

Når de uklare erindringer spænder ben - og man ikke kan huske sin barndom

Af Lene Ulstrup, psykoterapeut MPF og cand.mag.

Hvad stiller man op, når man i kroppen sidder med en oplevelse af at have været udsat for seksuelle overgreb, vold eller misrøgt, men der ikke er nogen bevidst kognitiv erindring? Jeg har mødt mange mennesker, der går rundt med en følelse af at være ved siden af sig selv - uden at have en adgang til, hvad det er, de er ramt af. For mange er uvisheden og tvivlen om, hvad de har med sig i bagagen, belastende og mange mennesker giver udtryk for, at hvis blot de fik vished om deres bagage, ville der sænke sig en ro over dem og man ville vide, hvad man havde at deale med.

Der kan ligge en stor udfordring i at rumme uvisheden og fornemmelsen af, at man bærer på noget, som man ikke har adgang til. Det er som at sidde med den sorte boks efter et flystyrt, og man forgæves prøver at lirke låsen op. I de fleste behandlingscentre for seksuelt misbrugte bliver klienter afvist/fravisiteret, hvis de kun har vage erindringer om deres overgrebshistorie. Ofte er centrene utrygge ved at arbejde med klienter, der ikke tydeligt husker deres traume, fordi man ikke ønsker at give næring til falske erindringer.

Når bevidstheden lukker ned

Så hvad skal man gøre, hvis man bærer på et traume, som forbliver sløret og tildækket? Fra naturens hånd er vi mennesker skabt til overlevelse. Den menneskelige psyke er først og fremmest indrettet til at kæmpe, flygte eller underkaste sig. Når en voldsom fare



opstår, og det ikke er muligt at kæmpe eller flygte, vil vi underkaste os og både krop, psyke og bevidsthed lukker ned. Når mange voksne i dag slås med ikke at have adgang til deres traumatiske barndomsoplevelser, skal det ses i lyset af den urgamle beskyttelsesmekanisme, som også hedder: "dissociation". Dissociation er en hensigtsmæssig og nyttig funktion, fordi den beskytter barnet i overgrebssituationen fra at tage virkeligheden ind. Den traumatiske episode bliver spaltet fra og bliver ikke integreret som en del af barnets bevidsthed. Det betyder, at oplevelsen ikke lagrer sig som en bevidst erindring. I stedet sidder den i kroppen og nervesystemet, som en tavs viden.

Det er grunden til, at nogle mennesker oplever at gå rundt med et højspændt nervesystem – uden at vide, hvorfor det er så aktiveret, eller hele tiden har alle antenner ude for at afkode faresignaler – uden at være i kontakt med, hvad faren er. Når man bruger så mange kræfter på at sondere tærrenet og være på vagt, er der ofte ikke meget energi tilbage til andre ting. Man kan opleve sig energiforladt, træt og have brug for megen søvn.

Når den sorte boks ikke lader sig åbne

For nogle mennesker dukker erindringerne med tiden op til overfladen efterhånden som terapien skrider frem. Ofte er det sådan, at sindet har lettere ved at integrere fraspaltede dele af bevidstheden, når man har skabt sig et trygt sted i livet og ikke længere er i fare. Hos nogle mennesker er forsvaret imidlertid så massivt, at fortiden forbliver hengemt. Jeg har mødt mennesker, som forbliver hvileløse og forkrampede, fordi de ikke kommer deres barndom nærmere og har svært ved at finde en accept af dette. Det kan derfor være en stor overvindelse at acceptere uvisheden og lære at leve med, at det er sådan, det er.

Hvilke informationer kan man arbejde med, når erindringen mangler?

Der findes flere måder at arbejde med et traume på, som ikke er tilgængeligt for bevidstheden. Ofte vil den måde klienten går i kontakt med andre mennesker på, fortælle noget om de erfaringer klienten har med relationer til andre mennesker. Den erfaring vil også komme til udtryk i samspillet med terapeuten efterhånden som relationen bliver betydningsfuld. (Gullestad & Killingmo, 2013). Klientens

erfaringer - på godt og ondt - vil være tilstede *her og nu*. Hvis klienten har oplevet tillidsbrud og svigt, kan det f.eks. komme til udtryk som vagtsomhed i terapilokalet. Tidligere relationelle erfaringer huskes i kroppen og i samspillet med andre på en anden måde end vi husker gennem ord og bevidst tænkning. Historien er *her og nu*. Samspillet kan fortælle os noget om det, som klienten kan have svært ved at sætte ord på.

Allan Schore, amerikansk psykolog og ekspert indenfor neuropsykologi, taler om, at de ubevidste processer sidder i højre hjernehalvdel, mens venstre hjernehalvdel styrer de bevidste processer. Den terapeutiske proces er ifølge Schore en bevægelse fra højre – til venstre hjernehalvdel – altså fra det nonverbale implicitte til det verbale eksplicitte.

Hvis man gerne vil arbejde med vage erindringer om et traume, kan det derfor være vigtigt at nedtone fokuset på den bevidste, sproglige venstre hjernehalvdel, og i stedet rette sin opmærksomhed på det som kommer fra den højre del af hjernen. Ifølge Schore er højre hjernehalvdel dominerende for vores fornemmelse for et kropsligt og emotionelt selv, (Schore, 2006). Det stiller nogle store krav til terapeutens nærvær, fornemmelse og intuition for at kunne integrere de ubevidste signaler i det terapeutiske arbejde. Ofte vil man kunne lægge mærke til, at der kan være uoverensstemmelse mellem det klienten siger og det kroppens sprog fortæller eller at man fra terapeutstolen mærker en følelse indeni sig, som ikke stemmer overens med klientens historie. Det kan

være vigtigt at lægge mærke til disse budskaber og bruge dem i terapien.

Når de vage erindringer får et sprog

Med fokus på, hvad der udfolder sig i kontakten mellem klient og terapeut sammen med et fokus på en bevidstgørelse af klientens ubevidste processer, kan man langsomt åbne den sorte boks og kaste lys over den mørklagte historie. De uklare erindringer bliver med tiden mere klare og om klienten indledningsvist kalder dem incest, bange anelser eller indre uro er underordnet. Udgangspunktet for det terapeutiske arbejde har sit afsæt i bevægelsen fra højre - til venstre hjernehalvdel. Så hils de vage erindringer velkommen og lad os kigge på dem sammen med al anden information, du også er bærer af.