

# «Hele meg forsvant»



«Evig eies kun det tapte», sa Karl, som etter et ran opplevde å miste en trygghet han tidligere hadde tatt for gitt.

## TEKST

**Kristin Alve Glad**

**PUBLISERT 29. februar 2016**

Karl, en mann i slutten av 30-årene, kom til meg etter at han hadde blitt ranet med kniv på en T-banestasjon i byen. Halvannet døgn etter ranet fikk Karl plutselig kraftige reaksjoner: Han ble svært redd, fikk problemer med å puste, og gråt og skalv intenst. I de påfølgende ukene og månedene opplevde han at han skvatt lett, var redd for å gå ute blant folk, og at det var vanskelig å følge med i samtaler. Hukommelses- og konsentrasjonsvansker skapte problemer for ham både på jobb og sosialt.

**«Min jobb blir å hjelpe Karl til å forstå, ikke bare med fornuften, men også med kroppen, at han nå er trygg»**

Karls historie illustrerer utfordringene mange mennesker som har opplevd noe traumatisk, møter i tiden etter. Kroppslig aktivering, unngåelse av det som minner om trauset, og skam over egne reaksjoner, gjør det vanskelig å komme seg igjen etter hendelsen. Karl beskriver de posttraumatiske reaksjonene sine på en klar og tydelig måte – som både klienter og klinikere vil kunne kjenne igjen. Samtidig gir historien hans et håp om bedring.

## «Kroppen min tror ikke på meg»

Når Karl kommer til terapi, vet han at faren er over. Likevel er kroppen i konstant alarmberedskap:

Jeg prøver å si til meg selv at ting ikke er farlig, men jeg tror at jeg mangler en troverdighet overfor meg selv, for kroppen min tror ikke på meg i det hele tatt!

Jeg skjønner at min jobb blir å hjelpe Karl å forstå, ikke bare med fornuften, men også med kroppen, at han nå er trygg. Samtidig antar jeg at en del av ham ikke vil gi slipp på beskyttelsesatferden, som unngåelse og vaksomhet, fordi den gir ham en følelse av trygghet og kontroll. Karl bekrefter dette:

Jeg har så lyst til å kunne gå til jobb i stedet for å ta bussen, eller å sitte med ryggen til utgangsdøren når jeg er på restaurant, men så kommer tanken: «Det er jo sprøtt å sette seg selv i fare på den måten!».

Tanker om at verden er farlig, og at man alltid må være på vakt, gjør det vanskelig å redusere beskyttelsesatferden etter et traume. Mange bruker emosjonell resonnering, som: «Jeg er redd, derfor må dette være farlig». I tråd med dette sier Karl at det har vært vanskelig for ham etter ranet å skille mellom hva som er farlig og hva som er trygt. Han sier at han skjønner at det er sunt med en viss redsel, men: «Det er *forferdelig* ubehagelig å være så redd som jeg er nå.»

## «Verdenen min raste sammen»

Jeg spør Karl hva han synes var det verste øyeblikket under ranet, og han svarer at det som plager ham aller mest, er øyeblikket da raneren har trukket kniven og han er i ferd med å gi ham lommeboken og mobilen:

(...) *da* kommer han plutselig mot meg med kniven. Det er *der*, i det øyeblikket, at jeg føler at så mye av min verden raste sammen. Jeg føler at han stakk hull på en hinne som beskyttet meg – som en såpeboble som sprakk.

Vi bruker mye tid på denne delen av traumeopplevelsen. Etter hvert forstår vi grunnen til at denne situasjonen ble så vanskelig: Frem til nettopp dette øyeblikket hadde Karl sett på verden som kontrollerbar og forutsigbar – og seg selv som en person som kunne påvirke det som skjedde. Ransmannens atferd passet ikke med dette bildet; til tross for Karls samarbeidsvilje angrep han ham med kniven. Dermed «sprakk boblen» av trygghet og forutsigbarhet. Han forteller:

Det er et sitat: «Evig eies kun det tapte»; at det er først når du har mistet noe, at du forstår hvor kjært det var. Og for meg er det noe med hvor glad jeg var i trygghet; i å vite at jeg kunne påvirke ting som skjedde. Kanskje litt naivt – men jeg savner det så *enormt*.

Beskrivelsen passer godt med arbeidet til traumeteoretikeren Janoff-Bulman (1989), som mener at vi mennesker har tre grunnleggende antagelser om oss selv og verden: *Verden er god, verden er meningsfull, og jeg er et verdig menneske*. Traumatiske opplevelser knuser disse grunnleggende antagelsene. Forankringen vår i verden og i oss selv kollapser, og vi blir sittende igjen med en opplevelse av fundamental utrygghet, slik Karl beskriver det.

### «Jeg skammer meg»

Karl ble svært overrasket over sine sterke reaksjoner i etterkant av ranet:

Jeg husker at jeg satt hjemme og ristet, jeg fikk ikke puste, jeg gråt, jeg forstod ikke hva som skjedde, og jeg tenkte bare: «*Hva gjør jeg nå?*».

Sterke psykiske og fysiske reaksjoner er både ubehagelig og skremmende. Når man i tillegg verken forstår hva som skjer, eller hvorfor disse reaksjonene kommer, er det ekstra foruroligende. Karl sier videre:

Selv om det som skjedde med kroppen min, var veldig skummelt, så var det kanskje *enda* verre at alt forsvant fra hodet; alt av motstandsapparat – jeg følte at *hele meg forsvant*. Det bar bare rett inn i en trommel av følelser, og jeg måtte være med.

Karl evner ikke lenger å ta ett skritt tilbake og observere det som skjer rundt ham. Med de posttraumatiske reaksjonene følger en opplevelse av hjelpeløshet og tap av kontroll.

Karl synes det er vanskelig å forstå og akseptere reaksjonene sine, og han er redd for andres oppfatninger av ham. Jeg får inntrykk av at han har en regle klar, med en forklaring på hvorfor han fikk så sterke reaksjoner og hvorfor han detter ut i samtaler og mangler fokus. En slik regle kan være god å ha overfor andre, men jeg er i tvil om hvor mye den hjelper ham personlig. Karl bekrefter tvilen min: «Det er *meg* dette handler om, det er ikke en forestilling jeg skal lage.» Han sier at det er en stor forskjell på behovet for å rettfærdiggjøre reaksjonene sine overfor andre, og at han føler at det faktisk *er greit* at han fikk dem. For Karl blir de posttraumatiske reaksjonene på mange måter vanskeligere å håndtere enn selve ranet:

Én ting er ranet, det var veldig traumatisk, men jeg tror at jeg opplever *reaksjonene* som minst like traumatiske. Jeg unngår å snakke om dem. Jeg kan godt fortelle om ranet, men det er så vanskelig å skulle fortelle om reaksjonene, for *de* har jeg ikke lyst til at skal være der. Jeg føler at jeg må unnskyldte deler av det.

Måten Karl ble møtt på av enkelte venner og bekjente, gjorde det vanskelig for ham å akseptere egne reaksjoner. Når andre fortalte at de hadde opplevd verre ting, men ikke fått problemer etterpå, kjente han seg skamfull: «Det har ikke vært noe positivt for meg

at de fortalte det, snarere tvert imot, det har påført meg mer skam over reaksjonene mine. Jeg skammer meg.»

## **Å forstå egne reaksjoner**

Aksept for egne emosjonelle reaksjoner er en av de viktigste forutsetningene for å komme seg igjen etter et traume (Linehan, 1993). Etter at vi har jobbet mye med traumenarrativet hans (se Glad, 2012, 2013, for en beskrivelse av denne metoden), spør jeg Karl hva han tenker at reaksjonene forteller om ham som person. Han svarer: «Det er ikke svakhet dette handler om. Det jeg har vært igjennom, det krever sin styrke, så jeg føler meg ikke så fryktelig svak, snarere tvert imot». Jeg tenker at dette er en viktig endring for Karl: Fra å se på reaksjonene som et tegn på svakhet, ser han nå hvilken styrke det krevde av ham å komme seg igjen. Han sier videre: «Og om andre oppfatter meg som svak, så betyr ikke det så mye, for de har ikke vært der.» Karl kan nå avfeie også andres tolkninger av reaksjonene hans som «svakhet». Dette er nært knyttet til hans forståelse av egne reaksjoner:

Det var viktig for meg å forstå reaksjonene mine: Det at jeg opplevde ranet som så dramatisk, var grunnen til at det gikk så sterkt inn på meg. Plutselig forstod jeg det, og det står jeg inne for, og det er så godt! Da betyr det ikke så mye hva andre måtte mene.

## **Fra skam til selvempati**

Mot slutten av terapiforløpet sier Karl at den fundamentale utryggheten han kjente etter ranet, har begynt å slippe taket. Han forteller at han har blitt kvitt en dødsangst han ikke visste var der: det å hele tiden frykte for sitt eget liv: «Jeg har nok bare prøvd å holde det på avstand og derfor ikke klart å kjenne det igjen. Jeg merket det først da det var borte: Jeg føler meg så fri og så mye tryggere!». Karl understreker at han ikke er *helt* bekymringsfri, men sier at han nå håndterer ting på en annen måte. For eksempel er det mye han har vært redd for *før* det i det hele tatt har skjedd (f.eks. å se ransmannen igjen), men nå kan han «ta det når og hvis det skjer», i stedet for å bekymre seg for det på forhånd.

Da vi skal avslutte terapien, forteller Karl at hans forhold til egne reaksjoner også har endret seg, og at han kan snakke om dem på en annen måte: «Nå kaller jeg det noe ordentlig, uten at jeg skammer meg over det; jeg kaller det 'posttraumatiske reaksjoner'». Han sier at da han var midt oppi det, var det så ubehagelig med de sterke reaksjonene, og han prøvde å distansere seg fra dem, men: «Nå som jeg sitter på den andre siden, og kan se tilbake, så føler jeg en slags empati for meg selv: Å håndtere alt det der og alt det jeg gjorde for å føle meg trygg!». Mindre skam over reaksjonene fører også til at Karl opplever en stor endring i møte med andre:

Jeg var nettopp på jobbfest hvor en kollega fortalte meg at han hadde blitt utsatt for blind vold, men ikke fått noen reaksjoner etterpå. Jeg kjente at jeg var oppriktig glad på hans vegne. Tidligere ville jeg bare følt skam over at jeg

hadde reagert og ikke han; jeg hadde tenkt: «Ah, han må være SÅ sterk», i motsetning til meg. Men nå var jeg bare kjempeglad for at han ikke har gått igjennom det jeg har gått igjennom, og det var så fint å se det på den måten!

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 3, 2016, side 208-211*

#### TEKST

**Kristin Alve Glad**, stipendiat ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) og privatpraktiserende psykolog

+ **Vis referanser**

#### Referanser

Glad, K. A. (2012). «En ny mulighet» - å arbeide med klientens traumenarrativ. *Psykologi*, 40(8), 870-875.

Glad, K. A. (2013). «Det er vel ikke sånn at jeg kommer til å gå ut herfra som et åpent sår?» En kasusbeskrivelse av det terapeutiske arbeidet med traumenarrativet. *Psykologi*, 41(11), 1171-1177.

Janoff-Bulman R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), s. 113-136.

Linehan, M. M. (1993). *Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder*. Guilford.

New York: