

Modet att mötas

Sedan mer än 35 år arbetar jag som psykolog och psykoterapeut med ett intresse för kvinnopsykologi. I detta arbete har jag mött allt fler vuxna kvinnor och även män vilka som barn utsatts för sexuella övergrepp, våld och förtroendesvek. I dessa möten kom jag också att möta min egen okunskap, trots den långa yrkeserfarenheten. Naturligtvis hade jag mött dem – *överlevarna* – även tidigare men jag visste för litet om betydelsen av, och om förstörelsekraften i, det som orsakat deras lidande. Det var jag inte ensam om.

I mitten av 1980-talet bröts tystnaden om att barn utnyttjas sexuellt av vuxna i förtroendeställning. Det var en följd av att främst kvinnorörelsen under lång tid arbetat för att avslöja de dolda våld mot kvinnor och barn, som under skydd av begreppet »privatlivet«, utövades i hemmen. Nu blev det möjligt att tala om det *sexualiserade våldet* mot kvinnor och barn. Det ledde till en tid av intensivt kunskapsinhämtande, främst om omfattningen av sexuella övergrepp mot barn och hur pågående övergrepp kunde upptäckas. Den öppnare debatten gav också möjligheter till igenkännande och många vuxna fick äntligen mod att berätta om sin utsatthet som barn. De erfarenheter de trott sig vara ensamma om visade sig ha delats av många andra, kvinnor såväl som män.

Andra åter förstod plötsligt att deras livslånga lidande kunde vara orsakat av de sexuella övergrepp de som barn inte förstod innebörden av, och som nu kom tillbaka i form av minnesbilder som under många år varit borta från medvetandet. Brottet utan namn kunde nu benämnas och det ordlösa lidandet kunde nu börja berättas och beskrivas.

I början av 1980-talet arbetade jag på en barnpsykiatrisk klinik. Då trodde vi fortfarande att barn glömde de sexuella övergrepp de utsatts för av anhöriga eller andra förtroendepersoner, bara vi vuxna inte gjorde så stort väsen av det inträffade. Vi trodde

att vår upprördhet över det inträffade skrämde barnet mer än själva övergreppet. Jag var medskyldig till den tystnad och okunskap som var orsak till att sexuella övergrepp kunde pågå under föreställningen att barn glömmer så lätt.

I min terapeutiska vardag under åren därefter krävde kvinnor med erfarenheter av sexuella övergrepp ett modigt och respektfullt bemötande och en behandlingsmetod. Jag hade varken mod eller metod. Jag försökte att använda mig av kristeori, men förstod efter hand att dessa erfarenheter inte kunde liknas vid eller bearbetas som en kris. Jag blev skakad vid insikten om den livslånga psykologiska förstörelse som de sexuella övergreppen medförde. Där fanns något som var skilt ifrån de krisreaktioner jag först hade lånat kunskap ifrån.

Jag sökte mig mot tortyroffrens erfarenheter. Med den ökande flyktingströmmen hade det kommit många människor till Sverige som bar på ohyggliga erfarenheter där också tortyr ingick. Hade de fått hjälp? Deras erfarenheter krävde också speciell kunskap och behandling. Här fanns likheter med de berättelser och det lidande de vuxna kvinnorna delat med mig i terapirummet. Här fanns också i hjälparnas reaktioner likheter med mina egna reaktioner i mötet med den som traumatiserats.

Ju mer jag på senare år förstod av konsekvenserna av övergreppen, desto mer handfallen kände jag mig inför behandlingsmöjligheterna. I relationen till den utsatta kvinnan upplevde jag en stark hjälplöshet, men också raseri, världsförbättrarnit och andra starka känslor. Min ställning som terapeut utsattes för något slags hot som inte gick att beskriva, men som jag först så småningom förstod härrörde från att de traumatiserande erfarenheterna tog plats i själva den terapeutiska relationen. Att traumat fanns i själva *relationen* till förövaren, och därför också kunde återgestaltas i relationen till mig. Jag förstod också att det var den osynliga men påtagliga närvaron av de upplevda fasorna och av förövaren som fick mig att reagera avvärjande, och därmed uppenbart kränkande för kvinnan. Denna kränkning kunde till och med återskapa delar av den traumatiserande erfarenheten och reaktionerna på den. Det blev då efter hand möjligt för mig att förstå varför jag själv kände mig som en föröware, trots mina goda avsikter.

I den här boken har jag valt att koncentrera mig på *relationen* och *mötet*, hur den traumatiska relationen till förövaren senare i livet kan avspeglas i mötet med hjälparen. Där väcktes mina egna frågor, där saknade jag kunskap för att komma vidare.

I boken har jag förenklat tilltalen. Förövaren benämner jag *han*, eftersom det är män som är i majoritet som förövare. Det utsatta barnet som blivit vuxet och söker hjälp kallar jag *kvinnan*, därför att en majoritet av dem som senare söker hjälp är kvinnor. Pojkar utsätts också för övergrepp, och även där är majoriteten av förövarna män, men de nu vuxna männen söker ännu i liten utsträckning hjälp. Såväl män som kvinnor söker hjälp för olika former av lidande, där sexuella övergrepp kan vara en känd eller okänd men inte nämnd orsak. Många av de erfarenheter som beskrivs som *kvinnans* är också de utsatta pojkarnas/männens. Mina egna erfarenheter har vuxit fram i mötet med hjälpsökande och traumatiserade kvinnor.

Med *sexuella övergrepp* avser jag det sexualiserade övergrepp på barnets tillit och rätt till omsorg, på dess kropp och person, som vuxna anhöriga och/eller andra förtroendepersoner utför i sin relation till det beroende och hjälplösa barnet, och däri ingår incest. Med *psykologiskt trauma* menar jag de reaktioner på en överväldigande upplevelse, som utvecklas hos individen när det inte går att utstå det som händer och känns, när det är outhärdligt att tänka på det som sker, när det inte längre går att leva utan bara överleva. Dessa reaktioner är igenkännbara psykologiska fenomen och vissa av dem har samlats i den psykiatriska diagnosen, PTSD, posttraumatiskt stressyndrom. Här ingår också kroppsliga reaktioner på den överväldigande stress personen utsätts för. Den stressen uppstår i en *traumatisk relation* och av *traumatiska erfarenheter*, den som utsatts har *traumatiserats* av dessa erfarenheter.

Den som traumatiserats som barn har jag i texten omväxlande benämnt *utsatt* eller *offer* (för sexuella övergrepp) eller *överlevare* (efter sexuella övergrepp).

Den som den traumatiserade möter när hon söker hjälp kallar jag *hjälparen*. Det är en psykoterapeut, psykolog, läkare, kurator, sjuksköterska eller skötare. Kanske är hjälparen en polis eller en jurist som möter kvinnan när hon som vuxen blivit utsatt för sexua-

liserade våldshandlingar. Hjälparen skulle också kunna vara en arbetsförmedlare eller en anställd vid försäkringskassan eller någon annan yrkesutövare som möter kvinnan i hennes försök att som vuxen själv ta kontroll över sitt liv. Hjälparen kallar jag för *hon* därför att många kvinnor önskar sig en kvinnlig hjälpare. Exempelen i texten har jag i huvudsak hämtat från möten med traumatiserade kvinnor, några exempel kommer från publicerade texter.

Min inställning till relationens och mötets betydelse utgår från psykodynamisk teoribildning med betoning på objektrelationer, som de beskrivs i den brittiska teoritraditionen.

Viktiga kunskaper om sexuell traumatisering har jag övertagit från norska psykologer, vilka från 70-talet och framåt envist och modigt skapat avsevärd kunskap.

Jag har valt att samla mina *referenser* i slutet av boken och inte ange dem i texten. Min avsikt är att därigenom öka möjligheten till att ny kunskap och insikt skapas genom inlevelse och identifikation med texten. Det kan då bli möjligt att upprätta en relation till innehållet, en relation som kan vara lika fruktbar och skrämmande som relationen mellan hjälparen och kvinnan.

Traumat har utlösts i en relation och den livslånga smärtan har uppstått i ett svekfullt möte mellan det hjälplösa barnet och den maktfullkomlige förövaren. Förtroendesvek som sker i tillitsrelationen mellan vuxna kan också vara traumatiserande. Erfarenheterna får konsekvenser för det nutida och aktuella mötet mellan offer och hjälpare. Utformningen av och innehållet i detta möte får central betydelse för möjligheterna till läkning.

Den här boken beskriver min kunskapsväg till en större förståelse av dessa fenomen och det är min önskan att de här redovisade erfarenheterna ska öka *modet att mötas*.