EN LÄKANDE RELATION

I möten med ungdomar finner man ofta unga människor som på olika sätt blivit svikna av vuxenvärlden och genom det tappat tron på de vuxnas vilja eller deras förmåga att vara de trygga förebilder de borde vara. Många av dessa ungdomar behöver psykologisk hjälp att bearbeta svåra känslor eller traumatiska händelser. Ibland behöver den unge skyddas genom att byta miljö för att bryta destruktiva mönster och lära sig nya sätt att hantera sina liv. En fråga som ofta ställs är hur man får dessa ungdomar mottagliga för den hjälp som erbjuds.

Vi människor behöver nära och varaktiga relationer för att må bra och utvecklas. Vi formas av de personer som tar hand om oss när vi är små och det är avgörande för hur vi skapar relationer fram i livet. De första åren i ett barns liv är av stor vikt eftersom det är då barnet utvecklar grunden i sitt eget anknytningsmönster. I samspelet mellan barnet och viktiga nära personer skapas barnets inre mentala modeller som får betydelse för barnets fortsatta utveckling, i synnerhet vad gäller känslomässiga relationer.

Anknytningsteorin som har sitt ursprung från John Bowlby och hans arbeten från 1950-talet beskriver betydelsen av tidiga relationer. Bowlby bedrev bland annat studier på pojkar som var på en ungdomsanstalt och han fann att ett gemensamt drag hos dessa var att de ofta hade en problematisk relation till sina mödrar. Han studerade också hur barn som vid sjukhusinrättningar lämnades utan kontakt med sina föräldrar under en längre tid, påverkades negativt av separationen. I och med detta gjorde Bowlby en viktig insats i att förändra synsättet på föräldrarollen där man dittills trott att det viktigaste för barnets överlevnad var förknippat med mat. Nu såg man att den viktigaste betydelsen för barns överlevnad i stället var förknippad med dess unika oersättliga relation till sina omsorgspersoner. Detta kom att påverka den syn vi har på barns behov av föräldrars medverkan i sjukvården idag.

Enligt anknytningsteorin är ett nyfött barn genetiskt förprogrammerat att knyta an till sina föräldrar eller annan anknytningsperson. Det evolutionära syftet är att skydda barnet från faror och öka möjligheten att överleva. Barnet utvecklar, när utvecklingen sker på ett positivt sätt, en förmåga att söka sin förälders närhet och använda denne som en säker hamn vid stress och en trygg bas när det utforskar sin omgivning. Det anknytningsmönster barnet utvecklar förblir individens inre arbetsmodeller vidare i livet. Men även när ett barn utvecklat en otrygg anknytningsmodell finns det hopp om förändring. Människor har en benägenhet att söka skydd och tröst när de känner sig rädda och att hänge sig åt ett utforskande när de är trygga och det som har skadats i relationer kan läkas genom nya relationella erfarenheter.

Det betyder att personer som har en otrygg anknytning kan utveckla en trygg anknytning, även kallad ”earned secure attachment”*.* Inre arbetsmodeller är ständigt pågående mentala processer som är möjliga att förändra, vilket också betyder att om en person som har en otrygg eller traumatisk anknytningshistoria får hjälp i en ny trygg relation att utveckla en förvärvad trygghet så stoppas också överföringen av otrygga relationsmönster mellan generationerna.

En trygg anknytning är bidrar till att lättare kunna utveckla en god mentaliseringsförmåga. Mentalisering kan beskrivas som förmågan att sätta sig in i och förstå andras subjektiva värld, att kunna se sig själv utifrån och andra inifrån. Mentalisering handlar om att tolka tankar och handlingar, att tänka om tänkandet vilket leder till att skapa mening åt egna eller andras handlingar. Genom att ett barn känner sig sedd och förstådd som en mental varelse kan barnet också lära sig att förstå sig själv och andra.

Marianne Tuuvas gjorde 2015 en studie där hon undersökte hur några flickor på ett behandlingshem kunde beskriva hur de blivit hjälpta av den behandlingen de fått och hur det påverkat dem i ett längre perspektiv. De intervjuade flickorna hade alla avslutat sin behandling för ca 15 år sedan. Problematiken kunde exempelvis bestå av missbruk, kriminalitet, outredda diagnoser, bristande föräldraomsorg, trauman och annat.

Flickorna hade genomgått en behandling där man använde sig av hästar som en form av

med-terapeuter.

Hästassisterad behandling är en upplevelsebaserad terapi som inkluderar hästars medverkan. Terapin innehåller olika aktiviteter som hantering av, skötsel, ridning, körning eller annat umgänge med hästar. Terapins mål är att genom aktiviteterna med hästen förändra psykisk och emotionell problematik genom användning av psykologiska tekniker som uppmuntrar till kommunikation och insikt vid konflikter som då leder till personlig mognad och ett adaptivt beteende.

Det finns en mängd olika metoder och inriktningar där man använder sig av hästar i stöd och behandling.

Hästar kan vara till hjälp i behandling för människor med psykiska problem eftersom hästar är bytesdjur och därför extremt känsliga för affektiva förändringar hos människan som är ett ”rovdjur”. Hästar reagerar och synliggör, genom sina reaktioner på, vad som är aktivt i en person och denne kan då få en möjlighet att förstå och hantera känslan genom support från terapeuten.

En som dels arbetat med ungdomar inom tvångsvården och dessutom har forskat i ämnet är Sven Forsling, psykolog och forskare. Han startade år 1986 ett instutitions-experiment som syftade till att spränga det terapeutiska rummet och istället möta ungdomar i en för dem mer positivt laddad miljö och där man ville satsa på ungdomars styrkor istället för deras problem. Planen var att försöka hitta en form där även de motsträviga klienterna kunde nås. Institutionen hette Stall Frossarbo och var en statlig institution för tvångsomhändertagna flickor med psykosocial problematik i åldrarna 16 till 20 år, ett så kallat § 12-hem. Behandlingsmodellen kallas för Frossarbomodellen och internationellt benämns modellen *The Frossarbo Therapeutic Model*, FTM.

Modellen är baserad på ett psykodynamiskt synsätt och sker i en miljöterapeutisk form. På Frossarbo använde man sig av hästar som med-terapeuter i behandlingen. Flickorna bodde på institutionen och där fanns ett stall med ett tiotal travhästar som tränades och sköttes av flickorna och personalen. Genom arbetet och den nära relationen med hästen skapades en terapeutisk mötesplats där ett samtal kunde bli möjligt. Psykoterapisamtalen skedde ofta i stallet eller i hästvagnen när terapeuten och flickan körde hästen tillsammans och samtalen fick komma naturligt. I metoden ingick även en hästskötarutbildning där flickorna fick lära sig om hästar men som också syftade till att lära sig om samspel och förståelse för sig själv och andra. I utbildningsprogrammet skriver Forsling:

Utbildning och behandling bildar på Stall Frossarbo en bindande enhet. Hästen fungerar som en länk mellan behandlare och elev och är en förutsättning för att i ett initialt skede upprätta den allmängiltiga arbetsalliansen mellan behandlare och elev . Genom arbetet med djuren kan allmängiltiga förhållningsregler belysas och avdramatiseras och de tydliga parallellerna som finns mellan människa och djur utnyttjas i behandlingen. Det personliga ansvaret knutet till ”egen” häst är av avgörande betydelse för elevens fortsatta utveckling.

Tio år efter starten av Stall Frossarbo gjordes en utvärdering av verksamheten. Utifrån mätningar som gjordes i variabler som avvikningar (rymningar från institutionen), genomförd hästskötarutbildning och hur flickorna klarade ett eget boende, var resultatet av behandlingen på Stall Frossarbo mycket framgångsrik. Den terapeutiska iden var att flickan genom att lära sig att ta hand om sin häst även skulle lära sig att ta hand om och förstå sig själv.

Tyvärr finns inte Stall Frossarbo längre men Marianne Tuuvas, som arbetade 5 år tillsammans med Sven Forsling på Stall Frossarbo, startade och driver sedan 20 år ett liknande behandlingshem för flickor med inriktning på ridhästar. Behandlingshemmet heter Stall Xena och ligger i Västerås.

Marianne Tuuvas fann alltså i studien om hästassisterad behandling att terapiformen kunde leda till en förvärvad trygg anknytning.

Flickorna berättade i intervjuer hur tillvaron med hästarna också gjorde möjligt att en tillit till terapeuterna kunde börja växa. Utifrån samspelet mellan hästen, terapeuten och dem själva växte ett självförtroende och en motivation till bland annat utbildning och att våga pröva nya utmaningar i livet.

****

 **Figur 1: I intervjuerna med flickorna visade sig tolv subteman som utmynnar i tre huvudteman som tillsammans bildar kärnkategorin.**

Studien visar att hästen haft stor betydelse för behandlingens utfall och där flera långsiktiga effekter av hästens medverkan har beskrivits och flickornas beskrivningar mynnar ut i att hästen har fungerat som en läkande relation. Det som bäst motsvarar beskrivningarna är begreppet ”förvärvad trygghet” eller ”earned secure” vilket betyder att individen har förändrat en otrygg inre arbetsmodell av själv och andra till en trygg inre modell. Oavsett vad flickorna hade för anknytningsmönster från början, vilka inte framgår av intervjuerna, så befann de sig vid behandlingens början i en destruktiv situation där de av olika anledningar inte hade tillgång till trygga anknytningspersoner.

Hästen har haft stor roll i ett förändrat anknytningsmönster hos flickorna. Hästen beskrivs vara den som flickan till en början sökte närhet till och som kunde ge tröst och lindring. Hästen utmanade också flickorna till ett utforskande där de prövade sina gränser. Tillsammans med hästen kunde flickorna uppleva en ömsesidig lyhördhet för varandras signaler och behov. De beskriver sina upplevelser av hur hästen aldrig svek dem, den fanns alltid där. Man kan tänka sig att tillsammans med hästen kunde inre arbetsmodeller förändras genom den nya läkande relationella erfarenheten. Flickornas beskrivningar av sina hästars förmågor och personligheter påminner om en god moders känslighet, hennes förmåga att känna in barnets känslor och behov, en varm interaktion och lyhördhet och den tidiga goda omvårdnad som bidrar till anknytningstryggheten.

Det som var högst påtagligt i flickornas beskrivningar av deras relation med hästen var den trygghet de upplevde tillsammans med hästen. Flickorna sökte sig till det lugn som fanns hos hästen och i den lugna trygga delade stund kunde känslor släppas fram och bearbetas. Anknytningsbeteendet finns hos oss hela livet och har utifrån ett evolutionsbiologiskt perspektiv funktionen att öka barnets chans till överlevnad. För flickorna som kom till behandlingshemmet blev hästen någon som kunde möjliggöra en ny förtroendefull relationell erfarenhet. Någonting i hästens beteende gjorde att flickan kunde känna sig trygg med den. Det kan bero på att hästen är i sin natur inte dömande på samma sätt som människor är, vilket gör att hästen ofta tolkas som medkännande och empatisk. Hästen blev den som flickan tydde sig till och på så sätt startade en process där flickan kunde börja känna tillit.

Hästar trivs i sällskap och man har genom att studera hästar i flock sett att en häst gärna söker sig till en annan häst i flocken som den skapar ett speciellt band till, så kallad ”pair-bonding”. Hästparet tillbringade så mycket tid som möjligt tillsammans och verkade dela en upplevelse av trygghet och förtroende för varandra. En hypotes kan vara att eftersom flickan blir hästens närmaste ”kompis” byggs det bandet mellan dem som liknar det naturliga ”pair-bonding” för hästen. Flera av flickorna beskrev just det att tillsammans med hästen kände de sig inte längre ensamma. Genom att hästen kunde bryta flickornas ensamhetskänsla kunde en känsla av ett vi växa fram. Tillsammans med hästen skapades ett första vi som sedan gjorde andra mänskliga vi möjliga.

Som tidigare nämnts så kan det vara svårt att få med sig ungdomar, som behöver men inte vill ha hjälp, ”på tåget. Det är en problematisk aspekt vid behandling av ungdomar. Om motståndet är för stort riskerar ungdomarna att inte få den hjälp de behöver och ur samhällsekonomisk synvinkel kan det också få betydande konsekvenser i och med att vårdbehovet inte blir tillgodosett utan istället i vissa fall ökar. Samtidigt vet vi att en av de viktigaste faktorerna för ett lyckat utfall i behandling är alliansen mellan klienten och terapeuten. I denna studie visar det att hästen haft en avgörande roll i alliansbygget mellan flickorna och terapeuten. Flickorna hade inte själva valt att få behandling men hade ändå tackat ja till placeringen och det var hästen som lockade. Relationen till hästen har beskrivits som något som till en början kunde fungera som en brygga mellan flickorna och terapeuten. Kanske det ändå hade gått att skapa en trygg allians mellan terapeuten och flickan utan hästens medverkan men det går inte att helt bortse från flickornas beskrivning av hästens betydelse för processen. Troligtvis blev också relationen till hästen annorlunda än relationen till terapeuten då interaktionen skedde på ett ordlöst plan och kan liknas vid den primära intersubjektiviteten som man ser hos mycket små barn och genom det nåddes förmodligen mer omedvetna nivåer i den psykiska strukturen.

Flickorna beskrev att de till en början inte var mottagliga för terapeuternas inbjudan till samtal. Det verkar som grunden till att börja känna tillit till människor gick genom hästen. Genom det gemensamma arbetet med hästen kunde även en trygg relation mellan flickan och terapeuten sakta växa fram. När en flicka kunde se att hästen var trygg med terapeuten kunde hon sakta börja känna tillit hon med. En hypotes är att hästen blev det trygga anknytningsobjekt som flickan vände sig till och en terapeutisk allians uppstod mellan dem.

Denna allians kunde sedan ligga som grund i byggandet av tillit mellan flickan och terapeuten.

På det sätt som flickorna beskriver sina hästar, med värme och kärlek efter så lång tid, vittnar det om att hästen kan ses som ett gott inre objekt. Inre objekt kan ses som en psykisk struktur som avgör individens sätt att relatera till andra människor. De inre objekten är alla viktiga relationer, bra och dåliga, som skapat den självbild individen har. Man kan tänka att med den älskade hästen som ett gott inre objekt har en mer positiv självbild skapats och det har påverkat hur flickan ser på sig själv och sin kapacitet. Att känna sig trygg i tillvaron och känna att man har förmågan att klara av det man behöver är viktiga aspekter för en sund psykisk hälsa. Svårigheter i uppväxten kan leda till att en inre trygghet inte utvecklas. Barn som lever i stressfyllda miljöer blir starkt påverkade i sin utveckling och det är sedan länge känt att höga halter av stresshormon i kroppen försämrar förmågan till inlärning. För flickorna som kom till behandlingshemmet byttes en stressfylld tillvaro mot en miljö som var mer positivt laddad.

Tillsammans med hästen började flickorna uppleva en trygghet i vardagen och de började också känna att livet blev mer meningsfullt i och med att de kunde känna att de fanns och var viktiga för någon annan. Att kunna känna en inre trygghet är beroende av två komponenter, dels att man känner sig trygg och inte är hotad på något sätt och dels att man har en god självkänsla, d.v.s., att uppfatta att man är älskad, sedd och accepterad som den man är.

Genom nya erfarenheter kan, som tidigare sagts, anknytningsmönster förändras. Det finns indikationer på att människor med förvärvad trygg anknytning har en bättre reflekterande förmåga över sitt beteende och att de agerar mer medvetet. Flera av de intervjuade flickorna beskrev att de genom behandlingen insett att det fanns andra alternativ till att leva sina liv än de gjort tidigare och att de blivit bättre på att ta hand om sig själva. En spekulation som samstämmer med deras berättelser är att eftersom de kände sig betydelsefulla för hästen och att de inte ville svika den ändrades tidigare maladaptiva mönster till mer ansvarfulla beteenden. Vid kriser som uppstått senare i livet, efter behandlingen, har de haft förmågan att reflektera över sin situation och fatta mer genomtänkta beslut än tidigare. Det går inte att säga att det bara är på grund av relationen till hästen som den positiva utvecklingen hos informanterna skett men en hypotes är att hästen haft stor betydelse i processen eftersom den spelade en viktig roll i uppbyggandet av tillit som var avgörande för att bryta den destruktiva känslomässiga och miljömässiga situation som flickorna befann sig i innan behandlingen.

Inom anknytningsteorin talar man om anknytningspersonen som en trygg bas och en säker hamn där barnet kan få tröst och trygghet när det behöver det och utifrån flickornas beskrivningar av upplevelsen med hästen kan man tänka att hästen kan fungera som en anknytningsperson för flickan. Genom sin naturliga storlek och sina kloka snälla ögon och sitt lugn kan hästen vara den som flickan söker tröst och skydd hos, men också genom sin vildhet och styrka uppmanar den till äventyr och utforskning

I relationen med hästen byggdes relativt snabbt en känsla av att vara behövd och viktig upp hos de unga flickorna. Hopplöshet byttes mot meningsfullhet. Plötsligt fanns det någon som väntade på och var beroende av henne. Hästens behov av omvårdnad lockade till en närhet och beröring som var njutningsfull för dem båda vilket några av flickorna beskriver. Det finns ett starkt stöd inom forskningen som pekar på vikten av att känna meningsfullhet för en god psykisk hälsa och på riskerna med att känna meningslöshet. I värsta fall kan starka känslor av meningslöshet leda till självmord.

Flickorna beskriver att tillsammans med hästen kunde känslorna få komma fram och förstås och bearbetas. Att bli rädd när hästen skenade var en ny upplevelse för flickan som inte tidigare brytt sig om hon levde eller dog. Hon hade tidigare varit avstängd från sina känslor men det ”autonoma nervsystemets rädsla” väckte något hos henne. Hon beskriver att hon upptäckte att hon faktiskt var rädd om sitt liv och att en större omsorg om sig själv växte fram. Flera säger idag att de har sina hästar att tacka för sina liv.

Goda copingstrategier behövs för att hantera olika situationer eller liknande på ett adekvat och konstruktivt sätt. Genom att man har förmågan att stå ut med en svår känsla kan man lättare hantera situationer som uppstår i livet. Innan behandlingen hade de unga flickorna svårt att hitta konstruktiva lösningar. Oftast blev det för flickorna destruktiva val som ledde till svåra konsekvenser. Flera av flickorna beskrev att de via hästen utvecklade en förmåga att stanna upp och känna efter istället för att handla impulsivt. De beskriver att de lärde sig ta ansvar för sig själva och att de idag är ansvarsfulla människor.

Flera av dem beskriver också att de genom att de bättre kan förstå sig själva och sina behov så kan de också hantera situationer annorlunda nu mot tidigare. Flickorna fick lära sig om hästar både teoretiskt genom hästskötarutbildningen och praktiskt genom den dagliga samvaron och samspelet med hästen. De beskriver att de strävade efter att f bli värdens bästa hästskötare så de skulle kunna förstå och ta hand om sina hästar på bästa sätt. Samtidigt som flickorna lärde sig om hästar lärde de sig om sig själva. Det som de troligtvis inte var medveten om var att de, genom att lära sig förstå sin häst och samspelet med den, också övade sig i att mentalisera. Med en mentaliserande förmåga blir man bättre rustad i att förstå och hantera konflikter och andra svårigheter. Flera av flickorna berättar att de nuförtiden lättare står ut med frustrationer av olika slag, att de inte blir lika stressade vid svårigheter utan har lärt sig att hitta ett lugn och därför kan fatta klokare beslut. Den beskrivningen skulle kunna tyda på en ökad mentaliseringsförmåga.

När man arbetar med ungdomar som känner sig ensamma och har tappat tilltron till vuxenvärden är det först nödvändigt att förändra hur de upplever sin omgivning. Det kan ske om det finns möjlighet till att bygga en tillit som kan ersätta den unges känsla av ensamhet och dess avståndstagande och då kan också den unges beteendemönster förändras.

Utifrån flickornas beskrivningar om hur de upplevde sina hästar kan det tänkas är att relationen till hästen blev den läkande relationen, den relation som möjliggjorde en fortsatt mognad och växande.

Den relation som kan liknas vid en förvärvad trygg anknytning.

TEXT AV MARIANNE TUUVAS