

Indledning

INDLEDNING

Those who do not have the power over the story that dominates their lives – the power to retell it, reexperience it, deconstruct it, joke about it, and change it as times change – truly are powerless because they cannot think new thoughts.

SALMAN RUSHDIE

TRAUMATISKE OPLEVELSER skjuler sig i vores hukommelse. Hukommelse er en handling. Det er handlingen at berette en historie. En livshistorie består af erindringer sammensat i meningskabende sekvenser. Erindringerne formes sjældent på en gang. De kommer i brudstykker. Efterhånden som brudstykkerne berettes, forbindes de til resten af livet, og fortællingerne opstår. Traumatiske oplevelser lagrer sig i bevidstheden og i kroppen som fastlåste brudstykker af skræmmende erindringer. De består af billeder, fornemmelser, lyde, lugte og ord. Traumer er erindringsbrudstykker, der fortsætter med at skabe ubehag, længe efter at den traumatiserende handling er sket. *Bogens første kapitel handler om, hvordan traumatiske fortællinger ikke er fortællinger i egentlig forstand.*

Alvorlige og gentagne traumatiske oplevelser kan vanskeliggøre eller forhindre et menneskes mulighed for at forbinde sig med sig selv og med verden i intime relationer. De traumatiske oplevelser kommer imellem personen og verden og begrænser muligheden for at opleve livet i dets mest livgivende udfoldelse. Hvis vi ikke kan forbinde os til os selv, kan vi ikke forbinde os til verden, og livet bliver stumt, afskåret og isoleret. *Andet kapitel handler om selvet, og hvad det vil sige at forbinde sig til sig selv og til verden.*

Traumatiske oplevelser kan stå i vejen for intimitet. Intimitet er nærhed mellem mennesker. Det er også fornemmelsen af at være nær sig selv. Det er en fornemmelse, der er allermest stærk, når man er dybt engageret i en aktivitet. Intimitet kan opstå i relation til musik. Når man ”svømmer hen” i musikken og rammes af tonerne, eller når en guitarsolo pludselig frembringer billeder og stemning fra gode ungdomsår. Intimitet kan også opstå i relation til naturen. Det kan være en fornemmelse af at føle sig tæt på naturens elementer eller med skovens stemning. Mange haveentusiaster vil kende til at gå i haven, og pludselig er to timer ”forsvundet” i et intenst samvær med ukrudt og blomster. Vi bliver bjergtaget af en solnedgang og kan føle, at naturen netop i de smukkeste øjeblikke synes tættest på sig selv. Eller at sidde med leret på en drejeskive og vide, at skal skålen lykkes, må jeg ikke bare være tæt på min egen forestilling om formen, men i lige så høj grad have fornemmelse for lerets forhold til sig selv og ikke mindst for mellemrummet mellem os. Intimitet er naturligvis også tætte samtaler, hvor man kommer nærmere hinanden og sig selv, ligesom

intimitet kan opstå i samvær, helt uden ord. Det er oplevelsen, som afgør kvaliteten af relationen. *Intimitet er oplevelsen af at være tæt på sig selv sammen med en anden, der er tæt på sig selv.* Jo mere intenst jeg mærker mig selv, og jo mere intenst jeg på samme tid fornemmer den anden mærke sig selv, jo mere intimt opleves øjeblikket.

Øjeblikke kan opleves intense uden nødvendigvis at være intime. For eksempel oplevelser, der i højere grad er præget af spænding. Intimitet kræver en form for samhørighedsfølelse. En sportsbegivenhed kan for eksempel for den udenforstående være meget spændende og intens, mens samme begivenhed for entusiasten, der kender hver detalje i spillet, kan opleves meget nært og intimt. På samme måde bliver den sublime koncertoplevelse blandt andet skabt i samhørigheden mellem kunster og publikum. Intimiteten befinder sig i høj grad i mellemrummet mellem mig og den anden – den opleves på en gang imellem og indeni os og minder om barnets oplevelse, når det er dybt engageret i leg. Leg er forløberer for et menneskes evne til et intimt engagement med verden. *Bogens tredje kapitel handler om, hvordan selvet og evnen til intimitet udvikles i barndommen gennem sprog og leg, i samværet med andre.*

Men ikke alle har lige adgang til fornemmelsen af intimitet. Hos nogle mennesker er muligheden for intime forbindelser til andre forhindret af traumatiske erfaringer, som afbryder eller helt forhindrer det indre livs frie bevægelse ved at trænge ind i bevidstheden og fryse øjeblikke i intense oplevelser af ubehag. Eller bevidstheden begrænses af, at personen konstant er på vagt og styrer samtalen udenom potentielt ”farlige” emner. Dette kan give samtalen et ”overfladisk” eller kontrolleret skær. Intimiteten i en samtale kan også afbrydes af en pludselig ”forsvinden”. Et ord eller en bemærkning kan som et tryk på en stikkontakt afbryde nærheden, og det opleves, som om man selv, eller den anden, trækker sig. Mellemrummet forsvinder, og den intime fornemmelse er væk. Noget har stoppet den flydende bevægelse af udveksling. Rytmen er brudt. Samtalen er stødt på en sandbanke. Vi oplever det for eksempel, når man bliver ramt på et ”ømt punkt”. Effekten kan være alt lige fra en nærmest umærkelig tilbagetrækning til et vredesudbrud og måske starten på et skænderi. En traumatisk erindring, der ofte er udenfor den bevidste opmærksomhed, har skåret sig ind i nutiden

og skabt en negativ fornemmelse. Når vi rammes af traumatiske minder, som er dissocierede, altså udenfor den umiddelbare bevidsthed, bliver vi væk fra os selv. De negative følelser, som er knyttet til de ubehagelige minder, bliver koblet på den nutidige situation og forstærker de nutidige følelser. *Fortiden kommer ind i nutiden, som om den er nutiden.* Men man ser ikke, at man oplever situationen gennem fortidens briller. På den måde kan traumatiserende handlinger påvirke et menneskes liv i nutiden med samme frygt, ubehag og mening som dengang, de skete. I mange tilfælde endda med større kraft, fordi det traumatiske ubehag gentager sig, og dermed bekræfter nutiden fortidens virkelighed. Episoder, der fortæller en anden virkelighed, for eksempel at andre mennesker er troværdige, eller at man har mulighed for at sige fra, trænger ikke ind i de isolerede traumeerindringer og påvirker den sandhed, der blev skabt dengang, men passerer forbi som vand, der glider forbi en bropille. Traumatiske erindringer kan komme pludseligt og udenfor bevidstheden. De tilhører fortiden, men præsenterer sig ofte som relaterede til nutiden. Traumatiske erindringer lever i isolation. Det vil sige, at de er udenfor indflydelse af en persons øvrige erfaringer. *Kapitel 4, 5 og 6 handler om, hvordan vold og andre traumatiserende handlinger forhindrer bevidstheden og hukommelsen i at bearbejde det som sker, og skaber dissociative bevidsthedstilstande, der trækker et menneske væk fra tilstedeværelsen i livet.*

Traumearbejde handler om at invitere livet tilbage i relation til de traumatiske erfaringer. At genetablere muligheden for intimitet, det vil sige bevidsthedens bevægelighed, der, hvor billedet er fastfrosset. Traumearbejdet må forsøge at skabe adgang til bevidsthedens flod, som er alle vores erfaringer, viden og erindringer om verden, så denne kan ”skylle hen over traumernes sandbanker” og berige disse med viden om, hvordan verden også er. Først da vil traumernes fastlåsende sandhedskonklusioner miste deres greb. Dette er muligt, fordi der altid er mere. Der er altid mere end traumernes konklusioner om verden. Der er altid betydningsfuldheder, man har forsøgt at holde fast i. Der er altid sangen, der gjorde, at ”jeg blev fortryllet, da jeg sang”. Disse oaser af betydning, gennemsyret af værdi, er indgange til opløsningen af traumernes nedbrydende sandhedskonklusioner. *Kapitel 7 handler om, hvordan modmagt findes, selv der, hvor vi ikke troede det muligt.*

Skam betyder fravær af kærlighed. Kærlighed kan vi få fra andre og fra os selv. Når et barn ikke har fået tilstrækkelig forståelse, opbakning, glæder og tryghed, installerer skamfølelserne sig som selvdestruktive beviser på længslen efter kærlighed – en længsel, man vil gøre alt for ikke at afsløre. *Kapitel 8 handler om skam og skyld og mulighederne for at tale om det, der er for vanskeligt for ord.*

Forandring af fortællingen om det traumatiske må involvere en forandring af erindringen om det, som er sket. Erindringerne må forandres fra at være levende i nutiden til at blive til et tragisk minde. *Kapitel 9 og ti handler om, hvordan forstyrrende billeder og følelser, der skærer sig ind i hverdagslivet, kan blive til sammenhængende fortællinger om vold og utryghed, men også om overlevelse og værdier.*

Judith Lewis Herman siger det på denne måde:

Rekonstruktionen af traumets historie må indeholde en systematisk gennemgang af begivenhedens mening. Den traumatiske begivenhed kræver, at det almindelige menneske bliver både teolog, filosof og jurist. Overleveren må formulere de værdier, hun engang havde, og som blev ødelagt af traumet. Hun står stum overfor ondskabens tomhed og mærker utilstrækkeligheden i enhver kendt forklaring. Den, der har overlevet grusomheder, uanset alder og uanset kultur, kommer til et sted i deres vidnesbyrd hvor alle spørgsmål bliver reduceret til dette ene, sagt mere i rådvildhed end harme: Hvorfor? Svaret ligger udenfor menneskelig forståelse. (Herman, 1995, s. 178)

Ondskab og vold kan bilde os ind, at vi er hjælpeløse. Vold kan være så skræmmende, at vi ofte pakker den ind i ord, som gør den til noget andet end det, den er. Selv ordet *traume* er blevet en måde at skjule ordet *vold* på. Jo mere vi taler om traumer, om senfølger og om traumebehandling, jo mindre taler vi om volden. Volden er det, som er sket. Traumet er selve skaden. Selvet og kroppen er det, som skaden er sket på. Vi der er vidner til vold og komplekse traumer har til opgave at bevare håbet. *Bogens afsluttende kapitel 11 er en personlig beretning om de gange, hvor mit håb brast, og hvor voldens realitet ramte mig på måder, så jeg gik i knæ.*

Beretningerne i bogen er uddrag af breve, mails og tekstbeskeder samt sammentegnelser af samtaler, jeg har haft, og oplevelser, jeg er blevet fortalt, igennem en årrække. De hænger ikke nødvendigvis sammen i den rækkefølge og med de detaljer, som de er blevet fortalt. De er skrevet, som jeg har genkaldt mig dem i min hukommelse. De engelske citater i bogen er min oversættelse.