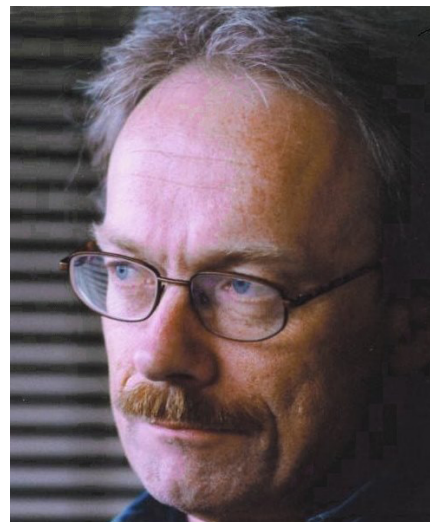


Omarbetad ur Mellanrummet
nr 14 (2006) Vad finns att
göra med traumat? s. 92-110

Leif Lindahl
Göteborg



Vad finns att göra med ett trauma?

Leif Lindahl, Göteborg, har arbetat med barn- och ungdomsfrågor som psykolog och psykoterapeut i många år. I nedanstående text beskriver han den inre processen vid trauma och dess efterverkningar samt vad som är centralt i behandlingsprocessen.

”Den ena ”historiska händelsen” drar fram över det privata – dvs det verkliga – livet som ett moln över en sjö; ingenting rör sig, bara en flyktig bild speglas. Den andra piskar upp sjön som en storm och åskväder; man känner knappt igen den längre. Den tredje består kanske i att alla sjöar torkar ut.”
Ur Sebastian Haffner, *En tysk mans historia*.

Ett trauma av vilket slag det kan vara, är lika obegripligt som utsägligt. Det går inte att fånga inom det vanliga och väntade livet; det spränger alla gränser för vår förståelse, för vårt språk och våra begrepp och för vårt förstånd med dess förmåga till igenkänning och inlevelse. Därför är traumat och dess behandling något som går utöver arbetet med kris, inre konflikter och symboliska världar. Ord och berättelser måste skapas och uppfinnas på nytt. Och på nytt ... om och om igen. Psykoterapi vid trauma kanske också spränger gränserna för våra

ordinära begrepp om sorg, skuld, glömska, hopp, förlåtelse, mening och bearbetning. Vi får tänka om.

Samtal som utgår från traumats upprepnings- och påminnelsekraft har som motiv att hjälpa en person ur en förlamande passivitet och ödeläggande skuld. Genom att någon själv kan ta över och bestämma över de påminnelser som kommer automatiskt, minskar något av den stora hjälplösheten efter händelsen som inträffat och invaderat jaget. En person som börjat avläsa upprepningarna och tyda dem, börjar också placera dem och lösa sig själv ur en geografisk, rumslig och tidlig förvirring.

På Nybroplan i Stockholm invigdes år 2000 ett minnesmärke till Raoul Wallenberg, ett slags monument över Förintelsen, gjort av Kirsten Ortved. Tolv små sfinxliknande figurer i grå patinerad brons, utlagda glest på ett plan av gul granit. Det är abstrakt och mycket luft i verket, en tystnad och en

tomhet, en frånvaro som kan framstå som en del av verket. Det som saknas och inte syns är verkligare än det som syns, som i en negativ hallucination (man tänker bort och gör sig blind för något som påtagligt finns). Den avstängda, uteslutna eller överhoppade världen som ingen vill veta av, finns där, i hela sin rymd och tystnad. Det hela blir en gestaltning av det som inte hänt fast det omvittnat har hänt, en bild av ett tomt minne och en historia som inte ägt rum. Man ser små tecken, utskott eller påminnelser av något osynligt, okänt, otänkt, oerhört ... Det som inte är med i en uttalad form är det viktigaste! Och det är som en illustration av ett trauma och dess efterverkan. Det råder en tystnad om traumat i familjen, på skolor, arbetsplatser och inom individen. Den går igen i den diagnostiska kulturen och alltför ofta i behandlingen. Jag gör ett försök att kalla traumat för dess rätt namn, destruktivitet, och att sätta traumat på dess rätta plats och förvisa det till det förgångna och förövarn, att relegera det till vad som varit men som inte ska vara och inte är, inte får bli ett helt liv. För den som är fången av sitt förflutna, som den traumadrabbade är, är framtiden historia, den finns inte.

Den inre skadan, attacken på sinnets förmåga

Ordinärt kan ett barn med hjälp av sitt jag skapa mening, ordning, symboler och sammanhållning i sitt inre liv och i sina relationer. Efter traumat blir traumat en så stor del av ens inre liv; självet blir beslagttaget och belägrat. Förmågan till symbolisering, lek och hopp är då förlorade och förstörda till den grad att framtiden är ockuperad av det som redan hänt, i yttre former.

Den traumadrabbade lever i "tre jag" som inte har några förbindelser, och som då övermannar och angriper varandra. Samtal kan tydliggöra denna stumma inre dialog mellan de tre skilda jagen.

Där finns först *det skadade jaget* som är invaderat och som bär på händelsen som sådan, ett jag som är kvar där och då förbrytelsen inträffade. Jaget är överfullt av fragment och brottstycken som hålls i vila, som kräver vaksamhet och som ändå bryter sig fram och slår ut i alla slags symtom och akter av en uppgiven och nedbrytande karaktär. Det är en form av psykets död, en psykisk dödhed.

Ett andra jag är en inre efterlevare, som överlever och drar sig fram, men inte mer. Detta är *ett anpassat jag*, resignerat, välvilligt, förnekande av traumats våld och de destruktiva elementen. Det är godtroget idealiserande, på sitt vis naivt men också uppgivet. Det saknar både inre liv och yttre tro. Det anpassade jaget förstår, orkar med en hel del och hjälper till – ofta utöver sin egen förmåga. Det klarar sig, uthärdar sin vardag, men är inåtvänt och avvärjande. Det vill ta hand om mycket och förstå alla andra. Det finns en baksida, *det missanpassade jaget* som har tröttnat och som ger efter inför de efterverkande signalerna från traumat och traumatiseringen och släpper loss dess kraft, i brott, utbrott och sammanbrott som blir nya traumata. De är som stormande vågor på en annars stilla yta. Personen i fråga tar detta som ett uttryck för det egna jaget och som en brist eller oförmåga. Detta mörka missmodiga men reaktiva jag transporterar skikt och segment av det faktiska traumat ut till omvärlden – till fysiska ting eller kroppen, till den vuxnare delen av det egna jaget, eller till den relationsvärld som utgör det sociala livet, med andra personer där. Dessa akter av upprepning gör skada och kan kännas igen. De hör till det ursprungliga traumat kommer oväntat för de är just ohållbara och ohejdbara – de är efterverkande, till synes onödiga eller överdrivna, kastade ur sitt sammanhang: traumatiska i en sekundär, senkommen mening. I dessa tillstånd förekommer olika grader och former av dissociation, den ena sidan av jaget vet inte om den andra sidan, och vad den har för sig, i ett halvvaket tillstånd.

Om det primära traumat förblir okänt, utforskat och obemänt fortsätter dess nedbrytande verkan. Den drabbade framstår både i sina egna och andras ögon som svärbegriplig och svårhjälpt, som misslyckad eller farlig. I dessa upprepningar och omtagningar – missanpassningar, sammanbrott, utbrott – finns ett desperat försök att göra sig av med passivitet och skuld och bli kvitt den dova namnlösa smärtan som bara individen själv kan veta men saknar namn och plats för. Men i dem finns också ett hopp om att väcka uppmärksamhet och att bli sedd och hjälpt. Förmågan att föreställa sig och förhålla sig till vad som har hänt och inte fick hända, vad som kan ha hänt och vad som inte hänt är avgörande. När som detta nästintill tvångsmässiga återuppväckande av traumats delar blir

verkningslösa, bara går förbi och orsakar nya förluster väcks en ny skuld som blir ett nytt offer som väcker mer skuld som ... allt som allt fortsätter i en degenerativ spiral.

Sist, osett, ohört, okänt men väl där, i det inre omärkligt närvarande, finns ett *autentiskt jag*, en varelse, ett väsen, det barnet var tänkt att bli och som fanns i dess potential. Det finns oförstört, trots alla dödande och nedslående inslag i den karaktärsväv av intryck, uppenbarelser och upplevande som jaget är i dess framväxande, spontana förvånade sida. Sådana egenskaper tillhör barnet – det utvecklade jaget som leker med de närmaste objekten och som får ”allt fast att förflyktigas” och byta plats. Denna äkta enkelhet, denna ärlighet och ”goda tro” saknas efter ett traumas plötsliga våldsamma övergrepp på personligheten. Även om detta riktas mot kroppen, slår det mot de mentala livet, mot de symboliska språkliga rummen i jaget med dess förbindelser till andra jag, de inre jagen och andra jag, andra som är personer där i sina egna liv. Efter traumat finns inte symboler, fantasi och övergångsförhållanden kvar på det sätt de behövs, de är ockuperade, blockerade.

Det är till detta centrala autonoma egna eller växande, vuxnare jag samtalen vänder sig för att tala om de övriga två, med alla tre, de med varandra. Samtalen blir ett sätt för den traumadrabbade att kunna se sig själv, i sammanhang, kontinuitet och relation, och inte enkom se sig som vansinnig, farlig eller bortom all hjälp, förstörd bortom all kommunikation och kontakt. Det har inträffat något allvarligt var gång ett barn eller en människa vilken som helst, skadas psykiskt och fysiskt, när det kommit i vägen för våld, destruktivitet, kränkning, mobbning, övergrepp, intrång, påhopp, alla de angrepp och förnekelse av en människas värde, som traumat är.

Detta autentiska jag kan liknas vid Bions icke-psykotiska del av en person, som han trycker på är så viktigt att urskilja. Det kan också liknas vid Winnicotts sanna själv, ett begrepp som kan synas vara utsatt för en del romantisering som inte är till hjälp för att närma sig en patientens orörda inre, det som lever på så utsatta villkor och i en sådan extrem miljö som traumat efteråt och inuti fortsätter att vara. Begreppet är inte rättvisande i det hårda fält som arbete med ett traumas efterverkan och påminnelseakter innebär. Vad som är – kan

antas vara, ses som – sant, äkta eller autentiskt är en subjektiv upplevelse och därför så viktig; det är inte alltid en egenskap hos objektet eller som går att finna i omvärlden utan något som vi överför till objektet och tillåter oss känna, som ett intresse, en känsla eller något som håller oss vid liv. Det sanna har inte en gång funnits och gått förlorat, det har uppfunnits; det är inte faktiskt, det är konstruerat. Det är den vetenskapen vi har att hålla oss till, en som är social, relativ och relaterande, en samtalsform. Inte en objektiv fast kunskapsform som är färdig, oföränderlig och bestämd.

En viktig utgångspunkt för samtalen och behandlingen är tron och hoppet om att det ska finnas ett ursprungligt jag där som är vetande men kanske okunnigt, aningsfullt men oerfaret, förstående men mer än känsligt, ett jag som hela tiden registrerar och lägger märke till vad som händer och vad vi andra utanför ser och gör. Lika viktigt är den kunskap vi kan ha om jagets klyvning och skiktning, om dess brist på helhet, gestaltningar och språk, liksom den kunskap om traumats väsen och verkan (dess oväsen och åverkan) vi kan få, för att vi ska stanna kvar och se medel och möjligheter för att fortsätta arbeta med just traumatiseringen och de påminnelser som firar traumats återkomster. Traumat är en tät hård konstruktion som vi ibland inte känner annat än på ytan, och som samtalen utsätter för dekonstruering och reorganisering så att den drabbade känner igen sig någorlunda och kan överta, ta tillbaka sitt liv igen från det, de som stal det.

Genom efterarbete och behandling kan det traumatiserade jaget, det anpassade självet som sliter för att leva kvar och överleva, och det autentiska innersta jaget – självet som subjekt – ha förbindelser, de kan samspela och spegla varandra. Självet kan överlåta sig på jaget igen, och subjektet i oss kan lita mer på omvärlden, på ordningen och jaget, det kan spontant låta sig överraskas och förändras.

Obegripligt, ofattbart och ohejdbart

Traumat är ett trauma därför att det har en kvalitet av det oupplevbara och oframställbara. Det är destruktivt, ett prov på destruktivitet som går utanpå självet och vad det kan vänta sig och hantera. Det finns i människan, i naturen och i det sociala spe-

let. Det är livsförnekande och ligger bortom den mänskliga fattningsförmågan. Det fullbordar en objektivisering av människan, hon görs till objekt för yttre krafter och makter som berövar henne på både erfarenheter av och förmågor till omsorg, tillit och tänkande.

Identitet och historia är bärande, viktiga men bräckliga konstruktioner som utgår från händelser och fakta ur livet. Jaget är skaparen och revisorn för det som arrangeras och redigeras för att bilda en betraktelse och berättelse som håller jaget samman; det förekommer olika versioner som skapar sina gränser, villkor och möjligheter – och hinder, förbud och omöjligheter. I sitt berättande och subjektiva lek gör barnet så mycket med sig själv och av sitt liv. De är berättigade sin egen röst, och har rätt till sin unika upplevelse. Denna subjektiva kvaliteten av skapande, strukturerande och konstruerande, är en personlig process. Den är också förmågan både att vara med sig själv, alltså vara självmedveten och självkännande, och att vara tillsammans, vara i samspel med andra personer och att medelst speglingar och återspeglingsätt sätta sig i en annan persons ställe.

Men denna känsla av subjektivitet och inre liv är också en objektiviserande känsla, en självförverkligande drift. Den verkar dealienerande, välkomnande och är existentiell – jag är som jag är och blev som jag blev. I subjektiviteten vill jaget lära känna objekten som de är, som subjekt, i sig, allt det annorlunda och utanför som är en omgivning, en miljö och inramning för vårt jag. En människa kan också vara sitt eget objekt, ta sitt själv som objekt, vara en annan inför sig själv och se sina olika sidor, dubbelheter och motsägelser utan att förlora sin känsla av sig själv och helt bli en främling och förbytt. Hon kan fortsätta att vara sin egen och ändå relatera utan förråda sig och förlora sig själv – både kunna leva och reflektera över det. Traumat bryter denna rörelse inifrån och ut och utifrån och in. Det avstannar och stänger den öppenheten och passagen, där vi kan bli kända av andra, och lära känna och veta mer om världen av objekt. Den tar ifrån individen såväl subjektivitet, som känslan av svar och liv. Det förlorade hoppet om att kunna leva ett eget liv och följa sina drömmar är just ett av traumats värsta förbrytelser. Att mest leva som objekt för andra liknar rutin och ritual, repris och repetitioner.

I det yttre har traumat kommit före traumatiseringen, i det inre är det tvärtom så att traumatiseringen kommer före traumat. En gång kom det utifrån, nu kommer det inifrån. Barnet, tonåringen, den vuxne lever med dessa brottstycken av minnen, bilder, med avtryck och upplevelser av dessa hemska fantomhändelser som går utanpå allt och in i allt. Rädslan för sammanbrott, den molande tröttheten och den ständiga beredskapen är rädslan för det som hänt i en faktisk mening men inte psykiskt; angreppen och övergreppen lever kvar och hotar i sin råa form (Winnicott, 1971). Affekter, symptom och svårigheter går in i och ut ur varandra och kan inte kopplas till den yttre situationen. Det nu som utlöser påminnelser; kan inte länkas till historia och händelser om varit sårande och skadande. Patienten känner sig bara dålig och fel, ensam och övergiven. Utan behandling och samtal blir patienten gradvis allt mer vansinnig och nedbruten av denna tomhet och överklighet, där det inre är det yttre och det förflutna är nu. Om den drabbade fick lite hjälp att rättvisande se sig själv i sina omständigheter och lite hjälp att sluta försöka förstå traumat ginge det kanske lite lättare att frigöra sig och återvinna, återerövra sig själv, igen. Att förstå i detta sammanhang kan mycket väl vara att inte förstå, att inte förstå kan bli att sluta försöka det omöjliga.

Upprepningssyftet kan sägas vara att återuppleva traumat för att få ställa frågor och återuppliva ett själv som tänker och känner; att få veta vad som hände, för att kunna göra val och bestämma sig. Samtalens inriktning är att söka och se en outhärdad framtid och ett liv i ett öppet förhållande, till andra personer, till tider, platser, gränser och möjligheter. En gång, eller flera, kommer samtalet till en punkt och vändning där jaget kan börja leva igen, med frihet. Det är en paradox att för att känna sin originalitet och individualitet behövs nya sätt att se och uppfatta världen, nya upplevelser, mer än återseende; ett finande av objekt som är ett återfinnande men en nyanvändning; en återupplevelse av ett eget jag, av sig själv. Upprepning som tillblivelse. Återhämtande av sig själv. Från förgörelse till frigörelse, till ett inre samtal med sig själv, inre kommunikation, inre liv.

Detta samtalsarbete går att genomföra utan att göra avkall på lyssnandet och berättandet, men det är modifierat av kunskapen om traumats väsen och

verkan. Att komma runt eller förbi traumat utan att förminska dettas egen förstörelsekraft är en fråga om känslighet och om takt och ton. Utan att ta traumats verkningar på fullaste allvar kan terapin bli en kuliss eller ett slags draperi som döljer och förnekar den yttre verkligheten av vad som inträffat; samtalen både lyfter fram och lyfter undan tyngden av vad som en gång skedde. Den dubbelheten, möjligheten att återhämta sig och risken att helt glömma, delar samtalen med monumenten, skapade för att beröra och minnas och för att gå genom och komma från.

Alla som lidit traumata säger att de är bundna, ofria och fångade av upprepningar. De lider av påminnelser, inifrån, utifrån. Något nära det traumatiska händer inom dem igen, och igen, vid vissa tillfällen. Det inträffar något, en händelse som liknar – påminner om – det avskurna och det förfärande, något som löser ut en inre reaktion, en reaktivering av händelser som en gång kom utifrån. Behandlingens uppdrag är att skaffa och skapa en hållning som kan vara mottagande, bärande och svarande till vad patienten presenterar och visar, det som ter sig osynligt och otalbart, otänkbart, outsägligt.

Härbärgeringen är bland en mycket aktiv form av arbete; ibland att inte säga något förenklande eller förklarande, ibland att hålla fast vid smärtpunkterna och kunna definiera och beskriva traumats realitet, väsen, sammanhang och långa efterverkan. Inte bara det, först det, för att sedan kunna urskilja detta som passerat och skilja det från det aktuella tillfället eller tillståndet. Det finns ett hopp i detta att fortsätta att arbeta vidare, som förut, nästa samtal som tänkt, och nästa och nästa, trots stor osäkerhet och i en maktlöshet, en hjälplöshet som inte behöver betyda hopplöshet. En patient sade att ”när du fortsatte terapin trots alla bakslag och motgångar (upprepningarna) väckte det något till liv i mig, du såg något som jag inte såg, du trodde på något jag inte trodde på, det gav hopp!”

Traumat är ohejdbart bara så länge vi inte känner till och erkänner dess kraft och makt. Något nytt kan påbörjas när vi tillerkänner oss själva ett liv i ljuset av ett pågående innevarande aktuellt tillfälle som är vårt, till för oss att använda, att bejaka. Tiden får en dimension igen, av att vara till för oss och ge oss något, en andra chans, en rörelse som går genom oss.

Traumats effekt

Den traumatiska effekten av vissa händelser är dess resultat i det inre livet, inte en del av händelsernas egen natur. Gregorio Kohon (2016) diskuterar relationen mellan en estetisk och en traumatisk upplevelse. Dessas likheter är känslor av förfrämmande och överklighet som kan adderas till ett borderline-tillstånd av upprördhet (s. 19) till den grad att försvaren och den symboliska ordningen inte håller stånd – och skillnaden kan vara den att i den estiska positionen kan det motbjudande och hemska tolereras och jaget vara kvar i en stund av tvekan. Motsägelser och luckor i perceptionen, tomma ytor och det främmande kan infogas i ett meningsfullt sammanhang. Det obarmhärtiga och obegripliga i det som sker är reallt, rent faktiskt, och det är vårt förstånds begränsningar, vårt sinnes oförmåga tillsammans med bristen på gehör och gensvar från en tyst och bortvänd omvärld framkallar traumatiseringen. ”The traumatic is present in experiences that are impossible to know, to verbalize, to integrate into the subject’s psychic life. [...] portrays the encounter with something that seems to be outside language, something that cannot be symbolized. It cannot be imagined, it has no name, there are no words to describe it – hence, its traumatic character.” Dessa förståelsefulla formuleringar av det som inte går att förstå, är också hoppingivande. Det är denna produkt – traumatiseringen och dess återverkningar – som utgör ett grundläggande tvivel på det egna sinnesförmågan och som är ämnet för samtalen. Den psykiska skadan består i att det råder en allvarlig kris mellan vad som sannolikt har hänt och vad jaget kan minnas, tänka känna och veta om detta; själva språket, orden med dess betydelser är förvrängda, omkastade och opålitliga. Drabbade människor, offer, skriver Kohon vidare (s. 113, i detta fallet offer för juntans terror i Argentina) ”were terrified but could not completely trust their senses, they were never sure whether they had valid reasons for their fear and terror, nor could they justify their intense need to feel safe”. Uppmärksamheten riktad mot denna påtvingande brist, bestående av den djupa oro och förlust av självet, och kopplingen till traumats efterverkan är något som ändra på dessa historiska händelsers inflytande, sedda utifrån dagens position, perspektiv och behov – behovet att

få ta vara på den tid som är och ska komma, att få leva levande intill sina upplevelser, att få börja om, och om igen.

Ett trauma har en erhörd kraft att hämma eller rent av stänga av känslor, tänkande och handlingskraft. Kroppen både sparar på och är plågad av minnen som huvudet inte vet något om; perceptionen och världen av upplevelser är bestämda och beslagtagna av att granska yttervärlden; jaget är förberett på nästa slag, på traumats alla upprepningar; som är det enda jaget kan tänka sig. "Att förnimma med en sådan noggrannhet är farligt", skriver Herta Müller i *Mitt fosterland var en äppelkärna* (2016, s. 194). "Å andra sidan är det en räddning, för man kan klamra sig fast vid iakttagelserna. De ersätter det privata som tagits ifrån en, det är en smula egen vilja i lägersystemet, där det inte finns annat än godtycke och befallningar". Traumat är en lägervistelse! Om känslor skriver hon att "jag vågade inte vara lycklig, jag var bara förvirrad (s. 165); och väl i det nya landet: "Jag var inte fri i huvudet, tänkte jag, jag har ingen rätt att vara lycklig" (s. 168). Hon hade, som en som drabbats av det självmord som mängden av förtryck, angiveri och hot alstrade, förlorat något dyrbart, sin självklarhet. Om påminnelserna skriver hon: "Och allt det hade jag med mig från Rumänien. Det slipper man inte ifrån, det är den skada man bär med sig. Därtill kommer den nya omgivningen. Den är inte oförutsägbar i sig, det är man själv som är oförutsägbar. Plötsligt kan minnets slumpgenerator framkalla ett samband som gör det oförargliga hotfullt. [...] Det närvarande förvandlas till det som du bär i huvudet. Du har glömt det för länge sedan men oväntat är det där igen och du är hjälplös" (s. 167). Nu är det minnet som har blivit godtyckligt och själen som agerar som fångvaktare.

I samtalsbehandling är det svårt att motivera den plåga eller fasa som minnet, detta att tala och minnas, bär med sig. Det kan var en farbar omväg att gå via påminnelserna för att stärka jaget i sin tro på sig självt och sitt sinne, och sedan närma sig sina känslor och sanningen om vad som hänt.

Att tala, lyssna, berätta, skriva och läsa är utbytbara förlopp, i så motto att de både är ett sätt att inta en distans till det skedda, traumat, att närma sig det och skapa ett förhållande till det; och på så sätt kunna göra det overksam, att kunna förlägga det till det man inte vill veta och inte vill bli på-

mind om hur som helst och när som. Man talar, berättar, läser och skriver för att ta ställning mot traumat och för att känna något av en frihet och självklarhet, i detta att fortsätta leva, obesvärad, att få leka, förvänta sig hjälp och att lära utgående från en känsla av nyfikenhet och förvåning. Skrivandet blev och är för Herta Müller en motståndshandling; hon väntar med det tills det är nödvändigt och då vet hon också att skrivandet tar henne i besittning, slukar henne. "Språket upphäver tiden det drar in det upplevda i ett besatt sökande efter ord, rytm, klang" (s. 183). Arbetet med språket, är mer än en upprepning, mer än en repris eller återutgivning; det är att finna en form för det oformliga, en gestaltning som är personlig inför andra och privat intill en själv, med rytm, klang – och ord. Ett eget språk, som inte fanns förut och inte finns förutan detta samtals- och språkarbete. Skrivandet, samtalandet är och ger ett skydd "eftersom jag undrar om jag inte skulle vara ännu obarmhärtigare utlämnad åt vad jag upplevt om inte orden, som är så svåra att finna, kom till min hjälp. Och genom orden uppstår en ordhunger. Det bildas nya ord, som visar mig något som jag annars inte skulle ha sett" (s. 184). Inte bara skydd, språket som kommer och som uppstår både är och skapar också en hänsynslöshet: "eftersom jag inte sökt mina ämnen själv, eftersom där finns ett inslag av främmande godtycke och stulet liv".

Samtalen är samtidigt en form av skydd och en hänsynslöshet. Och vidare: "Vad jag upplevt ser på mig en gång till när jag skriver, och med en annan blick". Något verkar otillåtet välbekant och alldeles främmande samtidigt. "Också vad som har hänt händer en gång till under skrivandet. Därför är det upplevda aldrig färdigt. Det beror helt på språket om det går bra eller dåligt. ... Med tiden har det blivit en vanesak att med språkets hjälp betrakta livet en gång till. Det betyder emellertid inte att utvärda det en gång till. [...] Detta dubbla tvivel hör till, annars har man egentligen redan förlorat" (alla citat s. 184). Inledningsvis är detta jag som talar eller skriver trött på "jagberättaren" men "texten insisterar" och efterhand tillkommer en helt annan sinnlighet, en "meningarnas andning". Det händer något som är förändrande, trots de inledande tvivlen: "Man känner hur vikterna förskjuts, hur verklighetens logik underordnar sig språket. På annat sätt kan man inte berätta. Det går inte att för-

utsäga, inte ens förutse, hur språket plockar sönder vad jag vet om det upplevda, tar isär det och bygger upp det på ett annat vis tills det någorlunda motsvarar en ordföljd. En följd av ord blir en uppfunnen sanning. Och då är det ändå konstgjort, det överkliga blir giltigt i texten genom sitt passande språk” (s. 185). Det framgår att språket är en verksam agent; och att samtal är en fråga som är för komplex att rymmas i formler, logik och grammatik och att dess strävan är att uppfinna och skapa ett språk som inte är objektivt och färdigt utan mer subjektivt och i process, en metod om man så vill.

Ett inre språk är ett som jaget finner och som söker jaget, det är en möjlighet och inte en lag, inte ett samtycke eller en belastning. Att tala, berätta, skriva och att lyssna uppmärksamt är en motståndshandling; det är inte en form som jaget underkastar sig utan upphöjer till en öppning, en lek, en möjlighet, en slags andning för själen. Traumatiskt upphöjda eller dominanta tal, liksom den tystnad det är förbundet med – inget sägs om det, det talas om annat, det är frånvarande men desto mer brännbart – bildar en mur gentemot omvärlden som inte går att nå och stänger av det liv som funnits på insidan av jaget. I och med de öppna samtalen sipprar och silar in ett ljus och ett inre liv in genom den nedrivna språkbarriären, nya versioner och visioner av självet börjar ta sin plats inom jaget, som en gång förlorat sitt förväntan om att språket är fritt, en lek, en tummelplats för minnesstycken, känslor och impulser, fantasier och bilder, förväntningar och rädslor, ett övergångsområde. Språk har liksom lek sin djupaste betydelse som ett mellanområde mellan då och nu, inre och yttre och jag och du; det bildar, utgör och skapar ett förhållande och en förmedling mellan känslor och händelser, mellan fantasier och tid, mellan kropp och koncept.

I denna bok som är en utskrift av ett samtal mellan Herta Müller och hennes tyska förläggare Angelika Klammer sägs det också detta att skriva (eller då att berätta), är att föra över det upplevda till en verksamhet, som är språk och att detta är ingen omväg: ”Nej, jag tror att omvägarna är de riktiga vägarna. För att kunna skriva en mening måste jag ju vika av från ordens språkliga vanor, hitta dem genom en rytm och klang, då de blir oväntat exakta och säger saker jag inte visste, så att jag ska veta dem, för första gången. [...] Jag

vet inte hur orden bär sig åt, när en mening börjar glittra och säger mycket mer än orden innehåller” (s. 46). Herta Müller är obestridligt subjektiv i sitt skrivande för att nå fram till en bild av det som hänt henne – och alla som lidit trauma, exil och förvisning. Språk och minne är en form av pågående arbete, aldrig förutbestämt, aldrig avslutat. Vad hon förmedlar är ett försvar för att lyssna, skriva, samtala och berätta; en konst som går att öva och lära. Den är subjektiv och subjektiverande: ”Och i efterhand är det man själv som bestämmer vad man lär av det man upplevt. Jag tror inte att man kan prata sig fri genom att skylla på föräldrar och härkomst och sin olyckliga barndom, att man har skonats eller tvingats med våld. Naturligtvis är man ett resultat, men sitt eget. Ingen kan tvinga en att bli sådan som man har uppfostrats till, eller att förbli sådan. Barndomen har en ganska kort förbrukningsdatum. Sedan blir man hänvisad till sig själv och måste uppfostra sig själv hela livet, vare sig man vill eller inte” (s. 35). Som en summering kan detta citat få verka: ”Där ingen säger ett ord om sig själv kan man heller inte visa några känslor” (s. 22).

I samtalsbehandling där traumatisering är en del av bilden, kan det hända att man sitter och väntar på att en förändring ska komma. Det är en långdragen process, den från förtvivlan till hoppfullhet. Det är inte så att en självklar, inskriven och förväntad utveckling – det autonoma självets tillkomst – kan förväntas, det kommer mycket emellan av avbrott, störning och belastning. Men ett sådant – senkommet – uppvaknande till sig själv, att bli sig själv igen, måste antas, förutsättas och förväntas i varje barns liv, i varje serie av samtal som en lidande kan behöva. När är det dags för jaget att utmana historiens förutsättningar och skriva egna villkor? – att återuppta den utveckling som sker inifrån självet och ut till omvärlden som samtidigt medger en mottaglighet för vad miljön av ting, händelser och människor kan ge. Det sker inte en gång, utan återkommande, en vacklande punkt, eller en rad av dem, där tyngdpunkten skiftar mellan det som redan är historia och det som har aktualitet, för att väga över till ett självförankrat egensinnet, därför subjektivt liv.

E till exempel

Patienter vet att de mår dåligt men inte bakgrunden till det; de vet vad som har hänt dem men inte varför de mår så dåligt som de gör; de har ofta prövat flera behandlingar som inte hjälpt och som sänkt ned dem i ytterligare hopplöshet. Andra kan säga sig vilja ha hjälp med ”att komma loss, att få leva fritt eller ostört, i någon mån omärkta efter vad som hänt”; de vill klara av att ”lägga det gamla bakom sig och inte vara så styrda av det”; de vill ”få inleda och våga fortsätta sina liv, återigen”, sedan det tagits från dem. De säger själva att de vill minska återupprepningens och efterverkningarnas makt – påminnelsernas – och känna ett avstånd och ett lugn som modulerar det brinnande helvetet de levtt och lever i. Och frågan är vilket som är värst, katastrofen eller väntan på den, att den ska komma tillbaka, ett tillstånd som den traumatiserade personen så väl vet om.

Detta var just vad en ung flicka bad mig om när hon kom, och hennes samtal kan illustrera hur jag tänker:

E kom till mig när hon var 18 år, flera år efter att hon blivit utsatt för incest. Fadern hade blivit dömd och allt såg ut att ha blivit rätt och riktigt handlagt. Ändå led hon av efterkänningar av det som skett, och hennes första försök till terapi hade misslyckats. Främst var hon besviken på att terapeuten inte hade givit henne fasta tider och inte hade tagit emot hennes kritik på ett trovärdigt sätt. När E hade antytt att hon hade svårt att prata, att veta vad hon skulle tala om, hade terapeuten hjälpt till genom att börja tala om sociala och kanske lättare saker, istället för att peka på detta som en del av traumats efterliv och följderna – en av de påminnelser det gör sig. Troligen blev terapeuten påverkad på ett sätt som var okänt för henne själv. I kontakt med traumat, i samtal, sekundärt, är det än viktigare än annars att försöka hålla reda på vad detta gör med en själv, veta var man har sig, innan man säger eller föreslår något.

Terapeuten höll inte, föll ur sin roll och blev öppet och direkt stödjande, hennes uppmärksamhet och lyssnande leddes på avvägar. Detta lade ett lock på den kokande inre grytan av den osägbara och hemska som var bevarat i E:s inre själv- och objektrelationer. Terapeutens arbetsätt snarare ökade E:s skuld och rädsla för sin ”skada” och

stärkte henne i hennes tro att hon skadade andra som inte orkade. Att förstå och ta hand om andra var en reparativ kraft som var så stor och dominant hos E, men den drevs av traumats våld och förnekelse. Den gav henne ingen vila och den tröttade ut henne, hon hann aldrig med och blev aldrig färdig.

E hade känt för lite förtroende för behandlaren och börjat utebli alltmer. Inte heller detta togs fram som ett av traumats manifestationer och långa verkan, utan dessa händelser förlades, genom samtalens tystnad om det väsentliga, och spolades över. Hennes trauma ingav henne en känsla av att inte ha något att säga, av att inte ha en framtid.

De nuvarande svårigheterna handlade om att E hade svårt att stiga upp på morgonen, emellanåt, och det var svårt för henne att komma iväg till skolan; väl där hade hon känt sig dålig, utanför, okoncentrerad – frågan spann i hennes huvud om hon gjorde rätt som trodde att hon skulle klara skolan och om hon var värd detta, om hon hörde ihop med de andra och om det var möjligt att gå framåt i livet och att nå några av de mål hon ändå kände som sina. Hon angav som skäl till att börja om i en andra terapi att hon ville ”komma loss” och inte vara så styrd av det som hade hänt henne. Hon var ännu märkt och plågad av sin historia (var den hennes, eller förövarens?). Hon ville lägga traumat bakom sig och känna sig mer med i livet och mer i takt med sig själv.

Jag tog inte reda på exakt vad som hade tilldragit sig i det faktiska traumat, inte mer än vad E beskrev i ungefärliga termer från början, men efter en tids arbete blev denna fråga aktuell. Vi hade samtalat om många traumatiseringseffekter: om hur hon trots allt kände sig skyldig och dålig för att hon hade varit med om något förbjudet, hemskt och oförlåtligt, om att andra inte visste vad som gjorde henne så trött och orkeslös emellanåt, det fanns ingen förståelse. Hade hon rätt att må dåligt, det var ju ändå långt efteråt, andra kunde ju ha nog av sina plågor; hon kom med dessa och andra invändningar, som fungerade som en slags ursäkter för förövaren. E led av en känsla av orättvisa och av att inte kunna få hämnd, och att det var fel att det var hon som måste anstränga sig, ta ansvar och offra en hel del på att göra rätt, hon var den som var stark i familjen som den såg ut nu, efter att de förlorat en far. Hon var tvungen att försöka få ordning på sitt liv och gå i terapi, när hennes far inte

gjorde det! Det värsta var att han hade först erkänt, sedan förnekat vad han gjort. Hon ville inte stöta på honom eller något annat som påminde henne. Nu var det hon som fick gå ur vägen för honom och i fortsättningen vara styrd; skulle hon förbli utsatt för intrång i hela sitt liv? Hon bar en skuld trots att hon visste att han gjort fel och var förövaren. Hon levde med två logiker, en oslagbar klartänkt och en känslomässigt tilltrasslad.

Gick hon ur vägen för min skull och höll inne med sina sanningar och känslor? Var hennes trötthet och besvär, emellanåt hade hon hjärtsymptom, en resignation och inälvandhet, ett sätt att inte belasta mig, ett slags misstroende mot behandlingen, mot orden, språket och meningarna. Tröttheten kunde ses som en upprepning, en av traumats påminnelse som talade för att samtalen och vår relation inte skulle hålla för trycket av hennes inre oreda och kaos, en fråga om tillit eller inte tillit? E led av oro och olust inför att börja med något och hade stora svårigheter att sätta igång sig själv; ett tillbakadragande som gav henne ett skydd från att minnas, från att tänka och att veta med känsla allt vad som hänt i hennes liv och som nu hände henne psykiskt i form av upprepningar utan betydelser. Nu stannade allt det osmälta och oformulerade, rester av händelser, kvar i kroppen som fick bära bördan av att minnas. Hon levde på marginalen i en slags parantes, en reträtt. Och terapin var i fråga, även om E kämpade på och infann sig till var session: hon anpassade sig.

Jag frågade henne vad det betydde för henne att jag inte bett att få veta mer exakt hur det ursprungliga traumat såg ut – som att få ett vittnesmål av henne och något dokument på vad som hänt. Hon svarade "att hon inte visste hur det skulle vara i en terapi, och hur det skulle gå till" men hon skulle tänka vidare på hur hon ville ha det och vad som var bäst för henne. Bara det att göra plats för en egen syn inom sig och att tycka något var ett psykiskt krävande arbete för henne. Att sedan uttala det var ett annat arbete, som motsade den skadade delen av henne där traumat levde sig kvar.

Hennes trötthet och den segdragna processen bekymrade mig: utsatte jag henne för mer påfrestningar, mer av det hon hade nog av, redan innan. Mer frustration än resultat och belöning? Nästa timma hade hon med sig det material om traumat hon sparar i en portfölj, men innan hon överräckte

den till mig sade hon "att hon inte visste vad som skulle kunna ge henne hjälp, vad jag behövde för att kunna hjälpa henne". Hur nära, hur långt och hur fort skulle jag gå fram? Jag tänkte mig att hon gjorde saker för min skull och att hon erbjöd sig, som objekt, för mig – som föremål för min bedömning och behandling. Hon var passiv och hade inte plats för sitt tänkande, inte utrymme för att känna efter och ta ställning. Var jag egentligen intresserad av henne eller mest av mitt eget arbete? Delvis var hon tillbaka i det gamla, utan ett eget sinne – alltså detsamma som i traumats våld.

Jag frågade vad hon ville och tyckte var bäst – hon sade, att "hon kunde vänta med att ta fram allt, så exakt". Hennes material, dokument och papper, var konkreta objekt, det "var" det som det hänt och nu fanns det på plats. Det låg något av påtvingande och påskyndande i luften och det var viktigt att jag hade kontakt med vad jag kände och menade: vad jag ville – att hon var värd att få det bra i sitt liv. Hur kunde jag bäst hjälpa henne tillbaka till en tro på sig själv och även att lita på mig? Hon provade något i detta aktstycke, hon gjorde något aktivt, ett ställningstagande: det var att säga nej till mig och dröja med svaret och så skapa en plats för sitt jag, inom sitt jag. Det var något som hon inte hade klarat när hon var beroende och barn, nyfiken och frågande som hon med rätta var i sin begynnelse och i sin lek, egenskaper som traumat brutalt tog ifrån henne. Detta "nej" eller "kanske, vet inte, får se" hade E inte kunnat förmå sig eller våga riskera, inför sin pappa; men det gjorde hon nu. Vi höll oss till att arbeta med efterverkningar och med aktuella livet. Allteftersom arbetet fortskred och liknande situationer kom och gick klarnade E upp och kunde både känna och tänka, tänka sin känslor. Hon sade till och ifrån, ja och nej, inte bara i vår relation, och hon fick tillgång till mer kraft att både börja och hålla sig kvar i sina försök. Hon formulerade sig. Efterhand kom hon fram till att en av de värsta och mest ensamma perioderna i hennes liv var under förhören och under rättegången – det går kanske inte att mäta och betygsätta ett traumas svårighetsgrad, men det kan visa sig ha oväntade sidor och inslag.

Man kan säga att traumat fanns och levde också i min motöverföring, där jag ofta frågade mig om jag pressade och krävde för mycket av E. Var min insats och samtalsens betydelse värda hennes

ansträngning? Vad samtalen tog och fordrade av henne, signalerade hon genom att tala om andra personer och om sig själv i andra situationer, där hon var passiv och blev påmind om sin historia. Vad jag sade till E utgick från min känsla – utan att arbeta med den är terapeuten i fara och är nära att gå för starkt och fort fram. Eller att göra motsatsen, att inte benämna det uppenbara och göra alla upprepningar och påminnelser obesvarade och tomma – upprepa traumat, nu i behandlingen, aktivt eller passivt. Hur kan behandlaren undvika att göra sig för intim eller för mycket av en främling? E var rädd för att inte vara intressant. Hon var rädd för att vara för mycket och skrämma mig; hon var rädd för att hon skulle vara för upprörande eller för upphetsande; jag var ändå en man som hon träffade, ensam. Vi talade mycket diskret och indirekt om de sexuella inslagen i hennes liv och i hennes trauma. Vi pratade om att vi inte pratade om det och det var en ny och viktig erfarenhet för henne; hon behöll initiativet och var den som bestämde. Jag var extra noggrann med att inte gå över hennes gränser. Förövaren hade gjort det och ödelagt hennes inre liv och personlighet. Närheten och respekten för hennes person, tron på det grundläggande självet som subjekt i henne och lyssnandet efter traumapåverkningarna gjorde arbetet med hennes omstart i livet mer möjlig. Det finns likheter och det finns skillnader mellan rollen som förövare och som behandlare, liksom det finns mellan offret, nu patienten, och den som ska hjälpa.

Det kan också ha varit så att jag vinnlade mig om att aldrig ta över ansvaret för hennes val och för hennes sätt att presentera sig, sitt liv och sina traumata, för att inte upprepa hennes ”ansvarslöshet”, sett med traumats ögon. Det gick fram att nu var det hon och hennes liv som gällde, hon var skyldig sig själv ett liv och behövde inta vara eftergiven och tacksam för ingenting.

E ändrade på historiens förlopp, vände sig till sig själv och använde sig av sig själv. Hon upptäckte ett inre rum och en gräns till omvärlden som inte isolerade henne mer eller ökade avståndet oss emellan, tvärtom gav det henne en säkerhet och nyfikenhet tillbaka. Det blev mindre och mindre av ”terapeuten som expert och den bättre vetande gentemot offret, den hjälplöse mottagaren” som fanns i rummet, det blev alltmer ett osökt och ledigt samtal mellan två.

Grader av stress och trötthet hängde sig kvar i henne, hon kände sig delvis maktlös och missförstådd i livet. Hon var både upprörd på ett obestämt sätt och passiv. Hon började tala om att hon ville men inte kunde hämnas på förövaren. Hon dagdrömde om att bli snygg och duktig och när hennes far skulle ge henne uppskattning för detta, skulle hon vara i en position där hon kunde avspisa honom. Hon skulle hota och skrämma honom. Hon skämdes lite för denna ”barnsliga” fantasi och sade, att när hon berättade den hade hon trott att jag inte skulle gilla den. En till av traumats fördomar som behövde komma fram och skärskådas. Vad hade fått henne att anta detta – hon hade samlat lite intryck som hade sagt henne att jag inte trodde på hämnd, men själv hade hon inga problem utan fann snarare en lättnad i dessa fantasier om att ge igen för vad fadern lämnat kvar i henne. ”Jag vill skaffa mig det yrket ändå och bli bra i det!”, sade hon när vi pratat om det som en upprepning och efterverkan, som fick en betydelse i förhållande till vad hon utsatts för. Som fantasi var det en skön upprättelse. Hennes yrkesplan blev kanske inte så mycket driven av revansch och ersättning längre, utan följde av egenintresse och inre fallenhet. Hon ville vara mer aktiv och fullfölja sina mål – inte förfölja dem, pressa sig in i dem och vara förföljd av dem, med traumat som ett slags anti-ideal, mycket tröttande, mycket krävande.

Eftertankar

Arbetsexemplet ovan bygger på grundtankar om traumats väsen och verkan som kan ses som en slags ”teser” – sätt att förstå, se och arbeta med trauma i efterhand, med dess efterverkningar och återkomster, med alla repriserna och påminnelser som invaderar individen som nu lever anpassad, nedtonad, skuggad och förföljd av ett traumats inre objekt. En poäng här är att E:s trauma, faderns sexuella utnyttjande och övergrepp, inte var det som nu närmast störde henne utan hur detta levde kvar och bestämde hennes självkänsla och fortsatte att påverka hennes relationer. Det störde hennes förmåga att koncentrera sig och slappna av. Genom återkomsterna kunde vi se hur allvarligt hennes lidande varit och hur stort hennes psykiska trauma – det djupt osäkra förhållandet till sig själv

– blivit och ännu var, och att det fanns fler delar av händelseförloppet som tagit ifrån henne värde och självkänsla: förnekandet, omvärldens reaktioner, hennes oerhörda känsla av ansvar, reparation och skuld. Det kroppsliga traumat slog hårt mot hennes själv. Det blev ett psykiskt trauma. Det yttre traumat var inte helt lika med det inre, där traumatiseringarna härjade. Alla delar av traumat kan samlas till ett, det som bröt ned henne.

Det är en stor avgörande skillnad på att arbeta med att "avtäcka" fantasier och symboler, i ett översättnings- och omarbetningsförhållande som har med tabu, förbud och bortträngning att göra och å andra sidan, att arbeta i samtal med en människa som har drabbats utifrån av överväldigande och nedbrytande händelser. I neuros och depression är det inre konflikter och objekt som spökar. I fall av trauma är den yttre faktorn stark och avgörande och där behöver patienten hjälp att tränga bort, stänga ute, sätta gränser och göra skillnader. Det är en åtskillnad som terapeuten måste försöka sig på att göra, hur svår den än är, ett val av position som förändrar arbetet. Att hantera traumat som om det var påhittat eller hade något med patientens drömmar, lust och fantasier att göra är traumatiserande (Bollas, 1991).

De traumadrabbade lever i något som är kaos, sammanbrott och inre gränslöshet – men det är inte deras skuld, inte deras fantasier, inte deras destruktivitet de bär på, utan de har tagit över dem från den som blev förövare, just för att denne inte kunde känna igen och veta något om dessa psykets ur-element. Kan tyckas att jag inte ger nåd och nyans åt förövaren och den kränkande händelsen. Det får bli envars sak att hitta kvoten mellan resignation, erkännande, strid och acceptans. Bara alternativet att inte vilja förlåta och förstå – att umgås med en oförsonlighet och tankar på hämnd och upprättelse – kan lätta på den efterlevandes förödande skuld och underkastelse. Varje människa föds med en kapacitet att begå både goda och onda handlingar, det räcker med att se varje barns lekar för att se det. I livets tidiga skeden kan den ena eller den andra tendensen formas och förstärkas, beroende på relationernas karaktär, och på andra sociala och kulturella faktorer. Det kan finnas förklaringar, som orsaker till att den ene blir förövare och inte offer. Men det är inget försvar. Var och en är ansvarig för sina handlingar genom att det finns en möjlig

frihet att göra det ena och inte det andra. Det som kan lätta på förövarens skuld är en ny förmåga att genuint be om ursäkt och ta ansvar för den skada man förorsakat andra och dessutom sluta förneka och skylla på faktorer utanför det egna jaget.

Ett dilemma som gör upprepningkraften så stark kan sägas vara skuldfrågan, den som bottnar i jagets otillräcklighet och som mångfaldigas av den eller de händelser att man blir utpekad som offer och objekt för blindhet och övermakt. Om skuld och destruktivitet kan visas tillbaka till världen de kom ifrån, lämnas patienten kvar där, mitt i livet nu, med sig själv som ansvarig, fri att välja och handla, för att stöta på verklighetens villkor och vanliga hinder. Det finns ingen väg annat än från isolering till ensamhet och från förvirring till oklarhet när det är som bäst. Siktet är ett vanligt liv i lust och olust, i leda och förvåning över allt.

Det kan vara så att jag är så fast i mina teser och mina påståenden, om påminnelsernas funktion och samtalens inriktning, för att jag vill bekämpa traumats hårda kärna och dominans; dess obönhörlighet och orubblighet. Det gör sig hört och känt, alltid, överallt, när som helst, vid bestämda punkter i livet. Och obestämda. Traumat är en diktatorisk lag. Därför vill jag inpränta och impregnera patienten med motsatserna, med alternativ och förslag, med teser och tankar, som kan vara mer livsbrukliga och livgivande, än traumats döds-klocka och dess skadade objekts klanglösa rymd. Dessa teser får dock utsättas för samtal, för associationer och ifrågasättanden, för tankar och utveckling, för att de inte ska bli nya lagar, graffiti i någon annans omedvetna. Det är inte svårt – så aktiva ingripande kommer alltid att röra upp krafter och väcka känslor. En del av traumatiseringsverkan är den att alla affekter är hotfulla och gör människan passiv, som avvärjning och försvar mot att skada och skadas, igen. Nu kommer dessa känslor tillbaka i samtalen och kan tänkas, formuleras och användas. Det vi kallar den delade och totala överföringen kan vara svår och tung att bära.

Tumregel; människor är ofta inte tysta eller dumma, de bara inte tänker som de skulle kunna göra om de gavs eller tog sig friheten; de är inte okunniga, de tar inte bara fram sina idéer och använder inte sina erfarenheter. Traumat har ett sätt att få oss att känna oss dumma och okunniga – E sade alltid att hon var osmart och oseriös!!! Jag

sade att det var nog en beskrivning av någon annan som var där som inte tog sin roll och sin ställning på allvar; det hjälpte E att säga att hon kände sig lurad och inte visste vad hon skulle tänka eller tro då hon stod under ett så starkt inflytande.

Det kan vara så att ett alltför starkt krav på mening och avsikt, ett överstarkt behov av rationalitet och förklaring, varifrån dessa än kommer (från jaget, från omvärlden, från traumats meningslöshet och obegriplighet, från skulden, från prestige och överjaget) gör det än svårare att skapa något av försoning och förlikning med sig själv och till det som hänt, en eftersyn som kan förändra ens utsikter och sätt att leva, som aldrig kan bli detsamma som före traumat. Behovet att förstå blir lätt ett narkotikum som söver själen och genererar en ny form av skuld, som läggs på den omnipotenta skulden efter traumahändelsen. Så blir det samtaljagets uppgift att misslyckas med att förstå, för att bli kvitt en skuld för att ha varit ovetande och oförberedd. Det hela är obegripligt, mer begripligt obegripligt.

Ett trauma är så dominant tystnadskultur att det stänger av människan från sig själv och utdefinierar henne skarpt. Hon blir ett med det objekt som traumat behandlat henne som; förkastad, förbrukad, utnyttjad, tömd. Hon upprepar sedan allt hon inte kan förklara och inte förstått. I traumats symbiosvärld förtingligas sex, människor och mening. De blir varor och tjänster, makt och offer på en marknad, händelser utan historia, tid eller förväntningar. Historielös är hemlös och utan riktning, utan förpliktelser men också utan svar och ansvar. Utan minnen ingen framtid; historien och minnet kan inte lysa upp framtiden och nuet kan inte kasta något ljus över det förgångna, i ett traumas sfär och diktatur. Samtalen måste protestera mot detta envælde för att individen ska börja lösa ut sig ur maktlöshet och kapitulation. Traumat förvandlar individen till en fånge, historiskt bestämd, ägd av sin historia, och inte längre en social varelse. Förekomsten och frekvensen av trauma i samhällen och socialt liv bestyrks av mängden av våld, skräck och förvirring i media- och underhållningsvärlden. Där återkommer och uppvisas de favoriter och plågor som huserar i psykets mörka inre kammare och som ändå inte får sin lösning och belysning, där de skulle kunna passera från en upprepning till en representation, en metafor och kanske förvandlas till gåtor och hemligheter vi kan utforska.

Traumat är på sitt sätt en mörkt ljus som drar till sig alla betydelser och associationer, en koncentration av överstimulering och meningslöshet som gör fria samtal omöjliga. Antingen talar man om traumat indirekt, eller direkt men med ett nytt tonfall och nytt språk, eller också talar man om allt annat som hör till patientens liv men utan att det betyder något. Centrering kring själva traumat, fri association till traumatiseringen, med en läsning av påminnelseakter och upprepningsfenomen lär något om den paradoxala ensamheten i det obundna gränslösa inre livet, samlat kring en mörk kärna av övergivenhet. Där finns en djup osäkerhet som egendomligt nog kan utlösas av en frihet, av ett avstånd men också av en försiktighet, av en överdriven respekt och en neutralitet som börjar komma farligt nära likgiltighet och ointresse. Samtalsarbetet och den fria associationen kan se ut på många vis och praktiseras på olika sätt. Men metoden är klar, alltid densamma: samtalandet.

Sett så här är påminnelser lika symptom och drömmar och de fyller samma funktion. De står på två ben och bildar en kurva in i det mörka förflutna och ut igen till det vardagliga nuet, och därmed förenar och skiljer i samma tag, traumat från vardagen, vardagen från traumat, då från nu, det nya från det gamla; det är en avgörande skillnad på påminnelsen som jaget kan sätta på plats och den fulla upprepningskraften. Det går att associera till påminnelsen och upprepningen och till deras inre och yttre källor. Det finns ett symboliskt försök i dem, ett grovt sökande efter mening och förstånd efter traumats vansinne.

Jag har försökt visa på en variation av det psykoanalytiska dynamiska samtalsförhållande vi är vana vid och som passar bättre när patienten är mer integrerad och kan skilja på yttre och inre liv och har tillgång till drömmar, fantasier och symboler och lever med tillit i det som kan kallas hela relationer (med Bollas: subjektrelationer; eller med Winnicott: kan använda sig av objekt, symboler och sig själva).

Teserna

Traumat blir genom traumatiseringen ett särskilt rike, en diktatur, med sina egna obevekliga lagar. Livet har andra bud och regler, som kan vara för-

handlingsbara om man inte helt samtycker eller alltid förstår. Traumat går rakt mot livet, det är inte alltid livet står emot. För att säga emot traumats makt och verkan kan det vara bra att ha en handbok av argument, repliker som biter tillbaka, korta, kognitiva och klargörande. Vi saknar dem och blir stumma inför traumats ansikte och spegel, allt är så ofattbart och hemskt. Vi blir såsom speglar, vi reflekterar utan att svara, utan att belysa ansiktet och situationen vi är i.

Vid olika tillfällen är terapeutens aktivitet och behandlingens betydelse av faktisk närvaro extra betydelsefull, som när patienten lider av akuta minnen och affekter, skadar sig själv, sin kropp, sina relationer och behandlingen; som när patienten har tappat modet och undviker själva ämnet för samtalen – vad som hänt dem och hur de ska kunna leva; som när de kommer in i perioder av tvivel och misstro, fyllda av dolda anklagelser mot sig själva och behandlingen. Terapeuten kan behöva hjälpmedel, och använda vissa nödvändiga ord om traumat och dess efterverkningar. De utgör en motståndsstrategi.

Traumat är ett extremt exempel på introjektiv identifikation och ett yttersta bevis på hur suggestibla vi människor är; offret blir besegrat, besatt och belägrat av förövaren och kan inte motstå påverkan. Nu är det meningen att den processen ska omvändas, med psykoterapeutiska medel: våra ord är lågmälda men vinner i längden.

Jag har några förslag till formuleringar att ge. Dessa ord upprepar sig för mig och påminner mig om var jag befinner mig, vad jag har att göra med och vad jag ska försöka göra – hjälpa en patient som har det svårt, mycket svårt, med sig själv och som knappast kan leva detta livet nu eller framgent. Vad jag försöker säga och få sagt, vad jag säger om och om igen, och upprepar för att jag och andra, patienten, ska höra det, och bli påmind om siktet och syften med samtalen, är dessa grundteser. Det är en slags ”reach out”, ett mässande och mumlande, men tydligt nog, som räcker längre än vår vanliga röst och våra vanliga ramar (armar):

– *Traumat har ingen mening och går inte att förstå. Det är en form av svek och förräderi och det går aldrig att få veta varför eller med vilken mening en föröväre gjort det han eller hon gjort, i sin tanklöshet och med sin besinningslöshet.* Att avkräva sig en mening är att förlänga traumats makt.

– *Traumat är destruktivt, ren destruktivitet; det går inte att använda till något och du hade klarat sig mycket bättre utan det. Det har ingen mening och kan inte få det.* Alla begrepp om sår, smärta och skada är nästan för små för att möta, fånga in och hålla för traumats våldsamt och utplånande krafter. Som metaforer är de ändå början på en väg ut.

– *Det är för enkelt att kalla det som inträffat för ondska, utfört av onda personer; allt som ingår och hör till katastrofen behöver ses och beskrivas bättre för att det ska gå att i någon mån förebygga och bli bättre på att behandla.* Med en mindre predikande och rättfärdig ton kan det kallas för onda handlingar och ett utslag av grymhet och vansinne, element som inte kan förvisas till andra personer som inte är som vi. Dessa trauma angår oss mer än att vi ska komma undan med att demonisera det vi inte står ut med. Det är för enkelt att dela in människor i goda och onda, det behövs bättre beskrivningar och berättelser om vad som inte får hända men ändå händer. Det är det formlösa och oformulerade som både hämmar och tränger oss och som får oss att blunda och vända ryggen till. Vi måste tala om det.

– *Det finns inget av förklaring, inga motiv eller avsikter, som kan hjälpa dig att förstå; där finns inget att lära i traumat. Ju mer du tror det desto mer sitter du fast och tänker att det är bara jag som är dålig och dum. Det är en erfarenhet som du skulle klarat dig bättre utan.* Ingen annan verkar fatta allvaret eller veta vad som hänt. Traumat är en följd av total brist på självreflektion – hos förövaren. Och utan självkänedom – ingen kunskap eller känsla för någon annan. Den som utses som och blir offer kan inte ses som en människa med lika värde. Hen måste berövas sin subjektivitet av förövaren och sin värdighet före och under traumats våldsamma inflytande.

– *Du kan inte få förståelse från förövaren och det finns ingen att förlåta. Finns det någon förståelse kommer den till genom sig själv långt senare, kanske plötsligt, när man släppt kravet på att förstå och få upprättelse genom förklaringar och ersättningar – traumat är en oersättlig förlust.* Återstår, en förlikning med sig själv och ett förläggande av de objekt som håller sig fast. Förläggande som en aktiv glömska, ett förvisande av minnen. Genom vår alltför stora tro på förståelse och förlåtande och vårt stora behov av mening hålls vi kvar.

– *Du har ingen skuld i det skedda, du kom i vägen för något hemskt och nedbrytande. Ingen erfarenhet eller vaksamhet hade varit nog för att förhindra förbry-*

telsen, och det går inte att göra detta ogjort. Skulden är både onödig och orättvis, det fungerar som ett påträngande minne av händelser som impregnerat det mesta som patienten har av medvetande, själv och symboliskt liv. Alla tankar om att vara fel, dålig, otillräcklig, dum, otillräknelig eller farlig är inte egenskaper som tillhör individen i sig, de kan hellre vara aspekter av händelsen, de kom från den som var förövare och de som inte förmådde förhindra traumat.

– Skulden som du känner i övermått, en slags kvarlätenheten av obegriplighet och överklighet, är en kanske naturlig med tanke på våldsamheten och plösligheten i traumat, men den är onödig och går att tala om och ifrågasätta. Skulden är också till försvar mot en tomhet och nakenhet – psykisk död och meningsförlust – som skulle kännas än värre. Skulden är en identifikation med traumat och med förövaren och den är ett försök att försonas med vad som hänt, kanske med förövarens brist på skuld och erkännande. Den är ett överlämning, en överflyttning av de känslor som förövaren inte kände, som sedan känns som något främmande och utstött, dött inom jaget. Skuldens näring är den otillräcklighet och hjälplöshet som också är en mänskligt villkor, men som traumat exponerat och exploaterat.

– Du kunde inte försvara dig och säga nej till traumat, du kan nu med hjälp, säga ja till dig själv och nej till fortsatta traumatiseringar och upprepningar. Någonstans långt inom människan lever det alltid kvar en känsla för vad som är sant, rätt och klokt, det kan kallas ett sant själv, heller ett centralt och autentiskt jag som realiserar i ömsesidiga relationer, där intrång och tvång minimeras genom inlevelse och samtal som genererar närhet, kommunikation och gränsförhållanden.

– Det var inte för att du var nyfiken och aktiv, inte för att du lekte och kände lust, inte heller för att du hade känslor och fantasier som olyckan eller övergreppet hände. En hel del av trötthet och överklighetskänslor är en rädsla för att vara aktiv och fortsätta att tro att man har rätt till och kan klara ett liv. Det är en del av förövarens taktik att framställa sig som vänlig och hjälpsam, för extrahera ur barnet det denne vill ha men också beröva barnet på dess tro, lek och oskuld.

– Modet att börja om igen och igen, att våga känna igen, efter traumat, kommer sent och sakta tillbaka. Det är en särskild lärdom att så mycket av det du tänker och

känner, så som du ser dig själv och hur du mår, kommer från det förstörande som hände men inte då gick att se och känna igen. Vem vet vem han eller hon är, hur vet man att man vill det man vill och känner det man känner, hur kan man lyssna till sina begär, om inte just genom samtal, lek och drömmar – reflektioner. Vart kommer man utan längtan, experiment, spänning och äventyr, begynnelse och nya försök? Allt det som blivit en fara efter traumats intrång.

– Vi kan tala om detta oförklarliga som hänt och hur märkt och präglad, hur bränd och bunden du blev och är, ännu, så långt efteråt, för att du skall kunna lösgöra dig och göra dig fri från onödig påtvingad skuld och bli fri från övermått av påminnelser. Samtal kan vara länge och ta lång tid; det som gick fort att rasa ned kan ta mycket lång tid att bygga upp. Genom upprepningar och omtagningar försöker offret vända om traumats riktning från då till nu och göra sig av med det genom att lokalisera det utanför jaget, förlägga det till historien och bli den aktiva parten i sitt eget liv.

– De delar av traumat som satt sig kvar i ditt själv, som tvång och upprepningar, en slags döda objekt, går att lägga bort, bort från sitt eget själv, men det går inte att göra sig av med minnet. Men det bleknar ju mer du vågar tänka och nära ett hopp, igen. Det kan relegeras till ett förflutet och det kan minska med avståndet som både tiden och jaget kan ge, genom att hitta tillräckligt starka och talande bilder, gestaltningar och metaforer för det våldsamma i livet som det varit.

– Traumat kom utifrån, det var du som blev skadad av dessa förbrytelser och destruktivitet, som låg i någon annans händer. Det var inte du, det är inte du, som är tokig, dålig och hemsk; men händelsen var det, det du fick utstå i ensamhet. Det finns inget sätt att ge igen, att hämnas eller att komma tillbaka till sig själv som det var, i livet före traumat. Men eftersom den som drabbats lever, finns hopp och möjligheter att ta emot och att bejaka, att säga ja till hjälp och till livet, även om det inte kan bli detsamma efter traumats överdos av ensamhet, katastrof och kaos, den ultimata kontakten med döden i livet, den psykiska döden.

– Det är ditt liv, du har kvar något av ett eget liv som var givet dig. Traumat har tagit så mycket från dig, men här och nu kan vi börja se vad du har kvar av dig själv och kan göra. Patienten får lära sig säga till sig själv: ”Vad ska jag göra av det förstörda som traumat tvingade på mig, för att få vara mig själv igen och

vilja leva?” Fasan i traumat gör att den drabbade inte tål sig själv, inte kan leva med sig själv, så sammanväxt och identifierad med traumat och förövaren som hen har lämnats. Där i samtal, börjar ett sorgearbete, där man skiljer sig från traumat, skiljer ut sig och löser ut sig utan att behöva utstå mer offer och förslavning. Det kan kallas att förlägga traumat och passera det till mentalt limbo. Traumat ”ordabrist” övergår i våra provande formuleringar, våra förslag till benämning och placeringar.

– *Hämnd är inte en reell möjlighet. Då blir du som dem, som en av dem, inte bättre. Därmed inte sagt att du inte ska kräva upprättelse och ta tag i alla yttre delar av process och behandling som kan ge dig tillbaka något av din rätt. Det svåra arbetet sker inom dig; hur du själv ska kunna ge dig och ditt liv ett värde igen.* Hämnden kan utföras med psykologiskt våld – att tiga ihjäl det och förövaren, att bli indifferent och inte bry sig och låta det spela roll – att avsiktligt och med vilja och mening glömma det. Vända ryggen till, lägga bort minnena och ägna sig åt något mer fruktbart. Det inre beslutet kommer från en mängd insatser, från olika håll. Det är inte resignation och passivitet som syns då utan aktivitet och urskiljande. Det är inte med hjälp av hämnd som personen kommer tillbaka till gränsdragningar och inmutningar av egen vilja, egna känslor, eget begär och egna tillfredsställelser. Besattheten av hämnd, att ideligen komma tillbaka till tanken på att ge igen och göra upp, kan, liksom övermått av skuld, ger en falsk styrka och är en skör integration som hindrar sorgen och det sörjande som skulle hjälpa till att ge upp objektet och inte hålla kvar det, för att låta det gå förlorat, även inom sig.

– *Det är på ett sätt inte konstigt att rädslan, vreden och hämndkänslorna kommer nu först, och att det kommer en stor sorg, trötthet och uppgivenhet som kanske inte har känts så stark eller på det sättet förut. Du börjar lägga tillbaka traumat till den som gjorde det och till den tid då det hände och fortsätter inte längre att leva i det, då du ser hur det har satt sina trånga stränga villkor och gränser för ditt liv. Nu ser du också hur mycket av ditt liv detta har kostat dig och hur mycket du har att komma igång med och påbörja för att få livet tillbaka.* Patienten kommer fram till en frihet som kräver sitt mod: ”Ingen får ta ifrån mig mitt liv, det är ingen annans liv och ingen annan kan leva det, lika lite som jag kan inte leva något annat liv”. Syftet är att få tag i

sig själv, ställa sig på sin egen sida, när det behövs, när traumats svårigheter återkommer; vart man då är på väg, när man nästan tappat sig själv? Att hålla kvar lite av sig själv för våga se och hantera de situationer där man stöter på orättvisa krav och annat av hot, avvisande och okänslighet. Eller att finna något att hålla sig i, eller till, när den inre känsligheten är maximal, i traumat, som i minnet av traumat. Att försvara och behålla ett slags självhushållande, ett förhållande och spegling av sig själv i något annat än traumat, som att relatera till andra människor och att vara sig själv, sig själv närmast, syssla med det som är ens intressen och som ger lust.

– *Det går att lära sig glömma och sörja, och att minnas, igen, genom att tala, tala och lyssna och höra och se sig själv. Det är genom att lära sig börja igen, med en återvunnen tillit, som man kan komma tillbaka till sig själv som man innerst är, och en gång var, före traumats inbrott. Som att lära sig att inte minnas och komma ihåg att glömma, för att skilja på olika tider och på sig själv och andra.* Allteftersom kan individen se och möta en ibland grym och orättvis omvärld och känna den inre världen som inte alltid är mild och god utan också innehåller raseri och oförsonlighet. Ju större självkänedom, desto mer torde man kunna avstå från att falla för sina inre rasande krafter och avhålla sig från att agera i dem eller att resignera inför dem.

– *Traumat är ett trauma eftersom det är ett intrång och ett övergrepp: helt enkelt, är det för starkt, för svårt och för mycket att klara av, kroppsligt, mentalt och därefter socialt.* Ett trauma är ett trauma just för att det förgriper sig på förstånd, på förväntan och på orden vi har; på vårt språk och mening. Men också för att det alstrar ett övermått av affekter, ett sorts överlopp, övergrepp och övermängd av stimulering och avtryck som inte går att bära och hålla inom-bords.

– *Ingen kan skydda sig och klara av allt, ingen behöver veta i förväg om allt som kan hända och hur man försvarar sig. Efteråt är efteråt, och då vet man. Det var inte för att man var oerfaren, ett barn och liten som det hände, eller för att man inte var vaksam nog och beredd. Det hände, trots allt.* Destruktivitet, smärta, våld och brutalitet finns, i livets skilda fält: samhälleligt, socialt, mentalt och kroppsligt. Det är traumat som får en att känna sig liten, tillintetgjord, en spillra.

– *Det är traumats karaktär att det får en människa*

att tänka att ingen orkar och att ingen hjälper. Inget liv finns längre. Traumat mässar att allt man gör, gör mest skada och alstrar upprördhet hos andra människor mer än de vill veta och kan förstå. Traumat verkar som en agent, spion eller övervakare inombords (se där ytterligare en kulturell gengre som har sin bäring i det traumatiserade livet). Traumat vill behålla sitt grepp om livet och det personliga och få offret att tro att inget hänt, att det i så fall var naturligt och rätt, att det i varje fall inte var allvarligt eller något fel. Budskapet är att ingen kommer att tro offret eller vilja veta av det, det finns ingen hjälp eller väg ut. Det lågmälda livet efter traumat utspelar sig i mörker, missmod och melankoli, i stora mått av desperation, utbrott och våld, som äter upp och förtär jaget inifrån.

– Efter sådana brott mot dig, mot din kropp, ditt liv, din person, efter vad som har hänt är det mycket svårt för dig att ta hand om dig väl och att skydda dig från faror och från skada, Du är inte farlig och vansinnig för det. Det är minnet som kommer tillbaka, med en känsla av att inget är värt något och ingen är viktig, en slags sorg som är för stark för dig att ha kvar. Den gör att du gör saker och gör om dem, upprepar saker för att både bli av med dem och kanske för att någon ska börja veta om hur du haft det och hjälpa dig med det som varit. Det är svårt också att återhämta sig själv och återta sitt liv, när alternativet inte är ett totalt återställande och en slutgiltig lösning, en rening och ett slut på oro, osäkerhet och bekymmer, när som erbjudandet är frihet, val och öppenhet som tillhör det ordinarie livet, en existentiell situation.

– Det är lätt att tro att det står skrivet på utsidan vad du varit med om och vad du tänker; och det är lätt att tro att ingen kommer att tro på dig och tycka om dig efter vad du har att berätta och kan berätta. Det är inte så enkelt, det är snarare så att det är en av traumats förlängningar att få barnet eller den drabbade att se sig självt som förstört, sekunda och förbrukat, värdelöst och utan hopp. Men var och en, alla är värda något bättre och att få tala om vad andra har gjort mot en tills det blir en historia om vad som hänt men inte längre måste hända, det ska finnas hjälp för detta.

– Det är svårt att återuppta det liv som blev avbrutet och legat i träda; det finns en sårbarhet i livet och i detta att leva som på känn, på prov och på försök, leva från stund till stund och våga tro att det ska bli bättre. Jaget är oskyddat och måste lita på obeständiga objekt som

tur och tillfälle och att samarbeta med slumpen – som man gör när man leker. Men det finns inget annat än att ge sig in i det. I livet efter traumat luras jaget att tro att det var när jag slappnade av och inte var vaksam nog som traumat inträffade, så därefter måste man vara ständigt beredd och på sin vakt, aldrig släppa taget och ständigt ha en plan och hålla kontrollen. Det är ett omöjlighetsuppdrag som sliter ut den som tror att det är nödvändigt och görbart.

– Frågorna kommer att finnas kvar, som: vad var det som hände, vad det betydde, vad det gjorde med dig och vad det blev av dig, vart du tog vägen, var du varit inom dig, var är du nu och vad som ska bli; och det vet inte du, inte vi, ännu, på riktigt. Det kommande är oskrivet och oprövat och ligger framför jaget som börjar tro på spontanitet, öppenhet och framtid igen.

Vanligtvis ett hårt arbete men det är värt det

Varom man inte kan tala måste man tåga; eller visa. Det som inte kan kännas eller tänkas transporteras ut från psyket till kropp och andra objekt som kan vara personer eller ting i omvärlden. När det som visar sig och uppträder, med eller utan ord, blir till nya ord och meningar i ett språk som handlar om det som hänt, om hur detta återkommer och återkommer och vad som kan växa fram och ta dess plats – ett växande jag, en utvecklande självkänsla – är det värt alla försöken och mödan. Det är en gemensam samfällad akt att uppfinna ett språk för alla de onämbara upplevelsorna som hotat först utifrån, sedan inifrån.

De 25 teserna ovan är ord som ska upprepas och tas om igen, vid lämpliga tillfällen (när påminnelserna är där) och så ofta det behövs. Utan att lära sig förstå upprepningen och känna igen påminnelseformerna, är det omöjligt att se förhållandet mellan symptom och traumats efterverkningar. Utan att koppla dessa lever patienten fortfarande ensam, isolerad och utan sällskap, utan rådgivare och hjälp i efterverkningarna av det som inträffade (men aldrig hände i ett inre avseende). Personen i fråga som stod i vägen för våldet, förstår inte sig själv, inte sina känslor, inte sin skuld, inte sitt beteende eller sitt dilemma. I samtal går det att se dessa samband mellan påminnelserna och upprep-

ningen som är nu och det som var då, galenskapen, vansinnet och våldet, traumats katastrofhändelse, omöjlighetskänsla och kaosmängd. Det gäller att göra skillnad, så att motsatserna blir tydliga och leder till ett tänkande som gör en omarbetning av både perspektiven, synsätten och läget. Och efterhand kan nya samband ses och skapas.

Påminnanden är rekonstruktioner, när de görs till något konstruktivt, något som verkar konstituerande för ens förlorade subjektivitet, öppenhet och känslighet. När behandlaren möter en patient fullt ut, med sina symptom (vad är bakgrunden), med sitt språk (vilka upplevelser ryms inte i det) och sin historia (kanske ett trauma) uppstår en osäkerhet och betydelseglidning, en öppning, en glänta, som en väg mellan två instanser. I spelet mellan terapeut/patient, i luckan mellan inre och yttre värld, i rummet mellan det som var då och detta nu, upplever individen en motsättning, ett mellanrum och en eventuell kreativ lek för två. Fakta leker med fiktionen som spelar med, fiktionen låtsas vara fakta tills dessa protesterar. De båda har en relation (gemensamhet); fasta former mot flyktiga upplevelser, konstruktioner växlar med dekonstruktioner. Fantasi betyder lika mycket för verkligheten – känslan av verklighet – som världen för föreställningarna.

Påminnelser i psykoterapiarbete kan spela en roll som övergångsobjekt, om uppmärksamheten hålls kvar vid dem och de görs till terapeutisk objekt: som något värt att tänka på och tala vidare om, för vad de kan berätta och vi kan läsa in i dem. De kan komma till liv i ett mellanrum, ett möjligt område, som varken är objektivt och utmätt, eller inre subjektivt och formlöst, översvallande och opålitligt. Detta är optimistiskt tänkt.

Patienten, människan efter traumat, lider av yttre och inre påminnelser som ”går rakt igenom dem” och som inledningsvis inte går att reflektera, tala om och tänka. Saker händer, det ageras, det finns inget mer att säga. Påminnelser har kraften att ta över personen och livet och det är om detta det ska talas. Traumat fanns i det yttre som en vass tung skulpterad form, det finns i det inre som en formlös hotfull fasa. Jaget kan värja sig och tänka bort. Upprepningen kan bli en negativ utplåning av jaget eller ett tillfälle att stanna upp, för att stå kvar och gå vidare – lägga förlusten, sorgen och oförklarligheten bakom sig, och företräda sig själv

igen i ett liv gemensamt, fyllt med inre och yttre fordringsägare och med överraskningar och glädjeämnen.

Dessa teser och aktiva sätt att ta hand om de automatiska påminnelserna ger former och inramning till det som varit ohållbart, det ger både en hållning och motargument till traumats makt och mekanik, som drivs igång av inre och ännu okända krafter och yttre signaler och tecken, obegripliga och läsbara för det hotade jag som lever efter katastrofer och i exil; men som nu börjar få ett nytt sällskap.

Sorgen är annorlunda efter ett trauma jämfört med en förlust eller separation som ändå tillhör livet; det finns inget att spara på eller rädda som ett gott minne för det fortsatta livet, jaget har tvingats till en direkt kontakt med det outhärdliga och rent destruktiva i tillvaron, det som är utan mening och utan hopp. Att förstå är heller inget alternativ, inte heller att bearbeta eller att förlåta; utan förvarning, häftigt, hemskt och obegripligt träffas jaget av traumat och det lämnar sår, skador och förödelse efter sig som det tar lång tid och mycket arbete att överkomma och lämna, för att kunna leva vidare med en ny vetskap om livets mörkaste sidor. Glömska är inte längre en möjlighet, en förmåga som kan verka som en tillgång och befrielse; individen och livet är skakat i grunden och efterverkningarna förföljer den drabbade, men alla sätt att registrera, få registrerat, vad som hänt, är en hjälp att komma ifrån och rädda sig över till den andra sidan, där livet och de levande finns, och platsen och tiden för traumat upprättas och kan bli ett förvar, ett förläggande tillbaka av traumat dit det hör, tillbaka till förövaren och medlöparna.

Så vad kan vi göra med traumat; ingenting. Det har redan hänt och det är vad där är – meningslöst, destruktivt och förbrytande. Men med efterverkningar, upprepningar och påminnelser finns en hel del att göra för att en människa inte ska känna sig helt maktlös, hjälplös och oförstående inför vad som hänt och hur det nu rasar och händer oförklarligheter inuti jaget. När traumat kommer tillbaka, av sig självt, kan en form av sorg – ett förläggande, ett aktivt glömmande – och ett nejsägande till traumat, och ett accepterande av våldet och destruktiviteten i det, göra en del arbete för att restaurera och rekonstruera, återta, det själv som är eget, autentiskt och levande. Det är inte ett förnekande av

traumats destruktiva betydelse men ett negerande av typen ”jag säger nej; vad är det jag inte ser och inte kan urskilja och uppmärksamma men som ändå finns”; ett negativ, en negation, en negativ definition som skjuter det närvarande, traumat och dess upprepningar, åt sidan för att se vad mer det finns att se när traumat inte definierar och bestämmer allt.

Litteratur om trauma

- Bion, W.R. (1955, 1993). Differentiering mellan psykotiska och icke-psykotiska personligheter. I: *Vid närmare eftertanke*, Stockholm: Natur & Kultur.
- Bollas, C. (1987). Extractive identification. In: *The Shadow of The Object*. London: Free Association Books.
- Bollas, C. (1991). The trauma of incest. In: *Forces of Destiny*. London: Free Association Books.
- Garland, C. (Ed.). (1998). *Understanding trauma. A psychoanalytical approach*. London: Duckworth.
- Igra, L. (2001). *Den tunna hinnan mellan omsorg och grymhet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Perelberg, R.J. (2008). Après coup and unconscious phantasy. In: *Time, Space and Phantasy*. London: Routledge.
- Kohon, G. (2016). *Reflections on The Aesthetic Experience*. London: Routledge.
- Müller, H. (2016). *Mitt hjärta var en äppelkärna*. Stockholm: W&W.
- Scott, A. (1996). *Real events revisited*. London: Virago.
- Winnicott, D.W. (1971, 1991). Rädslan för sammanbrott. I: Kohon (red.), *Bortom orden*. Stockholm: Natur & Kultur.

leif.lindahl@comhem.se