

«Må jeg tilbake til internatskolen?»

Kristin Alve Glad

stipendiat ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) og privatpraktiserende psykolog
k.a.glad@nkvts.no

Etter et voldtektsforsøk opplever Sofie at tanker og følelser fra årene på internatskole vekkes til live av en forestående rettssak.

Det handler om en følelse av at det er hun som skal stilles for retten

Sofie, en kvinne i slutten av 30-årene, kom til meg fordi hun hadde fått sterke posttraumatiske reaksjoner etter at hun ble overfalt og utsatt for et voldtektsforsøk på vei hjem fra byen. To tilfeldig forbigående menn oppdaget hendelsen og grep tidlig inn. De varslet politiet og gjerningsmannen ble raskt pågrepet.

Sofie ønsker hjelp til å forstå og bearbeide reaksjonene sine, samt til å forberede seg til den forestående rettssaken. Hun gruer seg intenst til å vitne i retten. Det viser seg etter hvert at dette ikke bare handler om å møte gjerningsmannen igjen, men også om en følelse av at det er *hun* som skal stilles for retten; en frykt for autoriteter, og en tvil knyttet til egen troverdighet. Dette viser seg å være kjente temaer fra hennes barndom og tid på internatskole.

Gamle følelser vekkes

Sofies foreldre var bistandsarbeidere, og store deler av barndommen tilbragte familien i Asia. Da Sofie var åtte år gammel, ble hun sendt på internatskole i India sammen med sine to søsken og var der i to år. Internatskolen var en kristen skole av det gamle slaget, hvor undervisningen var preget av streng disiplin. Foreldrene møtte hun i ferier, og én helg i måneden, da de kom på besøk. Sofie trodde at de ble sendt til internatskolen fordi hun hadde kranglet med søsknene sine.

Sofie får en vond følelse i kroppen hver gang hun tenker på den forestående rettssaken. Når jeg spør om dette er en følelse hun har hatt tidligere, sier hun at hun ikke har kjent den på mange år, men at hun fikk den halvveis ut i skoleferiene da hun skjønte at hun måtte tilbake til internatskolen: «Det var så *uunngåelig* å skulle reise tilbake dit; det var forutbestemt at det skulle man. Uansett hva man sa og gjorde, så ville det ikke påvirke resultatet. Det var *helt* forferdelig: Å føle seg så maktesløs!»

Sofie snakker mye om det hun opplevde på internatskolen. Det er fortellinger om strenge regler, om trusler, straff, uforutsigbarhet og frykt. Hun sier at hun nå i ettertid ser «spillet» de drev med der, og skjønner at lærerne brukte foreldrene for å kontrollere elevene:

Hvordan kontrollerer man 100 barn? Det var ikke mange ansatte der, så de brukte foreldrene som trussel og skremsel, i tillegg til veldig strenge rutiner. Jeg husker at en av lærerne sa at de hadde slått en gutt foran foreldrene hans: «Han brøt reglene, og da måtte vi slå ham foran dem.» Og jeg tenkte bare: «Ikke bare slått, men slått *foran* foreldrene. Den *skammen*, så *forferdelig!*»

Sofie forteller også at det var lite rom for å kjenne på og uttrykke følelser som tristhet, savn og redsel på skolen, samt liten mulighet til å få omsorg, trøst og nærhet av trygge voksenfigurer:

Gråting generelt, det var litt forbudt, så da har jeg tilegnet meg metoder for å skjule at jeg gråter, for eksempel å gråte bak latter: Jeg husker da min far ble lagt inn på sykehus, med mistanke om kreft. Da var det ikke sånn at man fikk beskjed og en klem, da ble det tatt opp i bønnemøte: «Så må vi be for pappaen til Sofie, han ligger på sykehus med kreft», og så får du ikke lov til å gråte – da må du le, eller, jeg måtte le – tårene sprutet.

Å snakke om det vanskelige

Flere har rådet Sofie til å snakke om det hun opplevde på internatskolen, men dette er noe hun har vegret seg for: «Jeg har bare tenkt: 'Det er nok best at jeg ikke tenker på det'. Det er ikke uvanlig at mennesker unngår å snakke om og tenke på vonde ting de har opplevd. Sofie beskriver flere av de vanskelige følelsene bak unngåelsen, som skam: «Tenk om folk tror at jeg er gall!», og frykt: «Jeg tror at det vil være forferdelig *vondt*. Og det er det jeg *kjemper* imot; at jeg skal oppleve noe vondt – for det er feid så bekvemmelig under teppet.» Hun sier videre:

Jeg tror jeg er redd for å komme på flere ting enn det jeg husker nå, og få overtrampet stoltheten min, at jeg var med på det liksom; at jeg bare lot det skje; at jeg fant meg i systemet, uten å stille noen spørsmål. Jeg trodde på alt som ble fortalt meg om hvordan foreldrene våre kom til å reagere hvis vi gjorde noe galt – om hvor skuffet de ville bli...

Sofie har skyldfølelse: «Egentlig er det min skyld at dette skjedde med meg.» Forståelig nok kan vanskelige følelser, som skam, frykt og skyld, føre til tanken: «Det er nok best hvis jeg ikke tenker på/ snakker om dette.» Men de vonde opplevelsene fra barndommen fortsatte å påvirke opplevelsene og fortolkningene hennes, til tross for at hun forsøkte å fortrenge dem.

«Jeg stilte meg til rådighet for å bli voldtatt»

Én av grunnene til at Sofie har vegret seg for å snakke om opplevelsene fra internatskolen, er spørsmål omkring hva *hun* kunne gjort annerledes for å forhindre det som skjedde. Når vi snakker om voldtektsforsøket, viser det seg at Sofie har en lignende opplevelse knyttet til dette. Hun føler at det er hennes skyld at hun ble overfalt, og hun tenker mye på hva hun kunne gjort annerledes for å forhindre det:

Jeg har tenkt litt på dette med at det er min skyld at det skjedde med meg, fordi: «Jeg burde vite bedre», og «Jeg stilte meg til rådighet for å bli voldtatt.» Og når jeg hører det, så tenker jeg: «Det er jo sprøtt!», men jeg føler det jo – at jeg kan skylde på meg selv – og så lurer jeg på *hvorfor* jeg føler det sånn?



Figur 1 Figuren viser den vonde sirkelen som bidrar at Sofie føler skyld for at hun ble utsatt for et voldtektsforsøk.

Sofie rives mellom det emosjonelle og det rasjonelle. Hun skjønner at dette ikke er riktig, men det er likevel slik hun *føler* det. Hun sier at hun er glad i forutsigbarhet, og at hun liker å finne årsaker hos seg selv, for da er det noe hun kan påvirke: «Litt som den: jeg ble sendt på internatskole fordi jeg kranglet med søsknene mine.» Sofie var bare åtte år gammel da hun ble sendt på internatskole, og vi vet at barn, i et forsøk på å oppleve kontroll og forutsigbarhet, forsøker å skape mening i det som skjer. Samtidig har barn et *selsentrert perspektiv*, noe som blant annet betyr at de ikke er i stand til å forstå at foreldrene deres kan gjøre noe og/eller reagere på noe som ikke har med dem å gjøre. Dette gjør dem sårbare, fordi de «så lett tilskriver negative hendelser/opplevelser til noe de selv er eller har gjort» (Theophilakis, 1990, s. 135). Barn trenger derfor omsorgspersoner som kan hjelpe dem til å utvikle en mer differensiert forståelse av virkeligheten.

På internatskolen var det imidlertid få voksenpersoner, og Sofie hadde ingen nære, trygge omsorgsgivere som kunne hjelpe henne å utvikle en slik differensiert forståelse av årsak og virkning. Videre var det et sterkt fokus på betydningen av «egne valg» og «eget ansvar» i undervisningen, noe som forsterket hennes selsentrerte forståelse av ansvar og skyld (se figur 1):

På internatskolen lærte vi om Det gamle testamentet, og vi lærte at litt dårlig dømmekraft, bare et øyeblikk, var nok til at du fikk et dårlig liv – og at du i hvert fall ikke skulle til himmelen. Jeg husker ikke helt historiene, men moralen var: «Du må alltid ta riktige valg; ellers vil Gud straffe deg.»

Som åtteåring lærte hun altså at selv små feiltrinn kunne få katastrofale følger, som å komme til helvete. Hun lærte også at hvis hun valgte feil, ville hun bli straffet. Ifølge Piagets (1932/1965) stadieteori for moralsk utvikling har Sofie på dette tidspunktet det som kalles «heteronom moral». Heteronom betyr 'under en annens autoritet', og barn på dette stadiet (5–10 år) ser på regler som er formidlet av autoriteter som foreldre og lærere, som permanente og uforanderlige, og noe som man lydlig må etterleve. De ser også på regler som en ekstern del av virkeligheten – ikke som prinsipper man har blitt enige om og som kan endres (Berk, 2006). På internatskolen var det mange regler, og brudd på reglene medførte straff. Men det var mer uforutsigbart enn som så:

Man trengte ikke å ha gjort noe galt for å bli utpekt som den skyldige. En lærer kunne si: «Ja, nå har du bråkt fire ganger», og så ble en av guttene straffet; slått med spanskrør. Han hadde ikke gjort noe, egentlig, men sånn var det bare.

Sofie forteller at dersom barna prøvde å protestere, og si at de ikke hadde gjort noe galt, ble de møtt med blank avvisning: «Du lyver!» Dette er selvsagt skremmende og forvirrende for et barn. De voksne har all definisjonsmakt; hva som egentlig har skjedd, har liten betydning.

Frykt for å bli avslørt

Sofie følte seg konstant skyldig på internatskolen. Hun var redd for å bli avslørt for noe som egentlig ikke var der, men som hun *følte* var der: «Jeg var redd for at de kom til å se 'den sanne meg', og at denne egentlig var litt skyldig, for det var alle barna der, for vi var barn og vi gjorde masse dumme ting, og det var galt». Denne grunnleggende skyldfølelsen har Sofie båret med seg videre inn i voksenlivet. Jeg påpeker dette og sier at selv om hun *er* uskyldig, så *føler* hun seg skyldig – og dette gjør det vanskelig for henne; for hva er *egentlig* riktig? Sofie svarer spontant:

Ja, det at jeg *egentlig* føler meg skyldig, det *er så riktig!* Den følelsen har jeg i *hver* passkontroll: Jeg føler at *et eller annet sted*, så kommer jeg til å bli tatt for *et eller annet*; for tenk om det er noe jeg har gjort, som jeg ikke vet er galt, men som er veldig, veldig galt, og så er jeg skyldig i det... Og det kan jeg faktisk relatere til skolen; *plutselig* (knipser) kom det en eller annen regel som jeg ikke visste var der, og da hadde jeg gjort det med overlegg, selv om jeg ikke visste at det jeg gjorde, var galt.

Sofie trekker her en parallell mellom frykten hun kjenner på i dag, i forhold til det å føle seg skyldig, og frykten hun hadde på internatskolen, knyttet til de nye reglene som plutselig ble proklamert. Paradokset i resonneringen hennes er tydelig: Sofie opplever at hun kan gjøre noe som hun ikke vet om er galt, men likevel gjøre det «med overlegg». Dette er trolig nært knyttet til opplevelsene fra internatskolen: Barna visste ikke at det de gjorde, var galt, før de fikk straff. Samtidig har Sofie lært at hvis barn blir straffet, er det fordi de har tatt dårlige valg og dermed er skyldige.

«Gud ser alt»

Det er mange sterke paralleller mellom Sofies opplevelser på internatskolen og forventningene hun har til hva som skal skje i retten. Når vi snakker om rettssaken, opplever jeg at det er som om hun blir satt tilbake i tid og føler at hun faktisk skal tilbake til skolen: Hun sier at hun får fysisk vondt i kroppen, og jeg legger merke til at hun bruker nøyaktig de samme formuleringene som da hun fortalte om internatskolen: «Det er noe *uunngåelig*», «Jeg kan ikke *påvirke* det», og «Jeg kommer til å være der på nåde av andre mennesker – at de skal tro på meg!» Sofie trekker også denne parallellen selv: «Jeg kjenner at dette er veldig likt som på internatskolen; og hvorfor skal de tro på meg nå, når de ikke har gjort det i lignende situasjoner tidligere?» Hun føler at hun er «under lupen, under granskning». Vi utforsker hennes forestillinger om hva som kan skje i retten, og hvilke konsekvenser det vil ha:

Sofie: Jeg er redd for forsvareren, at han for eksempel skal påstå at jeg er rasist. Da er det ren løgn, og så må jeg argumentere mot det, og han har jo høyere autoritet og større pondus...

Terapeut: La oss ta det eksempelet, forsvareren sier: «Hun er en rasist, hun prøver nå å peke ut en stakkars afrikaner, og sier at han har gjort det, men egentlig har han ikke påført henne noe særlig.» Hva tenker du, hvordan er det?

Sofie: Det er *helt* grusomt, der undergraves de viktigste verdiene mine, og sannheten, og det reises tvil om meg, min genuinitet og min ærlighet, og det er *veldig* vondt at den blir utfordret. For jeg prøver jo å danne et bilde av meg selv utad som er tro mot hva jeg er innad. Men hvis noen stiller spørsmål ved det, da er det vel noe i det da, ikke sant, selv om det går på tvers av hvem jeg er, og hvem jeg prøver å vise utad at jeg er.

Terapeut: Hvis forsvareren sier at du en rasist?

Sofie: Ja, da er jeg nok det.

Her blir det tydelig for meg hvor skjør virkelighetsopplevelsen til Sofie er: Selv sine viktigste verdier tviler hun på hvis de blir utfordret av en med høyere rang. Som på internatskolen er det fortsatt andre som har definisjonsmakten. Her reflekterer hun rundt dette selv:

Da har det blitt sagt, da er det sånn. Hvor kommer det fra? Jeg tror ikke at det er én hendelse. Men jeg tror at min virkelighetsforståelse har blitt avkrefteet så *vanvittig* – selv om jeg egentlig har visst at jeg har hatt rett. Men så har jeg liksom tenkt at: «Det må vel være noe i det.» For det må alltid være noe der, hvis noen kommer med en påstand.

Hvis noen sier noe, så må det være sant. Noe av bakgrunnen for dette finnes kanskje i undervisningen hun fikk på skolen: Barna lærte at det var viktig å være helt transparente og ærlige, og at «Gud ser alt». Sofie har fulgt dette strengt, og hun har tenkt at dette er en regel alle andre også lever etter. Derfor tror hun at det må «være noe i det» når andre kommer med en påstand. Hun sier videre:

Jeg tror også at det har med forutsigbarhet å gjøre... Mest i forhold til foreldrene mine, men også i forhold til andre autoritetspersoner og eget nettverk: Min versjon er jo ikke gyldig, så det er veldig viktig at de har rett, for de skal jo speile meg tilbake!

Barn har et stort behov for å se opp til foreldrene sine: «De nære voksne blir gjerne i barnas øyne og verden til allmektige, allvitende, nærmest ufeilbarlige mennesker som de kan lene og støtte seg til, helst grenseløst tilgjengelige og alltålende» (Theophilakis, 1990, s. 135). Dersom foreldrene ikke er i stand til å imøtekomme barnets forventninger og behov i tilstrekkelig grad, vil barnet forklare dette med egenskaper ved seg selv (for eksempel «Jeg er slem»), fremfor å attribuere det til en svikt hos sine foreldre (Herman, 1992). Barnet sikrer således tilknytningen til sine primære omsorgspersoner, og beholder i tillegg illusjonen om de gode foreldrene. Prisen barnet betaler, er at det begynner å tvile på seg selv. (Herman, 1992; Theophilakis, 1990).

2015 - 07 - 14-b.jpg

Figur 2 Figuren viser en vond sirkel, der Sofie i sin søken etter forutsigbarhet begynner å tvile på sin egen virkelighetsopplevelse.

Jeg innser at Sofie, i et forsøk på å skape forutsigbarhet for seg selv, har tenkt at det andre sier og mener, er riktig. Hennes oppfattelse av virkeligheten har hatt liten verdi. Dette er også noe hun lærte på internatskolen; det er autoritetene som bestemmer hva som er rett og galt. Sofie ble derfor svært avhengig av tilbakemeldingene hun fikk fra andre (se figur 2).

Å utforske klientens livshistorie

Våre tidlige erfaringer påvirker hvordan vi forstår og opplever verden rundt oss. Å utforske klientens livshistorie er derfor en sentral del av det terapeutiske arbeidet. I møte med Sofie skjønte jeg gradvis hvordan de vonde erfaringene fra internatskolen hadde formet hennes måte å tolke verden på og utfordret virkelighetsopplevelsen hennes. Ettersom hun ikke hadde noen nære omsorgspersoner rundt seg, som kunne hjelpe henne med å forstå det som skjedde, ble hennes forståelse av årsakssammenheng fastlåst i barnets selvsentrerte perspektiv. Dette gjorde det naturlig nok svært vanskelig for henne å skulle være vitne i en stor rettsak: Sofie fryktet at de ikke skulle tro på vitneforklaringen hennes, og at hun skulle bli tatt for å være en rasist.

Barna lærte at det var viktig å være helt transparente og ærlige, og at «Gud ser alt». Sofie har fulgt dette strengt

«Ikke skyldig lenger»

Sofie vegret seg lenge for å snakke om opplevelsene fra internatskolen. Her reflekterer hun rundt dette, samt hvordan det faktisk var å snakke om det, og hva som er annerledes mot slutten av terapiforløpet:

Jeg opplevde det som så skamfullt, for jeg opplevde at det var min skyld at jeg var der, så det var vanskelig å snakke om. Jeg visste ikke hvor jeg skulle starte, og jeg var livredd for at det bare skulle *eksplodere* ut en vulkan av masse vonde følelser. Men jeg har forstått det nå; jeg har vært innom de følelsene igjen – og hvor vondt det *var*, og det er mye mer overkommelig å kjenne på de følelsene nå, enn å holde dem på avstand: Nå er det ikke så betent mer.

Sofie sier at hun nå kan snakke om internatskolen fra *sitt* perspektiv, og at hun har lært at det ikke er én sannhet, men en sannhet for hver enkelt. Det er bare et par dager igjen til rettsaken, og hun begynner å bli klar:

Nå føler jeg at rettsaken kommer til å gå greit. Jeg gruer meg *veldig* fortsatt, men det er noe med at jeg ikke er vingeklippet på samme måte; jeg går ikke inn der som skyldig lenger, jeg har forsonet meg med at det ikke er jeg som 8-åring som er tiltalt for noe.

Referanser

Berk. L. E. (2006). *Child Development*. Boston: Pearson/Allyn and Bacon.

Herman, J. (1992). *Trauma and recovery. The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books.

Piaget, J. (1965). *The Moral Judgements of the Child*. New York: Free Press. Utgitt første gang i 1932.

Theophilakis, M. (1990). Etterord. I B. Dahl, *Bortsendt: Om barn mellom kulturer* (s. 132–136). Oslo: Universitetsforlaget.