

Barnets MESTRING

Den voksnes SENFØLGER

Af LONE og JETTE LYAGER

For at begribe den voksne seksuelt misbrugtes 'nu' er det nødvendigt at forstå, hvordan det misbrugte barn 'dengang' overlevede at vokse op under uforudsigelige og skadevoldende forhold og uden den tryghed og beskyttelse, ethvert barn behøver. Hvordan lykkedes det for barnet at vokse op i en verden, hvor seksuelle overgreb pågik, og hvor de for nogle blev en del af verdensordenen? Hvordan overlevede barnet minut for minut, time for time, dag for dag, måned for måned, år for år at være i en sådan smertelig virkelighed? Og hvilke mestringsstrategier havde det misbrugte barn for at stå overgrebsoplevelserne igennem?

Hvis vi i dybden skal begribe, hvordan barnet som voksent forstår sig selv, og den ofte destruktive måde, hvorpå den voksne misbrugte håndterer sin verden, så må vi tilbage til barnet dengang. (Lyager og Lyager s.69, s.136)

I mødet med den voksne er det afgørende nødvendigt, at vi ikke opfatter den voksnes symptomer, som fx spiseforstyrrelse, selvbeskadigelse, seksuel *acting out*, dissociation, depression, angst og lignende, som patologiske tilstande,

men at vi altid forstår, at sådanne symptomer tjener en funktion, uanset hvor destruktive de kan tage sig ud.

Den måde, symptomerne fremtræder på hos den voksne, er nemlig altid en dyrebare kilde til at forstå, hvordan det unikke barn dengang mestrede at stå overgrebene og svigtene igennem. Hvis vi opfatter symptomerne som uforståelige og uforklarlige og løsrevet fra barnets mestringsdengang, så unddrager vi os muligheden for at forstå den unikke funktion eller mening, symptomet har i dag. Ikke sjældent får den misbrugte at vide, at han eller hun har en depression eller en borderlineforstyrrelse – altså en diagnose. Hvis den misbrugtes symptomer på den måde tages ud af deres sammenhæng, mister symptomerne deres mening og indre logik, og den misbrugte vil fortsat opleve symptomerne som uforståelige, mystiske og måske som udtryk for, at han eller hun er et dårligt eller defekt menneske.

Dengang

Den måde, børn forsøger at mestre galskaben



Barnet kan jo ikke bare pakke sin lille røde kuffert med sut og bamse og sige til sine forældre: ”I er ikke gode nok for mig, så jeg finder nogle andre og bedre forældre.” Når barnet ikke kan ændre på sin reelle virkelighed, så har barnet kun én mulighed, og det er at lave virkeligheden om inde i sig selv.

på, er at give det, der sker, mening – barnet meningstilskriver overgrebshændelserne på en for barnet unik måde.

Et barn, der er fanget i et miljø, der er præget af overgreb, står over for nogle formidable tilpasningsopgaver. Barnet bliver nødt til at tilknytte sig de voksenpersoner, der er til rådighed, selv om de er farlige eller forsømmelige. (Herman s.121) Barnet kan jo ikke bare pakke sin lille røde kuffert med sut og bamse og sige til sine forældre: ”I er ikke gode nok for mig, så jeg finder nogle andre og bedre forældre.” Når barnet ikke kan ændre på sin reelle virkelighed, så har barnet kun én mulighed, og det er at lave virkeligheden om inde i sig selv. Barnet laver virkeligheden om ud fra devisen: ”Hvad som helst, jeg er nødt til at tro på for at komme igennem det her, er virkeligt.” (Hildebrand s.229)

Den mest vedholdende mestringsstrategi hos det misbrugte barn er at tage ansvaret og skylden for overgrebene på sine små skuldre. På den måde får barnet frikendt den eller de egentlig skyldige, som barnet ikke kan bære at opleve som farlige og forsømmelige. Sådan lykkes det for disse børn at få konstrueret en virkelighed, der gør, at de kan bevare en vis følelse af sikkerhed og tillid til de voksne, som barnet er følelsesmæssigt og omsorgsmæssigt afhængig af, ud fra devisen: ”Det er bedre, at være en synder

i en verden styret af gud, end at leve i helvede.” (Borchgrevink og Christie s.8)

Det misbrugte barn bliver tillige nødt til at skabe en indre følelse af at have kontrol og styrke i en situation, hvor barnet reelt er hjælpeløst. (Herman s.21) Mange misbrugte voksne kan huske, at de som børn fx kunne opleve at have en vis kontrol ved at medvirke til initiativ til overgrebene for at få dem overstået og på den måde skaffe sig en følelse af helle. Atter andre kan berette om følelser af kontrol i form af over- eller underspisning, selvbeskadigelse mv.

Derudover må barnet finde håb i en situation, der reelt er håbløs. Barnet kan her udvikle forskellige magiske redningsfantasier, som fx tilstedeværelsen af et fantasivæsen, der kan redde barnet ud af det frygtelige, der sker med det. Barnet kan også have tanker om at være et forbyttet barn, hvor de gode forældre er et sted derude. Men også her kan det at påtage sig skylden og forkertheden for overgrebene være meget håbkonstituerende for barnet. For hvis det er mig, der er forkert, så kan jeg jo bare hele tiden forsøge at blive et bedre og måske ligefrem et perfekt barn. Dette opretholder en illusion i barnet om, at det selv kan påvirke eller ligefrem ændre på det der sker. Med denne meningstilskrivning opnår barnet ikke blot en følelse af håb, men også en følelse af kontrol.



FOTO: S. VAN DEURS

En anden måde, hvorpå det misbrugte barn kan opløse den reelle faretruende virkelighed, som det befinder sig i, er at udvikle ændrede bevidsthedstilstande – det, der kaldes dissociation.

Ved dissociation spaltes bevidstheden op i forskellige fragmenter og lejres uden sammenhæng i forskellige hukommelsesspor. Dissociation gør det muligt for et menneske at udholde oplevelser, som ellers er uudholdelige. Gennem disso-

ciation formindsker individet således virkningerne af en traumatisk hændelse ved slet ikke at opleve den eller ved kun delvist at opleve den. Dissociering udgør en vigtig brik i barnets mulighed for at udvikle almene kompetencer på trods af de traumatiske oplevelser. ”Et barn, der bliver overgrebet om natten må lære at dissociere sin uformulerede rædsel og fremstå om dagen, som om han lever en almindelig tilværelse. Dette giver ham mulighed for at udvikle områ-

der med kompetencer, mens han indkapsler sine traumatiske reaktioner fra overgrebet. Hvis han kun har ringe evne til at dissociere, vil han måske blive så paralyseret af sine følelser, at han vil være totalt ude af stand til at lære i skolen, at relatere sig til andre eller udvikle andre nødvendige færdigheder.” (Gartner s.156)

Sådan forsøger det misbrugte barn at mestre en virkelighed, der er alt for grim at være i, ved enten at lave meningstilskrivninger, der gør at barnet føler en vis form for sikkerhed og kontrol, eller ved hjælp af dissociation at udradere overgrebshændelserne eller dele af dem.

Barnet som voksent

Men hvordan bliver barnets mestring som barn til den voksnes symptomer, også kaldet senfølger?

Når man går i møde med den voksne misbrugte, bliver man slået af, hvordan den måde, som den voksne giver det skete mening på i dag, er præget af den måde, det unikke barn meningstilskriv overgrebsoplevelserne dengang. Samtidig vil man opleve, at den voksne ser på sine oplevelser dengang med sine voksne, nutidige øjne. Den voksne bliver dermed en meget streng dommer i forhold til sig selv, fordi den voksne ikke rummer at tage den erkendelse ind, at barnet slet ikke havde forudsætninger og muligheder for at unddrage sig det, der skete. (Borchgrevink og Christie s.50)

Fx drengen på fem år, der igen og igen blev udsat for stedfaderens anale overgreb, siger som voksen: ”Der må have været noget homoseksuelt ved mig. Derfor skete det.” Eller pigen på seks år, der som voksen siger: ”Jeg husker, at jeg krøb op i hans seng, når han sagde, jeg skulle. Det kunne jeg jo bare have ladet være med.” Eller: ”Jeg fik gaver, når det var sket. Jeg husker,

at jeg følte mig stolt og dygtig, når jeg fik disse gaver, ergo må det jo have været noget, jeg selv ville.” Eller drengen på otte år, som blev udsat for en meget brutal voldtægt fra en nabo, der bad ham om hjælp til indkøb, siger som voksen: ”Det skete, fordi jeg var sådan et naivt barn.”

Den voksne får således grundet barnets meningstilskrivninger et fuldstændigt forvrænget selvbillede:

- Jeg er ingenting værd, når sådan noget kunne hænde mig.
- Jeg er forkert – det forkerte, der blev gjort ved mig, er mig.
- Jeg skammer mig og føler mig skyldig. Jeg skammer mig, fordi det er min skyld – det skamløse, der blev gjort ved mig, er mig.

(Borchgrevink og Christie s.61-64)

Også den dissociative mestring, som dengang var en kreativ beskyttelse, kan for den voksne ende med at blive et alvorligt symptom. Når den voksne fx kommer i følelsestilstande af underlegenhed, ængstelse eller manglende kontrol, vil han eller hun ofte dissociere. I stedet for at handle i den virkelige verden vil han eller hun ubevidst og ofte automatisk ændre sin bevidsthedstilstand. En sådan gåen ud og ind af tranecelignende tilstande vil derfor give en subjektiv følelse af at være uden sammenhæng.

Hvis hverken barnet 'dengang' eller den voksne 'nu' fik eller får den nødvendige hjælp til at skabe nye meninger og forståelser af overgrebshændelserne samt en følelsesmæssig bearbejdning heraf, så vil barnet inde i den voksne uafledigt indfinde sig på arenaen med et: ”Gør det vi plejer, ellers overlever vi ikke i denne verden!”

Barnets meningstilskrivning lever videre i den voksne, som fortsat oplever sig selv som værdiløs, beskidt og skyldig, hvorfor det fx kan føles



Ved dissociation spaltes bevidstheden op i forskellige fragmenter og lejres uden sammenhæng i forskellige hukommelsespør. Dissociation gør det muligt for et menneske at udholde oplevelser, som ellers er uudholdelige. Gennem dissociation formindsker individet således virkningerne af en traumatisk hændelse ved slet ikke at opleve den eller ved kun delvist at opleve den.

meningsløst at sætte grænser omkring sig selv, fordi der ikke er noget værdifuldt at beskytte. Ikke sjældent bliver barneofre igen voldtaget som voksne.

Konsekvenserne af belønninger i form af kærlighed, kontakt, slik, gaver, sprut mv. i kølvandet på overgrebene kan efterlade en tro på, at seksualitet er prisen for at opnå kærlighed eller opmærksomhed. For den voksne kan det at ofre sig – ud fra devisen: dine behov er vigtigere end mine – føles nødvendigt for overhovedet at eksistere.

Den pinefulde gentagetvang

Mange misbrugte voksne kæmper med en tvangsmæssig tilskyndelse til mere konkret at gentage de handlinger, der til at begynde med var årsag til problemet. Han eller hun ”trækkes ubønhørligt ind i situationer, der gentager det originale traume på både indlysende og mindre indlysende måder.” (Levine s.26)

Der er et forbløffende højt niveau af 'sammen-træf' mellem genudspilningen og den oprindelige situation. (ibid. s.29) Fx har ikke så få voksne misbrugte haft perioder med prostitutionsadfærd som en måde, hvorpå de seksuelle overgreb genudspilles. Dette kan også gælde anden seksuel aktivitet, fx når en heteroseksuel misbrugt mand, der som dreng blev misbrugt af en mand, oplever en pinefuld uforståelig gentagetvang i forhold til sex med mænd. Eller en misbrugt kvinde, der genudspiller skammen i forbindelse med fars overgreb ved at indgå i sadomasochistiske seksuelle forhold. At opsøge prostituerede, at have et stort forbrug af sexpartnere eller at lave sexchat på nettet kan ligeledes være en pinefuld og uforståelig genudspilning af overgrebene dengang. I en sådan genudspilning kan barnet indeni således gentage elementer af selve overgrebshændelsen i form af underkastelse versus kontrol.

En anden form for genudspilning kan også ses hos misbrugte mænd, der fx vælger at bringe deres liv i fare ved at blive soldat i Afghanistan, blive jægersoldat, at begive sig ud på livsfarlige bjergbestigninger eller andre livsfarlige missioner. Denne form for genudspilning er en måde, hvorpå drengen indeni forsøger at generobre følelsen af den magt og kontrol, han blev frarøvet under overgrebene – at generobre følelsen af at være en rigtig mand.

Genudspilningen kan også være i form af selvskadende adfærd. Ved at skære i sig selv kan den voksne misbrugte skabe en følelse af kontrol og autonomi. Det kan også have den funktion, at den misbrugte igen og igen straffer sig selv, fordi barnet indeni har en følelse af at rumme forkerthed, måske endda ondskab. En følelse af at have en ond kerne.

Misbrug af alkohol og stoffer kan på samme måde være en genudspilning. Bedst som den misbrugte er blevet nedtrappet og mulighederne for et godt liv anes i horisonten, ser man igen og igen, at den misbrugte, uforståeligt for sig selv, netop i denne livsfase vender tilbage til at destruere sig selv med stoffer og alkohol. Men hvis man indeni føler sig som det rene 'shit', hvorfor så overhovedet tro eller håbe på at der er mulighed for ændring. 'Den gode mig' opleves ukendt og skræmmende, mens 'den defekte mig' opleves velkendt og derfor mindre farlig.

Positiv reformulering nødvendig

I behandlingen af senfølger efter seksuelle overgreb er det meget vigtigt, at behandleren altid positivt reformulerer den misbrugtes symptomer. (Lyager og Lyager s.131-132, s.141) Ved egentlig genudspilning er mestringen fra dengang blevet til problemet nu. Genudspilninger er ofte en kilde til dyb skam hos klienten, hvorfor positiv reformulering netop her altid er meget magtpåliggende.

“
Ved egentlig genudspilning er mestringen fra dengang blevet til problemet nu. Genudspilninger er ofte en kilde til dyb skam hos klienten, hvorfor positiv reformulering netop her altid er meget magtpåliggende.

”Metoden i en positiv reformulering er, at behandleren helt konkret finder det konstruktive og positive element i den destruktive adfærd og præsenterer det for klienten ... Bogstaveligt talt betyder positiv reformulering, at man genudtrykker en given destruktiv og uacceptabel handling i sin positive form.” (Hildebrand og Gregersen s.112) At det var den måde, det konkrete misbrugte barn tog vare på sig selv, og at det har den samme funktion i dag, men samtidig, at det måske ikke længere er nødvendigt.

Når den misbrugte får en indsigt i, hvilken funktion eller mening det har at skære i sig selv, tage stoffer, indgå i destruktive relationer til andre, at være promiskuøs mv., kan det hjælpe den misbrugte til at ændre sin forståelse af symptomet. Symptomet vil ikke længere opleves uforståeligt eller som tegn på, at han eller hun er et defekt menneske, men at der altid er en 'mening i galskaben', en mening som kan findes hos barnet dengang.

Skammen opløses, når klienten på denne måde får en indsigt i, at genudspilningerne altid indeholder et ubevidst kreativt forsøg på at helbrede de dybtliggende følelsesmæssige sår, som overgrebene har efterladt. At genudspilningen er en måde, hvorpå den misbrugte forsøger at komme tættere på traumatet for at kunne opløse det og dermed kunne begynde at skille 'dengang' fra 'nu'.

Litteratur

- Borchgrevink, Tone S og Christie, Helen Johnsen (red.): *Incest*. Universitetsforlaget Oslo 1991.
 Gartner, Richard B: *Betrayed as Boys*. The Guilford Press, New York 1999.
 Herman, Judith: *I voldens kølvand*. Hans Reitzels Forlag 1995.
 Hildebrand, Eva og Gregersen, Conni: *Drenge og seksuelle overgreb*. Hans Reitzels Forlag 1994.
 Levine, Peter A: *Helbredelse af traumer*. Borgens Forlag 2006.
 Lyager, Jette og Lone: *At bestige bjerge. Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*. VFC Socialt Udsatte 2005.



Lone og Jette Lyager er begge uddannede som socialrådgivere, psykoterapeuter MPF og certificerede SE-Practitioner. De er psykoterapeutisk uddannet hos Eva Hildebrand (MSW, MPF) med fokus på analyse og behandling af seksuelle overgreb og andre alvorlige omsorgssvigt. I en årrække har de haft deres virke i Støttecenter mod Incest. Arbejder nu i egen praksis, Klinik for incestterapi, med individuel terapi, undervisning og supervision. I 2005 udgav de bogen *At bestige bjerge – Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*.