

Att reflektera är ett sätt att göra kunskap om det man varit med om, vilket i sin tur kan läka eventuella skador och bygga för framtiden

Ingress

Fokus i följande essä ligger på traumats verkningar på terapeuten. Författaren betonar vikten av att reflektera kring gjorda erfarenheter för att vinna kunskap både om hur traumat verkar i en person men även kunskap om de processer som uppkommer i mötet med den traumatiserade. Att göra kunskap av det man varit med om, helst i dialog med yrkeskolleger, kan läka eventuella skador hos terapeuten och bygga upp kompetens för framtiden. I artikeln får vi följa en reflekterande tankegång hos stödcentrums samordnare i Väster.

Att påverkas i arbete med trauma och katastrof

av Claes Olsson, socionom och leg. psykoterapeut

I början av arbetet på stödcentrum hörde jag en erfaren psykoterapeut säga: ”Ni som arbetar i detta kommer själva att bli traumatiserade.” Överdrifter, tänkte jag. Även om jag begrep att uppgiften skulle bli grannlaga trodde jag att 20 års erfarenhet av psykosocialt arbete skulle ge ett tillräckligt skydd mot sekundär traumatisering. Ack så fel man kan ha!

Begreppet sekundär traumatisering var jag för övrigt inte bekant med när arbetet vid Stödcentrum startades. Jag har emellertid haft god anledning att göra begreppet användbart för att reflektera kring och förstå processer som uppkommer i arbete med traumatiserade människor. Den här essän handlar just om detta och är mitt bidrag till att förstå de starka processer som uppkommer i arbete med traumatiserade människor.

Att möta den traumatiserade innebär att få del av traumat. Genom att själv känna traumats effekter kan vi som professionella få en aning om den traumatiserades upplevelser, tankar och känslor. Vi kan i dialogen lära oss något om vad den traumatiserade sliter med och därmed veta hur vi kan hjälpa den traumatiserade människan. Men det är just i denna närhet som vi utsätts för traumats verkningar. Att utsättas för sekundär traumatisering är en liknande process som att direkt uppleva den traumatiska händelsen. Det är förstas en himmelsvid skillnad i kvantitet och kvalitet.

Syftet med essän är att dela reflektioner kring egna erfarenheter och sätta ord på delar av den process vi kallar sekundär traumatisering. Förhoppningsvis kan kunskapen komma andra till godo och göra dem bättre förberedda än vad vi var.

Personliga erfarenheter

Arbetet på Stödcentrum har varit oerhört tungt och svårt, och det har varit oerhört givande och levande. Det har varit fullt av paradoxer. Ordboken definierar paradox som: skenbart orimligt yttrande: grek. bildn. av *pará* i strid med och *dox'a* mening. Själva startpunkten för arbetet var i strid med mening, för vad annat är det att unga människor i livets förmiddag fastnar i ett brinnande helvete och dör eller skadas.

Till en början fanns en stor osäkerhet. Det fanns ingen färdig mall för hur vi skulle lösa uppdraget. Vi hade vissa punkter och riktlinjer att utgå ifrån. Man kan säga att vi uppfann vårt arbete och vår organisation medan vi utförde uppdraget. Det var givetvis en tillgång att vi fyra i personalen hade lång och gedigen erfarenhet från psyko-terapeutiskt och psykosocialt arbete. Avsaknaden av en fast struktur i arbetet i kombination med det omfattande och delvis oidentifierade hjälpbehov som brandkatastrofen omedelbart skapade, gav hos mig upphov till *spänning* och *nervositet*: hur ska jag hantera detta; hur ska jag gå tillväga; kommer det att fungera?

Det uppstod också en känsla av att vara bortkommen, som en novis utan tidigare erfarenhet. Att möta drabbade var också *fruktansvärt sorgligt och tungt*. Så tungt var det, speciellt under det första året, att det var svårt att gå till arbetet efter längre veckoslut eller semester. ”Nej, jag vill inte” tänkte jag och axlarna kändes som om de hängde runt höfterna. Samtidigt med dessa mer tunga och svåra känslor har arbetet på Stödcentrum varit oerhört *levande, intensivt, lärorikt, och spännande*.

På en personlig nivå märkte att jag drog mig undan och valde mer ensamhet än annars; jag blev mer lättirriterad; jag valde ut vilka jag pratade med, eftersom det blev extra viktigt att det jag sade och berättade blev väl omhändertaget av den andre; jag blev nog överkänslig för den andres reaktioner; jag fick ett än större behov av att röra på mig kroppsligt. Jag sätter dessa reaktioner och förändringar i samband med arbetet med traumatiserade människor.

Trauma

Trauma betyder *sår* och i ordboken talas det vidare om att det är något som tilldelas utifrån på ett chockartat sätt. Det är ett sår på vår hud, vilket kan förstås konkret och symboliskt. Symboliskt i meningen skada på vårt jags skyddande hud, gränsen mellan mitt inre och det yttre perforeras. Freud säger i *Bortom lustprincipen* att:

För den levande organismen är skyddet mot retning en nästan ännu viktigare uppgift än mottagandet av stimuli (Freud 1920:38).

Traumat slår hål i vårt retningskydd, för att använda Freuds benämning. Utvecklingsmässigt är det modern som är barnet behjälpligt med att skapa detta skydd vilket jag återkommer till senare. Hålet i retningskyddet är av sådant omfång att individen får svårt att härbärgera händelsen. Följden av ett sådant sår på retningskyddet blir, enligt den brittiska psykoanalytikern och forskaren Caroline Garland,

...ett sammanbrott av ett etablerat sätt att hantera livet, av etablerade övertygelser om hur världen är, av etablerade mentala strukturer av en etablerad försvarsorganisation. Det medför att individen blir sårbar för intensiv och överväldigande ångest från såväl interna källor som aktuella externa källor. Primitiva faror, impulser och ångest ges nytt liv. Tilltro till en fundamental godhet hos ens objekt, dvs till själva världen, är skakad (Garland 1998:11 min övers.).

Ett annat sätt att uttrycka det är att traumat krossar vår illusion om osårbarhet; illusionen som gör det möjligt för oss att leva ett normalt liv. Nedbrytandet av denna illusion påverkar våra psykiska strukturer såväl individuellt som kollektivt. Traumatiska händelser blir brytpunkter i våra liv: Det blir före och efter mordet på Olof Palme; det blir före och efter Estonias förlisning; det blir före och efter mammas död; det blir före och efter brandkatastrofen.

Alla som upplever traumat påverkas. Ingen kommer undan, för det är så att blotta kunskapen om någon annans trauma har i sig sådan kraft att den kan verka traumatiserande.

Arbetet med trauma och de traumatiserade innebär att utsätta sig för och tvingas hantera svåra känslor. Precis som i allt psykosocialt och psykoteraeutiskt arbete, men med den stora skillnaden att traumats närvaro intensifierar det hela. Det finns en uppenbar risk för *fastlåsnings-utslagning av tänkandet och kännandet*. Vi mäktar ej längre med att tänka och känna efter. Det finns också risk att hamna i *yttelighetspositioner*, eftersom upplevelserna är så svårsmälta. Jag menar att fastlåsnings-utslagning av tänkande och kännande och tendensen att hamna i yttelighetspositioner gäller för oss som individer och yrkespersoner men även för organisationer.

Fastlåsnings-utslagning av tänkandet och kännandet.

Jag vill först stanna upp vid fastlåsnings-utslagningen av tänkandet och kännandet. Det blir för mycket införsel av hemsgheter, så mycket att proppen löser ut med påföljande strömlöshet. När vi talar om människor är det mer adekvat att tala om energilöshet och splittring. Detta är en säkerhetsåtgärd och en synonym för proppen är säkring. I linje med denna tanke kan man se fastlåsnings-utslagningen av tänkandet och kännandet som en skyddsåtgärd.

Inom den kleinianska traditionen av psykoanalytiskt tänkande talar man om att vi människor pendlar mellan två olika positioner, den paranoid-schizoida och den depressiva. Dessa två positioner används för att beskriva olika typer av ångest, olika typ av försvar mot denna ångest samt olika typ av relationer till omgivningen.

Att benämna dem just som positioner markerar att det inte rör sig om permanenta tillstånd utan att pendlingar emellan sker. Dessa pendlingar går inte att undvika och det är ur dem vi hämtar skäl för att lära oss – skapa kunskap. De är också förutsättningar för att förstå och att kunna bearbeta inre och yttre skeenden.

Den paranoid-schizoida positionen kännetecknas av fruktan och ångest för att ens jag inte skall överleva. I detta läge blir egen överlevnad det primära vilket leder till att jag blir upptagen av mig själv. Ett sätt att skydda sig mentalt är att göra en skarp åtskillnad mellan det som är gott och ont. Endera placerar jag det goda inom mig och det onda utanför eller också gör jag tvärtom och placerar det onda inom mig och det goda utanför. Genom att göra på detta sätt låses världen och jag själv i svarta och vita positioner som på ett sätt är priset för överlevnaden. Till den här positionen förpassas vi alla i olika grad och längd efter omskakande händelser.

Den andra positionen, den depressiva, innehåller ångest för att det älskade objektet inte skall överleva. En utveckling har skett i förhållande till den tidigare positionen i den meningen att jag finns samtidigt som andra finns, dessutom har såväl jag som andra både goda och onda sidor. I den meningen har världen blivit mera realistisk om än mer komplicerad.

I det här sammanhanget tänker jag mig att som traumatiserad kommer jag in i den paranoid-schizoida positionen där tänkandet och kännande är fastlåst och utslaget. Hur skall då tänkandet och kännandet kunna öppnas upp igen? Hur ser den process ut som bidrar till att skapa sådana öppningar?

Alfa och betaelement

Under trycket av omskakande händelser retirerar vi som sagt till den paranoid-schizoida positionen. De svårsmälta upplevelserna och känslorna som väcks av att bli traumatiserad och som man som terapeut erfar när man talar med traumatiserade om traumat eller, som förmedlas icke-verbalt, kallar den engelske psykoanalytikern Wilfred Bion *beta-element*. Med det avses mentalt innehåll som vi inte kan ge mening och vi därför måste förpassa ut ur oss. Detta till skillnad från vad han kallar *alfa-element*, där det genom en inre och yttre dialog har kunnat smältas och blivit hanterbart, blivit tänkbart.

Vägen till att kunna processa fram alfa-element går genom alfa-funktionen. I denna omedvetna process ges mening åt skeenden, händelser och upplevelser - det blir då tänkbart. Ursprunget till denna omvandlingsprocess är mötet mellan moder och barn, då modern härbärgerar barnets reaktioner och utspel. Härbärgerar genom att ta emot de känslor som är i omlopp, tar hand om dem genom att förhålla sig empatiskt och ge ord åt vad som händer. Genom detta aktiva arbete smälts det outhärdliga ner och kan omvandlas till alfa-element. Modern blir härigenom ett gott objekt som internaliseras och ur vilket vi senare kan hämta stöd för egen omvandling av beta-element till alfa-element. Ibland klarar vi detta själva senare i livet och ibland behöver vi hjälp exempelvis i form av terapi och handledning, hjälp av andra - reservmödrar.

Daniel Stern använder begreppet *intoning* för att beteckna en liknande process. Han talar om att modern tonar in, känner in, barnets upplevelse och därmed bidrar till att göra upplevelsen tillgänglig, möjlig att erfara och därmed lära av och om. I samspelet med modern kan barnet göra upplevelsen till alfa-element.

Det berättas från brandlokalen att det kunde höras rop på mamma. Ja finns det något mer naturligt utrop i bestörtning än *Mamma hjälp!* Ett rop efter skydd och hjälp att omfamna situationen i djupet av våra känslor.

I det här sammanhanget sker det på grund av en katastrof. Ordet katastrof definierar ordboken som *oväntad olycka, sammanbrott*. Ordets ursprung är grekiskans *katastrofé* vilket betyder vändning, omkastning. En oerhört fasansfull upplevelse utan mamma där det hänger på ens egen inre mamma. Spontant är det lätt att söka undvika känslorna i denna fasansfulla upplevelse och deportera dem. Att hoppas på att det finns en slutförvaring för dessa upplevelser precis som vi hoppas att det finns för kärnavfallet. Vad vi åstadkommer i denna deportering är att vi gör beta-element av alltihop, att vi undandrar det från förståelse.

Sekundär traumatisering

Amerikanen Charles Figley har undersökt vad traumaarbete gör med "hjälparna". Han föreslår en omdefinition av posttraumatiska symptom eftersom alla symptom måste vara *post*, dvs komma efter något som redan har skett. Istället talar han om *primära* respektive *sekundära* traumatiska symptom. Primära är då de som varit utsatta direkt för den aktuella händelsen medan sekundära symptom uppkommer när man möter traumat indirekt.

Andra författare använder begreppet *vikarierande traumatisering*. Laurie Anne Pearlman definierar detta som:

..en process av förändring vilken är följden av empatiskt engagemang med människor som överlevt trauma. Det kan påverka hjälparens självkänsla, syn på världen, egna själ, affektolerans, mellanmänniska relationer och minnets bildsystem. Det är varken en reflektion av otillräcklighet hos terapeuten eller av förgiftning eller uselhet kommande från klienten (Pearlman 1995:52 min övers.).

Sekundär traumatisering, menar Figley, är en realitet. Det är något faktiskt som händer. Om det inte tas om hand så finns risk för *compassion fatigue* hos den professionella hjälparen. Det betyder en utarmning av medkänslan. Medkänsla är att känna med en annan person som lider och önska hjälpa denne, hjälpa att bli av med lidandet eller lindra det. Motsatsen till medkänsla är likgiltighet, kanske är det utarmningens slutpunkt.

Räddarens sårbarhet

Mest i riskzonen för sekundär traumatisk stress, menar Figley, är de personer som ser sig själva som frälsare och räddare. Det är värt att fundera kring! Om jag ser mig själv

som frälsare eller räddare tillskriver jag mig själv starka krafter. Krafter som i det här fallet skulle kunna lindra andras plågor. Det finns mycket välvilja i det, men det finns också ett förminskande eller icke hänsynstagande till dels den andre personen, hur hon är, och dels till händelsen i sig, det är som att den försvinner. Uttryckt i andra ord så är det gulligt men knappast realistiskt.

Bengt Börjesson uttryckte¹ en gång att man kanske måste bli utbränd innan man blir en bra socialarbetare. Jag förstår det som så, att när vi verkligen känt på, känt i märgen, så framstår det som nödvändigt att börja förstå oss själva, den andre, händelsen och processerna i omlopp. Vägen att åstadkomma detta som behandlare är att skaffa sig egen terapi för att förstå sig själv samt handledning och adekvata teorier för att förstå den andre och de processer som är i omlopp och samtidigt vara klar över att detta i sig är en process utan ände där fullständig säkerhet ej aldrig uppnås.

Figley tycker att effekterna är på personen och att de inte är så mycket kliniska och medicinska. Det är effekter av arbetet. Vad finns för bättre startpunkt för ett lärande än utifrån en personlig utgångspunkt och nödvändighet?

Om socialarbetaren, psykologen, läraren eller vem det nu är som ser sig som räddaren av en traumatiserad medmänniska och ger sig in i detta projekt, så kommer det lätt att uppstå en kamp, enligt Figley, mellan å ena sidan att bistå sina klienter, och å andra sidan kämpa mot system i organisationer som kräver välmående och normalitet. Låt oss stanna upp vid detta påstående. Vad inrymmer det?

Det blir som en polarisering mellan offer och bödel, mellan drabbad och föröväre. En klient som behöver hållande och lindring där hänsyn tas till det hemska han upplevt möter en eller flera organisationer som kräver att det skall bli som vanligt igen och fungera utan mankemang. Är inte detta samtidigt som det är en yttre verklighet också en djupt mänsklig polarisering inom en traumatiserad person? En polarisering mellan önsknings om förståelse och omhändertagande respektive önskan om att låta det bli som förr igen, som det var innan traumat.

Effekterna av att *compassion fatigue* inträder hos den som skall stödja den drabbade eller hos organisationer som den drabbade möter är att pinan för den traumatiserade ökar, menar Figley. Jag tänker mig att känslan hos den traumatiserade i dessa möten blir som att möta en moder som inte klarar av att härbärgera mina upplevelser för att använda terminologi från Bion, eller inte klarar av att tona in för att hämta terminologin från Stern. Vad är det? För mig blir det en oerhörd känsla av att vara utlämnad åt sig själv med en gigantisk skräck. Namnlös fasa, talar Bion om, och syftar på effekten av att modern inte klarar av att härbärgera barnets terroriserande krafter och upplevelser.

Ytterlighetspositionering

Min svärmor har ett uttryck som lyder: *För mycket och för lite skämmer allt*. Och det har hon helt rätt i. Svåra upplevelser tenderar att föra oss till *ytterlighetspositioner*

¹ Framfört vid en hearing då han sökte tjänsten som professor i socialt arbete vid socialhögskolan i Göteborg i slutet på 70-talet.

påstod jag tidigare. Det kan vara att vi överidentifierar oss med de drabbade eller att vi fjärrar oss från dem.

Överidentifierar vi oss med de berörda kan vi få en till synes bra kontakt. Dock menar jag att det blir en falsk kontakt som i det långa loppet inte kan vara till speciellt god hjälp eftersom vi blivit ett med den andre. Är vi ett med varandra så kommer vi att vandra runt likt siamesiska tvillingar oförmögna till att sortera ut vad som hör hemma hos var och en och oförmögna att ta personligt ansvar, ja rent av oförmögna att vara egna personliga personer.

Fjärrar vi oss så kommer vi inte den andre personen till mötes överhuvudtaget. Då kan vi heller inte vara den andre till någon hjälp fast utifrån rakt motsatt position. Vid överidentifiering blir utrymmet för den drabbade minimalt och vid fjärrande blir utrymmet oändligt och är det så är det i båda extremfallen inget utrymme där dialogen har möjlighet att utvecklas.

En annan infallsvinkel på överidentifiering respektive fjärrande är de mentala aspekterna. I positionen av överidentifiering blir det alltför sammanblandat, mitt är ditt och ditt är mitt. Det kan också bli så att i all välmening omhändertager man så mycket att man i realiteten tar över. Det medför att bearbetning och sorgearbete görs mycket svårt, för att inte säga omöjligt. I positionen fjärrande lämnas den drabbade åt sitt öde, blir helt enkelt övergiven. Konsekvensen här är den samma, bearbetande blir svårare. Det blir helt och hållet upp till den drabbade själv.

Dialektiken mellan manliga och kvinnliga element

Dessa två olika positioner, som jag här har förenklat och som givetvis inte existerar i någon ren form bär drag av kvinnliga respektive manliga element. Winnicott använder uttrycket element för att betona att dessa ingår i oss alla oaktat kön.

Vad finns då i de olika aspekterna? Det kvinnliga elementet innehåller mera av *varande och inkännande* av den andre medan det manliga elementet innehåller mera av *görande och åtskiljande*. Jag menar att det kan finnas en poäng i att göra denna uppdelning som är konstlad och verklig på en och samma gång. Konstlad i meningen att ytterligheterna inte finns och verklig såtillvida att jag tror att det går att förstå motsättningar mellan hjälpare beroende på hur de placerar sig själva i förhållande till dessa poler. Men som svärmor sa: *För mycket och för litet skämmer allt*.

Det är otvivelaktligen så att bägge är nödvändiga och att dialektiken mellan de kvinnliga och manliga elementen gör det möjligt för den andre att få ett gott utrymme att bearbeta och växa i. När jag säger *gott utrymme* menar jag dels utrymmet i sig och dels att människorna i omgivningen finns psykiskt närvarande och reagerar när det är nödvändigt. Självklart, kan vi tycka men ändå så svårt! Personligen kunde jag känna mig oerhört valhänt då jag skulle utgöra ett stöd vid visningen av brandlokalen för de anhöriga. Det kändes fram tills jag följde med en familj in i lokalen oöverstigit och vad sjutton skulle jag göra? Kanske betonade jag alltför kraftigt görandet inför situationen. För vad mer kan man göra än finnas med och överleva situationen?

För mig blir detta ett exempel på svårigheten att hålla olika ytterlighetspositioner samman och vid liv utan att den ena krossar den andra. Vid denna visning blev görandet att vara. I denna paradox blev det möjligt att vara till stöd.

Jag anser att det finns störst risk att hamna i fastlåsta ytterlighetspositioner, såväl inom sig själv som i förhållande till andra, då det rör sig om svåra, känslomässigt krävande händelser och då den vi möter är illa medfaren. Häri samt i oss själva ligger källorna till splittringen som framträder.

De processer som sker mellan oss blir fulladdade med vad man inom psykoanalytisk teori kallar *projektion* och *projektiv identifikation*. Genom projektion lägger vi ut våra tankar, konflikter och delar av oss själva på vår omgivning. Detta är något vi alla gör och eftersom det sker omedvetet så vet vi lite om det. Projektiv identifikation är liknande i meningen att lägga inre aspekter av sig själv på en annan människa. Skillnaden är att kraften är så stor att den andre tar på sig det projicerade och blir det, identifierar sig med det. Sättet som behandlaren märker detta på är att det blir effekter på mig. Effekter på ens tankar, känslor och/eller kropp.

Dessa processer är som sagt allestädes närvarande i det mänskliga samspelet och innehåller sidor av skydd och embryon till kommunikation. Skyddsfunktionen kan dock i långa loppet bli förödande, då aspekter av oss själva går förlorade om de permanentas hos andra. Vi blir inga fullödiga personer. Strävan, tänker jag, är att göra detta material som finns förmedlat i projektionerna och de projektiva identifikationerna kommunicerbart. Med kommunicerbart menar jag just att meddela oss med varandra och i det ligger att benämna. Benämna om det är något som vi tror oss förstå och framförallt att benämna att vi inte förstår och överleva det. Detta är en grannlaga och viktig uppgift som tenderar att bli svårare ju mer känslostarka upplevelser det rör sig om eftersom jag då utmanas som mest i min önskan att förstå och begripa. Det är m a o vanligare i dessa fall att det är bortom förståelsen.

Dialogen och dess motkrafter

En väg att söka göra tankar och känslor kommunicerbara är att hålla igång en dialog. En dialog mellan dessa ytterligheter inom sig själv, med andra, inom sin organisation och mellan organisationer. Jag kan inte låta bli att gå till ordboken igen. Där förklaras ordet dialog ”som samtal mellan två personer av grek. *dial’ogos* samtal, utredning”. Ett samtal mellan olika reaktioner inom sig själv, med andra personer inom och utom ens organisation. Ett samtal som utreder de olika tankar och känslor som har väckts till liv. Kommunicera, förklarar ordboken vidare, betyder ”meddela, stå i förbindelse med av lat. *communicare* göra gemensam”.

Vad vi förhoppningsvis inte gör gemensamt tänker jag mig är själva upplevelsen i meningen samma, eftersom vi då kommer att renodla en aspekt av upplevelsen. Utan förhoppningsvis gör vi själva utredningen gemensam. Utredningen av de olika känslor och tankar upplevelsen fört med sig. Därigenom skapas en mångfald av aspekter och möjlighet till utökad kunskap från varandra.

I dessa samtal upprättar vi en förbindelse med olika delar inom oss samt med andra människor. Vi gör det till något gemensamt, vi kommunicerar. Dessutom utreder vi och likt väl utförda utredningar så belyser vi olika sidor, i det här fallet olika tankar och känslor. Vi har en dialog. Det finns dock många motkrafter till denna livsavgörande dialog.

En sådan motkraft är *traumat/sorgen i sig*. Ett sätt att hantera händelser och de medförande outhärdliga känslorna är att förskjuta dem, som jag beskrivit tidigare med hjälp av Bions begrepp beta-element. Detta är en ren och skär skyddsåtgärd. Givetvis nödvändig men ack så förgörande om den permanentas. Vad som behövs är att någon gång sluta att gå ifrån den hemska händelsen och känslorna för att istället gå emot och möta. Det går aldrig att glömma och blir än svårare att leva med känslorna om glömma är det enda vi strävar efter. Det finns en paradox här som innebär att ju intensivare vi strävar efter att hålla något ifrån oss, desto mer levande blir det i vårt inre och i vårt omedvetna.

En annan är *främlingskap för oss själva och varandra*. Vi känner inte oss själva eller varandra fullt ut, men i kölvattnet efter katastrofen tvingas vi att lära känna. Då blir vi varse aspekter hos oss själv som vi inte gillar och aspekter av andra som kanske väcker vår avund. Händelsens plötslighet och styrkan i de känslomässiga reaktionerna tvingar upp ett tempo. Det skall gå fort; måste handlas nu, måste få lindring. Något som står i hjärt kontrast till hur vi bygger upp förtroende och tillit till varandra, vilket är en långsam process fylld av testningar.

En tredje motkraft är *tidsandan*. Vi är givetvis fångade i vår tid på gott och på ont. Vi lever i en tid av individualisering som har många positiva bottenar men som kan bli negativ om beroende inte får finnas. För i traumats efterdyningar och i sorgearbetet finns beroende. Beroende inte av att någon annan tar över men frågar efter, bryr sig helt enkelt. Det kan lätt glömmas bort när det finns så mycket som måste göras. Måsten, som vi tror!

Som synes finns det stora möjligheter i en dialog att starta en kommunikation av de olika upplevelserna samtidigt som det finns starka motkrafter. Kanske är det med dialogen som det har sagts om demokratin *det är något som ständigt måste återerövas*.

Ungdomstidens betydelse i detta sammanhang

Festen vid Backaplan var en ungdomsfest och därför kom ungdomar att bli en stor grupp berörda. Därför tycker jag att det finns anledning att titta närmare på tonårstiden, adolescensen, då det finns specifika skeenden under denna tid som påverkar arbetet.

Adolescensen är en viktig period i varje människas liv. Den andra individuationen, som Peter Blos har kallat den. Det begreppet antyder att något liknande händer som runt treårsåldern. Genom att sexualiteten gror och får en annan realitet under tonårstiden blir det kvalitativt annorlunda. Sexualiteten driver på utvecklingen från föräldrar men kan givetvis även cementera fast den unge vid föräldrarna.

Nödvärdigt i processen av den andra individuationen är att kunna sörja. Genom att sörja ger vi upp infantila anknytningar till våra föräldrar samt även grandiosa uppfattningar om oss själva; allt till förmån för mera realistiska uppfattningar om föräldrarna och oss själva. Detta är givetvis en process som aldrig blir fulländad men likväl viktigt att den blir god nog och kan fortgå. Effekten är annars en kraftfull upprepning av gamla konflikter som kommer att ligga inombords och ageras ut.

Tonårstiden är en omvälvande tid, precis som andra tider av kraftiga förändringar. Det är inte lätt att överge gamla illusioner och införskaffa nya, samtidigt som det kan vara skönt att få byta sin illusoriska garderob. Det är känsligt och det pendlar fort. Ena stunden är vi stora och starka under adolescensen och i andra stunden är vi små och svaga. Hur blir det då att i denna tid utsättas för ett trauma? Ja, kanske som att hålla bensin på lågan, det förstärker alltsammans.

Då är vi tillbaka i vad jag tidigare talade om som ytterlighetspositioner, dvs det är oftast antingen/eller, sällan både/och. I det här fallet finns det med andra ord två faktorer som förstärker ytterlighetspositionering, dels åldern och dels traumat. Vad gör då detta med "hjälpapparaten", med ungdomsarbetarna?

Utifrån dessa pendlingar blir det naturligt att även vi ungdomsarbetare hamnar i himmeln eller helvetet. Ungdomarna kan med ackuratess förmedla att den professionelle antingen är den Ende som någonsin förstått och gjort något för honom/henne eller att den professionelle är Ingen, kass helt enkelt. Det blir problematiskt om det professionella nätverket tar dessa utsagor för sanna utan att skapa sig en egen uppfattning. Det kan även bli problematiskt om vi låter vår narcissistiska ådra kittlas av att bli utvalda av ungdomarna. Gemensamt är att världen blir svart/vit-befolkad av goda eller onda. Det är lätt att hamna i den återvändsgränd; vi är ju bara människor. Vi kan aldrig undgå att hamna i den helt och hållet. Vad vi kan göra är att lära oss känna igen när vi är där och försöka komma ur den.

Reflektion i arbetsgruppen

Arbetet med efterdyningarna av brandkatastrofen har varit mycket omtumlande och berikande. Jag har fått känna på de effekter som jag har beskrivit ovan som fastlåsning-utslagning av tänkande och kännande samt ytterlighetspositionering. Det har för mig blivit uppenbart att sådant här arbete har en djup inverkan på oss.

Första halvåret av vårt arbete kändes för mig mycket tungt och spretigt. Tungt på grund av det traumatiska och spretigt på grund av att det drog åt en massa olika håll. Detta medförde att jag kände mig förvirrad och trött. Ett annat uttryck för min känsla då var att jag kände mig vilsen, mycket vilsen. Är jag vilsen så har jag tappat orienteringen. Det blir för mig en bild av traumats effekter på mig som behandlare. En bild som med tidigare relaterade begrepp kan benämnas den paranoid-schizoida positionen med ett myller av beta-element.

I och med starten av andra halvåret började vi med handledning och mer gemensamma personalmöten. Genom hjälp av vår handledare där han kunde härbärgera

våra upplevelser och sätta ord på dem kunde omvandlingen till alfa-element ske och därmed en förflyttning till den andra positionen, den depressiva.

Vår handledare var därmed oss behjälplig på samma sätt som modern hjälper barnet och på samma sätt som vi terapeuter behöver vara de traumatiserade behjälpliga. Behjälplig med att reparera de goda inre objekt som blivit skadade i mötet med traumat och i vårt fall i mötet med de traumatiserade.

Vi hade alltså en dialog med vår handledare och en egen dialog på våra personalmöten. Det var väldigt markant hur stora behov vi hade att vända och vrida på vårt arbete och dess effekter.

Genom dessa dialoger skapades det tillit oss emellan och dessutom fanns det en tillit inom stödcentraorganisationen till vårt sätt att arbeta. Det här är viktigt, för utan tillit finns inga förutsättningar för det samtal och utredning som dialogen har potential att innehålla. Utan tillit blir det inte dialog utan polemik, från grekiskans *pol'emos* betydande krig. En polemik som lätt blir fylld med moraliska ställningstaganden.

Jag tycker det är oerhört viktigt att söka finna denna dialog inom sin arbetsgrupp eftersom arbetet med traumatiserade är omöjligt att klara själv. Det krävs tillgång till andra precis som vi i vår begynnelse behöver tillräckligt goda föräldrar för att kunna utvecklas positivt.

Genom att vi med hjälp av handledaren skapade utrymme för dialog samt fann former för den inom vår arbetsgrupp, så skapade vi för oss vad vi eftersträvade att skapa för de som berörts av branden. Det är viktigt, för det går inte att bistå andra om man inte bistår sig själv!

Slutord

Arbetet i stödcentrum har varit som livet i kondenserad form. Vad mer går det att göra än att söka skapa mening om och om igen, och samtidigt leva vidare?

Det är verkligen sant som filosoferna säger att livet måste förstås bakåt, men de glömmer den andra satsen, att det måste levas framlänges.

Sören Kirkegaard.

Litteratur

- Bion, Wilfred (1962/1991) *Learning from Experience*. London, Karnac.
- Blos, Peter (1965) "The Initial Stage of Male Adolescence". *Psychoanalytic Study of the Child*, vol 20 1965.
- Figley, Charles (1995) "Compassion Fatigue: Toward a New Understanding of the Costs of Caring" i Hudnall Stamm, B. (Ed.) *Secondary Traumatic Stress*, Lutherville, Maryland, Sidran Press.
- Freud, Sigmund (1920/1995) *Bortom lustprincipen*. Stockholm, Natur & Kultur.
- Garland, Caroline (1998) "Thinking about Trauma" i Garland, C (Ed.) *Understanding Trauma*. London, Duckworth.
- Hinshelwood, R D (1991) *A Dictionary of Kleinian Thought*. London. Free Association Books.
- Klein, Melanie (1988) *Kärlek, skuld och gottgörelse*. Stockholm. Natur & Kultur.
- Krystal, Henry (1988) *Integration and Self-healing. Affect, Trauma, Alexithymia*. Hillsdale, New Jersey, The Analytic Press.
- Pearlman, Laurie Anne (1995) "Self-Care for Trauma Therapists: Ameliorating Vicarious Traumatization" i Hudnall Stamm B. (Ed.) *Secondary Traumatic Stress*, Lutherville, Maryland, Sidran Press.
- Stern, Daniel (1985/1991) *Spädbarnets interpersonella värld*. Stockholm, Natur & Kultur.
- Wessén, Elias (1932/1982) *Våra ord deras uttal och ursprung*, Stockholm, Esselte Studium.
- Winnicott; D W (1971/1981) *Lek och verklighet*. Stockholm, Natur & Kultur.