

Når man bliver tvunget til at bære det ubærlige

Komplekse traumer og det ubærlige i forbindelse med vold og seksuelle overgreb løber som en rød tråd gennem **Anette Holmgrens** arbejde både som terapeut, forfatter og underviser. Og senest i hendes nye bog *Komplekse Traumers Psykologi – beretninger om det ubærlige*.

Af Anita Frank Goth, *journalist*

Komplekse Traumers Psykologi - beretninger om det ubærlige er udkommet i 2020 på DISPUKs Forlag.



Solen står højt på himlen, og havet glimter, da *Magasinet P* møder Anette Holmgren i uddannelsesinstituttets Dispuks kursus ejendom i Snekkersten.

– Jeg lavede frivilligt arbejde for Joan-søstrene, mens jeg læste i Aarhus, og jeg har mine rødder i det arbejde, fortæller Anette Holmgren, da hun viser rundt i konsulent- og uddannelsesvirksomheden.

– På psykologistudiet var jeg i tvivl om, jeg ville arbejde som psykolog, for det har altid været afgørende, at jeg kan mærke teorien. Det kunne jeg ikke altid dengang, men det ændrede sig, da jeg i 1993 kom i praktik på Dispuk og stiftede bekendtskab med stedets arbejdsmetoder, og det er jeg dybt taknemmelig for, siger Anette Holmgren.

Anette Holmgren har i mange år drevet en selvstændig psykologpraksis inde i Helsingør og samtidig undervist. Siden 2010 har hun været direktør sammen med Dispuks stifter, Allan Holmgren, som hun også danner par med. Arbejdet med seksuelle overgreb og vold er helt centralt i hendes arbejde som forfatter, terapeut og underviser. Det er også omdrejningspunktet i hendes seneste bog *Komplekse Traumers Psykologi – beretninger om det ubærlige*.

Men hvad er Anette Holmgrens forståelse af det ubærlige, når det gælder vold? For efter endt læsning af hendes seneste bog er man ikke i tvivl om, at de her mennesker med Anette Holmgrens ord "har oplevet det, som ingen skal opleve".

Vold er en tragedie

– For mig er det et etisk ståsted at lade det være et åbent spørgsmål, hvor meget et menneske kan

tåle. For det *kan* være, at det, man har oplevet, er ubærligt og ikke kan heles, siger Anette Holmgren. Hun ønsker derfor hverken at indtage en position, der tilsiger, at alle kan få det bedre af terapi eller at hævde, at hvis du har oplevet det og det, så kan du ikke få det bedre.

– 'Ubærligt' er et svært ord, for man bærer jo sine erfaringer, men det skal ses i forståelsen af, at man ikke føler, man kan leve med det, der er sket. Jeg har respekt for en beslutning om, at det, man har oplevet, er ubærligt. For man skal ikke være blind for, at der er ting, som aldrig bliver helet, tilføjer hun og siger:

– Jeg vil gerne være med til at revitalisere offerbegrebet – for nogle gange er man et offer. Det er et faktum. Det er et faktum, at vold findes, og at det, mennesker gør ved hinanden, kan være nedbrydende og ødelæggende. Det er det, som føles ubærligt.

Med henvisning til den amerikanske psykiater James Gilligans forfatterskab betragter Anette Holmgren vold som en tragedie og pointerer, at hvis et menneske formår at se volden som det, er man kommet langt. For i tragedien er alle ramt. Både dem, der har gjort ondt, og dem, der har været udsat for det onde. Tragedien er et modent ståsted, hvor man både bærer sig selv og den anden. I en verden fuld af ondskab, er vi nødt til at tage det ubærlige på os, det er et vilkår. Både som terapeut og menneske.

Anette Holmgren har i sit arbejde været inspireret af Holocaust-litteratur som fx Primo Levi, og hvilke overlevelsesstrategier mennesker har haft i koncentrationslejrene. For selvom det er omdiskuteret, om Primo Levi selv begik selvmord som knap 68-årig i 1987, beretter han i sit forfatterskab om betydningen af et lille smil eller en ekstra lille skål mad i en ellers umenneskelig situation.

I øjeblikket læser Anette Holmgren den russiske nobelprismodtager Svetlana Aleksijevitjs bog *Krigen har ikke et kvindeligt ansigt* med russiske kvinders personlige beretninger fra Anden Verdenskrig. De fortæller om vold og undertrykkelse, hvor både volden og det menneskelige står side om side. Det samme oplever man i terapi. Volden demaskeres, men det livgivende kommer også frem, når mennesker beretter om deres liv, og de får øje på alt det, de gjorde i forsvar for egne værdier og det, som betød noget.

Hvordan foregik det hjemme hos jer?

Anette Holmgren opererer med et bredt voldsbegreb, der omfatter fysisk, psykisk og seksuel vold, men også social- og systemvold, der i sommer var på alles læber med bevægelsen Black Lives Matter og kampen mod racisme. Det er især magtmekanismerne og de teknologier, der ligger i volden, som optager hende.

– Når du er i det, ser du ikke strukturen og mekanismerne i volden så tydeligt, men du mærker effekterne af det. Når man ser det udefra, kan man opdage, hvordan vold og magt opererer både i et samfund og i en familie. Vold i familien handler om kontrol, ligesom andre steder i samfundet. Her har jeg bl.a. støttet mig op ad Hannah Arendt (tyskfødt jøde og filosof, red.) og hendes teorier om totalitarisme og interesseret mig for, hvordan magten opererer i hverdagen.

Holmgren fortæller om en case, hvor faren i en familie altid insisterede på, at der skulle være helt stille ved middagsbordet, fordi han skulle læse cowboy-tegneserier, mens de spiste. Datteren, der nu var voksen, havde aldrig tænkt over, hvorfor det var sådan, men da Holmgren bad kvinden forestille sig, hvad der kunne være sket, hvis de ikke havde været stille, svarede hun: "Så kunne det jo være, at vi andre havde haft det lidt hyggeligt, men det hadede han. En gang blev han så vred, fordi vi ikke var stille, at han rejste sig og forlod huset med ordene om, at så ville han ikke leve mere". Magthaveren vil gøre alt for at overtrumfe oprør. Det skaber magtesløshed og fratager handlekraft hos dem, der udsættes for magten, og det skaber en traumatiserende virkelighed, hvor modstand er nytteløs. En virkelighed, der følger med fra barndommen ind i voksenlivet.

Det er også i det lys, at man skal forstå, hvorfor seksuel vold ofte er mere traumatiserende end fysisk vold, og her påpeger Anette Holmgren, at tabuiseringer er afgørende. Fra vi er små, ved vi, at vi ikke må slå, men seksuelle grænseoverskridelser bliver vi først bekendt med langt senere.

Komplekse traumer ødelægger bevidsthedssystemet

Vold og nedgørelse gennem længere tid kan skabe kompleks traumatisering, og komplekse traumer kan ødelægge bevidsthedssystemet. Oplevelser, der er for ubehagelige til at kunne integreres i bevidstheden, skubbes væk. De lever dissocierede i vores krop og viser sig som indre ubehag, smerte, koncentrationsbesvær, uro, fragmenter af billeder og lyd, og de kan frembringe voldsom angst, vrede og andre former for ubehag, hvis noget i nutiden skaber associationer til fortidens oplevelser.

Man opdager ikke, at de voldsomme følelser har rod i fortiden. Det er fortiden, der kommer ind i nutiden, som om den er nutid. Ved at se på de komplekse traumers psykologi, kan vi begynde at få en teori for psykisk lidelse, forklarer Anette Holmgren og fortæller, at det har været helende for folk at vide, at man kan se det på den måde.

– Selvet kan blive så opløst af dissociering – som

er oplevelser, der ikke kan integreres – at det betyder, at jeg ikke bare mister fornemmelsen af mig som mig-selv, men at det også kan give fornemmelsen af, at jeg'et forsvinder. I det øjeblik kan virkeligheden blive til en lang række af fragmenter af fortid og nutid, der viser sig i hallucinationer. Jeg forstår i høj grad virkelighedsforvrængninger, som bevidsthedens desperate og mislykkede forsøg på at forholde sig til det ubærlige. Dermed er det, vi kalder for det psykisk sygdom, et sundhedstegn. Et forsøg på at integrere. Men fordi det, der er sket, er for smertefuldt, så klarer mennesket det ikke alene, og bearbejdningen kommer ud på et fejlspor. Et fejlspor, der kan skabe så meget uro og kaos i personens liv, at han eller hun kommer længere og længere væk fra muligheden for at forholde sig til den oprindelige smerte, siger Anette Holmgren.

– Det er afgørende i det terapeutiske arbejde, at man tager udgangspunkt i det, som trods alt har været betydningsfuldt i et menneskes liv. Som terapeut er du nødt til at have en fornemmelse af, hvad der er vigtigt, og hvad der har været med til at skabe fornemmelser af selvets varme hos det menneske, du taler med. Der er altid værdifulde oplevelser, som har overlevet det traumatiske, og det er altid muligt i nutiden at skabe et varmt møde, der kan være med til at genopbygge tilliden til de værdier, der blev nedgjort i fortiden. Uden straks at gå i detaljer, kan man spørge ind til, hvad der gav trøst, når det ikke var let i barndommen. Hvor der var små åndehuller uden frygt. Hvis traumefølelsen er som en brusende flod af ubehag, der trækker et menneske væk fra sig selv, så skal man i terapien forsøge at finde flodbredder af selvforfølelse, hvorfra man sammen kan se på de voldsomme oplevelser, uden man bliver trukket ud i vandmasserne.

– Som terapeut arbejder man med et traumes dialektik, som er den ubærlige erfarings udspændthed mellem ønsket om at holde det skete hemmeligt for altid, og ønsket om at sige det til alle og tale om uretfærdigheden. Desværre vinder hemmeligholdelsen ofte. Jeg ville ønske, vi kunne skabe en verden, hvor det smertelige havde mere plads som vigtige, legitime og brugbare erfaringer, siger Anette Holmgren.

Det skal fandeme være løgn

– Det har været lærerigt for mig at erkende, at vold også eksisterer i det sociale, på måder jeg slet ikke anede. Hvordan nogen trumfer og handlingslammer andre, så de mister troen på, at de kan gøre noget – og som er med til, at de bliver traumatiseret igen og igen. Magtspillet foregår også mellem mennesker, der ikke kender hinanden. Anette Holmgren fortæller fx om en kvinde, hun havde i terapi, som går ind i en

Netto-butik. Her møder hun en ukendt mand, hun kan mærke vil nedgøre hende, uden at de havde udvekslet nogen ord. 'Det skal fandeme være løgn', tænkte kvinden og sagde sarkastisk, mens hun kiggede ned i hans indkøbskurv: "Nå, du skal nok være sund". Og han klappede i, fortæller Anette Holmgren. Kvinden fik en stor sejr ved at stoppe ham, fordi hun så tit havde oplevet at blive chikaneret. Og som Anette Holmgren understreger, var det ikke bare et held, at kvinden kunne agere på den måde, og det gav anledning til at spørge nærmere ind til tidligere reaktioner, og hvordan det nu var muligt.

– Jeg er begyndt at holde øje med, hvordan vi magtmæssigt står i forhold til andre mennesker. Og det bringer mig frem til at tale om skam. For vold er en effekt af skam, og skam er det modsatte af kærlighed. Når vi mødes ukærligt af andre eller os selv, er effekten skam. Her er vi helt inde ved selvet og kan se, hvad der bygger op og river ned, siger Anette Holmgren.

Skammen nedbryder selvet, kærligheden dør inde i én. Selvfornemmelse består af en kærlig forbindelse til sig selv, fortæller Anette Holmgren og henviser til den amerikanske psykolog og filosof William James, der beskrev denne form for indre liv som selvets varme; det, som nogen vil kalde vitalitet. Den varme kan ikke etableres uden kærlighed, uden der er et møde med nogen, der tilbyder varmen. Det lille barn kan ikke skabe et varmt indre liv selv. Selvet etableres i det opbyggende sociale fællesskab og bliver efterhånden til en indre fornemmelse af selvkærlighed eller selvrespekt.

– Fra fysikken ved vi, at kulde er fravær af varme. Tilsvarende kan vi i psykologien betragte skam som fravær af kærlighed. Skam opstår som en effekt af ikke at blive mødt med varme eller respekt fra andre eller os selv.

Ifølge James Gilligan er vold skammens sygdom. Vrede eller vold mod andre kan fjerne eller skjule egen skamfølelse. Hermed bliver voldens tragedie tydelig. Vold skaber skam, og skam skaber vold. Både mod andre og mod én selv.

Med whisky under armen

Komplekse Traumers Psykologi – beretninger om det ubærlige har mange lyspunkter, der næsten ligner filmscener – midt i alt det tragiske. Fx da en af Anette Holmsgrens klienter forsøgte at gå i vandet for at dø, men ikke kunne, og derfor ringede fortvivlet til sin psykolog. I skyndingen greb Anette Holmgren en flaske whisky og to glas, fordi hun tænkte, at kvinden måtte fryse. Hun kørte ned til vandet, samlede kvinden op, og mens de kiggede udover havet, drak de whisky. Og talte.

I bogens tekstmosaik fylder mailkorrespondancer også en del. En kvinde lærer bl.a. at gøre det hyggeligt omkring sig som en del af terapiarbejdet. Så mens Anette Holmgren selv gør rent derhjemme, gør den anden kvinde også rent, imens sms'er de til hinanden og fortæller, hvilke blomster de sætter på bordet.

– De tør skrive til mig, for jeg siger, hvis jeg ikke har tid. Jeg har lært meget om, hvordan pædagogik og samtaler er to sider af samme sag, når et liv skal vride sig ud af fortidens greb. Det er afgørende, at en person kan udleve sine værdier og gøre de ting, som betyder noget. Som fx at skabe orden i sin hverdag. Som terapeut er jeg nødt til at finde ud af, hvad der betyder noget for personen for at kunne hjælpe, og det er nogle gange lettere, når man gør noget sammen frem for kun at tale sammen.

Anette Holmgren fortæller med et smil, at alle spørger hende om, hvordan klienterne får råd til at gå i terapi, men hun har altid fundet en vej sammen med klienten enten gennem sygesikringen, fonde eller ved, at klienterne fx har været med i hendes undervisning.

– Jeg gør det nødvendige. Jeg tror, de fleste godt ved, hvad der skal til for virkelig at hjælpe et menneske tilbage til livet, men det er blevet sådan, at det må man næsten ikke. Jeg synes, det er synd for alle de professionelle lige fra psykologer, læger, sygeplejersker og lærere, der bliver forhindret pga. regler. De tre forfærdelige p'er: professionel, personlig og privat har givet nogle forestillinger om, at den gode professionelle holder distancen. Det er skrækkeligt og står i modsætning til det at være menneske. Mange gør dog det nødvendige i det skjulte, men der bliver ikke skrevet og talt om det. Derimod fortæller overleverne om behandlere, der har haft afgørende betydning, fordi de har gjort det. Været der, også som menneske.

Når Anette Holmgren taler med ansatte i psykiatrien, ser de det samme: Medicin helbreder ikke komplekse traumer, og der er ikke blevet færre, der har det dårligt, selvom forbruget af psykofarmaka er højt, og vi bruger mange penge på at behandle traumatiserede mennesker. De mange ACE-studier (*Adverse Childhood Experiences*, red.) viser tæt sammenhæng mellem traumatiske hændelser i barndommen og sygdom og tidlig død i voksenlivet. Vold, svigt, isolation og nedgørelse sætter sig i kroppen og forkorter livet.

Anette Holmgren påpeger, at det næsten er ubærligt, at samfundet ikke passede på de mennesker, mens de var børn, og at de som voksne bliver mere syge og dør tidligere. Det er dog ved at gå op for mange, hvor ødelæggende og udbredt vold er, ligesom forståelsen og behandling af traumer er ved at brede sig, slutter Anette Holmgren. •