



Roy Gundersen

## - Jeg vil bare forsvinne, bare forsvinne

*Jeg advarer deg med en gang kjære leser: hopp over denne artikkelen hvis du ikke ønsker et dypdykk i menneskesinnets mørke. Finns det noen grenser for hvor jævlig (unnskyld uttrykket) et barn kan ha det? Svaret er nei. Dessverre. Etter et tips kjøpte jeg boka til Marianne Jakobsen (red) Dissosiasjoner og relasjonstraumer hvor jeg ennå sliter med å holde meg oppreist. Likevel lyst til å bli med til Ondskapens Rike? Ta spenntak og hold deg fast! La meg tilføye at en hver mistolking skyldes utelukkende denne tastertrykkers intellektuelle redsel for å bruke andres briller.*

Kirsten Benum har et kapittel kalt "Når tilknytningen blir traumatisert" som gir meg mange tanker om hvor dypt en omsorgsperson kan synke, i fortvilelse, tilkortkommenhet, håpløshet eller rett og slett ondskap? Det er lett å bli dømmende og moralistisk, men jeg skal prøve å la være. Og midt oppi alt dette lever

barn som skal utvikle seg, lære noe, bli til noe, både for seg selv og andre. Det går en direkte link fra psykisk helse til trygg tilknytning. Når en nær omsorgsperson påfører en traume i oss, kan dette utløse en frykt for nærhet og føre til at selve tilknytningssystemet blir traumatisert. Kirsten Benum skriver at når

**Roy Gundersen** er cand. Polit. med hovedfag pedagogikk, UiO. Spesialist, pp-rådgivning, UF. Jobber i Kristiansand PPT. Han er også spesialist, sexologisk rådgivning, NACS (egen praksis)



omfattende og smertefulle påkjenninger varer over tid, kan dissosiasjoner bli en form for tilpasning til det uløselige dilemmaet mellom behovet for tilknytning og behovet for å beskytte seg mot fare.

*Det er livsfarlig å knytte seg til noen. Det er det samme som å dø. Da må jeg bare dø. Jeg forsvinner når det blir noe nært, bare noen kommer borti meg, eller vil være hyggelig mot meg. Jeg aner ikke hva som skjer videre. Jeg tror "hun" tar over. Hun liker det jo. Det er motbydelig, spør du meg (Benum i Jakobsen (red), 2010:22).*

Ikke så mye livsbejaende glede i denne personens hverdag, hun er nede på et eksistentiaalistisk grunnfjell hvor den menneskelige smerte er til å ta og føle på. Men det stopper ikke her:

*Mor tålte meg ikke. Jeg minnet om far. Mor ble voldtatt av far. Jeg fikk ikke spise sammen med de andre. Jeg ble slått når jeg ikke klarte å holde meg tørr. Mor sa jeg var ekkel. Far holdt meg ut av viduet og truet med å slippe meg. Jeg var fire år! Mor drakk, og jeg måtte passe søsteren min. Jeg var livredd for at det skulle bli brann av alle stearinlysene, livredd slåsskampene med fyllevenner. Barnevernet kom. Men mor var så pen, og det så pent ut når de kom. Så de bare gikk igjen. Det er det største sviket (s.st. 22-23).*

Tankevekkende. Barnets piskeslag treffer meg midt i ansiktet. Det største sviket er ikke omsorgspersonenes totale mangel på empati, men er adressert til meg som tilskuere. Det er jeg som svikter når jeg velger å ikke se, ikke engasjere meg, ikke bry meg om mine (unge) medmenneskers liv. Jeg er det største sviket når jeg snur ryggen til. Et blikk er ingen behandling alene, men en begynnelse. "(...) vår erfaring er at det snarere er relasjonstraumer som – ved sin gjennomgripende virkning på personligheten – gir de største behandlingsutfordringene" skriver Benum. Den personen som skal gi den grunnleggende, altomfattende og berikende trygget er samtidig den som gir barnet eksistensielle og gjennomgripende smerte, fak-

tisk gjennom hele livet. Slik blir relasjoner potensielle smertebærere, trygghetsreguleringssystemet er ikke-eksisterende og "svaret" er å forsvinne og bli usynlig. Ingenting roper høyere enn stillheten.

*Det å ha overlevd katastrofale psykiske og fysiske påkjenninger innebærer at man har måttet overgi seg i møte med uunngåelig fare. Det var ingen mulighet for flukt (Krystal, 1998). Den som blir konfrontert med sin egen dødelighet og hjelpesløshet, blir aldri helt seg selv igjen. Tilsvarende vil rekonstruksjonen av trygghet eller tillit kanskje aldri kunne bli helt fullstendig. Verden vil for alltid sees i et annet lys. Virkeligheten er kommet nærmere, og den er skremmende (s.st: 23).*

Hva er et menneske? Et nærliggende spørsmål når vi ser at det handler om å kunne flykte. Når flukten ikke er mulig lenger, handler det om å overgi seg, bare ta imot det som måtte komme. Benum forteller oss at slike tilfeller av det ekstreme bærer i seg kunnskap om det vanlige, som kontrast til en beskyttet og trygg oppvekst. Hun fortsetter: "Personer som har opplevd og overlevd svære påkjenninger, inngir og fortjener en dyp respekt. De er alle gode traumeterapeuters læremestere".

Krenkelsene og overgrepene påfører smerte hver eneste gang. Strategien er å forsvinne, en slags bedøvelse som er så komplett at man frarøves mye av sin normalutvikling i viktige utviklingsfaser. Som voksen har man rett og slett ikke vært tilstede i sin egen barndom:

*Kroppen er ikke min, deler av kroppen finnes ikke. Jeg legger den bort. Jeg ser ned på bena mine, de er ikke der. Jeg kan jo se de, men jeg kjenner de ikke. Jeg våknet opp en morgen og kroppen min (eller var den min?) hadde vokst. Jeg var visst blitt 11 år. Bena nådde ned til enden av senga. En del av meg hadde vært borte i fire år (s.st. 24).*

Det å "nulle seg selv ut" har en omkostning i form av man svekker muligheten for trygghet i egen kropp. Regulering av

følelser, nærhet til andre og tillit og meningsskapning legges død. Tidlige og gjentatte traumer griper inn i det enkelte menneskets måte å oppfatte, tenke og forholde seg til seg selv og omgivelsene på sier Benum. Traumeerfaringer bryter rett inn i utvikling av personligheten. Strategien blir da å utvikle alternative måter å være i verden på, og særlig måter for å *unngå* å være til stede sier hun. Ikke opplever man trygghet med andre, ikke med omsorgspersonene heller (hvis det er her svikten er plassert), heller ikke i egen kropp er man trygg. Resultatet er at en vil slippe å være i egen kropp og/eller i nærhet til andre. Hvor kan man da være trygg når omgivelsene, inkludert seg selv, er så uttrygge? Strategien for å overleve er å splitte vekk deler av jeget.

*Denne oppsplittingen og utmeldingen som vi typisk ser ved dissosiative lidelser, kan forstås som biologisk forsvarsbehov og i et psykologisk utviklings- og relasjonsspektiv. Overlevelsen har vært nødvendig, men den har også medført betydelige omkostninger. Mange har vært i faktisk livsfare under større deler av oppveksten, og andre har måttet utvikle måter for å motstå trangene til å dø allerede som små barn (s.st: 24).*

Vi ser det skjer en akkumulering av skadevirkningene når påkjeningene varer over tid. Dette medfører gjennomgripende konsekvenser for stadig større deler av personlighetsutviklingen, særlig når skadene skjer tidlig. Den plattformen vi mennesker har i oss for å takle stress og affekter, er ikke tilstrekkelig bygget opp i tidlig alder. Derfor er traumatiserte barn svært utsatt for mye smerte og ensomhet, men også en undergraving av mentale og relasjonelle prosesser vi sårt trenger for å holde ut det å være menneske. Det er skremmende lesning når 80% av barna med desorganisert tilknytningsatferd, er blitt traumatisert tidlig i sin utvikling (Lyons-Ruth og Jacobvitz 1999). Erickson og Egeland (1996) har funnet ut av emosjonell utilgjengelighet har enda mer omfattende konsekvenser for barnets utvikling enn

fysisk og seksuell mishandling. Emosjonell utilgjengelighet innebærer å ikke svare på barnets signaler, - på barnets bønn om varme og trøst. Selv har jeg har mistet taket for lengst og forsvunnet inn i min psykose av dårlig samvittighet og egoisme, kyniske og kulde. Hvor dypt kan et menneske synke? Hvor er jeg?

#### TILKNYTNINGENS BETYDNING

Benum er på kjente stier når hun forteller oss at affektregulering læres gjennom trygg tilknytning det første leveåret (Siegel, 1999, Shore, 2002). Det er i utgangspunktet foreldrenes ansvar å være affektregulatorer for barnet. Nyere forskning viser at selve kvaliteten på tilknytningen påvirker hjernens utvikling og fungering (Siegel, 1999). Det er et medfødt system i hjernen som påvirker og organiserer motivasjons-, emosjons- og hukommelsesprosesser i forhold til omsorgspersoner (Bowlby, 1988). Hofer (1984) sier at "den umodne hjernen i barnet tar i bruk de modne funksjonene til den voksne for å organisere sine egne prosesser". Med andre ord: en god relasjon mellom barn og omsorgsperson gir gode vekstvilkår for hjernens utvikling og affektregulering slik at stress og sinne får en hensiktsmessig utvikling. God regulering av stresshormonet kortisol i det første leveåret er viktig for barnets senere evne til å roe seg ned på egen hånd i forbindelse med stressaktivering. Spebarnets interaksjon med omgivelsene og kvaliteten på disse er av betydning for hvordan hjemmen utvikler seg.

*Rett etter fødselen utvikler omsorgspersonen og spedbaret et interaksjonsmønster som gjør det mulig for barnet å lære seg å regulere sine emosjonelle tilstander selv. De gjentatte erfaringene kodes inn som forventinger, og deretter som skjemaer for tilknytning. Informasjonen lagres som implisitt kunnskap. Man har med andre ord ingen bevisst kognitiv kunnskap om sine helt tidlige livsbetingelser. Disse tidligste erfaringene lagres mer som fornemmelser av kroppslige minner (...) Det*

*emosjonelle reguleringsarbeidet som omsorgspersonene står for, er en forutsetning for at barnet, og senere den voksne, mer på egen hånd skal kunne klare å regulere positive og negative stimuli (Perre mfl 1995, Shore 1994). Etter hvert som barnet blir eldre, vil en god tilknytning gi en mental kapasitet til å takle stress og en relasjonell kapasitet til å søke andres nærhet når det er behov for det (Benum i Jakobsen 2010: 28).*

Slik blir omsorgspersonen en trygg base, et slags solid grunnfjell hos barnet selv når den voksne ikke er fysisk tilstede. Den gode omsorgspersonen er internalisert, og det er den livet ut. Omsorgspersonen blir slik en indre "stemme" som hjelper til og er nødvendig for å kunne takle stress og behovet for nærhet. Omsorgspersonen blir en "indre trygghet" som nettopp gir den gode mentale helse, dvs en som kan reparere smerten etter påkjenninger. Nøkkelen til trygg tilknytning er den voksnes tilgjengelighet og sensitivitet ovenfor barnet. Noen ganger opplever barn det helt motsatte av oppvekstvilkår:

*Omsorgspersonen som svikter, påfører barnet fysisk og psykisk smerte, krenker det seksuelt og avviser det, kan være den samme som barnet er avhengig av for å overleve. Barnet må derfor finne ut hvordan det kan bevare tilknytningen til overgriper og holde fast ved de gode følelsene som måtte være der. Samtidig er det umulig for barnet å klare å søke til en person som oppleves som farlig. Det at mor eller far er farlig, forvirrende eller sint, må derfor splittes vekk. Vi ser her to ikke-forenelige handlingssystemer, det vil si to biologiske systemer, som kommer i konflikt med hverandre (s.st. s.31).*

Hvor skulle dette barnet flykte? Det kan ikke flykte, bortsett fra innover i seg selv. Barnet går inn i en frystilstand, tilsvarende dyrets instinktive atferd når overmakten er for stor. Når faren er over og stresshormonene reguleres tilbake kan barnet falle til ro igjen. Når påkjenningene dreier seg om seksuelle overgrep eller fysisk mishandling, er det sjelden snakk om trøst eller beroligelse etterpå sier

Benum. Ofte skjer det motsatte: barnet blir straffet, isolert og påført skyld. Forvirringen blir total for barnet når alt rundt en fortsetter som før og alle andre gjør som om ingen ting har hendt. Barnets snerrende pisk lager åpne røde sår i ansiktet mitt, jeg vet jeg har for-tjent det siden jeg ikke vil se. Jeg ber faktisk om mer hvis det kan hjelpe.

En av de viktigste oppgavene skolen har er å gi barn og unge et godt selvbylde. Hvordan skal man kunne gi dette når selvbildet allerede før barnehage og skole er fullstendig knust og ligger i ruiner? Hva slags selvoppfatning har traumatiserte barn?

*Hovedpoenget er å understreke at fra en følelsesmessig tilstand av for eksempel angst og terror, utvikles det er en type selvoppfatning i forhold til de ulike følelsene eller biologiske behovene. De ulike delene har ofte språk som tilsvarer det utviklingsstadiet de hadde da de ble dannet og væremåter som springer ut av den alderen traumepåkjenningsene pågikk. Barnet har fått sin grense mellom fantasi og virkelighet ødelagt: Hva er sant, hva er virkelig? Hva er mine erfaringer? En klient beskriver hvordan hun har fått sitt selv forstyrret. Hun opplever at hun aldri kan ha et indre liv:*

*Far ser og hører alt jeg sier. Hn kan komme inn når som helst på badet, på soverommet. Selv nå 30 år etter opplever jeg at det er helst sant, samtidig som en del av meg skjønner at han ikke kommer. Men det kan jeg ikke stole på. Han kan se meg overalt, det er øyne i veggen, det er øyne skjult der jeg ikke vet. Ingen steder er trygge.*

*Der det mangler en narrativ sammenheng, vil det også kunne være forvirring om indentitet. I tillegg er det mange som prøvd å gjøre seg usynlig ved ikke å være der, ikke la seg merke med noe. De er ingen, og de har måttet skape et slags selv uten noe ytre korrektiv, Masse energi har gått med til å roe ned indre stemmer og urolige barnedeler for å kunne opptre enhetlig utad (s.st. s. 37).*



## HVORDAN HJELPE?

La meg understreke med en gang at skolen ikke er et psykiatrisk behandlingssted og en lærer er ikke en psykolog. Noen ganger holder det at lærer er et medmenneske med blikk for eleven. Da vil man se at eleven er variabel i dagsform, humøret svinger og energimobiliseringen er enorm (men ikke alltid uttrykt slik skolen kunne ønske?). Kan man likevel få eleven til å fungere i skolehverdagen? Når lærer vet at eleven er under psykologisk behandling, kan man be om tverretattlig samarbeid for å ivareta eleven best mulig. Dette kan bety lettelser i skolearbeidet, andre oppgaver, leksefri og likevel gi skolehverdagen innhold og mening slik at eleven opplever mestring og egenverdi. Eleven må oppleve at læreren er der, ikke bare lærer, men skolen som institusjon. Faste rammer bør fortsatt ligge fast, dette forutsigbare og gjentagende som skolen står for, er i seg selv til god hjelp for å ramme inn hverdagen, men innholdet innenfor rammen må tas opp til drøfting med pedagogisk ansvarlig for hva som eleven faktisk greier å få til en slik situasjon. Ikke fall for fristelsen til ”stakkars-deg-pedagogikk” med å forstå eleven i hjel, overlatt psykogo-

lisk hjelp til psykologen. Vis heller at du er der og vis at du vil at eleven skal lykkes med oppgavene, selvfølgelig tilpassete. Om eleven tidvis skal tas ut av fellesskapet og heller tilbys et grupperom sammen med en fortløpslig voksen når verden blir ekstra vanskelig bør inngå i vurderingen av hjelpetiltakene.

Som pp-rådgiver finner jeg det noen ganger ubehagelig å sette speilen foran meg selv: er jeg skolens-, samfunnets- eller pp-tjenestens agent for å glatte over, velger jeg å ikke-se, ikke involvere fordi idealet er å være vellykket, være på høyde med situasjonen og inngå i et på forhånd definert regime hva vellykkethet er? Er jeg såmannen som forlanger at roser skal gro på stengrunn? Hvis så er tilfelle, begår jeg et nytt overgrep i snillismens ånd. Det gir meg ubehag at jeg som ”hjelper” kan være overgriperen. Det er så bekvemt å definere en sak som ”lett” og dermed velge å ikke se, lett å legge byrden og ansvaret på eleven og ikke på miljøet rundt, lett å ta på seg et filtrerte briller som kun slipper inn sollys, men hvis jeg tør høre etter, hører jeg barnets snerrende raseri i all sin eksistensielle ensomhet. Jeg har så lyst å kunne hjelpe, men hvordan?

*Roy Gundersen*

Bosmyrveien 7

4621 Krisitansand S

Tlf 80 07 52 31, mobil 918 66 805

Roy.Gundersen@kristiansand.kommune.no