

Det seksuelle overgreb skaber fragmentering i barnet og om hvordan vi samler det igen

af Lene Ulstrup, psykoterapeut MPF og cand.mag.



Legende børn. Enghave Plads, 1907. Peter Hansen

Når dele af virkeligheden bliver for overvældende

Når børn udsættes for seksuelle overgreb, opstår der en forvirring inde i barnet. Barnet opdager, at der sker noget, det ikke kan dele med andre. Det kræver energi for barnet at bære på hemmeligheden og holde sammen på sig selv. Hemmeligheden gør barnet ufrigt og reserveret overfor nye udfordringer eller andre børn, og ofte får det den konsekvens, at barnet bliver hæmmet i dets leg og mister sin spontanitet til at prøve sig selv af. Barnet føler sig forkert indeni og bliver skamfuld.

Barnet må lære at navigere mellem flere virkeligheder, hvor nogle af dem er legitime

og mulige at snakke om, mens andre er hemmelige og forbudte. Den hemmelige virkelighed, som barnet har sammen med krænkeren, bliver en fraspaltet virkelighed. Den er uforenelig med den virkelighed, barnet møder i skolen eller andre steder. Mange børn, som udsættes for seksuelle overgreb, er i stand til at lukke af for den forbudte virkelighed, når de færdes ude blandt andre mennesker. De mestrer det seksuelle misbrug ved at spalte det fra, og på den måde undgår de at være fanget i følelser af afmagt og hjælpeløshed. En kvinde fortalte mig engang, at hun som ung havde fundet stor fornøjelse i at læse damebladenes brevkasser, fordi et liv for hende med problemer lød ganske eksotisk.

Farens seksuelle overgreb var i de øjeblikke ikke-eksisterende for hende og hun var ikke i kontakt med, at der var nogen problemer i hendes tilværelse.

Den traumatiserede hjerne

Der sker et split mellem hjernens to hemisfærer, når et barn udsættes for en så overvældende oplevelse, som et seksuelt overgreb er. Venstre hemisfære, som har indflydelse på evnen til at forvandle den traumatiske oplevelse til logiske sætninger og til at oversætte fragmenterede følelser og opfattelser til ord, sættes ud af spil.

Når den sproglige og logiske del af hjernen på den måde er koblet fra, er det umuligt at bringe orden indeni, og barnet kan have svært ved at forstå sine følelser. Når barnet oplever sansninger, som minder om traumatet, reagerer den højre hjernehalvdel, som om traumatet foregår her og nu. Da den venstre hemisfære er sat ud af funktion, opdager barnet ikke, at det genoplever fortiden. Barnet er fanget i sine følelser og kan blive overvældet af raseri, rædsel, skam eller tomhed. Ofte sker der det, at når den følelsesmæssige storm igen har lagt sig, må barnet finde noget eller nogen at skælde ud på.

Mangel på sammenhæng i den ydre verden, kan blive et karaktertræk i den indre

Når livet består af fragmenterede virkeligheder, som ikke er forenelige, og hvor de betydningsfulde voksne ikke er til at stole på, er det umuligt for barnet at bringe orden indeni. Barnet oplever en tomhed inden i sig og bliver i tvivl om: Hvem er jeg? og hvad er jeg? Psykiater Daniel Siegel taler om, at begivenheder, som er for overvældende for sindet til at integrere, fører et indre kaos med sig. Sindet kommer i en forvirret tilstand af aktivering, som mangler sammenhæng. Hvis barnet gang på gang oplever begivenheder, som det ikke kan rumme i sindet, er dissociation – altså evnen til at spalte dele af virkeligheden fra, et nødvendigt og kreativt

forsvar, som kan betyde, at barnets manglende indre orientering bliver et personlighedstræk. Man kan sammenligne tilstanden med tøjlet i en tørretumbler, som kastes rundt og rundt – uden et holdepunkt eller en platform. Det er et sind, som hele tiden er på overarbejde, og for hvem stilhed kan være overvældende.

At "samle" sindet igen

Traumeheling handler om at genetablere en sammenhængende fortælling af traumehistorien – altså en historie, der forener de fragmenterede virkeligheder og gør det muligt for den seksuelt misbrugte at forstå sig som én samlet person. At integrere de hemmelige og forbudte dele af virkeligheden, har en samlende effekt på sindet. Målet er, at den seksuelt misbrugte får et samlet billede af sin livshistorie og derved bedre kan adskille fortiden fra nutidens følelser, såvel som egne følelser og oplevelser fra andres.

Ifølge psykiater Bessel van der Kolk forudsætter processen, at det er muligt at genskabe en kobling mellem hjernens venstre og højre hemisfære. Gennem hjernescanninger har man kunne kortlægge, at gamle traumer aktiverer hjernens højre hemisfære, mens den venstre deaktiveres. Vi ved, at de to hemisfærer taler forskellige sprog. Den højre er intuitiv, følelsesorienteret, visuel og sanselig, mens den venstre er sproglig og analytisk. Mens den venstre hemisfære tager sig af ordene, er den højre hemisfære bærer af traumets "musik".

Samtaler forløser

Samtaleterapi med traumatiserede mennesker er en proces, hvor det handler om at lære musikken at kende. Man kan udvikle gehør for musikken ved at have fokus på sanseoplevelser og følelser, og mindre fokus på sproget. Sanseoplevelser hjælper traumatiserede mennesker ud af "dødheden" og dissociation, og samtidig vil sansninger

typisk få arousalniveauet til at stige. Det kan føre frustration og følelser af overvældelse med sig, som terapeuten hjælper med at få koblet til personens bevidsthed. Med denne støtte kan det traumatiserede menneske bevæge sig ud af tomheden og lære at det, der hvirvles op/aktiveres også lægger sig igen. Ifølge Van der Kolk er det bevidstheden (self-awareness), som er i stand til at ændre den emotionelle hjerne og altså ændre musikken.

Van der Kolk taler om, at traumer forvandler mennesker til enten at føle sig som en anden eller som ingen. At kunne ryste traumet af sig, handler om at kunne genetablere kontakt med sin krop og med sig selv. Vores fornemmelse for et "selv" afhænger af evnen til at omsætte vores minder til en sammenhængende historie. Det forudsætter velfungerende forbindelser mellem den bevidste hjerne og kroppen – forbindelser som ofte er blevet beskadigede af traumet. Når forbindelserne er blevet gendannet, vil "ingen" igen blive "nogen". Det betyder, at den indre tomhed eller dødhed opløses, og det er ifølge Van der Kolk muligt igen at mærke et "selv" og udtrykke sig gennem leg og kreativitet. Dengang traumet stod på, blev barnet hæmmet i dets leg og mistede sin spontanitet. Traumeheling handler om at blive barn igen og være fri til at prøve sig selv af på nye måder. Van der Kolk udtrykker det således: "I det øjeblik en gruppe traumatiserede mennesker bryder ud i fnis, ved du, at elendigheden er brudt."

Elendigheden skal brydes, tomheden gøres levende og "ingen" skal igen blive "nogen". Traumeheling handler om at genoprette balancen og rytmen mellem psyke og krop. Forbindelsen mellem de fragmenterede virkeligheder, mellem højre og venstre hjernehalvdel og mellem primitive og højtudviklede hjerneområder fremmer den holistiske sammenhæng og gør os til hele mennesker.