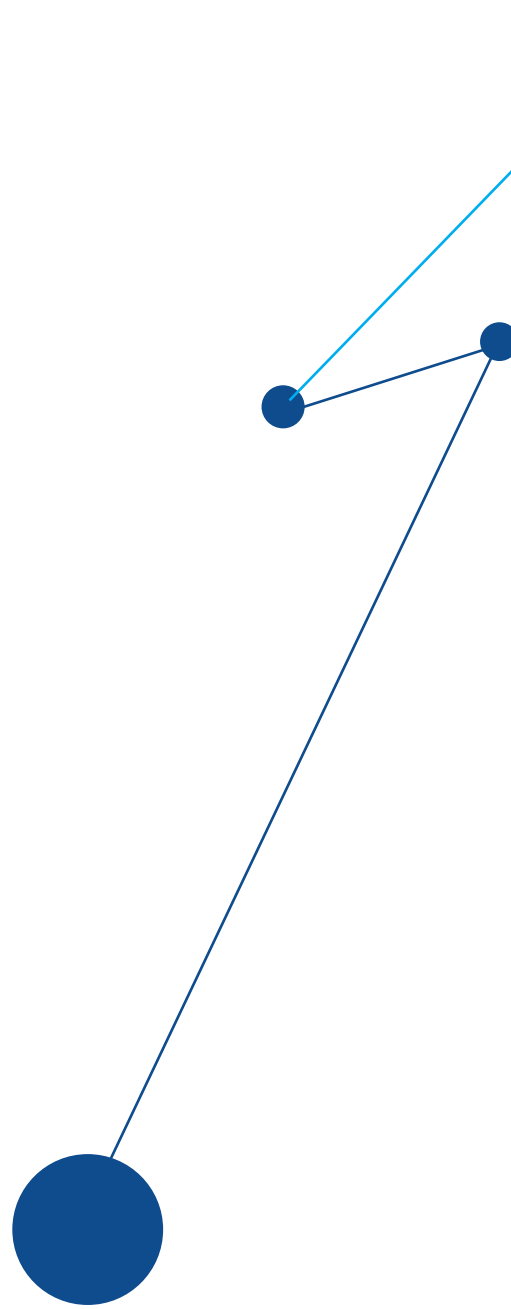
– Man hører ofte noget i retning af ”denne mand er voldelig mod sine børn, ligesom hans far var voldelig mod ham, da han var lille. Se, hvordan børn ofte minder om deres forældre”, siger Steven Ludeke, lektor i psykologi ved Syddansk Universitet.

Det vrimler med eksempler: Kreative forældre får ofte kunstneriske børn, intelligente forældre får kloge børn, og harmoniske forældre får børn, der er i balance med sig selv. Der findes også eksempler med negativt fortegn: Skilsmissebørn har øget sandsynlighed for at blive skilt, og børn, der er opvokset med vold, misbrug eller kriminalitet, oplever oftere end gennemsnittet, at sådanne problemer følger dem gennem livet. Forskning bekræfter, at børn ofte ligner deres forældre, hvilket ofte bruges som argument for, at forældre former deres børn. Men den forklaring mangler en vigtig brik: gener.

– Børn minder ofte om deres forældre, men det er vigtigt at spørge om det er på grund af gener eller på grund af miljø. Når man udfører omhyggelige studier, har de det med at vise, at det først og fremmest skyldes generne, siger Steven Ludeke.

EN TOM BOKS?

I dag er de fleste overbeviste om, at forældre former deres børn. Sådant har det ikke altid været. – Hvis du kigger historisk på det, har det der ba-



rometer, med arv og miljø, svunget frem og tilbage, siger Eske Willerslev, dna-forsker og professor ved Københavns Universitet.

– Det ene ekstremer sådan én som Sartre, der var af den holdning, at du bliver født som en tom boks, og så bliver alting proppet i dig, ud fra miljøpåvirkning. Og den ekstreme modsætning, det er jo dem, der lagde sig op ad Charles Darwin og arvelighedslæren.

Det har både politiske og menneskelige konsekvenser, når barometeret svinger frem og tilbage: Idéen om, at intelligens og personlighed er nedarvet, har ført til både tvangssteriliseringer og

racediskrimination. Efter anden verdenskrig blev tanken om arvelighedens store betydning politisk ukorrekt, og det blev i stedet populært at mene, at vores miljø gør os til dem, vi er:

– Min generation er vokset op med Sartre. Vi blev opdraget med, at du bliver født som en tom boks og det, der bliver fyldt i dig, gør dig til den, du er, siger Eske Willerslev.

Holdningen beskrives ofte med det latinske udtryk tabula rasa (”ren tavle”), og flere store tænkere har gennem tiden sammenlignet et nyfødt barns sind med et blankt ark papir, som der endnu ikke er skrevet på.

Det er let at se, hvorfor teorien om det ubeskrivne blad blev populær. Ikke blot er det en kærkommen modreaktion på tidligere perioders diskrimination, men idéen er også befriende, fordi den åbner op for, at vores liv ikke er forudbestemt af vores gener. Desuden er idéen inspirerende, hvilket blandt andet blev udtrykt af Walt Disney: ”Jeg tænker på et barns sind som en tom bog. I løbet af de første leveår vil der blive skrevet meget på bogens sider, og kvaliteten af det, der bliver skrevet, vil have en stor indflydelse på barnets liv.”

Således opstod og spredtes idéen om, at forældre former deres børn, som var de modellervoks. Utallige eksempler så ud til at bekræfte idéen, og det var noget, som man gerne ville tro på. Idéen er utroligt smuk, men der er et enkelt problem: Den er ikke sand.

IKKE ET BLANKT PAPIR

En bred vifte af forskellige metoder har de seneste årtier gentagne gange vist, at mennesket ikke bliver født som et ubeskrivet blad:

– De senere års genetiske forskning viser, at meget mere end det, vi gik rundt og troede, i hvert fald i min generation, er medfødt. Med andre ord: man er i langt højere grad, end vi tidligere har troet, programmeret til at blive den, man er, siger Eske Willerslev.

Det ved man blandt andet fra studier af tvillinger og adoptivbørn, som er interessante for forskere af

hver sin grund: Enæggede tvillinger, fordi de deler gener (men ikke nødvendigvis miljø); adoptivbørn fordi de deler miljø (men ikke nødvendigvis gener). I Steven Ludekes forskning ser han blandt andet på adoptivbørn, for at adskille genernes rolle fra miljøets rolle:

– Vi kan se, at højtuddannede familiers børn har en tendens til også at få en høj uddannelse, men det gælder stort set kun, når der er tale om forældre og deres biologiske børn. Hvis der er tale om adoptivbørn, er ligheden mellem barnet og dets adoptivforældre betydeligt lavere. Det indikerer, at gener formentligt er en stor del af årsagen til ligheden mellem forældre og deres børn.

Andre studier viser ligeledes, at vores gener i høj grad former os: Tvillinger minder ofte meget om hinanden, selv hvis de vokser op hver for sig. Adoptivbørn kommer typisk til at minde mere om deres biologiske forældre end deres adoptivforældre.

Det betyder ikke, at miljøet slet ikke er vigtigt. Børn er meget påvirkelige de første to år, hvor eksempelvis omsorgssvigt kan føre til varige mén. Derudover bliver børn og unge i høj grad påvirket af deres vennegruppe:

– I næsten hvert et tilfælde former folk sig efter deres jævnaldrende, ikke deres forældre. Børn stræber ikke efter at minde mere og mere om deres forældre. De stræber efter at blive bedre og bedre børn, som fungerer godt i deres eget sociale miljø, skriver psykologen Steven Pinker i bogen The Blank Slate, og uddyber:

– Studier bekræfter, hvad enhver forælder ved, men hvad ingen tager sig tid til at forene med teorier om børneopdragelse: at hvorvidt teenager ryger, overtræder loven, eller begår alvorlig kriminalitet, afhænger langt mere af, hvad deres venner gør, end hvad deres forældre gør.

En tredje ting som har en stor indflydelse på hvordan en person udvikler sig, er ”miljøet” i morens mave:

– Der er ingen tvivl om, at miljøet i din mors mave, om man vil, har ekstremt stor betydning. Der er et berømt studie fra Holland, hvor der i slutningen af Anden Verdenskrig var hungersnød, hvilket betød at mange gravide kvinder sultede, siger Eske Willerslev, og tilføjer at forskere senere har undersøgt kvindernes efterkommere. De gravide kvinders hungersnød påvirkede ikke blot dem selv, men også deres børn, og endda >

> deres børnebørn. F.eks. så man, at børnene var særligt disponeret for alvorlige psykiske lidelser og adskillige livsstilssygdomme, som type 2-diabetes og hjertekarproblemer.

Det kaldes epigenetik - når miljøet påvirker hvordan generne bliver udtrykt. Visse forhold i miljøet (eksempelvis i morens mave) kan føre til, at nogle bestemte gener "tændes" eller "slukkes", og disse ændringer bliver i nogle tilfælde nedarvet til næste generationer.

Miljøet har altså indflydelse på, hvordan en person udvikler sig, men ideen om tabula rasa er forkert, og den har påført mange forældre en byrde, de formentlig aldrig skulle have båret:

- En af konsekvenserne ved, at miljøet er altafgørende er, at når folk så har en psykisk sygdom, så må det jo være på grund af miljøet. Det kan jo være skolen eller et eller andet, men den ender typisk hos moren og faren, som så har siddet og sagt "hvad har vi gjort galt?", siger Eske Willerslev, og tilføjer:

- Hvis miljøpåvirkningen i virkeligheden er minimal i den sammenhæng, er det jo forfærdeligt, at de her stakkels forældre har skullet gå rundt og bære den tunge byrde. En god ting ved at få det med arveligheden på plads er, at det måske tager noget af den byrde, og at det måske

fjerner noget af stigmatiseringen. Det kan man i hvert fald håbe på.

SLAP BARE AF, FORÆLDRE

Forældre bliver angrebet fra alle fronter. Nogle gange indefra, andre gange udefra, og i nogle tilfælde endda af deres (voksne) børn: Hvis man er deprimeret, er det nok, fordi ens forældre var for strenge; hvis man har lavt selvværd, er det nok, fordi de ikke var kærlige nok.

- Folk har ofte historier om, hvordan deres forældre har påvirket dem. Det kan være "mine forældre var sådan og sådan, og jeg tror, det har ødelagt mine romantiske forhold" eller "og det er derfor, jeg mangler selvdisciplin" eller hvad det nu kan være, siger Steven Ludeke, og tilføjer:

- Det er muligt, at en forælder er forfærdelig på en særlig måde, som faktisk har stor indflydelse på barnet. Men hvis det handler om noget mere ordinært, eksempelvis "min far fortalte mig aldrig rigtigt, at han elskede mig", så er det noget, der gør sig gældende for mange fædre i et større eller mindre omfang. Så hvis du mener, at det har spillet en meget stor rolle i at forme dig til den person, du er i dag, så er det nok ikke noget, der er særligt stærk evidens for.

Uanset, om der er evidens for det eller ej, kan det være fristende at bebrejde sine forældre for sine problemer, fordi det fritager én selv for ansvaret:

- Livet er fyldt med tilbagegang. Folk, vi elsker, afviser os. Vi får ikke de jobs, vi vil have. Vi får dårlige karakterer. Vores børn har ikke brug for os længere. Vi drikker for meget. Vi har ingen penge. Vi er middelmådige. Vi taber. Vi bliver syge. Når vi fejler, søger vi trøst, hvilket kan ske ved at se tilbagegangen som noget andet end fiasko - ved at fortolke det på en måde, så det ikke gør lige så ondt som fiasko. At være et offer, at bebrejde en anden, eller endda at bebrejde systemet, er en stærk og i stigende grad udbredt form for trøst, skriver psykologen Martin Seligman i bogen What You Can Change and What You Can't.

Men hvis man bebrejder andre for sin modgang, risikerer man ifølge Martin Seligman at komme til at sidde fast i fortiden:

- At se os selv som barndommens ofre, gør os til fanger af vores fortid, og det eroderer vores fornemmelse af ansvarlighed. Al succesfuld terapi har to ting til fælles: Det er fremadrettet, og det kræver, at man tager ansvar.

Forældrenes hårdeste kritikere er imidlertid dem selv, oplever Steven Ludeke.

- Jeg har mange samtaler med nybagte forældre, og jeg kan se, at de bekymrer sig rigtigt meget, hvilket gør mig trist. Det ville være sørgeligt, at de oplevede stress og bekymring, selv hvis det var >



SÅ MEGET BETYDER DINE GENER

DE SENERE ÅR ER FORSKERE BEGYNDT AT KORTLÆGGE ARVELIGHEDENS BETYDNING FOR SPECIFIKKE EGENSKABER: ESTIMATERNE GÅR FRA, AT **48-80%** AF VORES IQ SKYLDES ARV. FOR TILFREDSHED MED LIVET TALER VI OM **44-52%**. PERSONLIGHEDSTYPER LIGGER PÅ **34-48%**.

Kilde: ESKE WILLERSLEV

> velbegrunder, men det er især trist, når det ikke er. Og det er det især ikke på langt sigt, altså når vi taler om, hvordan barnet bliver som voksen, og ikke om, hvordan det er som femårigt.

Som forsker kan Steven Ludeke se, at forældrene spiller en relativt lille rolle for børnenes videre færd. Derfor er det trist, når forældre ofrer sig selv for drømmen om at give deres børn det perfekte liv:

– Jeg så et citat den anden dag fra en ung mor, der sagde: ”Jeg vil give mit barn den bedste start på livet, om så det bliver over mit lig”, og jeg følte mig bare så trist på hendes vegne. For det første virkede det bare som sådan en stressende situation at være i, og for det andet, så er det virkelig en person, der overvurderer sin evne til at gøre alting perfekt for sit barn.

Forældrenes bekymringer omhandler ofte de ting, som de har mindst indflydelse på:

– De steder, hvor forældrene faktisk gør en forskel, det er ikke de ting, som de stresser over. For barnets politiske og religiøse overbevisning, dér spiller forældrene en stor rolle, men det er ikke, hvad de fleste forældre bekymrer sig om. De bekymrer sig derimod om ting som adfærdsproblemer og læringsvanskeligheder, siger Steven Ludeke, og tilføjer, at det er nogle af de ting, som forældre paradoksalt har overraskende lidt indflydelse på. Han mener, at nutidens forældre med fordel kan acceptere, at de ikke spiller en så stor rolle, som man tidligere har troet:

– Jeg tror roligt, at forældre kan slappe lidt mere af. For vi har det med at være mindre betydelige, end vi umiddelbart tror.

Det budskab kan virke både provokerende og demotiverende. ”Så det er altså ligegyldigt, hvordan jeg er som forælder?” vil nogle måske tænke. Men det er en misforståelse, og det ville svare til at sige, at det er ligegyldigt, hvordan man behandler sin partner, fordi man alligevel ikke kan ændre personen. Barndommens gade er en vigtig del af vejen gennem livet, uanset om forældrene bestemmer, hvor den vej fører hen i længden. Forældrenes indsats vil aldrig være ligegyldig, men vi skal stoppe med altid at bebrejde forældre for deres børns problemer. Hvis man vil bebrejde sine forældre, skal det måske først og fremmest være for de gener, de gav en. Og vigtigst af alt: Måske skal nutidens forældre lære at give slip på kontrollen, selvbebrejdelsen, og kravet om, at alt, der har med deres børn at gøre, skal være perfekt. ■

NÅR FORVENTNINGER TIL BØRN BLIVER EN SELVOPFYLDENDE PROFETI

I 1965 udførte psykologiprofessoren Robert Rosenthal og skoleinspektøren Lenore Jacobsen et eksperiment, der i dag er berømt inden for psykologien.

De udvalgte 18 skoleklasser, og testede samtlige eleverns intelligens. Dernæst fortalte de til skolens lærere, hvilke 20% af eleverne, der især havde gode forudsætninger for at lære meget i løbet af de kommende otte måneder. I virkeligheden var eleverne tilfældigt udvalgt, og formålet var at undersøge, om lærernes forventninger til eleverne ville påvirke elevernes læring. Det var præcis, hvad der skete. Lærernes forventninger blev en selvopfyldende profeti, og de elever, som lærerne havde høje forventninger til, endte med at lære mest i løbet af skoleåret. Fænomenet kaldes pygmalioneffekten, navngivet efter den græske myte, hvor Pygmalions håb og forventninger til en statue, han har skabt, får gudinden Venus til at gøre statuen levende.

Kilde: PYGMALION IN THE CLASSROOM AF ROBERT ROSENTHAL OG LENORE JACOBSON