

Ny bog: Lad os tale lidt mindre om traumer



En af de vigtigste pointer i bogen "Hvorfor taler alle om traumer?" er, at vi skal rette vores opmærksomhed mod de få mennesker, der faktisk oplever en begrænsende og behandlingskrævende reaktion på en potentielt traumatisk begivenhed, fremfor i velmenende iver at overkompensere og dermed bruge tid og midler på folk, der sandsynligvis får en naturlig reaktion og over tid vender tilbage til et normaliseret følelsesliv. Foto: Michael Clesle.



Christian Rømer Stokbro

21.12.2024



BØGER // ANMELDELSE – Det er påfaldende, hvor lidt vi faktisk ved om traumer, og hvor lille en bog, der skal til for, at vi oplyses markant i forhold til vores måde at være i verden på; vi skal lære at tale mindre om traumer og samtidig blive bedre til at hjælpe dem, der har brug for systemets hjælp.

Hvorfor taler alle om traumer?

Forfatter: Karen-Inge Karstoft

Forlag: Informations Forlag

Udkom d. 26. november 2024.

Der er begyndt at komme et større fokus på psykologiseringen af sprog, og måden vi forstår verden på, men dermed også på de negative konsekvenser heraf. Personligt tror jeg, at psykologiseringen kan være med til at skabe en eksistentiel umyndiggørelse, der undergraver vores evne til at leve.

På Informations Forlag udkommer en serie for kortere bøger til billige penge – en slags relancering af billigbøgerne fra 60'erne – der som serie kaldes Moderne idéer. Den just udkomne bog *Hvorfor taler alle om traumer?* skrevet af Karen-Inge Karstoft er seneste skud på stammen fra bemeldte serie.

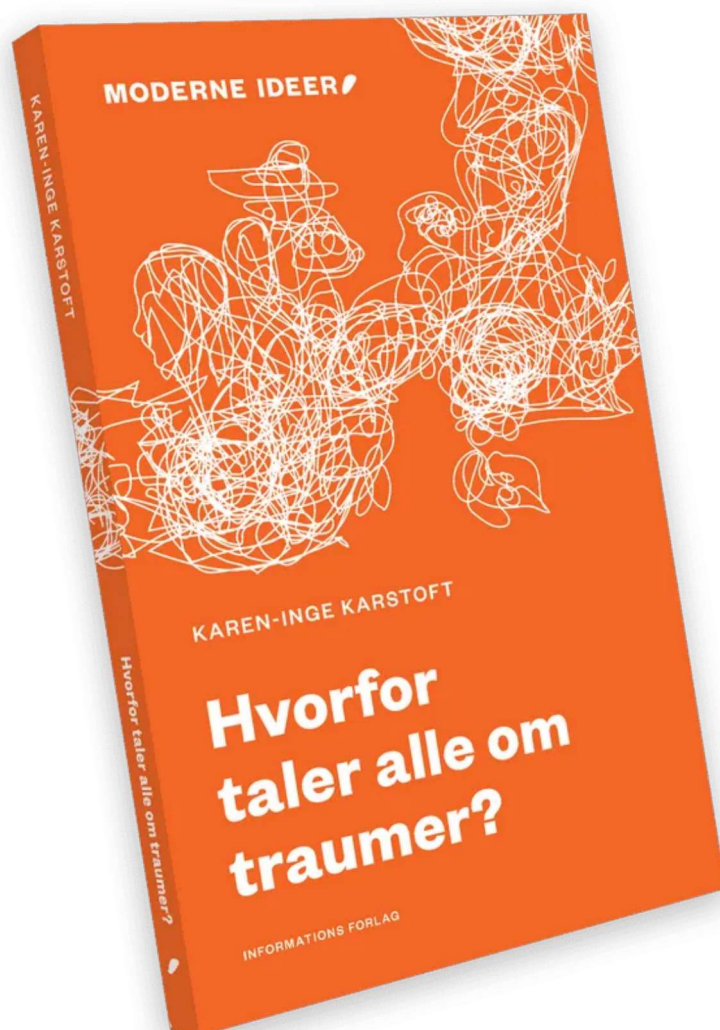
Karstoft er lektor i psykologi ved Københavns Universitet, har en ph.d.-grad fra Syddansk Universitet og har været seniorforsker ved Veterancentret. Hun har med andre ord både en solid faglig og praktisk erfaring med traumat og dets betydning for det enkelte menneske.

Hvad er overhovedet et traume?

Selve ordet kommer fra oldgræsk og betyder sår, men i en moderne faglig kontekst er der ikke fuldstændig enighed om, hvad et traume er og på hvilken baggrund, det skal ses.

“En af forfatterens pointer med bogen er, at vi skal rette vores opmærksomhed mod de få mennesker, der faktisk oplever en begrænsende og behandlingskrævende reaktion på en potentielt traumatisk begivenhed

I WHO's diagnosekriterier fra 90'erne hedder det for eksempel at ”en traumatisk begivenhed eller situation (af kortere eller længere varighed) af en exceptionel truende eller katastrofeagtig natur, som vil medføre kraftig påvirkning hos praktisk talt enhver”, mens det i nyere kriterier, der er ved at blive implementeret i Danmark i disse år, hedder om en potentielt traumatisk begivenhed, at det vil sige ”udsættelse for en begivenhed eller en situation af ekstremt truende eller rædselsvækkende karakter.



Sådanne begivenheder omfatter f.eks direkte oplevelser af natur- eller menneskeskabte katastrofer, krigshandlinger, tortur, seksuel vold, overgreb eller akut livstruende sygdom [...]", herunder også at være vidne til sådanne hændelser eller "blive bekendt" med dem, men som Karstoft skriver: "Her specificeres det ikke, at der er tale om noget, som vil forårsage stærke reaktioner for næsten alle".

I forskningen er der ikke noget, der tyder på, at potentielt traumatiske begivenheder nødvendigvis forårsager behandlingskrævende traumer (PTSD), og at det er "helt normalt med indledningsvise reaktioner, og at de for manges vedkommende vil aftage over tid".

I den samfundsmæssige traumeopmærksomhed, sådan som den udfolder sig blandt lægpersoner og i medierne, synes der derimod at være en følgevirkning mellem en voldsom oplevelse og PTSD. ”Sat på spidsen”, skriver Karstoft, ”er vi gået fra en definition af en potentiel traumatisk eksponering som noget så ekstremt, at det kun skete for de få – men til gengæld medførte en reaktion hos de fleste – til nu at have en situation, hvor potentielt traumatiske begivenheder sker for de fleste”.

I forlængelse heraf kunne man hævde, at hvis ikke du som et almindeligt voksent menneske er traumatiseret, så er det fordi, du ikke har søgt grundigt nok i dit indre.

En af forfatterens pointer med bogen er, at vi skal rette vores opmærksomhed mod de få mennesker, der faktisk oplever en begrænsende og behandlingskrævende reaktion på en potentielt traumatisk begivenhed, fremfor i velmenende iver at overkompensere og dermed bruge tid og midler på folk, der sandsynligvis får en naturlig reaktion og over tid vender tilbage til et normaliseret følelsesliv.

“dens styrke er især, at den accepterer kompleksiteten af sit stof og formidler med et fagligt overskud og overblik

Undersøgelser viser nemlig også, at psykoterapi, som det primære værktøj til behandling af PTSD, også kan have bivirkninger; vi risikerer simpelthen at traumatisere et menneske med en normal reaktion på en unormal hændelse ved at handle for hurtigt eller for meget. Som det korrigerende hedder med henvisning til den tyske filosof Friedrich Nietzsche: ”Det, der ikke slår os ihjel, gør os ikke nødvendigvis stærkere – men det ødelægger os heller ikke nødvendigvis”. Det er den bærende pointe gennem hele bogen.

Men når alt kommer til alt, så synes der at være en tilbøjelighed til, at dem, der reagerer kraftigst på en potentiel traumatisk begivenhed, også er dem, der er i største risiko for at udvikle deciderede, behandlingskrævende traumer. Vi skal simpelthen lære at skelne mellem det normale og det unormale: ”det er helt normalt med indledningsvise reaktioner, og at de for manges vedkommende vil aftage over tid”.

Vi lever i en tid, hvor mange unge er særdeles godt trænet i at mærke, hvad de føler, ja, hele deres måde at tilgå verden på er defineret af følelsen; hvor ældre generationer konstaterer eller tænker, der føler de unge.

Sammen med *snowflake*-tankegangen, dette at hvert enkelt menneske er enestående og derfor har en enestående oplevelse af verden og det, der sker med individet i verden, skaber sentimentalismen og en upræcis forståelse af traumets natur og baggrund, det er min påstand, en perfekt storm, hvor livets små genvordigheder og naturlige reaktioner, kan blive tolket som traumereaktioner. Hvis de fleste gennem

deres liv oplever potentielt traumatiske begivenheder, så er det nærliggende at slutte dertil, at folk flest står i fare for at få traumer simpelthen ved, at de er i live.

Det er farligt at være i live

Derfor er det væsentligt, at en bog som Karstoft har skrevet, kommer bredt ud til det læsende publikum. Men vigtigere endnu, at vi som professionelle – næsten uanset, hvor vi arbejder henne – formår at tale om, hvad traumer reelt er, så vores kræfter kan bruges på dem, der har behov, fremfor på alle, der har oplevet noget voldsomt.

Det er ligeledes min påstand, at en psykologisering af vores væren i verden gør, at vi er til stede med en vished om, at det er farligt at være i live. Den kliniske psykologi, og det er jo dog trods alt den, vi låner vores vokabular fra, beskæftiger sig jo med det, der ikke virker, og når vi indlærer os selv at benytte en sprogbrug, der udspringer af det, der ikke virker eller er farligt, så træner vi os selv i at blive mindre levedygtige – og hvad mere er: Vi kommer uforvarende til at bagatellisere de reaktioner, der falder uden for normalområdet.

Det er således svært ikke at se *Hvorfor taler alle om traumer?* som et lille oplysningsprojekt i en tidsalder, hvor vi er sentimentalt til stede i verden. Karstoft afslutter således også sin bog med to opfordringer. Den første er, at ”at vi gør mere for de få og mindre for de fleste”, hvilket giver god mening, fordi traumereaktioner har ”ekstremt alvorlige konsekvenser”.

Den anden opfordring er, at vi ”I første omgang kan [...] starte med at tale lidt mindre om traumer”. Disse opfordringer sker på baggrund af en kort, men velunderbygget og velargumenteret bog, og dens styrke er især, at den accepterer kompleksiteten af sit stof og formidler med et fagligt overskud og overblik, der løfter bogen ud af en blot faglig diskussion og ind i en almen diskussion af, hvordan vi rent faktisk lever vores liv og ikke mindst med hvilken bagvedliggende forståelse?

Klik dig videre til mange flere boganmeldelser [lige her](#).

Informations Forlag

psykologi

traumer



Christian Rømer Stokbro

Christian Rømer Stokbro er mag. art. i nordisk litteratur og forfatter med fokus på ånd, tænkning og det eksistentielle.