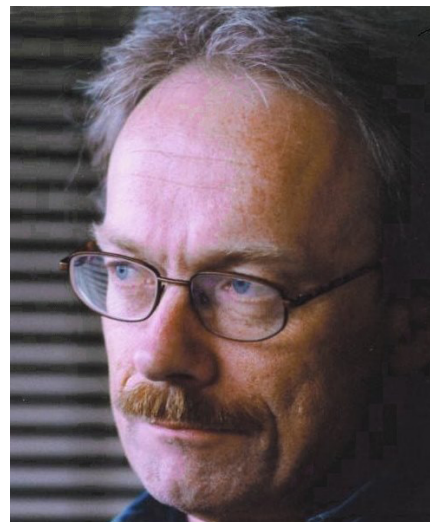


Ur Mellanrummet nr 14 (2006)
Vad finns att göra med trauma?
s. 92-110

Leif Lindahl
Göteborg



Vad finns att göra med traumat?

Leif Lindahl, Göteborg, har arbetat med barn- och ungdomsfrågor som psykolog och psykoterapeut i många år. I nedanstående text beskriver han den inre processen vid trauma och dess efterverkningar samt vad som är centralt i behandlingsprocessen.

Den ena "historiska händelsen" drar fram över det privata – dvs. det verkliga – livet som ett moln över en sjö; ingenting rör sig, bara en flyktig bild speglas. Den andra pis- kar upp sjön som en storm och åskväder; man känner knappt igen den längre. Den tredje består kanske i att alla sjöar torkar ut.
Ur Sebastian Haffner, *En tysk mans historia*.

Samtal som utgår från traumats upprepnings- och påminnelsekraft har som motiv att hjälpa en person ur en förlamande passivitet och ödeläggande skuld. Genom att någon själv kan ta över och bestämma över de påminnelser som kommer automatiskt, minskar något av den stora hjälplösheten efter händelsen som inträffat och invaderat jaget. En person som börjar avläsa upprepningarna och tyda dem, börjar också placera dem och lösa sig själv ur en geografisk, rumslig och tidlig förvirring.

Den traumadrabbade lever i "tre jag" som inte

har några förbindelser, och som då övermannar och angriper varandra. Samtal kan tydliggöra denna stumma inre dialog mellan de tre skilda jagen. Där finns först *det skadade jaget* som är invaderat och som bär på händelsen som sådan, ett jag som är kvar där och då förbrytelsen inträffade.

Ett andra jag är en *inre efterlevare*, som överlever och drar sig fram, men inte mer. Det är anpassat och välvilligt, förnekande av traumats våld och de destruktiva elementen och godtroget idealiserande. Men det saknar både inre liv och yttre tro. Det anpassade jaget förstår, orkar med och hjälper. Det klarar sig, men är inåtvänt och avvärjande. Det vill ta hand om mycket och förstå alla andra. Det har en baksida, det missanpassade jaget, som har tröttnat och som ger upp inför de efterverkande signalerna från trauma och traumatiseringen, nu ett inre fenomen som personen förväxlar med sig själv, med sitt eget jag – det som de kanske var ämnade att bli om de inte skadats och kommit i vägen för destruktivitet, våld, övergrepp, påhopp, över-

lopp och alla andra slags förnekelse av en människas värde och integritet, som traumat är. Detta mörka, missmodiga, men aktiva jag transporterar skikt och segment av det faktiska traumat ut till omvärlden (till fysiska ting, en kropp, skilda delar av det egna jaget, eller till den relationsvärld som utgör det sociala livet) i akter som är precis vad andra inte tål, inte förstår eller väntat sig. Om inte anpassad, så missanpassad, i allt för att göra sig av med passivitet och skuld och bli kvitt den dova namnlösa smärtan som bara de själva vet av. I dessa upprepningar och omtagningar – missanpassningar – finns ett hopp om att väcka uppmärksamhet, att bli sedd och hjälpt. Bönen och budskapet går oftast inte hem och blir verkningslöst. Detta agerande tenderar att öka på vad som redan finns av missförståelse och ensamhet. Dessa meningslösa uttryck och yttranden, upprepningar väcker en ny skuld som blir ett nytt offer som väcker mer skuld som...

Sist, osett, ohört, okänt men väl där, i det inre omärkligt närvarande, finns ett *autentiskt jag*, en varelse, ett väsen, det barnet var tänkt att bli och som fanns i dess potential. Det finns oförstört, trots alla dödande och nedslående inslag i den karaktärsöv av intryck, uppenbarelser och upplevande som jaget är i dess framväxande, spontana förvånade sida. Sådana egenskaper tillhör barnet – det outvecklade jaget som leker med de närmaste objekten och som får "allt fast att förflyktigas" och byta plats. Denna äkta enkelhet, denna ärlighet och "goda tro" saknas efter ett traumas plötsliga våldsamma övergrepp på personligheten. Även om detta riktas mot kroppen, slår det mot de mentala symboliska språkliga rummen i jaget (och förbindelserna mellan de inre jagen).

Det är till detta centrala autonoma egna eller växande, vuxnare jag samtalen vänder sig för att tala om de övriga två, med alla tre och de med varandra. Samtalen blir ett sätt för den traumadubbade att kunna se sig själv, i sammanhang, kontinuitet och relation, och inte enkom se sig som vansinnig, farlig eller bortom all hjälp, kommunikation och kontakt.

Detta autentiska jag kan liknas både vid Bions icke-psykotiska del av en person, som han trycker på är så viktigt att urskilja, och vid Winnicotts sanna själv. Det är dock ett begrepp som kan synas vara utsatt för en del romantisering som inte är till hjälp för att närma sig en patientens orörda inre,

det som lever på så utsatta villkor och i en sådan extrem miljö som traumat efteråt och inuti fortsätter att vara. Och det är inte rättvisande i det hårda fält som arbete med ett traumas efterverkan och påminnelseakter innebär. En viktig tro är den att det finns ett ursprungligt jag där som är vetande, men kanske okunnigt, oerfarat, men känsligt och som hela tiden registrerar och lägger märke till vad som händer och vad vi andra utanför ser och gör. Lika viktigt är den kunskap vi kan ha om jagets klyvning och skiktning, om dess brist på helhet, gestaltningar och språk, liksom den kunskap om traumats väsen och verkan (eller dess oväsen och åverkan) vi kan få, för att vi ska stanna kvar och se medel för att fortsätta arbeta med just traumatiseringen och de påminnelser som firar traumats återkomster. Traumat är en tät, hård konstruktion som vi ibland inte känner annat än på ytan. Och som samtalen utsätter för dekonstruering och reorganisering så att den drabbade känner igen sig någorlunda och kan överta, och ta tillbaka sitt liv igen från det/de som stal det.

Genom efterarbete och behandling kan det traumatiserade jaget, det anpassade självet som sliter för att leva kvar och överleva, och det autentiska innersta jaget – självet som subjekt – ha förbindelser, de kan samspela och spegla varandra. Självet kan överlåta sig på jaget igen, och subjektet i oss kan lita mer på omvärlden, på ordningen och jaget, det kan spontant låta sig överraskas och förändras.

Oupplevbart och oframställbart

Traumat är ett trauma därför att det har en kvalitet av det oupplevbara och oframställbara. Det går utanpå självet, bortom det mänskliga och fullbordar en objektivisering av människan. Identitet och historia är konstruktioner av fakta, olika versioner som skapar sina gränser, villkor och möjligheter – och spärrar och omöjligheter. I sitt berättande och subjektiva lek gör barnet så mycket med sig själv och av sitt liv. Denna subjektiva kvalitet av skapande, strukturerande och konstruerande, som en personlig process, är också förmågan både att stå ut med sig själv, alltså att vara självkännande, och att medelst reflektion sätta sig i en annan persons ställe – reflektion och medvetande (ordet med- är viktigt här). Men denna känsla av subjektivitet och inre liv är också en objektiviserande känsla, en själv-

förverkligande drift. Den verkar dealienerande och är existentiell och vill lära känna objekten som är en omgivning, en miljö och infattning för vårt jag. En människa kan också vara sitt eget objekt, ta sitt själv som objekt, vara en annan inför sig själv och se sina olika sidor, dubbelheter och motsägelser utan att förlora sin känsla av sig själv och helt bli en främling. Hon kan fortsätta att vara sin egen och ändå relatera utan att förråda sig och förlora sig själv – både kunna leva och reflektera över det. Traumat bryter denna rörelse inifrån och ut, respektive utifrån och in. Det avstannar och stänger den öppenheten och passagen, där vi kan bli kända av andra, och lära känna och veta mer om världen av objekt.

I det yttre har traumat kommit före traumatiseringen, i det inre är det tvärtom så att traumatiseringen kommer före traumat. Barnet, tonåringen, den vuxne lever i ett nu med dessa brottstycken av minnen, bilder, med registreringar och upplevelser av dessa hemska fantomhändelser som går utanpå allt och in i allt. De går in i och ut ur varandra och kan inte kopplas till den yttre situationen. Det som nu utlöser påminnelser kan inte länkas till historia och händelser som varit sårande och skadande. Patienten känner sig bara dålig och fel, ensam och övergiven. Utan behandling och samtal blir patienten vansinnig och rådlös av denna tomhet och oförmåga att förstå. Om hon eller han fick rätt att förstå sig själv och hjälp att sluta försöka förstå traumat ginge det kanske lite lättare att frigöra sig. Att förstå kan mycket väl vara att inte förstå, att inte förstå kan bli att sluta försöka det omöjliga.

Upprepningssyftet kan sägas vara att återuppleva traumat för att få ställa frågor och återuppliva ett själv som tänker och känner. För att kunna göra val och bestämma sig, för att se ett förhållande mellan gränser och frihet. Och för att komma till en punkt och vändning där jaget kan börja leva igen, med frihet, behövs nyupplevelse, mer än återseende; ett finande av objekt som är ett återfinande men en nyanvändning; en återupplevelse av ett eget jag, av sig själv. Upprepning som tillblivelse. Återhämmande av sig själv.

Alla som lidit traumata säger att de är bundna, ofria och fångade av upprepningar. De lider av påminnelser, inifrån, utifrån. Något nära det traumatiska händer inom dem igen, och igen, vid vissa tillfällen. Det inträffar något som liknar – eller påminner om – det avskurna och det förfärande, nå-

got som löser ut en inre reaktion, en reaktivering av händelser som en gång kom utifrån.

E till exempel

Patienter tycks leva i den första början av att förstå och ha formulerat sitt behov av hjälp. De kan säga sig vilja ha hjälp med ”att komma loss, att få leva fritt eller ostört, i någon mån omärkta efter vad som hänt”. De vill kunna lite mer ”lägga det gamla bakom sig och inte vara så styrda av det”. De vill ”få inleda och våga fortsätta sina liv återigen”, sedan det tagits från dem. Det tycks som om de själva säger att de vill minska återupprepningens och efterverkningarnas makt – påminnelsernas. Och känna ett avstånd och ”en svalkande likgiltighet” som modulerar det brinnande helvete de lever i. Och frågan är vilket som är värst, katastrofen eller väntan på den, att den ska komma tillbaka, ett tillstånd som den traumatiserade personen så väl vet om.

Detta var just vad en ung flicka bad mig om när hon kom, och hennes samtal kan illustrera hur jag tänker:

E kom till mig när hon var 18 år, flera år efter att hon blivit utsatt för incest. Fadern hade blivit dömd och allt såg ut att ha blivit rätt och riktigt handlagt. Ändå led hon av efterkänningar av det som skett, och hennes första försök till terapi hade misslyckats. Främst var hon besviken på att terapeuten inte hade givit henne fasta tider och inte hade tagit emot hennes kritik på ett trovärdigt sätt. När E hade antytt att hon hade svårt att prata, att veta vad hon skulle tala om, hade terapeuten hjälpt till genom att börja tala om sociala och kanske trevligare saker. Istället för att peka på detta som traumats efterliv och egna manifestationer – påminnelser det gör sig – blev terapeuten påverkad så att hon inte höll, föll ur sin roll och blev öppet och direkt stödjande. Detta lade ett lock på den kokande inre grytan av den osägbara och hemska som var bevarat i E:s inre själv och objekt. Det snarare ökade E:s skuld och rädsla för sin ”skada”, i hennes tro att hon skadade andra som inte orkade (att ta hand om andra var en reparativ kraft som var så stor och dominant hos E, men den drevs av traumats våld och förnekelse. Den gav henne ingen vila och den tröttade ut henne. Hon hann aldrig och blev aldrig färdig). E hade känt för lite förtroen-

de för behandlaren och börjat utebli alltmer. Inte heller detta togs fram som ett av traumats följder och förlängningar, utan dessa händelser förlades, genom tystnad i samtalen. E:s nuvarande svårigheter handlade om att hon emellanåt hade svårt att stiga upp på morgonen. Det var svårt för henne att komma iväg till skolan. Väl där hade hon känt sig dålig, utanför, okoncentrerad. Frågan spann i hennes huvud om hon gjorde rätt som trodde att hon skulle klara skolan och om hon var värd detta. Om hon hörde ihop med de andra och om det var möjligt att gå framåt i livet och att nå några av de mål hon ändå kände som sina.

Hon angav som skäl till att börja om i en andra terapi att hon ville "komma loss" och inte vara så styrd av det som hade hänt henne. Hon var ännu märkt och plågad av sin historia (var det hennes?). Hon ville lägga det – traumat – än mer bakom sig och känna sig mer med i livet och mer i takt med sig själv. Jag tog inte reda på exakt vad som hade tilldragit sig i det faktiska traumat, inte mer än vad E beskrev i ungefärliga termer från början, men efter en tids arbete blev denna fråga aktuell. Vi hade samtalat om många traumatiseringseffekter: både om hur hon ändå kände sig skyldig och dålig för att hon hade varit med om något hemskt, oförläpigt, och att andra inte visste vad som emellanåt gjorde henne så trött och orkeslös. Hade hon rätt att må dåligt, det var ju ändå långt efteråt, andra kan ju ha nog av sina plågor och...? E led av en känsla av oräddvisa och av att inte kunna få hämnd. Och att det var fel att det var hon som måste anstränga sig, ta ansvar och offra en hel del på att göra rätt. Hon var den som var stark i familjen som den såg ut nu, efter att de förlorat en far. Hon var tvungen att försöka rätta till sitt liv och gå i terapi, när hennes far inte gjorde det; det värsta var att han hade först erkänt, sedan förnekat, vad han gjort. Nu var det hon som fick gå ur vägen för honom och fortsätta vara styrd och förbli utsatt för intrång i sitt liv. Hon ville inte stöta på honom eller något annat som påminde henne. Hon bar en skuld trots att hon visste att han gjort fel och var förövaren. Hon levde med två logiker.

Gick hon ur vägen för min skull och höll inne med sanningar och känslor? Var hennes trötthet och besvär, emellanåt hade hon hjärtsymptom, ett sätt att inte belasta mig, ett slags misstroende mot behandlingen, mot orden, alla orden? Tröttheten kunde ses som en upprepning och en påminnelse

som talade om att samtalen och vår relation inte skulle hålla för trycket. All sorts olust och svårigheterna att sätta igång sig själv, gav henne ett skydd från att minnas, från att tänka, känna och veta allt vad som hänt i livet och som hänt henne psykiskt. Nu stannade det som var hennes känslor i kroppen som fick bära bördan av att minnas. Och terapin var ifrågasatt, även om E kämpade på och infann sig till varje session.

Jag frågade henne vad det betydde för henne att jag inte bett att få veta mer exakt hur det ursprungliga traumat såg ut – som att få ett vittnesmål av henne och något dokument på vad som hänt. Hon visste inte "hur det skulle vara, och hur det skulle gå till" och skulle tänka vidare på hur hon ville ha det. Bara det att göra plats för en egen syn och att tycka något var ett arbete för henne, att tala om den var ett annat arbete. Hennes trötthet bekymrade mig. Utsatte jag henne för mer påfrestningar, något som hon hade nog av redan innan? Mer frustration än resultat och belöning? Nästa terapitimme hade hon med sig det material hon sparar i en portfölj. Men innan hon överräckte den till mig sade hon att hon inte visste vad som skulle kunna ge henne hjälp, eller vad jag behövde för att kunna hjälpa henne. Hur nära, hur långt och hur fort skulle jag gå fram? Jag tänkte mig att hon gjorde saker för min skull och att hon erbjöd sig, som objekt, för mig. Hon var passiv och hade inte plats för att känna och ta ställning – tro, veta, fatta och förstå – alltså detsamma som i traumats våld. Jag frågade vad hon ville och tyckte var bäst. Hon sade, att hon kunde vänta med att ta med allt. Hennes material, dokument och papper, var konkret, det "var" det som det hänt och nu fanns det på plats. Det låg något av påtvingande och skynande i luften och det var viktigt att jag hade kontakt med vad jag kände och menade. Vad jag ville var att hon kunde tro på sig själv och även lita på mig – att hon skulle få det bra. Hon prövade något i detta, därmed gjorde hon något aktivt: det var att säga nej till mig. Något som hon inte hade klarat tidigare – beroende, barn och frågande som hon med rätta var i traumat. Detta hade E inte kunnat förmå sig eller våga riskera, inför sin pappa, men det gjorde hon nu. Vi höll oss till att arbeta med efterverkningar och fann alternativ till att leva sig kvar i dem. Hon sade till och ifrån, inte bara till mig, och efterhand kom hon fram till att en av de vidrigaste och mest ensamma perioderna i hennes

liv var under förhören och under rättegången. Det går kanske inte att mäta och betygsätta traumats svårighetsgrad, men det kan visa sig ha oväntade sidor och inslag.

Man kan säga att traumat fanns och levde också i min motöverföring, där jag ofta frågade mig om jag pressade och krävde för mycket av E. Var min insats och samtalens betydelse värda hennes ansträngning? Vad samtalen tog och fordrade av henne, signalerade hon genom att tala om andra personer och om sig själv i andra situationer, där hon var passiv och blev påmind om sin historia. Vad jag sade till E utgick från min känsla. Utan att arbeta med den är terapeuten i fara och är nära att gå för starkt och fort fram. Eller att göra motsatsen: att inte benämna det uppenbara och göra alla upprepningar och påminnelser obesvarade och tomma – och på så sätt upprepa traumat, nu i behandlingen. Hur kan behandlaren undvika att göra sig för intim eller för mycket av en främling? E var rädd för att inte vara intressant. Hon var rädd för att vara för mycket och skrämma mig. E var rädd för att hon skulle vara upprörande och upphetsande; jag var ändå en man som hon träffade, ensam. Vi talade inte mycket om de sexuella sakerna i hennes liv eller i hennes trauma, men vi pratade om att vi inte pratade om det, och det var en ny och viktig erfarenhet för henne. Hon behöll initiativet och var den som bestämde. Kan det ha varit så att jag var extra noggrann med att inte gå över hennes gränser för att hennes far hade gjort det? Det kan också ha varit så att jag vinnlade mig om att aldrig ta över ansvaret för hennes liv och för hennes sätt att välja att presentera sig, sitt liv och sina traumata, för att inte upprepa hennes ”ansvarslöshet” i sina egna ögon (traumats ögon). Hon som ansvarig – jag som ansvarslös. Hon utan svar – jag med alla orden och dominansen. Eller kunde det bli något nytt, annorlunda? Men med ansvarighet, skyldig för sitt liv nu, skyldig inför sig själv med aktivitet och svar.

E ändrade på händelsernas förlopp, använde sig av sig själv och sade nej till mig, och till min behandling av henne, i behandlingen, något som inte var möjligt då, vid traumats inbrott. Hon lade till ett avstånd som förmodligen inte isolerade henne mer eller ökade avståndet oss emellan. För mig var det viktigt att det inte var och blev ”jag som expert och den bättre vetande” som dominerade, att det inte blev min behandling utan också, och

mer, hennes. En tid därefter började vi se hennes känsla av stress, trötthet och oförmåga – maktlös och missförstådd i livet – som en följd av att hon inte kunde hämnas på sin far. Passiviteten som präglade mycket av hennes liv, var en påminnelse ur traumat. Hon dagdrömde om att bli snygg och duktig och när hennes far skulle ge henne uppskattning för detta, skulle hon vara i en position där hon kunde avspisa honom. Hon skulle hota och skrämma honom. Hon skämdes lite för denna ”barnsliga” fantasi och sade, att när hon berättade om den hade hon trott att jag inte skulle gilla den. En till av traumats fördomar som behövde komma fram och skärskådas. Vad hade fått henne att anta detta? Hon hade samlat lite intryck som hade sagt henne. Att jag inte trodde på hämnd (jag förstod hur hon tänkt), men själv hade hon inga problem utan fann snarare en lättnad i dessa fantasier om att ge tillbaka för vad fadern lagt in i henne. ”Jag vill skaffa mig det yrket ändå och bli bra i det!”, sade hon när vi pratat om det som en upprepning och efterverkan. Nu var hennes mål kanske inte så mycket drivet av revansch och ersättning längre, utan av egenintresse och hennes inre fallenhet. Hon ville vara mer aktiv och fullfölja sina mål – inte förfölja dem, pressa sig in i dem och vara förföljd av dem, med traumat som ett slags anti-ideal, mycket tröttande.

Detta lilla stycke bygger på grundtankar om traumats väsen och verkan. En slags ”teser” – sätt att förstå, se och arbeta med trauma i efterhand, med dess efterverkningar och återkomster, med alla repriserna och påminnelser som invaderar individen som nu lever anpassad, nedtonad, skuggad och förföljd av ett traumats inre objekt. En poäng här är att E:s trauma, faderns sexuella utnyttjande och övergrepp, inte var det som nu närmast störde henne utan hur detta levde kvar och bestämde hennes självkänsla och fortsatte att påverka hennes relationer. Det störde hennes förmåga att koncentrera sig och slappna av. Genom återkomsterna kunde vi se hur allvarligt hennes lidande varit. Och hur stort hennes psykiska trauma – det djupt osäkra förhållandet till sig själv – blivit och fortfarande var. Och att det fanns fler delar av händelseförloppet som tagit ifrån henne värde och självkänsla: förnekandet, omvärldens reaktioner, hennes oerhörda känsla av ansvar, reparation och skuld. Det kroppsliga traumat slog hårt mot hennes själv. Det blev ett psykiskt trauma. Det yttre traumat var inte helt

lika med det inre, traumatiseringarna pågick som ett sätt att göra sig fri från dessa bindningar, även om de kunde ses som låsningar.

Det är en stor avgörande skillnad att arbeta med att ”avtäckas” fantasier och symboler, i ett översättnings- och omarbetsförhållande som har med tabu, förbud och bortträngning att göra. Och å andra sidan, att arbeta med en människa i samtal som har drabbats utifrån, där den yttre faktorn är enastående och avgörande och där någon behöver hjälp att tränga bort, stänga ute, sätta gränser och göra åtskillnader. De traumadrabbade lever i något som är kaos, sammanbrott och inre gränslöshet. Det är inte deras skuld, inte deras fantasier, inte deras destruktivitet de bär på, utan de har tagit över dem från den som inte kunde känna och veta om dessa element. Kan tyckas att jag inte ger nåd och nyans åt förövaren och händelsen. Det får bli envars sak att hitta kvoten mellan resignation, erkännande och acceptans. Bara alternativet att inte vilja förlåta och förstå – att umgås med en oförsonlighet och tankar på hämnd och upprättelse – kan lätta på den förödande skulden och underkastelsen. Ett dilemma som gör upprepningens kraften så stark kan sägas vara skuldfrågan – går det att anklaga någon, ta över skulden eller börja släppa taget om den? Om skuld och destruktivitet kan visas tillbaka till världen de kom ifrån, lämnas patienten kvar där mitt i livet nu, med sig själv som ansvarig, fri att välja och handla, för att stöta på verklighetens villkor och vanliga hinder. Det finns ingen väg annat än från isolering till ensamhet.

Det kan vara så att jag är så fast i mina teser och mina påståenden, om påminnelsernas funktion och samtalens inriktning, för att jag vill bekämpa traumats hårdhet och beslutsamhet; dess obönhörlighet och orubblighet. Det gör sig hört och känt, alltid och överallt, när som helst och vid bestämda punkter i livet. Och obestämda. Traumat är en diktatorisk lag. Därför vill jag inpränta och impregnera patienten med motsatserna, med alternativ och förslag, med teser och tankar, som kan vara mer livsbrukliga och livgivande, än traumats döds-klocka och dess skadade objekts klanglösa rymd. Dessa teser får dock utsättas för associationer, ifrågasättanden och opinioner för att de inte ska bli nya lagar, graffiti i någon annans omedvetna. Det är inte svårt – så aktiva ingripande kommer alltid att röra upp krafter och väcka känslor. En del av traumatiseringsverkan är den att alla affekter

är hotfulla och gör människan passiv, som avvärjning och försvar mot att skada och skadas, igen. Nu kommer dessa känslor i samtalen eller i relation till dem.

Tumregel: folk är ofta inte dumma – de bara inte tänker; folk är inte okunniga – de tar bara inte fram sina idéer och använder inte sina erfarenheter. Traumat har ett sätt att få oss att känna oss dumma och okunniga. E sade alltid att hon var osmart och oseriös! Jag sade att det var nog någon annan som var där som inte tog sin roll och sin ställning på allvar. Det hjälpte E att säga att hon kände sig lurad och inte visste vad hon skulle tänka då hon stod under ett så starkt inflytande.

Det kan vara så att ett alltför starkt krav på mening och avsikt, ett överstarkt behov av rationalitet och förklaring, varifrån dessa än kommer (från jaget, från omvärlden, från traumats meningslöshet och obegriplighet, från skulden) gör det än svårare att skapa något av försoning, förlikning eller ett förhållande till traumat i världen och i självet. Att förstå blir ett narkotikum som söver själen och genererar en ny form av skuld, som läggs på den omnipotenta skulden efter traumahändelsen. Så blir det samtaljagets uppgift att misslyckas med att förstå, för att bli kvitt en skuld för att ha varit ovetande och oförberedd.

Ett trauma är så dominant och tystande att det stänger av människan och definierar henne. Hon blir ett med det själv som traumat behandlat på så utnyttjande och förkastande sätt. Hon upprepar sedan allt hon inte kan förklara och inte förstått. I traumats symbios förtingligas sex, människor och mening. De blir varor och tjänster, makt och offer på en marknad, händelser utan historia, tid eller förväntningar. Historielös är hemlös och utan riktning, utan förpliktelser men också utan svar och ansvar. Utan minnen ingen framtid; historien och minnet kan inte lysa upp framtiden och nuet kan inte kasta något ljus över det förgångna, i ett traumats sfär och diktatur. Samtalen måste protestera för att individen ska börja lösa ut sig ur maktlöshet och kapitulation. Traumat gör individen historiskt bestämd, ägd av sin historia, och inte längre en social varelse.

Traumat är på sitt sätt ett mörkt ljus som drar till sig alla betydelser och associationer, en koncentration av överstimulering och meningslöshet som gör fria samtal omöjliga. Antingen talar man om traumat indirekt, eller direkt, men med ett nytt

tonfall och nytt språk, eller också talar man om allt annat, men utan att det betyder något. Fri association till traumat, med en läsning av påminnelser och upprepningsfenomen lär något om den paradoxala ensamheten i det obundna gränslösa inre livet, centrerat kring en mörk kärna av övergivenhet. Där finns en ensamhet som kan utlösas av en frihet, ett avstånd men också av en försiktighet, med en överdriven respekt och en neutralitet som börjar komma farligt nära likgiltighet och ointresse. De fria associationerna kan se ut på många vis och praktiseras på olika sätt.

Sett så här är påminnelser lika symptom och drömmar och de fyller samma funktion. De står på två ben och bildar en kurva in i det mörka förflutna och ut igen till det vardagliga nuet, och därmed förenar och skiljer i samma tag, traumat från vardagen, vardagen från traumat, då från nu, och påminnelsen från den fulla upprepningkraften. Det går att associera till påminnelsen och upprepningen och till deras inre och yttre källor. Det finns ett symboliskt försök i dem, ett grovt sökande efter mening och förstånd efter traumats vainsinne.

Teserna

Traumat blir genom traumatiseringen ett särskilt rike, en diktatur, med sina egna obevekliga lagar. Livet har andra bud och regler, som kan vara förhandlingsbara om man inte samtycker eller alltid förstår. Traumat går rakt mot livet, och det är inte alltid livet står emot. För att säga emot traumats makt och verkan kan det vara bra att ha en handbok, argument, repliker som biter tillbaka, korta, kognitiva och klargörande. Vi saknar dem och blir stumma inför traumats ansikte och spegel, allt är så ofattbart och hemskt. Vid olika tillfällen är terapeutens aktivitet och behandlingens betydelse av faktisk närvaro extra betydelsefull, som när patienten lider av akuta minnen och affekter, skadar sig själv, sin kropp, sina relationer och behandlingen. Som när patienten har tappat modet och undviker själva ämnet för samtalen – vad som hänt dem och hur de ska kunna leva. Som när de kommer in i perioder av tvivel och misstro, fyllda av dolda anklagelser mot sig själva och behandlingen. Terapeuten kan behöva hjälpmedel, och använda vissa nödvändiga ord om traumat och dess efterverkningar. Jag har några exempel att ge. Dessa ord upprepar sig

för mig och påminner mig om var jag befinner mig, vad jag har att göra med och vad jag ska försöka göra – hjälpa en patient som har det svårt, mycket svårt, med sig själv och knappast kan leva detta livet nu eller framgent. Vad jag försöker säga och få sagt, vad jag säger om och om igen, och upprepar för att jag och andra, patienten, ska höra det, och bli påmind om ”uppdraget”, är dessa grundteser. Det är en slags ”reach out”, ett mässande och mumlande, men tydligt nog, som räcker längre än vår vanliga röst och våra vanliga ramar (armar):

–Traumat har ingen mening och går inte att förstå. Det är en form av svek och förräderi och det går aldrig att få veta varför eller med vilken mening en förövare gjort det han eller hon gjort, i sin tanklöshet och med sin besinningslöshet. Att avkräva sig en mening är att förlänga traumats makt.

–Traumat är destruktivt, destruktivitet; det går inte att använda till något och du hade klarat dig mycket bättre utan det. Alla begrepp om sår, smärta och skada är nästan för små för att möta, fånga och hålla för traumats våldsamt och utplånande krafter.

–Det finns inget av förklaring, inga motiv eller avsikter, som kan hjälpa dig att förstå; där finns inget att lära i traumat. Ju mer du tror det, desto mer sitter man fast och tänker att det är bara jag som är dålig och dum. Ingen verkar fatta allvaret eller veta vad som hänt. Traumat är en följd av total brist på självreflektion. Och utan självkänedom – ingen kunskap eller känsla för någon annan. Den som utses till eller blir offer kan inte ses som en människa med lika värde. Han eller hon måste berövas sin subjektivitet av förövaren och sin värdighet av traumats våld.

–Du kan inte få förståelse från förövaren och det finns ingen att förlåta. Finns det någon förståelse kommer den till genom sig själv långt senare, kanske plötsligt, när man släppt kravet på att förstå och få upprättelse genom förklaringar och ersättningar – traumat är en oersättlig förlust. Återstår, en förlikning med sig själv och ett förläggande av de objekt som håller sig fast, genom vår alltför stora tro på förståelse och förlåtande.

–Du har ingen skuld i det skedda, du kom i vägen för något hemskt och nedbrytande. Ingen erfarenhet eller vaksamhet hade varit nog för att förhindra förbrytelsen, och det går inte att göra detta o gjort. Skulden är både onödig och orättvis, det fungerar som ett påträngande minne av händelser som impregnerat det mesta som patienten har av medvetande, själv och symboliskt liv. Alla tankar om att vara fel,

dålig, otillräcklig, dum, otillräknelig eller farlig är inte egenskaper som tillhör individen i sig, de kan hellre vara aspekter av händelsen, de kom från den som var förövare och dem som inte förmådde förhindra traumat.

–Skulden som du känner i övermått, en slags kvarlätenhet av obegriplighet och överklighet, är kanske naturlig med tanke på våldsamheten och plötsligheten i traumat, men den är obehövlig och går att tala om och ifrågasätta. Skulden är också till försvar mot en tomhet och nakenhet – psykisk död och meningsförlust – som skulle kännas än värre. Skulden är en identifikation med traumat och med förövaren och den är ett försök att försönas med vad som hänt, kanske med förövarens brist på skuld och erkännande. Den är ett övertag av de känslor som förövaren inte kände, som sedan känns som något främmande och utstött, dött inom jaget.

–Du kunde inte försvara dig och säga nej till traumat, du kan nu, med hjälp, säga ja till dig själv och nej till fortsatta traumatiseringar och upprepning. Någonstans långt inom människan lever det alltid kvar en känsla för vad som är sant, rätt och klokt, det kan kallas ett sant själv, eller ett autentiskt jag som realiseras i ömsesidiga relationer, där intring och tvång minimeras genom kommunikation och gränsförhållanden.

–Det var inte för att du var nyfiken och aktiv, inte för att du lekte och kände lust, inte heller för att du hade känslor och fantasier som olyckan eller övergreppet hände. En hel del av trötthet och överklighetskänslor är en rädsla för att vara aktiv och tro att man har rätt till och kan klara ett liv.

–Modet att börja igen, och igen, att våga känna igen, efter traumat, kommer sent och sakta tillbaka. Det är en särskild lärdom att så mycket av det du tänker och känner, så som du ser dig själv och hur du mår, kommer från det som hände då, men inte gick att se och känna då. Vem vet vem han eller hon är? Hur vet man att man vill det man vill? Och känner det man känner? Hur kan man lyssna till sina begär, om inte just genom samtal, lek och drömmar – reflektioner?

–Vi kan tala om detta oförklarliga som hänt och hur märkt och bunden du blev och är, ännu, så långt efteråt, för att du skall kunna lösgöra dig och göra dig fri från andras skuld och bli fri från övermättet av påminnelser. Samtal kan vara länge och ta lång tid; det som gick fort att rasa ned kan ta mycket lång tid att bygga upp. Genom upprepningar försöker offret vända om traumats riktning, göra sig av med det genom

att lokalisera det utanför jaget och bli den aktiva parten.

–De delar av traumat som satt sig kvar i ditt själv, som tvång och upprepningar, en slags döda objekt, går att lägga bort, bort från sitt eget själv, men det går inte att göra sig av med minnet. Det kan reageras till ett förflutet och det kan minska med avståndet som både tiden och jaget kan ge, genom att hitta tillräckligt starka och våldsamma bilder, gestaltningar och metaforer för det våldsamma i livet.

–Traumat kom utifrån, det var du som blev skadad av odeläggande och förstörande krafter, som låg i någon annans händer. Det var inte du, det är inte du, som är tokig, dålig och hemsk; men händelsen var det, det du fick utstå i ensamhet. Det finns inget sätt att ge igen, att hämnas eller att komma tillbaka till sig själv som det var, i livet före traumat. Men eftersom den som drabbats lever, finns hopp och möjligheter att ta emot och att bejaka, att säga ja till hjälp och till livet, även om det inte kan bli detsamma efter traumats överdos av ensamhet, katastrof och kaos.

–Det är ditt liv, du har kvar något av ett eget liv som var givet dig. Traumat har tagit så mycket från dig, men här och nu kan vi börja se vad du har kvar av dig själv och kan göra. Patienten lär sig säga till sig själv: "Vad ska jag göra av det förstörda som traumat tvingade på mig, för att få vara mig själv igen och vilja leva?" Fasan i traumat gör att den drabbade inte tål sig själv, inte kan leva med sig själv, så sammanväxt och identifierad med traumat och förövaren som hon eller han lämnats. Där i samtal, börjar ett sorgearbete, där man skiljer sig från traumat, skiljer ut sig och löser ut sig utan att behöva mer offer och förslavning. Det kan kallas att förlägga traumat och passera det till mentalt limbo. Traumas "ordabrist" övergår i våra prövande formuleringar.

–Hämnd är inte en reell möjlighet. Då blir du som dem, som en av dem, inte bättre. Därmed inte sagt att du inte ska kräva upprättelse och ta tag i alla yttre delar av process och behandling som kan ge dig tillbaka något av din rätt. Det svåra arbetet sker inom dig; hur du själv ska kunna ge dig och ditt liv ett värde igen. Hämnden kan utföras med psykologiskt våld – att tåga ihjäl det, att bli indifferent och inte bry sig och låta det spela roll – att avsiktligt och med vilja och mening glömma det. Vända ryggen till, lägga bort minnena och ägna sig åt något mer fruktbart. Det inre beslutet kommer från en mängd insatser, från olika håll. Det är inte resignation och passivitet som syns då utan aktivitet och urskiljande. Det är inte med

hjälp av hämnd som personen kommer tillbaka till gränsdragningar och inmutningar av egen vilja, egna känslor, eget begär och egna tillfredsställelser. Besattheten av hämnd, att ideligen komma tillbaka till tanken på att ge igen och göra upp, kan, liksom övermått av skuld, ger en falsk styrka och är en skör integration som hindrar sorgen och det sörjande som skulle hjälpa till att ge upp objektet och inte hålla kvar det, för att låta det gå och förlora det även inom sig.

–Det är på ett sätt inte konstigt att rädslan, vreden och hämndkänslorna, kommer först nu, och att det kommer en stor sorg, trötthet och uppgivenhet som kanske inte här känns så stark eller på det sättet förut. Du börjar lägga tillbaka traumat till den som gjorde det och till den tid då det hände och fortsätter inte längre att leva i det, då du ser hur det har satt sina trånga stränga villkor och gränser för ditt liv. Nu ser du också hur mycket av ditt liv detta har kostat dig och hur mycket du har att komma igång med och påbörja för att få livet tillbaka. Patienten kommer fram till en frihet som kräver sitt mod: ”Ingen får ta ifrån mig mitt liv, det är ingen annans liv och ingen annan kan leva det, lika lite som jag kan leva något annat liv.” Syftet är att få tag i sig själv när det behövs, när traumats svårigheter återkommer. Vart har man då tagit vägen, när man tappat sig själv? Att hålla kvar lite av sig själv för att våga se och hantera de situationer där man stöter på krav, avvisande, brutalitet och okänslighet. Eller när den inre känsligheten är maximal, som i minnet av traumat. Självhushållande, ett förhållande och spegling av sig själv i något annat än traumat, som att relatera till andra människor och röster och att använda sig själv.

–Det går att lära sig glömma och sörja, och att minnas, igen, genom att tala, tala och lyssna, och höra och se sig själv, genom att lära sig att börja igen. Som att lära sig att inte minnas och komma ihåg att glömma för att skilja på sig själv och andra. Ju mer man kan se en ibland grym och orättvis omvärld och känna den inre världen som inte alltid är mild och god utan också innehåller raseri och brutalitet, desto mer torde man kunna avstå från att agera ut sina inre rasande krafter och avhålla sig från att agera med i dem eller att resignera i dem, inför dem och efter dem.

–Traumat är ett trauma eftersom det är ett intrång och ett övergrepp. Helt enkelt, är det för starkt, för svårt

och för mycket att klara av, kroppsligt, mentalt och socialt. Ett trauma är ett trauma just för att det förgriper sig på förstånd, på förväntan och på orden vi har; vårt språk. Men också för att det alstrar ett övermått av affekter, ett sorts överlopp, övergrepp och övermängd av stimulering som inte går att bära och hålla inombords.

–Ingen kan skydda sig och klara av allt, ingen behöver veta i förväg om allt som kan hända och hur man försvarar sig. Efteråt är efteråt, och då vet man. Det var inte för att man var oerfaren, ett barn och liten som det hände, eller för att man inte var vaksam nog och beredd. Det hände, trots allt. Destruktivitet, smärta, våld och brutalitet finns, i livets skilda fält: samhälleligt, socialt, mentalt och kroppsligt.

–Det är traumats karaktär att det får en människa att tänka att ingen orkar och att ingen hjälper. Inget liv finns längre. Allt man gör mest skadar och upprör andra människor mer än de kan ana och vill förstå.

–Efter sådana brott mot dig, mot din kropp, ditt liv, din person, efter vad som har hänt är det mycket svårt för dig att ta hand om dig väl och att skydda dig från faror och från skada. Du är inte farlig och vansinnig för det. Det är minnet som kommer tillbaka, med en känsla av att inget är värt något och ingen är viktig, en slags sorg som är för stark för dig att ha kvar. Den gör att du gör saker och gör om dem, upprepar saker för att både bli av med dem och kanske för att någon ska börja veta om hur du haft det och hjälpa dig med det som varit.

–Frågan är vad som hände, vad det betydde, vad det gjorde med dig och vad det blev av dig, vart du tog vägen – var du är nu – och det vet inte du, inte vi, ännu, på riktigt riktigt.

Detta är ord som ska upprepas och tas om igen, vid lämpliga tillfällen (när påminnelserna är där) och så ofta det behövs. Utan att lära sig förstå upprepningen och känna igen påminnelseformerna, är det omöjligt att se förhållandet mellan symptom och traumats efterverkningar. Utan att koppla dessa lever patienten fortfarande ensam, isolerad och utan sällskap, utan rådgivare och hjälp i efterverkningarna av det som inträffade (men aldrig hände). Personen i fråga som stod i vägen för våldet, förstår inte sig själv, inte sina känslor, inte sin skuld, inte sitt beteende eller sitt dilemma. I samtal går det att se detta samband mellan påminnelserna och upprepningen som är nu och det som var då, galenskapen, vansinnet och våldet, traumats

katastrofhändelse, omöjlighetskänsla och kaosmängd.

Påminnanden är rekonstruktioner och görs till nya samband. När behandlaren möter en patient, med sina symptom (vad är bakgrunden), med sitt språk (vilka upplevelser ryms i det) och sin historia (kanske ett trauma) uppstår en osäkerhet och betydelseglidning. I spelet mellan terapeut/patient, i luckan mellan inre och yttre värld, i rummet mellan det som var då och detta nu, upplever individen en motsättning, ett mellanrum och en eventuell kreativ lek för två. Fakta leker med fiktionen som spelar med, fiktionen låtsas vara fakta tills de protesterar. De båda har en relation (gemensam); fasta former mot flyktiga upplevelser, konstruktioner växlar med dekonstruktioner. Fantasi betyder lika mycket för verkligheten som världen för föreställningarna.

Påminnelser i psykoterapiarbete spelar en roll som övergångsobjekt. De kan komma till liv i ett mellanrum, ett möjligt område, som varken är objektivt och utdömt, eller inre subjektivt och formöst, översvallande och opålitligt. Patienten, människan efter traumat, lider av yttre och inre påminnelser som "går rakt igenom dem" och som inte går att reflektera, tala och tänka om. Saker händer, det ageras. Påminnelser tar över personen och livet och det är om detta det ska talas. Traumat fanns i det yttre som en skulpterad form, det finns i det inre som en formlös hotfull fasa. Jaget kan värja sig och tänka bort. Upprepningen kan bli en negativ utplåning av jaget eller ett tillfälle att stanna upp för att stå kvar och gå vidare, för att lägga förlusten, sorgen och oförklarligheten bakom sig, och företräda sig själv igen i ett liv fyllt med inre och yttre fordringsägare.

Dessa teser och aktiva sätt att ta hand om de automatiska påminnelserna ger former, hållande och motargument till traumats mekanik, som drivs igång av inre okända krafter och yttre signaler och tecken, oläsbara för det hotade jag som lever efter katastrofer och i exil.

Så vad kan vi göra med traumat? Ingenting. Det har redan hänt och det är vad där är – meningslöst, destruktivt och förbrytande. Men med efterverkningar, upprepningar och påminnelser finns en del att göra för att människan inte ska känna sig helt maktlös, hjälplös och oförstående inför vad som

hänt och hur det nu rasar och händer konstigheter inuti jaget. När traumat kommer tillbaka, av sig självt, kan en form av sorg – förläggande, ett aktivt glömmande – nejsägande till traumat, och ett accepterande av våldet och destruktiviteten i det, göra en del arbete för att restaurera och rekonstruera, återta, det själv som är eget, autentiskt och levande.

Litteratur om trauma

- Bion, W.R. (1955, 1993). Differentiering mellan psykotiska och icke-psykotiska personligheter. I *Vid närmare eftertanke*, Stockholm: Natur & Kultur.
- Bollas, C. (1991). The trauma of incest. In: *Forces of Destiny*. London: Free Association Books.
- Garland, C. (Ed.). (1998). *Understanding trauma. A psychoanalytical approach*. London: Duckworth.
- Haffner, S. (2002). *En tysk mans historia*. Stockholm: Norstedts Förlag AB.
- Scott, A. (1996). *Real events revisited*. London: Virago.
- Winnicott, D.W. (1971, 1991). Rädslan för sammanbrott. I Kohon (red.), *Bortom orden*. Stockholm: Natur & Kultur.

leif.lindahl@comhem.se