



Katja-metode: At være forfatter og publikum til fikionaliserede beretninger om traumer.

Af Christoffer Haugaard, Irene & David Epston.

”Kærlighed til det skrevne ord.”

Digt af Irene.

*Jeg får lyst til at synge, danse, - ja, tilmed græde,
Jeg får lyst til at spille musik, juble højt, - ja, tilmed synge salmer,
Jeg får lyst til at udforske, genopleve, - ja, tilmed drømme,*

Hver gang jeg retter blikket mod det skrevne ord.

*Jeg føler mig særlig, udvalgt, - ja, tilmed beæret,
Jeg føler mig ren, poetisk, - ja, tilmed smuk,
Jeg føler mig glad, lykkelig, - ja, tilmed værdig,*

Hver gang jeg retter blikket mod det skrevne ord.

*Jeg nyder papir, blyanter, - ja, tilmed lim,
Jeg nyder strofer, vers, - ja, tilmed rim,
Jeg nyder bogstaver, tegnsætning, - ja, tilmed grammatik,*

Hver gang jeg retter blikket mod det skrevne ord.

*Jeg fyldes med harmoni, tillid, - ja, tilmed visdom,
Jeg fyldes med savn, sorg, - ja, tilmed vrede,
Jeg fyldes med iver, loyalitet, - ja, tilmed kærlighed,*

Hver gang jeg retter blikket mod det skrevne ord.

Denne artikel er et forsøg på at beskrive en skrivebaseret, fortællende tilgang til at forholde sig til følgerne af ekstrem vold og seksuelle overgreb i barndommen. Denne tilgang opstod spontant undervejs i det terapeutiske samarbejde mellem psykolog Christoffer Haugaard (Aalborg Psykiatrisk Sygehus, Region Nordjylland, Danmark) og Irene. Med denne artikel ønsker vi at give et indblik i hvordan denne arbejdsform opstod, hvordan vi udøver den og hvilke virkninger den ser ud til at have. Vi håber dermed at andre vil kunne drage nytte af disse erfaringer til at finde måder at leve et liv efter traumer, som opretholder og styrker ens menneskelighed og værdighed. Irene er en kvinde i 30'erne. Igennem hele hendes opvækst, har hendes forældre udøvet flere forskellige former for vold mod hende, herunder voldtægt og fysisk og psykisk vold. Kort efter hun blev myndig, begyndte hun at opsøge hjælp til de voldsomme traumer som hendes forældre havde påført hende, hvilket førte til kontakt med psykiatrien.





Forud for sin kontakt med psykiatrien havde Irene stiftet bekendtskab med selvskadende praksis, men det spillede en mindre rolle. Dette ændrede sig i forbindelse med at blive psykiatrisk patient, hvorefter omfattende, til tider ekstrem og livsfarlig selvskade blev en næsten altoverskyggende del af hendes liv¹. Hun blev diagnosticeret med personlighedsforstyrrelse.

Jeg lærte Irene at kende efter hun blev henvist til sit andet psykologforløb i psykiatrien. Det var i 2012 da Irene var i tyverne og allerede havde været psykiatrisk patient med hyppige, dramatiske indlæggelser, selvskade og mange selvmordsforsøg igennem 7 år. Vi har haft ugentlige samtaler siden da. Selve det at finde en måde at have med Irenes historie at gøre på, viste sig at være en stor udfordring, og det gjorde det ikke lettere for Irene, at jeg er en mand. Vores samarbejde har derfor også til dels været en stadig søgen efter, og afprøvning af, måder at tale om tingene på. Vi vil indledningsvis forsøge at beskrive noget af historien om hvordan den tilgang til terapi som vi opdagede opstod:

Christoffer: Vi forsøgte at tale om dit liv, Irene. Jeg var optaget af at forstå hvordan de ting du er blevet udsat for igennem en stor del af dit liv, har virket formende på din måde at være på og hvordan du har modsat dig den magt og den vold du blev udsat for. Jeg tror at det nogle gange førte til nogle ret forskellige fremstillinger af din person. Skulle dit fortidige jeg betragtes som forkert, egoistisk, beskidt, skyldig, eller skulle du betragtes som kærlig, intelligent og viljestærk. Jeg tror, at jeg dengang begyndte at skrive historier om dig for at formidle det jeg så. Jeg kan huske, at du fortalte, at når du læste de livshistoriske beretninger jeg skrev om dig, så blev du grebet af en stærk impuls til at stille spørgsmålstejn ved om det jeg skrev nu også var sandt. Som om teksten blev underkastet en intens kritik, fordi jeg vovede at foreslå en anden udlægning af din karakter som menneske, end den version der tilsyneladende herskede. Du gav på et tidspunkt denne impuls til kritik navnet Skyggesiden. Den reagerede voldsomt på forsøg på at udfordre en tung og mørk udlægning af din historie og din karakter som menneske i fortiden, og du gjorde mig opmærksom på den stærke virkning af, at jeg tiltalte dig med 'du' i mine beretninger.

Irene: Ja, jeg kunne næsten ikke læse teksterne, når du brugte betegnelsen 'du'. Skyggesiden, den dømmende side af mig selv, blev vred og gik i umiddelbart forsvar. Den fik lyst til at rive papiret i stykker og råbe efter dig, men det vidste den godt, den ikke ville vinde noget ved, så den gav sig i stedet til at skælde mig ud for at være så dum at snakke med dig og læse noget fra dig. Vi talte om, at det næsten var umuligt for mig at læse noget, der fremstillede mig i 1. eller 2. person, og du omformulerede din tekst til 3. person. Det var stadig hård læsning, men fordi Skyggesiden mærkede en lille sejr, kunne det accepteres.

Christoffer: Første gang jeg skrev noget om dit liv som bevidst var i 3. person, var i 2013. Du gjorde mig bekendt med Skyggesiden, og vi beskrev den og forsøgte at

¹ Dette er ikke længere tilfældet. Irene har ikke udført selvskade siden 2015.





forholde os til den igennem 2014. Vil du i øvrigt beskrive Skyggesiden lidt, sådan som den var dengang?

Irene: Skyggesiden ødelagde mine muligheder ved gentagende at fortælle mig, at jeg var for grim til at nogen ville kunne lide mig, for tyk til at få venner, for beskidt til at modtage et knus, for dum til at sige min mening, for forkert til at trække vejret og lignende. Den mindede mig hele tiden om ligheder, når jeg sagde eller tænkte noget, der kunne minde om mine ondskabsfulde forældre. Blev jeg vred, fik Skyggesiden mig straks til at tænke, jeg var ond og dermed i stand til at blive voldelig eller på anden vis ondsindet. Selvom jeg ikke blev voldelig, fik den mig til at tænke, at jeg var det. Skyggesiden overbeviste mig om, at jeg blev vred ligesom mine forældre og dermed var identisk med dem og deres uhyrligheder.

Skyggesiden var som en hård dommer eller en desperat anklager. Den brugte udspekulerede og finurlige metoder til at få mig til at fremstille mig selv som dum og uværdig. Hver gang den forsigtige Forsvarer fandt et godt argument, overbeviste den desperate Anklager alle i salen med 10 stærke modargumenter. Nogle argumenter var lidt langt ude og havde ingen virkelighed på sig, men når man hører længe nok på det, er det sandsynligt, at man kommer til at tro på det.

Skyggesiden var altid hård, ligeglad med hvad andre sagde og altid vågen og opmærksom. Den holdt aldrig pause. Skyggesiden fik mig til at være hård og leve mit liv i en selvdestruktiv boble. Den fik mig til at skade mig selv, så jeg kunne klare hverdagen, holde andre ude så jeg ikke blev svigtet, leve i en facade så jeg ikke til fulde opdagede grusomhederne, ignorere muligheder for at få hjælp så jeg kunne være stærk osv. Skyggesiden fik mig til at tro, jeg ikke havde nogen betydning, som om jeg slet ikke var i live. Den fortalte mig altid, hvor forkert og uduelig jeg var. Skyggesiden var mine tanker, meninger og handlinger. Den overtog alt og slugte min identitet.

Christoffer: Vi nåede frem til at forsøge os med, at jeg i stedet skrev om en fiktiv person. En der ikke var dig, men som minder om dig og har gennemlevet noget tilsvarende. Jeg begyndte at skrive historier om dit liv i 3. person om en fiktiv person ved navn Kate, begyndende i 2013. Det viste sig, at disse historier ikke blev angrebet af Skyggesiden. Det fik tilsyneladende lov til at være, og du fik lov til at læse dem og vi kunne tale om dem, uden at Skyggesiden begyndte at angribe historiens fakta eller den fiktive Kates karakter som menneske. Det gjorde det også lettere for mig at skrive historier, for nu hvor det var fiktion, kunne jeg tage mig kreative friheder, og jeg behøvede ikke være så optaget af, om alle fakta nu også var helt rigtige. Jeg kunne fokusere mere på pointen med historien, end på faktuelle aspekter. Du har fortalt mig, at når du læste disse fiktioner om Kate, så blev det muligt at mene og føle noget for det historien beskrev. Det blev muligt at have medfølelse for Kate i historien.

Irene: Ja, det er rigtigt. Kate kom til live igennem 3. persons-fortælling.





Christoffer: I 2015 havde vi i en periode fokus på omstændigheder, hændelser og handlinger som har bidraget til din overlevelse og til den karakter du har i dag². Der var mange ting, men to ting er særlig relevante at nævne i lige præcis denne sammenhæng:

At have et publikum

Som barn var Irene den i søskendeflokken der klarede langt det meste af det praktiske i hverdagen, mens hendes forældre intet lavede. Hendes forældre pålagde hende i en ung alder at være hovedansvarlig for at gøre rent, rydde op, lave mad, vaske op, passe de mindre søskende, herunder omsorg, trøst, beskyttelse mod vold og overgreb, lektiehjælp, vasketøj, putte dem i seng om aftenen, få dem op om morgenen, få dem i skole med mere. Det indebar også at blive holdt ansvarlig for uretfærdige opgaver, såsom opgaver som hendes søskende havde fået, men som de ikke kunne varetage eller undgik at varetage, og selvfølgelig det grundlæggende uretfærdige i, at hun blev påtvunget alle de praktiske opgaver i hjemmet som forældre almindeligvis tager sig af. Ofte fik hun opgaver oveni, eller opgaverne blev gjort værre, med det formål at straffe eller ydmyge Irene. Hun blev tvunget til at leve denne slaveagtige tilværelse ved hjælp af trusler om vold, ydmygelser og omfattende voldshandlinger med kvæstelser til følge. Hvordan overlever et barn på ti år sådanne vilkår? Irene forestillede sig, at hun havde et publikum. Ligesom hun var hovedpersonen i et eventyr som fx Askepot. I sin fantasi legede hun, at alt dette udmattende, ydmygende og uretfærdige arbejde var ligesom Askepots lidelser, og at hun var en slags Askepot i en film og havde et publikum der så alt det der skete. Dette publikum forstod, at Irene var historiens hovedperson og havde medfølelse for hende. De kunne se alle uretfærdighederne, som ellers blev skjult for alle udenforstående og aldrig blev omtalt som noget uretfærdigt af nogen i familien. Publikum så hvad der skete, forstod uretfærdigheden og reagerede på det. Denne type fantasier bidrog til at Irene kunne opretholde en fornemmelse af værdighed og retfærdighed igennem sin barndom.

At skrive historier

Hun fortalte mig først om det efter vi havde udviklet vores metode med fikcionaliserede versioner af hendes liv i 3. person, men Irene havde faktisk allerede udviklet en tilsvarende praksis for sig selv. Hun begyndte at skrive historier om et fiktivt alter ego da hun var omkring 10 eller 11 år gammel, og hun kan huske at hun også lavede en tegneserie om dette alter ego før hun kunne skrive godt nok til at skrive en egentlig fortælling. Hendes fiktive alter ego hed Katja og Irene blev ved med at skrive videre på hendes historie som årene gik. Hun har senest skrevet på historien om Katja da hun var i starten af tyverne. Jeg blev dybt forundret, da Irene fortalte om dette. Havde vi genopfundet en version af den praksis som Irene udviklede for mange år siden? Ulig Irene, så flygtede Katja fra sin familie og gennemgik mange eventyr og farer ude i verden, før hun til sidst blev læge, blev gift og fik børn. Dette alter ego var mere for

² Vi gennemgik eksempler fra Irene's opvækst med fokus på hendes måder at tage vare på sig selv og sin værdighed på, og hendes overlevelsesstrategier. Christoffer tog i den sammenhæng inspiration fra den respons-baserede tilgang til traumer som er beskrevet af Wade (1997; 2007), White (2004) og Yen (2009).





Irene end en figur i en historie. Hun var en slags usynlig ven og følgesvend for Irene. Dette er et digt, hun har skrevet om Katja i juli 2018:

HVEM ER KATJA?

Katja var engang en lille pige, som flygtede fra sit hjem.

*Hun er pigen, der holdt mig i hånden, når mor råbte af mig.
Hun legede med mig, når ingen andre var i nærheden.*

Katja blev flyttet til et fremmed land.

*Hun er pigen, der holdt om mig, når jeg faldt.
Hun hjalp mig, når livet var svært.*

Katja blev udsat for frygtelige ting af sine egne forældre.

*Hun er pigen, der gemte sig sammen med mig, når far slog mig.
Hun hviskede trøstende ord i mit øre, når far forlod min seng.*

Katja skadede sig selv.

*Hun er pigen, der bar smerten, når jeg skar i min krop.
Hun håndterede frygt, så jeg kunne få luft.*

Katja oplevede mange svigt.

*Hun er pigen, der led sammen med mig, når far sparkede mig.
Hun gav mig næring, når mor sultede mig.*

Katja blev overfaldet flere gange.

*Hun er pigen, der aldrig beklagede sig, når vi blev udsat for tortur.
Hun sang for mig, så jeg kunne falde i søvn.*

Katja blev aldrig voksen.

*Hun er pigen, der beskyttede mig imod ondskaben.
Hun fulgte mig hele livet, som en side af mig selv.*

Katjas liv er mit liv.





I tilbageblik peger Irene på, at der nok har været nogle inspirationskilder til hendes Katja: Astrid Lindgrens Pippi Langstrømpe og Katarina Taikons historier om Romapigen Katitzi, som Irene så i fjernsynet.³

Vi skabte ikke bevidst en terapeutisk metode ud af disse elementer, men opdagede i bakspejlet, at disse overlevelsestrategier syntes at foregribe den tilgang vi fandt frem til. Derfor har vi også opkaldt vores metode efter Katja. Skridtet fra at jeg indimellem skrev til Irene om en fiktiv version af hende, som jeg havde givet navnet Kate⁴, og så til en metode som netop indeholder de to ovennævnte overlevelsestrategier, skete dog først i 2017.

Godnathistorier

Irene havde været hjemsøgt af en række mareridt igennem hele sit liv. De handlede om hendes opvækst, men var ikke simple gentagelser af erindringer. Nogle af dem foregik ganske vist i hendes barndom, men kunne indeholde drejninger og hændelser, som egentlig hører til på andre tidspunkter i hendes liv, og de indeholdt endda hændelser som aldrig var sket. Fx et mareridt om tiden i folkeskolen, men hvor Irene selvskader selvom den praksis først blev en del af hendes liv mange år senere. Det kunne også ske at hendes forældres vold blev opdaget af nogen i drømmen, som så forsøger at hjælpe hende, selvom det ikke skete i virkeligheden. Dette forhindrede hende i nogensinde at få noget der lignede en god nats søvn. På grund af det voldsomme indhold, vågnede hun hver morgen op i en tilstand af chok, som om hændelserne i drømmene vitterligt lige var sket. Denne choktilstand tog halvdelen af dagen at komme ud af, og gjorde det vanskeligt at forholde sig til andre mennesker. Det gav i det hele taget Irene en surrealistisk fornemmelse af, at noget katastrofalt netop var sket, men hele verden opførte sig som om intet var hændt.

Den kroniske søvnmangel førte til periodiske depressive tilstande som medførte øget risiko for selvskade og selvmordsforsøg. I årevis var dette mønster forbundet med hyppige indlæggelser, ofte med brug af tvangsfiksering. Siden 2012 havde Irene og jeg samarbejdet om at øge hendes evne til at mærke sine egne følelser så hun kunne reagere på nedtryktheden tidligere og dermed reducere intensiteten af dette mønster og lede til mindre dramatiske indlæggelser og mindre risiko for hendes liv og helbred. Vi havde betydelig succes med denne del af vores samarbejde.

I juni 2017 var vi optaget af at finde måder at stoppe disse mareridt på. Jeg var optaget af en ide om, at man måske kunne påvirke drømmene ved at tage stemninger med over i drømmen fra den vågne tilstand, og på den måde skabe et mindre voldsomt drømmeforløb. Irene fortalte, at hun nogle gange kunne blive bevidst hen mod slutningen af et mareridt, og så udøve en vis indflydelse på hvordan mareridtet endte. Kunne dette mon udvides, så Irene kunne agere inde i drømmen eller forme den? Jeg

³ Når vi bruger navnet Astrid i historierne om Kate, er det med tanke på Astrid Lindgren.

⁴ Jeg kan ikke lade være med at påpege det pudsige i, at selvom jeg først hørte om Katja efter at have fundet på navnet Kate til min fiktive version af Irene, så betyder Kate og Katja det samme. Begge er forkortelser af Katarina, som betyder "den rene". Hvilket passende navn!





foreslog at skrive en slags godnathistorier for at se om dele af sådan en historie kunne bringes med over i drømmen hvis Irene læste den lige før hun lagde sig til at sove. Mareridtene var ubeskriveligt forfærdelige for Irene, så hun fortalte kun overfladisk om deres indhold. Jeg skrev en fiktiv fortælling baseret på de indtryk jeg havde, men lod historien tage en drejning hvor den fiktive Kate flygtede hen til en venlig nabokone som indså at Kate blev udsat for vold, og derfor tog sig af hende og ringede til politiet. Irene fik historien med hjem til at læse før sengetid. Det virkede ikke.

Irene var blevet irriteret og frustreret over min historie. Den beskrev slet ikke hvordan det er at være en pige på 11 år som bliver voldtaget og slået af sine egne forældre. Irene var chokeret over hvor uvidende jeg var, og blev klar over, at hun havde antaget at jeg forstod mere end jeg faktisk gjorde. Jeg kunne ikke andet end indrømme dette, og fortælle at mine egne livserfaringer ikke har givet mig forudsætningerne for at vide hvordan det er at vokse op med vold. Det blev meget klart for os begge, at vi stod på hver sin side af en forståelses- og erfaringsmæssig kløft. Vi kom fra meget forskellige livserfaringer, svarende til at leve i forskellige virkeligheder, som vi hver især ikke havde indsigt i. Hun følte sig nødsaget til selv at skrive en sådan fiktion over sit eget liv og skrev en beretning om den fiktive Kate, baseret på en af hendes mange erindringer om at blive gennembanket af sine forældre. Ligesom jeg, lod hun dog historien ende med at Kate flygter sammen med sin lillesøster. Så gav hun mig historien for at hjælpe mig med at få indblik i den virkelighed hun kommer fra.

Det var forfærdelig læsning. Det konfronterede mig endnu mere med noget jeg allerede vidste at jeg ikke kunne begribe: Hvordan kan forældre gøre sådan mod deres eget barn – eller noget som helst barn for den sags skyld! Det var smertefuldt at læse og vide at det er direkte baseret på Irenes virkelighed som barn. Historien fortalte mig også noget om hvordan det er at være barn under sådan nogle omstændigheder, som jeg tydeligvis havde meget vanskeligt ved at forestille mig med min fantasi og mine egne livserfaringer som var milevidt fra det Irene beskrev. Fx Kates medfølelse for sin far imens hun modtog det ene spark efter det andet fra ham. Eller hvor skyldig hun følte sig for hvert slag hun fik, som om hun fortjente det. Og hvordan det meste af hendes opmærksomhed var rettet mod sin lillesøster som gemte sig i nærheden, og hvordan Kate kun var optaget af at holde forældrenes opmærksomhed på hende selv, så lillesøsteren ikke blev opdaget. Det var så smertefuldt og hjerteskræende at læse, at jeg ikke følte jeg kunne undlade at reagere. Men hvordan? Det her var en fiktiv version af noget der var sket for mange år siden. Spontant fik jeg den indskydelse at skrive en reaktion til begivenhederne. Ligesom et vidne der kan se disse ting udfolde sig, men hverken kan ses eller høres af personerne før mange år senere. Som et vidnesbyrd på tværs af tid. Jeg læste historien igen, men nu markerede jeg hvert sted i teksten som gav mig en tanke, fremkaldte en følelse, hvad enten det var vrede, fortvivlelse, medfølelse eller håb, eller provokerede min retfærdighedssans og moral. Jeg lavede en kommentar og skrev min ærlige, umiddelbare og spontane respons til hver markering. Det gav jeg så, uden redigering, til Irene at læse, og så talte vi om det næste gang vi mødtes.





Uden at vide det havde vi dermed skabt en metode vi efterfølgende ville bruge på en række mareridt og erindringer fra flere perioder af Irenes liv. En metode der på forunderlig vis syntes at indeholde en version af netop de to fremtrædende overlevelsesstrategier fra Irenes opvækst: At skrive fiktive versioner af Irenes liv med et alter ego, skrevet i 3. person, og at have et medfølelse og aktivt publikum der holder med hovedpersonen i historien.

I august 2017 besluttede Irene at omsætte et af sine tilbagevendende mareridt til en sådan historie om alter egoet Kate, som nu var blevet vores fælles version af Katja. Vi aftalte at gøre som med den forudgående historie: Jeg skulle skrive mine spontane reaktioner ned uden filter imens jeg læste og give dette tilbage til Irene.

Et eksempel på Katja-metoden.

Irene og jeg vil gerne dele et eksempel på denne arbejdsform. Vi tror at demonstration er den bedste forklaring af det. Vi håber også at historien indeholder vigtig viden om effekterne af, og en overlevers respons på, svære barndomstraumer, seksuelle overgreb og vold i familien. Vi håber at den slags viden kan være en hjælp for andre som ønsker at adressere den type problemer. Eksemplet er den anden historie af sin art, som Irene skrev til mig i august 2017 og er baseret på et tilbagevendende mareridt. Den indeholder referencer til seksuelle overgreb og vold mod et barn, men indeholder ikke eksplicitte beskrivelser af sådanne handlinger. Den har dog en eksplicit beskrivelse af selvskade, hvilket vi ønsker at gøre opmærksom på af hensyn til læsere som er følsomme for sådanne beskrivelser. Vi henviser til denne artikels Appendiks for at læse historien.

Hvordan gør vi?

Irene skriver en fiktiv historie hvor hendes alter ego gennemgår hændelser ligesom dem hun har været igennem i sit eget liv, eller begivenheder hun har oplevet i drømme. Hun sender historien til mig, og jeg kommenterer den skriftligt imens jeg læser den. Min forståelse af måden jeg reagerer på historien på er således: Jeg læser historien ud fra det perspektiv, at jeg er som en flue på væggen eller en slags usynlig tilstedeværelse i historien, som om beskrivelserne var virkelige hændelser, eller måske som et publikum der ser en dokumentar i biografen. Jeg opfatter Kate som virkelig, men som en jeg kun kan nå med stor forsinkelse. Jeg reagerer som et menneske. Jeg er ikke som en behandler der udfører psykologiske interventioner med noget bestemt formål. Jeg er en repræsentant for en form for menneskelighed og et moralsk univers, som er imod vold og undertrykkelse, og som tildeler den enkelte en fundamental værdi og værdighed, og holder liv helligt.

Når jeg har modtaget historien, finder jeg tid til at give den min fulde opmærksomhed uden at skulle skynde mig alt for meget eller blive afbrudt. Derefter giver jeg teksten med mine kommentarer til Irene. Efter hun har læst den, mødes vi og har en samtale hvor vi går kommentarerne igennem og diskuterer deres betydning og mening. Hele samtaler kan opstå ud af dette, som går ud over historien og ikke er begrænset af den.





Til tider skriver Irene kommentarer til mine kommentarer, og det kan endda ske at jeg igen skriver kommentarer til dem, og derved opstår en slags skriftlig dokumentation af virkninger og refleksioner som breder sig ud fra historien. Den slags materiale har været en uvurderlige kilde til læring for mig.

Virkninger.

Det følgende er Irenes beretning om virkningerne af at samarbejde på denne måde igennem et års tid:

Irene: Det, at have en bunke af beretninger, er et bevis. Et bevis for virkelighed og eksistens. Det er et fast bevis på en historie og et liv. Det er der – uanset hvad andre mener. Det giver mig mulighed for at være en person og ikke bare skulle passe ind i andres øjne. Beretningerne giver mig et ståsted og mulighed for at leve og eksistere og at finde ro med mig selv og i mindre grad ”lade som om” overfor andre mennesker, i modsætning til at føle jeg hele tiden skal behage andre ved at henvende mig, være høflig og lignende. Stakken af beretninger udgør mit liv og giver mig ret til at være – på mine præmisser. Dette er en stor forandring. Bare det, at det er sådan nogle gange, er utroligt!

At leve med disse historier om Kate, og kommentarerne til dem, er en helt anden måde at leve sit liv på. Det gør en meget stor forskel. Selve hverdagen bliver anderledes. F.eks. har det betydning i hverdagen, at jeg kan sige til mig selv, at ”jeg har lov til og ret til at gå ned og købe ind”. Fordi det giver mig et ståsted i livet, som gør det muligt for mig at være. Selvfølgelig hjemsøger og fylder min historie stadig, men pludselig uden at være tung og deprimerende. Jeg kan ånde. De ting, jeg er blevet kaldt så mange gange, har jeg altid skullet bide i mig. Disse ord river ens personlighed – hele ens identitet, som man forsøger at bygge op – i stykker og deler krop og sjæl. Den bliver flået i stykker, så den er i laser og trevler, men historierne om Kate gør det muligt nogle gange at have en accept af mig selv. At arbejde med Katja-metoden gør, at jeg ikke behøver være hovedpersonen og bære alt det tunge. I stedet er det ’en anden’, selvom det handler om en selv. Det er ikke distanceret, men der er mere afstand. Det er næsten som at få adgang til at være en del af publikum. Og der gør det ikke ondt på samme måde. Der er plads til at mene noget om historien. Når det ikke er ’en selv’, så behøver man ikke have paraderne oppe for at forsvare og forklare sig selv.

At læse historierne om et alter ego gør det muligt at mene noget om det der er beskrevet. Det gør det muligt at føle noget, at se klart, og at have medfølelse for personen i historierne. Det tager ligesom al ’støjen’ væk så man kommer til at kunne se på noget grimt, men samtidig forholde sig til det. Når det er skrevet om en anden, så kan man føle noget, uden det er ’forkert’. Hvis det er skrevet om mig selv, så er det farligt og forbudt. Man kan ikke relatere sig til det.

Historierne og kommentarerne er dragende. De giver en lyst til at læse dem igen





og igen, både inde i hovedet såvel som at læse det højt for sig selv. Det er fascinerende, at det er ens egen historie som man lige pludselig kan få adgang til.

Katja-metode og Skyggesiden.

I oktober 2017 fortalte Irene mig om Skyggesidens opførsel når hun læste mine kommentarer til hendes historier og vi kom også på sporet af hvad Skyggesiden er for en. Irene fortalte, at den havde tilladt os at lave dette skriftlige arbejde. Den syntes at have en slags interesse i det. Irene fortalte, at Skyggesiden forekom hende at være ligesom et skræmt barn der opfører sig voldsomt og usympatisk for at holde alle væk, og fordi det ikke stoler på nogen. Skyggesiden er en der har hjulpet og beskyttet hende, og som hun føler sig forpligtet overfor. Jeg syntes mere og mere, at det dybest set var synd for Skyggesiden, og ville gerne have den 'med på holdet' fremfor at se den som noget 'ondt'. Irene fortalte, at Skyggesiden kan ikklæde sig forskellige ansigter og tale med forskellige stemmer, men hun kunne se, at den har en kerne, som dybest set er et skræmt, udstødt barn.

Irene fører løbende dagbog over alle samtaler hun har haft med mig. I maj 2021 delte hun et uddrag fra sin dagbog angående historien Frihed som del af et brev til mig:

Omkring sommeren 2017 mærkede jeg pludselig, at jeg fik ondt i maven – på en god måde. Jeg begyndte at se frem til at læse Christoffers kommentarer til mine Katja-historier om Kate. Jeg tror, det var, da jeg læste kommentarerne til teksten, Frihed, at jeg stille smilede for mig selv. Det var kommentarer som: "Kære Kate. Du beskyttede din søster i denne grimme nat. Det var det, du gjorde. Din kærlighed er så stor, at jeg har svært ved at forestille mig det. Og uretfærdigheden er så stor." Var dét lige ros til Kate? Og hvis det var ros til Kate, var det så ikke også ros til mig, der overlevede denne grimme nat?

Christoffer kommenterede i samme tekst: "Du giver noget godt i din søsters liv, Kate..." Syntes Christoffer, at Kate gjorde det godt, når hun passede på Lillesøster? Er det i så fald dét, han ville mene om mig, hvis han havde været der på den tid?

Jeg smilede og blev helt varm indeni – nogen synes, jeg gør det godt. At jeg gjorde det godt, da det var allermest kaotisk og jeg ikke vidste, hvad jeg skulle stille op.

Af én eller anden grund blev jeg ikke angrebet af Skyggesiden, når jeg læste disse kommentarer til Kate. Det var nok derfor – fordi de var til Kate. Men JEG var jo Kate! Kommentarerne måtte også gælde mig?! Det var åbenbart i orden for Skyggesiden, som begyndte at føle med mig frem for at være en hård dommer.

I en dagbog fra den 18. august 2017 skrev jeg om en samtale med Christoffer:

"Vi gik i gang med at snakke om de kommentarer, han har skrevet til indledningen af drømmen. Jeg spurgte ham, om han skrev de her kommentarer til MIG eller Kate?! Han svarede, at det nok var til Kate, men også godt vidste, at der var en hvis sammenhæng mellem mig og Kate. Han sagde, han ikke gik ind i at analysere, hvad der var mig eller Kate, men svarede meget umiddelbart på det, der stod, hvilket jeg var glad for. Jeg understregede, at jeg ikke var Kate og samtidig





ikke ikke-Kate⁵. Så han valgte at kommentere på samme måde. Jeg mærkede min taknemmelighed over, at han kunne være så frigjort og ærlig, uden skjulte motiver i forhold til at opnå noget bestemt. At han var villig til uforbeholdent at dele sine umiddelbare tanker med mig. Jeg forklarede ham, at jeg på den her måde faktisk følte, at Kate langt om længe fik en slags reaktion! *Ja, og måske får jeg det også via Kate, men det er rigtig godt, for når jeg husker tilbage på alt det, der er sket, føles det så virkeligt og samtidig så uvirkeligt. Næsten ligesom Kate - eller Katja.* Jeg sagde, at det på en måde gjorde det lettere at forholde sig til fortiden. Og at nogen kunne reagere på det. Jeg tilføjede, at jeg derhjemme havde forestillet mig, at jeg skulle fjerne alt, som ikke passede i historien, lave den kronologisk og detaljeret – og på den måde skrive en helt sand gengivelse af den tid. Det havde jeg ikke kunnet. Det var ikke kommet til at foregå nær så frit – og var blevet alt for hårdt. Men det her blev på en måde mere rigtigt, for det var mig og alligevel ikke mig. Sådan var det også at tænke tilbage på dengang.”

Jeg synes, det var interessant, at Kate og jeg ikke var den samme og alligevel var. Hans kommentarer var ikke til mig, men det var de alligevel. Det var måske en smule forvirrende at sige sådan om det, men måske var denne forvirring præcis dét, der skulle til for at forvirre Skyggesiden og lade den tolerere denne form for snak?!

Skyggesiden var før i tiden som regel skyld i, at jeg ofte havde mange spor kørende – onde, bebrejdende og nedladende ”stemmer” i hovedet, som kommanderede og kommenterede på alt, hvad jeg sagde og foretog mig. Jeg kunne ofte ikke få fred i hovedet i en helt almindelig samtale med Christoffer – særligt ikke hvis han sagde noget positivt om den person, jeg engang var. Så var Skyggesiden der straks og mindede mig om min mors ondskabsfulde bebrejdelser: ”Du kan aldrig gøre noget rigtigt” og ”Du er altid i vejen”. Det blev svært at tænke klart, for hvem betød det så, jeg var? Hende, der altid var i vejen og gjorde alting forkert? Eller kunne jeg være Kate? Var jeg den samme som Kate? Kate, der havde været udsat for så mange forfærdelige ting, men samtidig havde et forstående empatisk publikum?! Jeg smilede. Hvis jeg var Kate, var det ikke så slemt. Så var fremtiden ikke så slem som fortiden, for så var jeg ikke alene mere.

Jeg kan godt stadig gå hen og blive begejstret for noget og opleve at få mange spor i hovedet, men så er det som regel fordi, jeg bliver grebet af noget, der interesserer mig. Så er det en positiv ting. Jo, sporene kommer også, hvis jeg får det skidt, men de er ikke nær så ondskabsfulde eller markante mere. De står ikke alene som sine egne ”stemmer” og har ikke længere sit eget liv. I dag er det mig, der i større omfang har kontrollen. De er der ikke længere på daglig basis. Min måde at skrive og tænke på har forandret sig i takt med, at Skyggesiden ikke angriber mig på samme måde. Det er virkelig befriende.

Dette arbejde førte til nogle forandringer med Skyggesiden – den instans der på sin vis var anledning til vores første skridt mod denne måde at arbejde på. Dette blev tydeligt i

⁵ Dette minder om Insider Witnessing Practices (Carlson & Epston, 2017).





oktober og november 2017:

Irene: Når vi skrev om Kate i 3. person, fik Skyggesiden ikke travlt med at nedgøre og modsætte sig. Skyggesiden fik endelig plads til at være det barn, den længe havde haft brug for at være. Den fik sit livs første pause. Naturligvis kunne den ikke holde pause i form af at forsvinde helt, men den satte sig til at tegne. Det føltes som om, Skyggesiden havde indtaget kontoret med sine farvekridt, mens den lyttede med. Indimellem forsvandt den helt i sine tegninger. Andre gange lyttede den bare.⁶

Christoffer: Jeg kan huske den dag vi talte om dette, og du sagde, at Skyggesiden ligesom sad oppe ved mit skrivebord og tegnede imens vi talte. Jeg synes det er enormt varmende at tænke på, og det gør Skyggesiden elskelig i mine øjne. En jeg får lyst til at passe på og være venlig overfor.

En samtale om Katja-metode i maj 2018.

Irene og Christoffer delte et eksempel på metoden med David i 2018. Det førte til følgende korrespondance:

David: Ville du være parat til at fortælle mig i detaljer om hvordan du betragter Christoffer som forskellig fra andre behandlere, du har kendt?

Irene: Ja, der er mange forskelle, men den største er nok, at jeg kan følge med, uden at der er en bestemt forventning til, at jeg skal nå noget indenfor en forudbestemt tid, at jeg ikke skal føle mig presset til at fortælle om ubehagelige detaljer for at føle mig værdig til behandling, at jeg ikke skal græde eller skære mig for at overbevise terapeuten om at jeg er et menneske, at jeg ikke behøver at have det dårligt for at snakke med ham og, at jeg får lov til at blive ved med at være mig.

Christoffer prøver, i modsætning til andre behandlere, ikke at "helbrede" mig for at være mig. Jeg bestemmer selv, hvem jeg vil være. Vil jeg være mig, er det helt fint. Jeg føler mig ikke syg og forkert eller anderledes end resten af verden. Måske ER jeg anderledes i kraft af de ting, jeg har været igennem, men det gør mig ikke til et ikke-menneske. Og det er egentlig ikke så relevant, om jeg er som andre eller ej. Mange terapeuter har lagt en plan, uden først at forhøre sig med mig, om hvor jeg helst skal være indenfor en bestemt tid. F.eks. "efter 2 år er det pinligt at selvskade, for så er hun for syg til at gå i behandling" eller "nu er hun klar til at fortælle om overgrebene". Jeg mærker ikke noget pres – og dét er altafgørende for tillid. Da jeg startede ved Christoffer, vidste jeg, at jeg aldrig ville fortælle ham detaljer om overgrebene – og for ikke at blive glad for ham og alligevel "falde i", tog jeg afstand til ham. Jeg har stadig ikke lyst, men nu er det ikke, fordi det er HAM.

⁶ I september 2022 tilføjede Irene følgende: "Jeg tror ikke Skyggesiden er en lille pige mere. Jeg tror, hun er blevet ældre - teenager måske. Hun sidder ikke længere oppe ved bordet og tegner, men nu ligger hun i en havestol med benene over kors, solbriller på og læser i et blad, mens hun blæser tyggegummibobler. Hun følger stadig opmærksomt med, men nogen gange er det alligevel, som om hun bliver grebet af noget i sit blad og helt glemmer at høre efter. Hun er forholdsvis tryk."





Nu er det ikke så relevant for mig, om jeg vælger at fortælle om det eller ej, for vi HAR allerede noget at snakke om. Jeg skal ikke præstere, som jeg har følt, jeg har skullet hos andre terapeuter. Og så er det rart, at jeg godt må sige noget skørt eller dårligt formuleret, uden at jeg straks skal analyseres og sættes i bås.

Jeg kan også godt lide, at jeg får lov til at være aktivt med i min egen recovery på den måde, at jeg også selv er behandleren. Jeg har oplevet, hos andre terapeuter, at jeg blot skal sætte mig i en stol og snakke, mens behandleren laver det hårde arbejde med at analysere og konkludere, men hos Christoffer føler jeg nærmere, jeg får HJÆLP til at redde mig selv. Jeg bliver en vigtig brik i min egen behandling, frem for bare at være en ting, der snakker og går efter en time.

Christoffer har indimellem også taget sig ekstra tid, når der har været behov for at snakke mere end de anviste 60 min. Eller ringet når der har været brug for det. De ting er med til, at jeg føler mig som et menneske, der får hjælp frem for en ting, der skal laves om, fordi den er i stykker.

Christoffer kan godt finde på at sige "forbudte" eller kritiske ting om psykiatrien. Det er en stor kontrast til andre psykologer og det giver mig en kæmpe frihed til også selv at sige det, jeg føler – selvom det er "forbudt".

At Christoffer bruger tid på at læse og skrive til mig, er også meget anderledes end andre behandlere, som helst kun bruger de 60 min, der er sat af – fordi deres tid er vigtigere. Jeg føler mig taknemmelig, men ikke på en ydmyget og nedværdiget måde. Christoffers tilgang giver mig et overblik, jeg ikke har haft før. Det giver mig overskud og tillader mig at mene noget om det. Det er en lettelse. Og så er det faktisk også afgørende for, at jeg har valgt at blive ved med at gå hos og snakke med Christoffer.

David: Irene, betragter du denne tilgang som mere virkningsfuld? I så fald, hvorfor? Vil du fortælle mig om det i detaljer?

Irene: Det er lettere at tale, når man kan trække vejret. Når man drukner, kan man kun fokusere på at komme op fra vandet. Når man står på bredden og ser ned i vandet, kan man godt snakke om vandet – endda om andre ting. Man kan godt være bange for vandet, når man ser på det, men på bredden er man ikke samtidig i panik eller kæmper for sit liv. Det virker bedre, fordi det åbner flere muligheder – både i ens tanker og i ens relation til den, man snakker med. Hvem vil gerne være tæt på at drukne en gang om ugen, hvis de kan undgå det? Vænner man sig nogensinde til at drukne? Det tror jeg ikke. Hvem kan tale om dybe emner, når de drukner? ⁷

Christoffer: Noget vi også har talt om angående denne praksis er, at den kræver noget arbejde forud for at gå i gang med det. Man er nødt til at kende noget til

⁷ Her henviser Irene til en metafor for tilgange til traumer som beskrives i White & Morgan (2007) kapitel 3. Denne metafor sammenligner virkningerne af traumer med en kamp for at holde hovedet oven vande i en brusende flod, og terapi som et spørgsmål om at komme op at stå på bredden hvor man ikke længere kæmper for sin overlevelse, og nu kan betragte floden foran sig. Christoffer delte denne metafor med Irene under deres samtaler omkring dette tidspunkt.





hinanden. Jeg spekulerer også på om det er ganske vigtigt at få en fornemmelse af min personlige moral og værdier. Denne metode indebærer at jeg sætter min personlige moral i spil og taler direkte til Irenes historie, uden filter.

David: Irene, hvad siger du til det? Og hvordan ville du sige det? Jeg ved, at folk har sagt til mig, at de var nødt til at have 'tillid' til mig, men når jeg tænker over det, så gjorde jeg ikke mere ud af det. Måske skulle jeg have spurgt hvorfor de havde tillid til mig? Hvordan har jeg vist mig værdig til deres tillid? Hvis din tillid er blevet forrådt af dem man burde kunne stole på, såsom ens forældre, så ville det give god mening af være meget forsigtig med hvem man bør stole på og hvordan man evaluerer en andens troværdighed? Faktisk har mange sagt til mig, at de kunne 'se ind i den andens hjerte' fordi de har tilbragt en hel del tid med at 'kigge på hjerter', hvis man kan kalde det sådan, for at udfærdige meget omhyggelige vurderinger af andres troværdighed.

Irene: Jeg er enig med Christoffer. Uden at have en idé om, hvad han står for og mener om tingene, ville jeg have rigtig svært ved at betro ham mit arbejde. Jeg tror dog ikke, at tillid er altafgørende, for ja, hvordan kan man have tillid, når man er blevet svigtet hele sit liv? Jeg tror ikke, det kun handler om tillid, men også om vilje og måske stædighed. Jeg VIL have det bedre og jeg VIL arbejde med mig selv, selvom det er hårdt. Men tør jeg? Det afhænger af behandleren. Jeg ER klar til at vise nogen tillid, men er de klar til at rumme det, jeg har at fortælle? Og hvad er alternativet? Hvis man taler med en, og risikerer vedkommende ikke er god til at lytte og virker ligeglad, så taber man MÅSKE, men taler man ikke med nogen, så taber man helt sikkert.

Når man er blevet svigtet af dem, der skulle tage sig af en, så tror jeg, man altid vil mangle noget. Ingen kan erstatte en mor og en far. Det er et kæmpe svigt. Men behandleren skal jo heller ikke have en mors eller fars plads, så jeg mener faktisk godt, man kan prøve sig frem og langsomt åbne sig for en psykolog. Men jo, det kræver tillid. Men gør alle relationer ikke det?

Ja, jeg tror, man bliver rigtig god til at gennemskue folk og derved fortrinsvist kun at åbne sig for dem, der kan rumme det. Det er faktisk ikke fordi, vi ikke åbner os. Vi er nok bare mere følsomme overfor små ting, der kan signalere, at modparten ikke kan håndtere det. Det kan være ord, der siges, men også stemninger eller hændelser.

David: Ved du hvad det er Christoffer omtaler som 'uden filter'? Jeg er ikke sikker på, at jeg ved det. Hvis du gør, vil du så forklare mig hvad du tror Christoffer taler om her?

Irene: Ja, jeg tror godt, jeg ved, hvad Christoffer mener. Et filter kan være det, at man er professionel og distancerer sig. Måske endda med bagtanker eller idéer om, at man vil flytte patienten et bestemt sted hen med det, man siger eller skriver. Når Christoffers kommentarer er uden filter, så kommer de fra hjertet, uden en bestemt dagsorden.





Christoffer: Det her kræver en del tillid og overbevisning om at jeg er 'god' i en moralsk forstand. Det minder mig om en af Michael Guilfoyles artikler (Guilfoyle 2016), som jeg har læst. Han skrev om at stille behandlerens moralske landskab til rådighed for den anden. I mine øjne synes det at understøtte en forståelse af terapi som noget der er mere et spørgsmål om at være etisk end om at være teknisk.

David: Jeg er helt enig med dig her, Christoffer. Hvad med dig, Irene? Eller ser du det anderledes? Og i så fald, vil jeg gerne høre om det?

Irene: Ja, jeg er også enig. Ved maskiner kan man være teknisk, men med mennesker bør man være etisk. Og man bør huske, at begge parter er mennesker – behandleren såvel som patienten.

Drømme.

Hen mod slutningen af 2019 havde Irene og jeg brugt Katja-metoden på et antal situationer og beretninger fra Irenes liv. Nogle var længere historier, andre var korte beskrivelser af specifikke hændelser i Irenes barndom. Udover beretninger fra barndommen, skrev hun også historier om sine oplevelser som psykiatrisk patient. Sent i 2019 vendte vi dog vores opmærksomhed tilbage til de mareridt som oprindeligt havde inspireret os til at skrive fiktioner over Irenes liv, i håb om at de kunne glide ind i hendes drømme og påvirke mareridtene. I begyndelsen havde vi ikke umiddelbart observeret sådan en effekt, men opdagede i stedet at de havde andre virkninger i hendes vågne liv, som så efterfølgende optog vores opmærksomhed.

Vi overvejede om disse drømme kunne være mere end bare gentagelser af traumatiske erindringer, men måske også være kommunikative? Kunne drømmene forsøge at fortælle Irene noget? Jeg var stødt på mennesker som er i stand til at høre stemmer, hvor vi havde gjort den opdagelse, at stemmerne nogle gange forsøgte at overbringe et budskab, og at de havde en hensigt med de ting de siger. Selvom det til tider kræver en hvis indsats at forstå. Kunne mareridt også have hensigter om at fortælle Irene noget?

Jeg skrev et brev til hendes mareridt i samme stil som breve jeg har skrevet til andres menneskers stemmer (se fx Haugaard & Max 2019 og Haugaard & Trish 2021), i håb om at appellere til eventuelle gode hensigter, mareridtene måtte have. Jeg forsøgte at oplyse dem om, at Irene bedre kunne virkeliggøre sit potentiale og sin gode karakter som menneske, hvis de ikke var så hårde ved hende. Det havde tilsyneladende en effekt på mareridtene, for kort efter havde hun en drøm som var fuldstændig ulig mareridtene, som ellers fyldte hendes drømme totalt. Det var en drøm hvor hun fik kompensation for sine lidelser og forbrydelserne imod hende, og hvor hun brugte de penge hun fik i erstatning til gaver til dem hun holder af. Det beløb hun fik i erstatning i drømmen var svimlende! Dette var helt ulig mareridtene, og vi spekulerede virkelig på, om det var forbundet med vores forsøg på at appellere til drømmene.

Imens vi gjorde os disse overvejelser, nævnte jeg vores tidligere forhåbninger om at kunne påvirke mareridtene gennem historier om Kate, og hvordan dette ikke syntes at





have virket. Den kommentar Irene kom med, fik mig næsten til at falde ned af stolen, og jeg må have siddet med åben mund og polypper. Nu hvor jeg nævnte det, så gennemsøgte Irene sin hukommelse og bemærkede, at faktisk havde hun ikke haft det mareridt vi havde skrevet om i ganske lang tid. Faktisk holdt det op med at hjemsøge hende i tiden efter vi skrev om det. Det var det mareridt, som ligger til grund for historien i Appendiks. Hun kunne huske, at mareridtet begyndte at falme efter vi arbejdede med historien og så forsvandt det og er ikke dukket op igen. På en eller anden måde, havde hun ikke taget notits af det på det tidspunkt. Jeg var forundret over det og havde svært ved at holde min entusiasme og den ide der tog form tilbage.

Jeg sagde: "Ved du hvad vi er nødt til at gøre, Irene? Vi er nødt til at sætte det her på prøve. Skriv en historie om det allerværste mareridt. Det store mareridt, som du ikke taler om i detaljer. Det der traumatiserer dig mest af alle hver nat. Skriv det som en fiktion og så kan jeg kommentere på den". I starten af 2020 gjorde Irene netop det. I løbet af nogle uger falmede dette mest voldsomme og hjemsøgende mareridt faktisk, og begyndte at fragmentere. Det ophørte med at hjemsøge hende i et helt år. Dette emne tager os dog ud over rammerne for nærværende artikel. Det synes dog at indikere, at denne arbejdsform muligvis har et potentiale for at påvirke drømme og endda opløse traumerelaterede mareridt. Irenes søvn blev markant forbedret over de følgende måneder. Hendes drømme var ikke længere domineret af traumerelaterede mareridt, men handlede i stedet om flere forskellige temaer, som var mere forbundet med hendes nutid, og hun led ikke længere af chok hver morgen.

Irenes evaluering af Katja-metode i november 2020.

Irene: Gang efter gang har jeg set diverse beskrivelser fra mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb, der fortæller om deres barske konsultation hos en behandler i Psykiatrien. De beskriver, hvor skidt de har det efter en psykologsamtale – at de er ved at gå i stykker og ikke orker livet længere. De fortæller hvordan eksponeringsterapi retraumatiserer og ødelægger dem langsomt. Det fik mig til at tænke på, hvordan jeg går i terapi.

Hos min psykolog er det slet ikke sådan. Jeg har gange, hvor jeg går brugt og ked af det fra en samtale, men jeg er ikke ødelagt eller indlæggelsesparat, som de mennesker jeg hører fra. Hvorfor denne forskel? Jeg tror, deres behandling er forkert! Ikke personen – hverken patienten eller psykologen. De er ikke forkerte mennesker, men behandlingen af menneskerne er. Det er ikke den rette behandling for mennesker, der har været udsat for disse traumer, som seksuelle overgreb er.

Det er vigtigt, at behandleren har et udvendigt perspektiv. Der skal være en slags kløft mellem de to parter. En kløft, der gør, at behandlerens moral chokeres af de beskrevne traumer. Kløften er en god ting – den hjælper til større forståelse og sætter fokus på, hvordan vi der har oplevet disse traumer overlevede de mareridt, vi befandt os i. Psykologens moral skal være angrebet, så vedkommende siger noget i retning af: "Hvor er det forfærdeligt! Hvad gjorde du så?" Underforstået:





"Hvor er det flot, at du *gjorde* noget og er i live i dag!" At overleve sådan noget her er heroisk! Behandleren skal turde inddrage sig selv og sin egen moral i behandlingen af det traumatiserede menneske.

Vi skriver historier om det virkelige liv i en slags fiktiv tredjepersons-fortælling, som skjuler de faktuelle detaljer, men fremmer de følelsesmæssige. Et eksempel herpå er historien om Kate, der selvskader i folkeskolen. Jeg skar ikke i mig selv, mens jeg gik i folkeskolen, men tankerne og hændelserne omkring selvskaden stemmer med de ting, jeg oplevede. Altså får jeg sagt noget om en særlig svær tid i mit liv uden, at det er de faktuelle oplysninger, der får fokusset. Jeg kan distancere mig mere fra hændelsen og være kreativ, ved at jeg ikke skal tvinge minderne frem, så jeg får beskrevet den rigtige alder, det rigtige sted osv., men i stedet kan fokusere på, hvad det *gjorde* ved mig at selvskade. Det gør, at vi kan få en god snak om det efterfølgende. Det gør det også lettere for mig at nævne de svære ting, som f.eks. overgreb. Der bliver på en måde mere afstand - og alligevel kommer det tættere på. På den måde at man kan arbejde med det.

Katja-metoden gør, at man får medfølelse med sig selv. Man kan pludselig se sig selv i et andet lys. Det er som at se en dokumentar om sit liv i stedet for at leve det. I modsætning til eksponeringsterapi, hvor man retraumatiseres. Katja-metoden gør det meget lettere at forholde sig til sit liv, at evaluere på det og i det hele taget at mene noget om det. Fiktion gør, at hjernen kan lege med og man kan gå i flere detaljer, fordi man på en måde snyder hjernen. Det er en let måde at håndtere noget virkelig svært og tungt på.

En fiktiv tredje-person er en lille sproglig ændring, men som gør en kæmpe forskel. Man bliver mere synlig for sig selv - ens egen moral dukker mere op. Man holder op med at være en undtagelse for sin egen moral. Et eksempel herpå kan være, at man måske godt kan have forståelse og medfølelse med andre, men når det drejer om en selv, er man så hård og uretfærdig. Katja-metoden gør det muligt at få øje på det. Det hjælper én til at se på sig selv udefra. Se det stakkels forsømte barn, se hvor uretfærdigt overgrebet var, forstå at man rent faktisk overlevede tortur!

Mange psykologer, eller behandlere, er frustrerede og lost, når det gælder os med disse problematikker. De ser os som en stor mundfuld, som nogen der er meget opmærksomhedskrævende, ikke kan mættes med omsorg og i nogle tilfælde ikke er modtagelige for rigtig psykologisk hjælp. Men hvem siger, eksponeringsterapi er det eneste rigtige? Hvem siger, vi skal synke dybere ned i et hul for, at vi kan rejse os op igen? Vi HAR allerede rejst os fra ét hul! Hvorfor skal vi tvinges ned i endnu ét?! Jeg tror ikke på, det behøver være SÅ hårdt at gå i terapi. Hårdt, jo, men ikke SÅ hårdt, at man nærmest er ved at gå i stykker. Det ER hårdt at indse, hvad man har været udsat for og det ER hårdt at snakke om det, men det behøver ikke være SÅ hårdt. Min psykolog mener, det skal være givende at gå i behandling - og det mener jeg også!





Christoffers refleksioner.

Dette samarbejde med Irene har haft ganske stor betydning for mit syn på mit virke som psykolog. Det har vist mig, at der er forskellige måder man kan arbejde på, og at det er muligt for en psykolog og en person der søger hjælp, at bruge samtalerne som en slags fælles udforskning af de forskellige virkeligheder mennesker kan leve i, og indtage en ikke-vidende tilgang til vanskelige og overvældende problemstillinger. Det har også givet mig et indtryk af, at etik kan være en central del af psykoterapi. Altså, at mit virke som psykolog ikke nødvendigvis er udførelsen af en teknik eller metode, men egentlig langt mere handler om at stille min menneskelighed og min moralske virkelighed til rådighed for en anden og tilsvarende tage imod det samme. Det føles ikke som en teknik jeg bruger på en patient. Det føles nærmere som om, jeg er gået i lære hos Irene. Hun har lært mig om den virkelighed hun kommer fra, og om hvordan man overlever der. Den viden har vi sammen sat i anvendelse som en måde for os at samarbejde på. I det omfang der er en slags teknik involveret her, så består den i at skrive fiktion om sig selv og have et publikum til sit liv. Det er 'teknikker' som jeg ikke har lært på universitetet eller i nogen bog. Det er Irene, der har lært mig det. Jeg kan se, at dette også sætter sig igennem i mit samarbejde med andre psykiatriske patienter.

Både konkret ved at jeg har brugt Katja-metode sammen med andre, men også i min måde at være på i andre samtaler. En måde at være på, som jeg bedst kan beskrive som responsivitet. Altså en parathed til at reagere menneskeligt, emotionel og moralsk på de historier som andre fortæller mig, ligesom jeg gør i kommentarerne til Irenes historier. Det skal ses i modsætning til at forholde sig intellektuelt eller analytisk. Jeg føler mig mindre analytisk distanceret og mere moralsk engageret. Måske er det ikke altid den skarpe analyse der er helende, men den tydelige, ægte respons fra et andet menneske? Katja-metoden har et teknisk element, men det er en teknik der afhænger af noget etisk. Den kan ikke praktiseres uden engagement og følelse.

Appendiks:

Irene skrev denne historie i august 2017, baseret på et tilbagevendende mareridt. Kommentarerne i parentes og kursiv er Christoffers.

Frihed – en historie om en drøm af Irene.

Kate stod tidligt op den morgen. Hun kunne ikke sove. Natten havde været særlig grim, og Kate havde ikke turdet falde i søvn, da far var gået.

(Jeg kan ikke finde ord at knytte til dette. Selvom det kalder på, at noget bliver sagt. På en eller anden måde er disse ord stærke, selvom det er så kort og beskriver så lidt.)

Kate lå længe og betragtede søsters vækkeur, som hun havde glemt at stille i går aftes. Det gjorde ikke så meget, for Kate skulle nok sørge for, at søster kom op til tiden. Selvom Kate blev rolig ved lyden af søster, der snorkede, havde Kate en særlig uro og anspændthed i kroppen. Hun lå og skændede på sig selv, inde i sit hoved: "Kate, stå så





op! Søster er i sikkerhed nu. Du kan godt lægge dig ind i din egen seng!"

(Kæreste Kate. Du beskyttede din søster i denne grimme nat. Det var det, du gjorde. Din kærlighed er så stor, at jeg har svært ved at forestille mig det. Og uretfærdigheden er så stor.)

Kate, som næsten ikke kunne holde ud at gå fra sin søster, tvang sig ud af sengen. Hun vidste godt, at faren nu var drevet over, og at de snart skulle i skole.

(Det virker så dobbelt, dette ord.)

Kate løftede søster op fra gulvet og puttede hende i sengen.

(Dette er smukt. Det lyser i mørket.)

Så stillede Kate vækkeuret til at ringe om en halv time.

(Ingen søvn til Kate. Hun må være udmattet.)

Kate gik igennem det mørke loft og ned af den store trappe. Hun fandt havregrynene frem, sammen med to tallerkener. Da hun var ved at have dække op til søster og sig selv, kom far ind af døren.

(Bliv væk!)

Far smilede med et glimt i øjet og sagde:

- "Godmorgen. Har du sovet godt?"

(Er du vanvittig! Hvad #%& er det for noget at spørge om?! Er du fuldstændig vanvittig!)

Selvom Kate ikke havde sovet, svarede hun, at det havde hun. Det var en god morgen, for Kate vidste, at søster havde sovet igennem hele natten. Det var godt.

(Dit hjerte er hele tiden din søsters. Gid nogens hjerte var dit på samme måde. Du skulle også være tryk, så du kunne sove hele natten i sikkerhed.)

Far spurgte, om hun ville have en "super-mad" eller en "slap-mad"?

(Fatter han ikke noget? Altså, det er som om han slet ikke har nogen bevidsthed om, at han har givet sin datter "en særlig grim nat" (som jeg er sikker på er verdens største underdrivelse!))

Kate ville gerne have en super-mad. Hun vidste godt, at maden kun bestod af en skive rugbrød og en skive franskbrød, der var klappet sammen med leverpostej i mellem. Far mente, at hvis rugbrødet vendte opad, når man spiste det, var det en super-mad, mens franskbrødet øverst udgjorde en slap-mad, mens det i børnenes optik var modsat. Far og Kate plejede at grine af det hver morgen, men denne morgen synes Kate ikke, det var særlig sjovt. Uanset, hvordan hun vendte maden, havde den ingen superkræfter. Hun følte sig ikke særlig stærk.

(Kate, du må være fuldstændig udmattet. Og krænket og nedgjort.)

Søster kom bumpende ned af trappen. Det var Kate, der havde lært hende at sætte sig ned på numsen og tage et trappetrin af gangen.





(Kate, du har garanteret lært hende 1000 gode ting.)

Søster var smilende og havde sovet godt.

(Fordi Kate beskytter hende og gør hende tryk. Kan man give en bedre gave til et barn?)

Far drillede hende med at lægge en halv "super-mad" (med rugbrødet øverst) på hendes tallerken. Søster hvinede og virkede til at blive lige så overrasket over det, som hun blev hver eneste morgen. Søsters glade latter fik altid Kate i bedre humør.

(Det fortæller mig, at Kate lykkes med at beskytte sin søster. For søster virker som om hun føler sig tryk.)

De spiste deres brød, sammen med lidt havregryn, som de vidste ikke var muggent, ligesom brødet ofte var.

(Jeg giver aldrig mine børn muggen mad. Hvorfor skal de spise muggen mad? Er Kates mor og far ligeglade? Spiser de også selv muggen mad?)

Kate fulgtes med søster til skoletaxaen. Det var onsdag, så Kate behøvede ikke passe alt for meget på sin søster under køreturen. De store børn kørte nemlig ikke med om onsdagen. Mens søster pjattede sammen med nabodrengen, der blev samlet op lidt længere henne ad vejen, sad Kate og kiggede ud af vinduet. Hun kunne godt lide at betragte, hvordan vejen, træerne, husene og menneskerne forsvandt.

(Er det fordi det føles som at slippe væk?)

Det gjorde hende rolig. Jo længere væk de kom hjemmefra, jo dårligere fik Kate det. Hun vidste godt, at det ikke var fordi, hun hellere ville blive hjemme, men det var som om, hendes krop begyndte at vågne.

(Fortæller dette noget om de ting Kate gør for at overleve? Fortæller det om hvordan hun forhindrer sin krop i at være vågen, så hun ikke mærker hvad den bliver udsat for? Er det nødvendigt for at overleve? Hendes krop burde æres som den måde hun er tilstede her i verden på. Den krop er hellig og skal beskyttes og kærtagnes. Ægte kærtegn som kommer af omsorg og kærlighed fra mennesker man elsker og er tryk ved og i sikkerhed hos.)

Den begyndte at summe, gøre ondt og hun fik kvalme. Søster og drengen legede vildt med deres tasker og kom ved et uheld til at ramme Kate lige i ansigtet med den ene taske. Kate skældte ud og sagde, de skulle sidde pænt. Da Kate igen vendte sig mod ruden, mærkede hun, hvordan smerten tog til i kinden. Det var rart. Kinden blev helt varm og alt andet forsvandt.

(Er dette også en måde at slippe væk på? En måde at undslippe på? En måde som Kate beskytter og bevarer sig selv på?)





Det var som om, Kates hjerne ikke længere fokuserede på kvalmen, men kun på Kates kind. Det var en rar følelse, fordi den på en eller anden underlig måde gjorde hende ren. Det var som om, den støvsugede alt det dårlige og kun eksisterede på kinden.

(Jeg tror jeg forstår hvad her står, men jeg er ikke sikker på jeg egentlig forstår hvad det her er og hvorfor det fungerer på den måde.)

Kate vidste, hvad hun måtte gøre..!

Taxaen nåede frem og Kate skyndede på søster. Søster forstod ikke hvorfor de skulle være så hurtige denne morgen, for taxaen ankom altid 10 min før, det ringede ind til time.

(Det er fordi du har noget du vil nå, ikke Kate?)

Søster var besværlig og ville ikke med, så Kate henvendte sig til søster i et spændende toneleje:

- "Sel!" Kate pegede ud mod den tomme luft, i retning af søsters klasselokale og sagde:

- "Kan du se det store is-slot?! Det er bygget af is!!" Søster kiggede rundt med store øjne, men kunne ikke se noget.

(Du er fantastisk til det her, Kate. Jeg tror du forstår rigtig meget om hvordan din søster tænker og hvad hun synes er sjovt. Og jeg tror det er en betydelig bedrift at være så fantasifuld og overbevisende samtidig med, at der er en alvor i situationen. Der er garanteret en historie om hvordan Kate og hendes søster fik denne fantasifuldhed sammen. Kate, jeg ved godt at her er det noget du gør for at lokke din søster med, og få hende til at gøre som du har brug for. Man kan sige, at du manipulerer lidt med hende. Det ved jeg godt. Men jeg synes ikke det er ondt. Jeg synes du er imponerende dygtig til at gøre tilværelsen lettere for din lillesøster, og det er omsorgsfuldt.)

Det betød dog ingenting, for Kates stemme forsikrede hende om, at hvis man forestillede sig noget godt nok, var der en reel mulighed for, at det kunne blive til virkelighed. Og hvem ville gå glip af at is-slot?!

- "Jeg kommer først!" råbte Kate, mens hun tog søsters rygsæk og begyndte at løbe.

- "Vent på mig!" råbte søster og løb med. Da de kom frem, tog Kate papir op fra sin skoletaske, foldede det og gav det til søster.

- "Du må ikke spise det hele på en gang. Så får du ondt i maven." Søster sprang begejstret hen til nabodrengen og viste ham "isen". De begyndte straks at lege med den, mens Kate hængte søsters taske på plads.

(Søster morer sig. Du giver noget godt til din søsters liv, Kate. Det er sandt, også selvom jeg ved, at det samtidig har et andet formål også.





Men det gør ikke det du giver din søster mindre virkeligt.)

Da Kate havde sagt farvel til søster, løb hun ud på badeværelset, som var i bygningen for de mellemste børn. Det var lige ved siden af Kates klasseværelse, så hun kunne godt nå det, hvis hun skyndte sig. Kate låste sig inde på badeværelset, satte skoletasken fra sig og trak et lille barberblad frem. Det var et, hun engang havde stjålet fra fars toilettaske. Kate vidste godt, det var forkert at stjæle, men havde da også tænkt sig at aflevere det tilbage - en dag.

(He he. Jeg vil vædde på, at når Kate bliver voksen, så vil man stadig kunne genkende hende på sådan noget som det her. Sådan en formulering her. Jeg kan godt lide det. Der er liv og selvbestemmelse i det.)

Kate gjorde alt klar, som hun havde gjort så mange gange før - trak ærmerne op, foldede det meste af en hel rulle toiletpapir til et lille tæppe, som hun lagde i skødet og gjorde sig klar med barberbladet. Det var vigtigt, der ikke kom blod på tøjet, for så ville de voksne blive vrede på hende - eller børnene blive bekræftet i, at hun var mærkelig. Kate strakte sin arm frem, borede barberbladet ned i huden og trak til. Sikke en lettelse. Hun var blevet befriet!

(Gør det ikke ondt? I biologi skulle vi engang stikke os selv i fingeren for at prøve at måle vores eget blodsukker. Jeg kunne ikke. Jeg blev dårlig ved tanken, og nægtede. Ikke fordi jeg ikke kan tåle at se blod. Det har jeg det ok med. Men det at skære sig selv med vilje. Det kan jeg ikke. Her er noget der er anderledes end det jeg kender fra mit eget liv. Hvad er det her? Kate, du kalder det befrielse? Når du skærer dig, er det så ligesom at skære et reb over som man var bundet af? Eller er det fordi det er som om noget kan komme ud af kroppen?)

Første snit åbnede hende og lukkede hendes grimme tanker og følelser ud.

(Så det lukker noget ud. Noget som var fanget indvendig?)

Det næste snit hviskede hendes personlighed væk.

(Er det en bestemt version af dig, Kate, som hviskes ud? Noget du netop ikke vil være?)

Det tredje snit gav hende en følelse af at være stærk og modig.

(Træder noget andet ind, når grimme tanker er lukket ud og personlighed visket væk? Hvor kommer mon den styrke og det mod fra?)

Og de sidste mange snitsår gjorde hende uovervindelig.

(Wow! Det er kraftfuldt, det her. Er det en stor





kontrast for dig Kate? I forhold til det du ellers bliver gjort til af ydmygelser og krænkelse?

Hun forsøgte altid at skære udenom de blå mærker på huden, men denne gang var det ikke muligt. Kate havde været meget slem hele sommerferien, så far havde været nødt til at straffe hende.

(Har din far selv lært dig, at det er noget han er nødt til, Kate? Han er ikke nødt til noget. Det er et valg. Og hvad skal en lille pige egentlig gøre for at fortjene så meget "straf" at hun er dækket af blå mærker? Jeg kan ikke se noget som helst der kan berettigede det. Og i øvrigt er det forbudt. Og Kates far, vil du holde op med at bilde din datter ind, at du er nødt til at gennembanke hende fordi hun har været slem? Vil du høre hvem jeg synes er slem? Kates far: Hold fingrene fra din datter. Hun er det fineste menneske, og du aner det slet ikke. Du behandler hende som en ting der er til for dig.)

De blå mærker dækkede næsten hele kroppen. Men det gjorde ikke rigtig noget. Hun kunne slet ikke mærke de blå mærker, når hun skar i sig selv. Kate gjorde det altid hurtigt, så det ikke gjorde ondt. Efter lidt tid begyndte smerten af indfinde sig. Det varmede, fjernede kvalmen, rensede den beskidte krop og gjorde hende levende.

(Det renser? Og gør levende? Hvordan virker denne forvandling? Og måske endnu vigtigere: Hvor fører det dig hen, Kate? Jeg er fascineret af den Kate der viser sig, når kroppen er blevet rensed og en personlighed er visket væk. Denne stærke, modige, uovervindelige, levende person. Ved du hvor det kommer fra? Hvad bliver du i stand til, når du er blevet den person? Kunne du tænke dig altid at være sådan?)

Et øjeblik lænede hun hovedet tilbage op af væggen. Hendes arm faldt ned i skødet. Hun blev helt slap. Det var som om, alt dårligt, der nogensinde var sket for hende, forsvandt. Som en våd svamp, der slettede alle spor af kridt på en beskidt tavle. Kate var blevet ren. Hver gang blodet størknede, skar hun en ny flænge. Det var smukt at betragte, hvordan blodet først flød ned over armen og størknede i tykke klumper. Når hun så, hvordan blodet størknede, vidste hun, at hun var normal. Hendes blod størknede, som det skulle. Ingen kunne forhindre det i at størkne. Hun vidste, at hun ikke skilte sig ud fra andre mennesker her.

(Gør blodet dig til en del af menneskeheden? Jeg er ked af, at din hud skal brydes og du behøver bløde for at vide det. Men jeg er så glad for, at det er muligt for dig at vide det,





selvom jeg ville ønske du havde en anden vej til den viden.)

Det fortalte hende, at hun var mere end bare en slags genstand, der blot blev taget frem for andres fornøjelses skyld.

(Så tror jeg vi ser det samme i dine forældres behandling af dig, Kate: De behandler dig som en ting der er til for deres skyld. Du er i sandhed mere end det. Du er et levende menneske. Jeg mener, at når man behandler et menneske som en ting, så udøver man en form for ondskab.)

Hun var et menneske, hvis blod størknede, som det skulle. Kate vidste også, at INGEN havde rørt ved hendes blod og dermed forurennet det. Det var helt rent og nu dækkede det hendes beskidte krop.

(Kate, fortæller det dig, at noget af dig er uden for andres rækkevidde? At der er noget ved dig, som er rent uanset alt det skidt de kaster på dig? Jeg er ked af, at der skal blod til for at vide det, men jeg er så glad for at det er muligt for dig at vide. Jeg forestiller mig, at den viden, at der er noget ingen har rørt og som er rent og beviser at du er et ægte menneske – jeg forestiller mig, at den viden er ganske vigtig for dig! Har den viden bidraget til Kates overlevelse?)

Mens Kate sad dér på gulvet, med lukkede øjne og nød at befinde sig i en slags parallel virkelighed, der beskyttede hende fra den onde verden, hun ellers befandt sig i, ringede det pludselig ind til time. Kate kom tilbage til virkeligheden. Nu fik hun travlt...

Hun panikkede, mens hun forbandt sin arm med resten af toiletrullen. Det var først nu, Kate opdagede, at hun havde skåret sig meget dybere, end hun plejede. Blodet på underarmen var endnu ikke størknet, som det skulle! Kate rullede mere papir rundt om det, men det blev ved med at sive igennem. Hvis hun kom mere papir omkring armen, ville den tykke arm afsløre hende. Det måtte ikke ske! Kate måtte tænke hurtigt, mens hun trak ærmerne ned på plads. Hun konkluderede, at det heldigvis bare var på underarmen og derfor var lettere at skjule, så længe hun bare var opmærksom på at vende underarmen væk fra andre. Hun skyllede det blodige papir ud i toilettet, sikrede sig, der ikke lå blod på gulvet eller andre steder.

Da Kate forsøgte at rejste sig op, var det som om, hun skulle besvime. Sådan havde hun ikke haft det før.

(Har hun blødt meget? Er det så voldsomt, at hun har lidt betydelig blodtab?)

Kate tænkte, at det nok var fordi, hun havde løbet sådan med sin søster og håbede, at søster var okay.

(Det er altid søster, du har i tankerne Kate. Jeg





ville ønske at nogen havde dig ligeså meget i tankerne.)

Kate kæmpede sig op på benene og støttede sig ind i klassen. De andre børn løb omkring og var alt for optagede af deres eget til at bemærke, at Kate var utilpas. Hun satte sig på stolen, selvom hun godt vidste, at læreren endnu ikke havde givet tilladelse til det. Kate havde sikkert rejst sig op, som hun skulle, da læreren kom, men hun var for dårlig til at huske det.

(Kate er ellers skarp i hovedet selv under ekstreme omstændigheder. Og det plejer ikke at være sådan her? Så det er ikke fordi hun stadig er henført eller lidt i en anden verden?)

Det var først, da hun så læreren stå oppe ved tavlen og forklare en masse ting på klassen, at Kate registrerede, at timen var begyndt. Kate kunne mærke, hvordan årerne i underarmen pumpede blod ud i kroppen. Det var næsten som om, hun kunne se armen løfte sig, hver gang hjertet slog. Kate kunne slet ikke fokusere på det, læreren sagde. Det var som om, lærerens mund blot bevægede sig, uden at der kom ord ud. Læreren bevægede sig fra side til side og Kate følte sig nærmest helt køresyg af at se på hende.

(Det lyder altså slemt. Kate, er du okay? Du lyder slet ikke okay!)

Kate så, hvordan de andre elever slog op i deres matematik-hæfte og gik i gang med at løse opgaver. Hun forsøgte at gøre det samme, men blev så svimmel, da hun bøjede hovedet, at hun var tæt på at falde ned fra stolen.

(!)

Kate forsøgte at fokusere på opgaverne, men hendes øjne ville hele tiden falde i og fingrene magtede ikke at løfte den tunge blyant. Mens Kate støttede hovedet med sin arm, kom læreren hen til Kates bord. Astrid, som læreren hed, satte sig ned på hug og spurgte venligt:

-Har du brug for hjælp?" Da Kate ikke svarede, spurgte Astrid:

-"Lad mig se. Hvilken opgave er du nået til?" Kate plejede med vilje at vende tallene om, i håb om at få lov til at komme op til læselæreren. Det var rart at komme væk fra klassen og få hjælp fra læselæreren.

(Føles det mere som omsorg end det meste andet der sker for dig Kate?)

Kate kunne godt lide Astrid, men Astrid var altid så opmærksom på hende.

(Det er en slags omsorg fra Astrid.)

Det brød hun sig ikke om. Det var svært at skjule noget for Astrid.

(En farlig omsorg? Er det fordi denne opmærksomhed kunne få maskerne og skuespillet til at trevle op? Og hvad så? Ville konsekvenserne være overvældende for Kate, selvom hun gerne vil have at nogen er sød ved hende? Det må være et forfærdeligt dilemma: At skulle være med til at opretholde sit eget





fængsel og dække over sin egen bøddel mens et venligt menneske står lige der og vil en det godt. Hvordan overlever man det? Fordi man ikke kender andet?)

Det lykkedes altid for Kate, men det var hårdt. Måske især fordi Kate i al hemmelighed gerne ville fortælle Astrid om det hele, men det kunne hun ikke. Læselæreren var meget pædagogisk og endte altid med at løse opgaverne, hvis man lod som om, man var rigtig dårlig. Det var rart, fordi så behøvede man ikke tænke. Sådan var det ikke denne dag. Kate havde slet ikke skrevet noget forkert, så hun kunne ikke blive sendt op til læselæreren. Hun havde heller ikke skrevet noget rigtigt.

(Hun har ikke skrevet noget, for hun kan knap holde sig ved bevidsthed. Der er noget helt galt, Kate!)

Astrid rykkede tættere på Kate og lagde sin hånd på Kates arm. Det gav et sæt i Kate og hun trak armen til sig i en hurtig bevægelse. Det var egentlig ikke meningen at reagere sådan, for det gjorde jo ikke ondt eller noget, men Kate blev forskrækket over, at nogen pludselig var venlig imod hende.

(Jeg tror din krop er vant til at reagere på vold. Det er dens første reaktion. Er det rigtigt?)

Folk omkring Kate plejede aldrig at røre ved hende. Måske troede de, at Kate fungerede bedst, når man ikke viste hende venlighed eller opmærksomhed.

(Åh nej. Hvad kan det ikke give Kate anledning til at tro? Passer det ikke alt for godt ind i den ide om at være beskidt og forkert og ikke et rigtigt menneske?)

Så fortalte hun i det mindste ingen skøre løgnehistorier. Måske havde de ret?! Det var som om, Kate vågnede lidt mere op, da hun fik øje på Astrids hånd. Astrid havde fået blod på fingrene, men lod ikke til selv at have bemærket det endnu.

-"Du ser bleg ud. Er du okay, Kate?" spurgte Astrid, nu i et bekymret tonefald. Kate svarede, at hun bare var lidt træt, men så skete det! Astrid opdagede, at der var en frisk bloddråbe på Kates ærme. Det var bare lidt blod fra Astrids finger. Hun havde heldigvis ikke set, hvor meget Kate havde blødt igennem blusen.

(!!)

Astrid lagde igen hånden på Kates arm og spurgte, om hun var okay? Imens Astrid gentog sit spørgsmål på forskellige måder, voksede skammen inde i Kate: "Hvorfor er du så DUM at bløde igennem?!" Du fortjener slet ikke, at Astrid er sød ved dig!"

(Kære Kate. Jeg vil gerne fortælle dig, at du aldrig er dum. Og du bestemmer slet ikke over hvad din krop gør her. Din krop er blevet beskadiget og den kan ikke få lukket skaden. Du fortjener netop at nogen er sød ved dig. Det er præcis hvad du fortjener, for du er et smukt og godt menneske som gør alt hvad du kan for at løse alle problemer under helt forfærdelige,





helvedesagtige omstændigheder.)

Astrid trak en stol hen ved siden af Kate. Denne gang må hun have fået øje på blodet, for hun tvang Kates arm rundt, så Astrid kunne se underarmen. Kate vidste godt, at det forbudte skete og at hun burde gøre modstand, men hun orkede ikke.

(!!! Hun orker ikke. Det er slemt, det her.)

Astrid løftede ganske lidt op i Kates ærme og så helt chokeret ud, da hun så det blodfugtige papir, som forgæves havde forsøgt at holde blodet tilbage. Kate skyndte sig at forsvare sig:

- "Jeg gør det ikke mere! Det var kun en gang!" Kate vidste godt, at det ikke passede, men hun var villig til at sige hvad som helst for at slippe af med Astrid.

(Er det her dilemmaet igen? At være nødsaget til at dække over sit eget fangenskab netop når et venligt menneske ønsker at hjælpe og har set noget rigtigt. Er det ikke voldsomt nedbrydende for et menneskes syn på sig selv at blive sat i den situation?)

Med en bestemt og alvorlig mine bad hun Kate komme med ud af lokalet. Kate, som skammede sig og frygtede, at klassekammeraterne skulle se, hvor svag hun var, forsøgte at rejse sig op, men hendes ben ville ikke bære hende. Kate sendte Astrid et blik, der fortalte Astrid, at benene nægtede at løfte Kate op fra stolen. Astrid bad Kate om at vente dér og løb ud af klasselokalet. Kate skammede sig og vidste, at hun var forkert.

(Nej, du har brug for hjælp Kate. Du må gerne. Det er rigtigt.)

Det var ikke pænt af hende at gøre Astrid så bekymret.

(Astrids bekymring er ikke skabt af dig, Kate. Det er ikke en pine du har påført hende. Astrids bekymring (og det er nok en underdrivelse at kalde det det) er et resultat af Astrids moral og hendes ansvar og forpligtelser overfor andre mennesker generelt, og overfor børn og elever i særdeleshed. Hun skal faktisk føle sådan som et moralsk menneske og en ansvarlig skolelærer. Det er ikke noget du har skabt, Kate. Du er berettiget til Astrids bekymring, Kate. Du er berettiget i at være anledningen til aktiveringen af Astrids moral og forpligtelser overfor andre mennesker.)

Kate fik sværere ved at holde sig vågen og støttede igen sit hoved på armen.

Pludselig vågnede Kate ved, at nogen rykkede i hende. Det var Astrid og nogle andre lærere. Kate kunne ikke helt finde ud af, hvad der var sket - eller hvor hun befandt sig.

(Det gør mig stille indeni at læse dette, Kate. For jeg tror du lige mistede bevidstheden før. Jeg tror du er i meget alvorlig fare, Kate. Vil du





ikke nok lade de voksne gøre hvad der skal til for hjælpe dig? De her mennesker vil ikke gøre dig ondt. Jeg ved det nok er svært for dig at tro på, men vil du ikke nok?)

Hun var ikke længere inde i klasseværelset, men lå på gulvet i et andet lokale. Der stod en masse lærere omkring hende. De så urolige ud og snakkede med alvorlige stemmer til hinanden. Astrid havde lagt Kates hoved i sit skød, mens en anden var i gang med at klippe Kates ærme op.

(Jeg sætter pris på den omsorg Astrid viser ved at gøre sådan. Det er omsorgsfuldt på en grundlæggende menneskelig måde, uden professionel afstand. Jeg hæfter mig ved at drømmen lader Astrid gøre sådan.)

- "Det må I ikke!" udbrød Kate. Kate gik i panik og forsøgte at komme fri. En af lærerne råbte:

- "Hun prøver at få fat i saksen!"

(Tror de at Kate kan være til fare for sig selv?)

Men det var helt forkert. Kate ville bare komme fri og paske på sin bluse.

(Kære Kate. Du passer altid så godt på alting og på andre. Men lige nu er du selv vigtigere end blusen. Du er selv værdifuld. Blusen er kun en ting. Du er et menneske.)

Astrid aede Kate på panden og forsikrede hende om, at der ikke ville ske hende noget, at hun var i trygge hænder og at de bare lige ville give hende plaster på.

(Tak Astrid. Jeg tror det er det rigtige at gøre. Og tak til drømmen for at lade Astrid gøre sådan.)

Kate, som tænkte, at det kunne være rart med et plaster, faldt til ro igen.

(Godt.)

Da de løftede ærmet helt op, kunne de tydeligt se de mange blå mærker, sammen med blodet, der sivede fra toiletpapiret. De sendte hinanden alvorlige blikke, sammen med forskellige tegn, som Kate ikke forstod.

(Jeg tror de forstår noget om hvad Kate bliver udsat for. Jeg tror de synes det er forfærdeligt at et barn er blevet behandlet sådan. Og jeg tror de måske forstår lidt om hvorfor Kate har gjort som hun har. At hun lider og desperat forsøger at gøre noget ved smerten og frygten og ydmygelserne hun er underlagt.)

Skolesygeplejerskeren fjernede papiret. Da papiret kom helt væk, strømmede blodet ud på gulvet. Panikken lyste ud af deres øjne og de fik travlt.

(Det er virkelig alvorligt det her. Jeg håber Kate klarer den.)

Kate følte sig forkert, fordi blodet ikke var størknet af sig selv.





(Det er noget blodet bestemmer. Det kan du ikke bestemme Kate. Det har ikke noget at gøre med om du er forkert. Hvis jeg skulle udpege de forkerte i alt det her, så ville du slet ikke kvalificere dig til at komme på listen. Du ville være i toppen af den modsatte liste.)

En lærer rakte skolesygeplejersken nogle flere håndklæder, som de lagde om Kates arm, mens de klemte hårdt. Skolesygeplejersken kiggede på en af lærerne og spurgte: -"Ringer du?" Læreren bekræftede ordren og løb. Hun bandt håndklædet stramt og pegede længere oppe.

"Sel!" De begyndte at evaluere Kates blå mærker, men Kate var for træt til at kæmpe imod og kunne ikke holde øjnene åbne. Mens de ruskede i hende, orkede Kate kun at mærke, hvordan blodet i årerne dunkede mod den stramme forbindelse. Alting var sløret og forvirrende, men det var helt rart ikke at være i stand til at tænke.

(Det her lyder så desperat. Så virkelig desperat. At den virkelighed man lever i er så rædselsfuld at man bare ønsker ikke at tænke, og at for at kunne slippe for det, skal man være ude af stand til det.)

Da Kate vågnede igen, var de ved at tage blusen af hende. Kate gjorde modstand og Astrid bad dem stoppe. Det gjorde de.

(Jeg tror de forstår noget her. Jeg tror de bliver bevidste om Kates værdighed og hendes krops ukrænkelighed – særligt i lyset af hvordan andre har forbrudt sig mod den ukrænkelighed.)

- "Har du kun skåret dig på armen?" spurgte en lærer. Kate lagde mærke til ordet "kun".

(Er der noget der bruger ordene imod Kate?)

Hun skammede sig over, at hun heller ikke kunne finde ud af at skære sig rigtigt.

(Er det der fortæller Kate, at hun er forkert, så stærkt, at selv denne ulykkelige situation kan de vende imod hende. Det virker så nedrigt af den tanke, at den ligefrem bruger det her imod Kate. Hvad er den tanke og den beskyldnings ophav? Jeg vil gerne fortælle den tanke noget om det de voksne siger til Kate: De voksnes spørgsmål er født af omsorg. De vil vide om der er flere sår end dem de kender til. Det vil de vide så de kan gøre noget ved dem for at redde Kates liv. Det har intet at gøre med Kates karakter som menneske - som i øvrigt er fremragende!)

Da Astrid løftede hendes arm, bemærkede Kate, at Astrid havde gåsehud. "Åh, jeg har





gjort hende ondt!"

(Kære Kate, du har ikke gjort Astrid ondt. Det er rigtigt, at det der sker her er lidelsesfuldt for Astrid. Men det er ikke en ondskab du har påført hende. Astrids lidelse er konsekvensen af hendes moral og hendes menneskelighed og hendes omsorg for andre – inklusiv dig, Kate. Astrids smerte vidner om hendes moralske karakter og menneskelige kvaliteter. Det er ikke din skyld, Kate. Du fortjener Astrids bekymring. Du har desperat brug for mennesker der er intenst bekymrede for dig, for ellers tror jeg du dør. Og det ville ikke være bedst at dø. Det ville være et tab for verden og for dem der holder af dig, og et tab af hvad dit liv ville kunne blive til. Din skæbne er ikke besejlet. Dit liv er så ungt. Du er stadig helt ny. Livet er ikke kun det her.)

Kate fik det dårligt og mærkede, at tårerne pressede sig på. "1-2-3-4-5-6-7....." Dét hjalp Kate til at genskabe kontrollen.

Da Kate vågnede igen, hørtes flere fodtrin og en panisk røst:

- "Det er herinde!" Flere folk dukker op. De 4 af dem, der kom, var ambulancemænd. "Jeg kan ikke lide mænd" tænkte Kate og kom i tanke om sin far.

(Det er forståeligt.)

"Han bliver SÅ gal, når han finder ud af, jeg har skabt så meget opmærksomhed... og at de har set de blå mærker."

(HAN bliver gal over det DU har gjort? Den ynkelige undskyldning for en mand, der er så nederdrægtig og kojunagtig at han giver sin datter skylden for konsekvenserne af hans egne handlinger. At han ikke skammer sig! Hvad er det for noget at gøre mod et andet menneske, og ovenikøbet et barn som er så loyal?! Gid du må kvæles i det, Kates "far".)

En af ambulancefolkene trykkede hårdt på Kates kraveben, så hun åbnede øjnene igen. "

(Så er de bekymrede. Det gør man for at tjekke om man har hjertestop.)

- "Sover jeg?" spurgte Kate. "Hvorfor sover jeg?" mumlede hun. Astrid sagde beroligende:

- "Du må vidst være træt." Kate smilede indvendig - de vidste ikke noget!

(Åh Kate. Du er helt væk. Men jeg er glad for at du ikke føler frygt. Så lider du mindre lige nu.)

En af ambulancefolkene sagde noget til Kate om, at hun skulle holde sig vågen og blive hos dem. Kate forstod det ikke, for hun lå jo lige dér?! En anden spurgte, hvor hun





havde fået de blå mærker fra? Kate vidste godt, at de ville have hende til at sige noget grimt om mor og far, så de fik en undskyldning for at sende hende på børnehjem,

(Har dine forældre truet dig med det, Kate? Har de skræmt dig med den slags historier for at få dig til at tie stille og ikke afsløre de rædsler de udsætter dig for? Samvittighedsløse kujoner! Tænk at skræmme et barn til at være sin egen fangevogter.)

men Kate ville ikke væk fra sin søster.

(Ja. Din søster og dig, I har brug for hinanden. Men du er ved at glide væk fra hende, Kate. Bliv!)

Hun forsøgte at komme væk fra lærerne, men denne gang behøvede de ikke holde hende fast, for hun havde ikke kræfter til at bevæge sig. Astrid smilede til hende og spurgte venligt:

- "Er du faldet?"

Kate nikkede.

- "Faldt du derhjemme?"

Kate nikkede igen.

- "Falder du tit derhjemme?"

(Astrid har gættet hvordan det hænger sammen, men hun siger det så forsigtigt og hensynsfuldt. Hun er god til det.)

Kate nikkede forvirret.

- "Falder du sammen med din mor og far?" Kate forstod ikke, hvorfor hun spurgte så dumt?! "Mor og far falder da ikke. De er voksne!" tænkte Kate.

(De er faldet. De er faldne. Voksne falder. Men børn har brug for at tro på at voksne ikke falder. Og det må voksne bestræbe sig på at leve op til. Det skaber trygge børn.)

- "Hold hendes arm!" kommanderede den ene ambulancemand. Skolesygeplejerskeren tog den raske arm. De trak op i ærmet og blev et øjeblik helt stille, da de så, hvor mange ar og blå mærker, der var på hendes lille arm. Astrid fik tårer i øjnene og så ned på Kate.

(Astrid forstår og det smerter hende, at sådan en forfærdelig uretfærdighed er sket for Kate. Hun føler det. Det er ikke bare noget hun tænker. Hendes krop viser det.)

Kate blev ked af, at hun havde været så ond, at hun gjorde Astrid ked af det.

(Du er så langt fra ond som man kan komme, Kate. Det er Astrids menneskelighed, hendes medfølelse, omsorg og moralske karakter som du er vidne til i Astrids tårer, Kate. Det er rigtigt at tårer fældes for dig, Kate.)





Kate ønskede, at hun aldrig var taget i skole uden en rigtig forbindelse, der kunne havde standset blødningen, så ingen havde set det. Da Astrid hjalp med at flytte den forbundne arm, fik hun blod på sit tøj.

(Det blod er din menneskelighed, Kate. Du så rigtigt da du forstod det om blodet da du sad på toilettet. Det blod på Astrids tøj kalder Astrid til at hjælpe dig. Jeg håber bare det ikke er for sent nu.)

Det var ikke meget, men Kate skammede sig og følte sig rigtig beskidt.

(Dit blod er rent.)

Nu havde hun smittet Astrid. Astrid ville hade hende.

(Du har ikke smittet nogen, Kate. Astrid vil ikke hade dig. Jeg ser tydelige tegn på kærlighed. Fx Astrids tårer lige før, og hvordan hun ær dig, og så beroligende og betænksomt hun taler til dig, og hvordan hun lagde dit hoved i sit skød, og da hun fik gåsehud. Jeg ser kærlighedens kendetegn mange steder.)

Det var nemlig ikke let at få blod af tøjet. De holdt Kates arm og lagde et drop i hånden, sammen med endnu et håndklæde over de blodige håndklæder på armen. Det gjorde ondt på Kate at få lagt drop. "Hvorfor stikker de i mig?! Ved de ikke, at det gør ondt på mig?!" tænkte Kate, men hun var for træt til at gøre modstand.

Kate blev løftet op i en bære og kørt ud i skolegården, hvor en ambulance ventede på dem. En lærer kom løbende hen til Astrid og rakte hende en pose:

(Dette er betænksomhed og omsorg. Jeg tror disse kvaliteter er udbredte blandt disse mennesker. Jeg håber Kate kan stifte bekendtskab med de kvaliteter.)

-"Her er din taske. Jeg har også lagt din jakke derned." Astrid takkede og sætte sig ind i ambulancen, hvor Kate også blev skubbet ind.

(Igen udviser Astrid kærlighed. Hun tager med Kate og lader hende ikke være alene og blandt fremmede.)

Ambulancen havde blink og sirener tændt, da de begyndte at køre. Det hele var gået så hurtigt og Kate kunne ikke fatte, at hun virkelig lå i en rigtig ambulance.

(Kære lille Kate, du er helt væk i dit hoved, er du ikke? Du forstår ikke. Men hellere det, end at du var bange. Ja, ambulancer er spændende. Men gid du bare fik en tur for sjov.)

-"Jeg skal hente søster efter skole!" hviskede Kate til Astrid.

(Hun er altid først i dine tanker. Du har et smukt hjerte, Kate. Lad det også komme dig selv til gode. Jeg er overbevist om at det





rummer kærlighed nok til både dig og din søster, uden at nogen skal mangle noget.)

Astrid svarede:

- "Det bliver der sørget for. Det skal du slet ikke tænke på. Prøv du bare, om du kan holde dig vågen, indtil vi når sygehuset... Jeg bliver her hos dig."

(Tak, Astrid.)

Kate følte sig for første gang rigtig tryk og lukkede øjnene.

(Det fortjener du. Er det ikke et stort øjeblik, det her? At Kate for første gang føler sig rigtig tryk. Jeg vil ønske at det kun vil være begyndelsen på et nyt og prægtigt kapitel i Kates og hendes søsters liv.)

Ambulancemændene fik travlt og blev ved med at sige til Kate, at hun skulle blive her hos dem, men Kate trængte til at hvile sig.

(Senere, Kate. Ikke lige nu.)

Maskinerne larmede og mændene trykkede igen på hendes kraveben, men denne gange generede det hende ikke.

(Åh nej, det er ikke godt.)

Kate smilede for sig selv og tænkte:

"Nu bliver jeg fri"...

Kære Irene. Nu hvor jeg har skrevet mine kommentarer til denne fortælling er det anden gang jeg læser den. Første gang læste jeg den bare fra ende til anden. Jeg ved ikke hvordan jeg skal forklare hvad jeg føler eller tænker ved at have læst det. Både første og anden gang. Første gang jeg havde læst den, satte jeg mit optaget-skilt på og lukkede og låste min dør, rullede gardinet for og tog printet af denne fortælling i hånden og satte mig på gulvet i hjørnet af mit kontor. Jeg har det på samme måde igen nu. Jeg ved ikke hvordan jeg skal skrive, at jeg græd. Så det bliver den sætning. Det virker så plat for mig at forsøge at skrive noget. Som om bogstaverne er sådan en tarvelig parodi på noget stærkt og smukt og rædselsfuldt. Jeg må være ærlig om, at for mig er Kate en helt som ikke må dø. Selvom jeg stadig hepper på hende, så fornemmer man hvor historien peger hen. Jeg tror, at Kates (mulige) død som frihed her fortæller noget om hvad ondskab, uretfærdighed og tortur gør ved et menneskes syn på livets værdi og forståelse af hvad frihed er. At tortur kan bringe et menneske til at længes efter døden, fordi døden er den eneste frihed torturen lader mennesket se som nogen reel mulighed. Og den effekt af tortur forekommer mig at være torturens groteske forhåndelse af det at være menneske. Her forsødes det måske af Kates uskyldige uvidenhed om hvad der sker med hende. Men overalt i skyggerne omkring Kates lysende smil og Astrids strålende tårer, ser jeg torturens groteske, hånende, nedværdigende væsen. Det beskidte hører til hos det uvæsen.

Tak for denne invitation ind i en verden jeg ikke kender selv, og for denne gæstfrihed. For mig virker det som at have fået adgang til en hellig bygning som man ellers er forment adgang til. Jeg håber, at jeg formår at opføre mig og tale på en måde der giver noget tilbage for denne gave. Og jeg håber der er andre versioner af Kates liv som ikke ender





alt for tidligt. Versioner der fører Kate ud på rejser hun måske aldrig havde forestillet sig, eller måske kun havde forestillet sig i sin vildeste fantasi. Christoffer.

Tak til.

Irene vil gerne sige tak til Christoffer og til David for deres engagement - og ikke mindst troen på, at personer med traumer kan få det bedre og at vi også er mennesker. Tak!

Samtykke.

Navnet 'Irene' er et pseudonym. Personen bag pseudonymet har været fuldt informeret om min (Christoffers) interesse i at publicere hendes historie og har givet sit samtykke til udfærdigelse af denne tekst og udtrykt sit ønske om at den bliver gjort tilgængelig for andre med henblik på at inspirere dem til at finde måder at håndtere følgerne af barndomstraumer. Irene har bidraget direkte til teksten gennem skriftlig korrespondance, kommentarer og rettelser og er også direkte citeret i teksten. Forud for indsendelse og udgivelse har Irene læst artiklen og accepteret den, og hun har afgivet skriftligt samtykke til at den må indsendes til publicering ved et tidsskrift.





Litteratur.

- Carlson, T. S. & Epston, D. (2018): Insider Witnessing Practice: Performing Hope and Beauty in Narrative Therapy: Part Two. In *Journal of Narrative Family Therapy*, 2017, Release 1, pp. 19-38. www.journalcnt.com
- Guilfoyle, M. (2016): Storying Unstoried Experience in Therapeutic Practice. In *Journal of Constructivist Psychology*, 0(0), 1-16, 2017. Routledge. Taylor & Francis Group.
- Haugaard, C. & Max (2019): Respektfulde breve til aggressive stemmer: Historien om Max. I *Narrativ Tidsskrift* Nr. 1, årgang 2019. www.narrativtidsskrift.dk
- Haugaard, C. & Trish (2021): Trish and a Frustrated Voice. In *Journal of Contemporary Narrative Therapy*, 2021, Release 3, p. 69-85. www.journalcnt.com
- Wade, A. (1997): Small acts of living: Everyday resistance to violence and other forms of oppression. In *Contemporary Family Therapy*, 19(1), March 1997. Human Sciences Press, Inc.
- Wade, A. (2007). Despair, resistance, hope: Response-based therapy with victims of violence. In C. Flaskas, I. McCarthy, & J. Sheehan (Eds.), *Hope and despair in narrative and family therapy: Adversity, forgiveness and reconciliation* (pp. 63-74). Routledge/Taylor & Francis Group.
- White, M. (2004): Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. In *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2004, No. 1. Dulwich Centre. Adelaide, Australia.
- White, M. & Morgan, A. (2007): *Narrativ Terapi Med Børn og Deres Forældre*. Oversat af Hanne Nybo. Akademisk Forlag.
- Yen, A. (2009): Less pain, more gain: Explorations of *responses* versus *effects* when working with the consequences of trauma. In *Explorations: An E-Journal of Narrative Practice*, 2009, Number 1, 6-16. Dulwich Centre Foundations. www.dulwichcentre.com.au/e-journal.html

