

# Jeg blir så liten

Overlevelsesstrategiene mine ødelegger forholdet mitt til andre mennesker.

TEKST

**Christina Dahl**

PUBLISERT 1. april 2016

---

Jeg er relasjonelt traumatisert. Ble utsatt for grove seksualovergrep som liten. Lærte meg en del metoder for å overleve, og har ikke klart å slippe dem som voksen. Disse strategiene ødelegger meg nå. Eller, de ødelegger relasjonene til andre mennesker.

Jeg er ikke trygg i relasjoner. Jeg *tror* faktisk ikke at folk overfaller meg, voldtar meg, eller går inn for å være slemme. Men de kan få meg liten. Vondt liten. Ikke med forsett. Problemet er i meg, at jeg gjenopplever den samme smerten som da jeg var barn. Får gjenskapt det vondeste ved de traumatiserende opplevelsene, nemlig forakten og fornedrelsen, det at jeg bare var helt verdiløs.

**«Å sitte i en samtale med en NAV-ansatt er identisk med å være bitte liten og underkastet et annet menneske»**

Gjenopplevelsen av å ikke være verdt noe mer enn en bruksgjenstand for et annet menneske, er den vondeste retraumatiseringa.

## **Ba om hjelp**

Jeg er klar over at det er jeg som har vansker med å skille mellom opplevd og reelt. Spesielt har jeg store problemer med opplevelsen av tap og svik. For jeg ba om hjelp. Mange ganger. Med øyne, blikk, atferd. Men ble ikke sett, ikke forstått.

Jeg ble oversett – av de som visste. Dette medfører i dag at dersom jeg blir ignorert, for eksempel ikke får svar på henvendelser, blir avglemt, ikke fulgt opp på tross av løfter, da går jeg rett inn i samme smerten som da jeg var liten og ikke ble verdsatt nok til at noen brydde seg.

En gang betrodde jeg meg faktisk til noen voksne. De slo meg og sa at jeg løy. Resultatet er at om jeg opplever sinne eller mistro nå som voksen, så slenges jeg rett tilbake til denne opplevelsen og nærmest dissosierer; hører den rasende hylinga rettet mot MEG, kjenner blodsmaken i munnen etter slaget, kjenner lukten som var i det huset, og jeg

blir bitte bitte liten. Avmektig, forsvarsløs, hudløs. Og ordløs. Men hvordan kan jeg forklare folk dette? En sak er at jeg ikke finner ordene når jeg blir så liten. En annen sak er at det for andre lyder helt absurd overreagerende.

Jeg opplevde det som i mitt hode er den ultimate form for svik, nemlig å bevisst bli overlatt til overgriper, til en innlysende overgrepssituasjon. Resultatet er sjølsagt at ved en eller annen handling som har den minste minimale likhet med noe som kan minne om svik, så gjenopplever jeg disse situasjonene. Med fullt overlegg å bli overlatt til en torturist, og det av en person jeg stolte på.

Det er ikke bildene, hendelsen, som gjenoppleves, det er følelsene jeg kjente på.

Enhver hendelse som kan minne om et svik, vil altså være en relasjonell retraumatisering. Ikke skrekk. Men følelsen av å være vondt liten. Veldig vondt og veldig liten. Og totalt verdiløs.

### **Gjenopplever avmakten**

Jeg kan omtrent ikke spørre om hjelp til noe i dag. Jeg risikerer et «nei», og det er i mine emosjoner en avvisning. Det våger jeg ikke. Det skaper for sterke emosjonelle minner. Avvisning og svik er samme smerten.

Det får bli opp til folk om de vil hjelpe, og om de vil se at jeg trenger hjelp. Jeg sliter heller alene enn jeg risikerer avvisning. For den vonde litenheta oppsøker jeg ikke frivillig. Da blir smerten dobbel. Både det å bli avvist og å være skyld i den sjøl. Jeg maser ikke, sklir heller unna. For hvis jeg gir meg, kan jeg late som om jeg kontrollerer det sjøl. Å mase blir bare større tap.

Noe så elementært som å forholde seg til forvaltningsapparatet er bortimot håpløst. De færreste er bekvemme med saksbehandlere og det å bli «forvaltet». For meg blir det nesten umulig. Det er å gjenkalle minnene – emosjonene, ikke tankene – fra da en annen «forvaltet» meg og gjorde som han ville med meg uten å ta hensyn til mine behov og mine ønsker. Å sitte i en samtale med en NAV-ansatt er identisk med å være bitte liten og underkastet et annet menneske. Det er å gjenoppleve avmakten, hjelpeløsheten, frykten. Risikere avvisning og svik.

Det er ille nok med det saklige: å risikere avslag på reelt faglig grunnlag, å få som svar at man ikke har rett på stønaden. Det gjør vondt nok, men er begripelig, sånn rent kognitivt. Jeg kan bare fortelle meg sjøl at det var min egen skyld som var dum nok til å søke, jeg visste hva jeg risikerte, dermed får jeg ta skylda sjøl. Alltid greiest å være den som er feil. Det er kjent materie.

### **Vonde møter**

En annen sak er hvordan man blir møtt. Brå, småirriterte saksbehandlere er nok til å stresse meg voldsomt, og jeg må bokstavelig talt slåss med meg sjøl for ikke å la emosjonsdelen av hjernen, og i verste fall også den enda mer primitive overlevelsesdelen, få overtaket.

Jeg har opplevd nedsettende bemerkninger og kommentarer. Saksbehandlere som har nektet å stille opp på lovpålagte møter, uten at det får noen konsekvenser for dem. Da er jeg så langt inne i overgrepsemosjonene som det er mulig å komme. Den ansatte kan gjøre som hun vil, jeg har ikke rett, til noe. Må finne meg i. Sjøl om det oppleves som nye overgrep. Oppleveres.

For ikke å snakke om en etat som barnevernstjenesten. Man føler seg fullstendig prisgitt. Som man var som liten. Jeg må forholde meg til mennesker som kan ramme meg på mine ømmeste punkter. Og som i tillegg kan ha den oppfatningen at overgrepsutsatte ikke kan være gode omsorgspersoner, fordi de er «ødelagte».

Dette er mennesker med potensielt stor makt over meg. Og det har jeg opplevd før. Dermed er situasjonen allerede i utgangspunktet retraumatiserende. Det er farlig å stå opp for seg sjøl. Det kan slå hardt tilbake. Samtidig må jeg stå oppreist, kan ikke la meg trække på. Balansen er bortimot håpløs.

Situasjonen er den samme også når det gjelder andre greiner av forvaltningsapparatet, som offentlige kontorer. Den kan fort bli likedan når det gjelder sjefer, autoritetspersoner, kort sagt alle som har en posisjon som gjør at relasjonen blir asymmetrisk allerede fra starten.

Den relasjonelle retraumatiseringa er mye vondere enn skrekken og smerten rundt overgrepensminnene. Den får fram skamfølelsen og sjølforkakten, og det makter jeg ikke. Derfor unngår jeg relasjoner, så godt jeg kan. Det er tryggest, og minst slitsomt.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 4, 2016, side 294-295*

**TEKST**

**Christina Dahl**