



HVAD KAN EN KAKTUS LÆRE DIG OM TRAUMER?

En kaktus i din hånd...

Forestil dig, at nogen lagde en kaktus i din hånd og fortalte dig, at du aldrig kunne slippe af med den igen. At du i resten af dit liv skulle bære rundt på en ubehagelig og stikkende kaktus – uanset hvad du ellers skulle foretage dig.

Sådan er der mennesker, som har det. Men de bærer ikke kaktusser med sig – de bærer traumer med sig. Resten af deres liv følger der noget med, som de ville gøre alt for at komme af med. Men de kommer aldrig af med det.

Det lyder ikke rart. Men heldigvis er der noget, man kan gøre ved det.

Hvis du selv – eller nogen du kender – bærer rundt på traumer, skal du læse videre her.

Det er nemlig sprogligt forkert at sige, at man ”bærer et traume med sig”. For traumet ligger i fortiden, og den kan man som bekendt ikke tage med sig.

Men de traumatiske erindringer og kropslige fornemmelser kan følge med i mange år – endda resten af livet.

Og det må vi forholde os til.

Mange mennesker oplever det som om, traumet stadig er der efter mange år. Men her skal vi altså lære at adskille selve traumet og traumets konsekvenser.

Altså: Traumet har fundet sted i fortiden, men det kaster skygger i personens liv, som er til stede i nutiden – og sikkert også i fremtiden. Man kan sige, at der er rester af traumet tilbage, som fortsat forstyrrer personen og truer trivsel og livskvalitet.

Traumets rester kan bestå af ubehagelige billeder, kropslig uro, tilbagevendende tanker og negative og skræmmende følelser. Alt sammen noget, der stammer fra traumets oprindelse, og som tilsyneladende bliver ved med at være der, eller som opstår fra tid til anden.

Vi ved som regel, hvad der skabte traumet. Men vi mangler svar på et meget vigtigt spørgsmål:

Hvad vedligeholder alle resterne fra traumet?

Og det giver anledning til andre spørgsmål:

Hvorfor går de ubehagelige billeder ikke væk? Hvorfor er der stadig uro i kroppen? Hvorfor vender de plagsomme tanker hele tiden tilbage? Og hvorfor er der så mange negative og skræmmende følelser forbundet med det?

Traumets vedligeholdelse

Mange traumatiserede mennesker kender ikke svarene på alle disse spørgsmål. Og det ville også være ganske urimeligt at forlange, at de skulle det.

Og her kommer vi tilbage til kaktussen i hånden.

Traumatiserede mennesker fortæller ofte en historie om sig selv, der beskriver deres situation som uløselig. Altså, noget der svarer til at bære rundt på en stikkende kaktus i sin hånd uden mulighed for nogensinde at slippe af med den.

Men nu kommer vi til at trække gulvtæppet væk under kaktusmetaforen.

For der er faktisk stor forskel på en kaktus og et traume. Hvis du for altid skal bære rundt på en kaktus, vil den for altid stikke i din hånd. Du vil aldrig vænne dig til det, og det vil altid gøre ondt.

Der gælder – heldigvis – noget andet for rester af traumatiske hændelser. Dem kan der nemlig arbejdes med.

Vi har efterhånden så gode metoder til vores rådighed, at vi kan hjælpe mennesker med at bearbejde resterne af deres traumer.

Hvad kan vi gøre?

Vi kan hjælpe med at få de ubehagelige billeder til at fortone sig, få bragt mere ro i kroppen og få styr på tanker og følelser, så traumet for alvor bliver sat derud, hvor det hører til – nemlig i fortiden.

Hos KANT PSYK arbejder vi med effektiv og skånsom traumebehandling, og vi lærer andre behandlere at anvende metoderne. Det hjælper traumatiserede mennesker til at leve meningsfulde liv uden konstante påmindelser om deres traumer.

Desuden lærer vi behandlere at forholde sig til andre menneskers traumefortællinger, så behandlerne kan fortsætte med at udføre deres værdifulde og meningsfulde arbejde.





kantpsyk.dk