

Konsekvenser av övergrepp

- **Att inte vara ensam om att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp och andra övergrepp**

Mötet med andra som varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen brukar vara ett viktigt steg i behandlingen. I mötet med andra ser man kanske för första gången att dessa andra är alldeles vanliga människor, att de inte är någon hemsk och otäck sort. Insikten om att man själv faktiskt också är en vanlig människa.

Känslor av att vara annorlunda är vanliga hos personer som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Här får man möjligheter att jobba med sin självbild.

- **Att känna igen konsekvenser, förhållningssätt och mönster**

Vissa som utsätts för sexuella övergrepp i barndomen fungerar relativt väl medan andra har stora svårigheter. Det påverkar det sociala livet, relationer till andra och har skapat mönster i olika förhållningssätt till livet. Här ges möjlighet att få ökad förståelse för sina egna svårigheter och ett sätt att hantera dem.

- **Minnen**

Det finns varken rätt eller fel när det gäller att minnas. Kanske har du ett flertal minnen, eller ett enda. När du börjar minnas får du kanske upp nya bilder varje dag under flera veckor. Minnen kan komma som hela scener, så kallade flashbacks där man återupplever övergreppen.

Bortträngda minnen återkommer i samband med antingen en kris i livet eller någon annan livsomvälvande händelse.

En del av minnena saknar känslomässigt innehåll, medan andra kan framtvinga känslor av hjälplöshet, skräck och fysisk smärta, känslor lika verkliga som om det skedde just nu.

Minnena kan finnas lagrade i vår kropp – i relation till förnimmelser, känslor och fysiskt gensvar. Kanske översköljs du av en oförklarlig fysisk smärta eller upphetsning, rädsla, förvirring eller någon annan förnimmelse förknippad med övergreppen.

- **Hemligheter**

Hemligheter kan vara ett annat tema som blir viktigt. Att under en lång tid ensam ha burit på en negativ hemlighet.

Det finns många nivåer av berättande, allt från första gången man vågar beröra ämnet tills när man har berättat det så många gånger och på så många skilda sätt att man kan tala naturligt om det, som en del av livet.

Vad leder berättande till:

- man lämnar skammen och hemlighetsmakeriet som håller en isolerad-
- man slutar förneka och erkänner att det är sant att man har blivit utsatt för övergrepp
- man ger det möjligt att få förståelse och hjälp
- man får bättre kontakt med sina känslor
- man etablerar sig själv som en person i nuet, som bearbetar övergrepp som skett i det förflutna
- man blir medlem av en modig grupp som inte längre vill lida i tysthet
- man blir en förebild för andra
- man blir stolt och stark

- **Ensamhet och isolering**

Isolerar sig för att man känner sig annorlunda och konstig och för att man känner sig ensam om sina upplevelser.

Man har svårt att tala om övergreppen. Det har blivit en hemlighet som ingen skall få veta, det kan leda till isolering och lögner. Man har inte blivit trodd när man har berättat och de anhöriga har vänt sig ifrån en.

- **Sätta gränser**

När man börjar må lite bättre och känna sig något mer stabil, får man också ofta ett behov av att sätta väldigt tydliga gränser för andra. Det kan leda till många uppgörelser, med familjemedlemmar, vänner och arbetskamrater. Under den här perioden kan man också upplevas som "jobbig" av omgivningen. Nyss var man ångestfylld, svag och inte ville leva, nu plötsligt någon som säger bestämt "nej" till det mesta och hävdar sin vilja och åsikt i stort och smått.

Men har man varit utsatt för sexuella övergrepp kan man behöva säga bestämt "nej" även till sådant man vill under en period, för att så småningom kunna säga "ja". Så småningom brukar man kunna balansera detta, man förstår att en del av den känsla av att vara utnyttjad eller förd bakom ljuset av andra, i själva verket handlar om det som hände när man var barn.

Det är viktigt att man också här inte skuldbelägger sig själv, utan inser att denna gränssättande protesterande fas kan ha varit nödvändig för att man skulle lära sig fungera bra ihop med andra.

Det kan också hända att man överskattat sin egen förmåga att sätta gränser och att man finner att det nu ställs krav på att man ska ställa upp i alla möjliga sammanhang och att man har svårt att säga nej, eller bedöma vad man orkar och klarar av.

Men också denna fas brukar leda över till ett mer balanserat förhållningssätt, där man får behov av att vara mycket sparsam med vem man berättar detta för och

inser att det inte alls behöver betyda att man skäms för vad som hänt, man har helt enkelt blivit bättre på att skydda sig själv.

- **Att lära sig känna igen sina behov**

För många som utsatts för sexuella övergrepp har en förvirring kring de egna behoven uppstått. Det kan gälla behov av omtanke och närhet från andra, men också rent praktiska saker som mat, sömn, rejäla kläder m.m.

Under bearbetningen brukar man ofta upptäcka hur dålig man är på att ta hand om sig själv. Det kan handla om att ge sig själv något, att unna sig saker för enbart egen del, t.ex. en sak eller en aktivitet.

Men det kan också handla om att upptäcka att man ersätter ett behov med ett annat, där behov av närhet och omtanke kanske ersätts med mat, spel, alkohol m.m.

Vissa förnekar istället sina behov och signaler helt, särskilt sådana som kommer från kroppen, och kan ha problem med ett destruktivt beteende.

Det som är specifikt vid sexuell traumatisering är kanske att man känt sig bedragen och förrådd av sin egen kropp, t.ex. genom fysisk sexuell respons på övergreppen såsom upphetsning eller att förövaren har sagt att du är så vacker/sexig att jag inte kan motstå dig.

Svårt att känna igen och lita till sina egna känslor och behov.

- **Att våga lita på andra och sig själv**

Det är något vidrigt och förhatligt med den person som sviker ett förtroende. Att högakta och respektera någon är motsatsen till att svika någon.

Förtroende och respekt är grundläggande för all mänsklig kontakt. Sveket i ett sexuellt övergrepp är uppenbart, sveket är inte endast övergreppet, utan också det problem det innebär att bringa ordning i det inre kaos som uppstår.

Sveket har tre nivåer:

1. familjens känslomässiga försummelse av barnet före övergreppet
2. förövarens svekfulla handlingssätt
3. bristen på beskydd från den icke-kränkande föräldern

Om man vant sig vid att för få önskad närhet så måste man tillgodose den andres behov, kosta vad det kosta vill, då spelar ju ett övergrepp mer eller mindre roll.

Det barn som har smärtsamma upplevelser i barndomen, har lärt sig att vuxna går inte att lita på.

Man har goda skäl för att inte lita på någon och skapar genom detta misstänksamhet och fientlighet mot relationer.

Man kan inte lita på någon och speciellt inte män/kvinnor om man har varit utsatt för övergrepp av en man/kvinna. Tillit är något som tar tid att bygga upp och det är viktigt att man inte blir sviken igen.

Tilliten till gruppen har en stor betydelse för gruppdeltagarna.

Att våga lita på andra och själv sätta gränser mot andra och att få och ge ömsesidig respekt.

- **Skräck och rädsla**

Rädsla för förövaren och för att bli utnyttjad av andra människor. När man inte mår bra, får man känslor av att vara till besvär. Vad händer när man bryter tystnaden kring övergreppen, rädd att förlora sina anhöriga om man berättar. Skräck att förlora kontrollen om jag släpper fram känslorna.

Man kan också ha blivit hotad till livet om man skulle avslöja övergreppen. Hot kan också ha handlat om död och förintelse; mamma kommer att bli ledsen, kaninen kommer att dö, förövaren hamnar i fängelse m.m.

Barn kan uppfatta att "pappa" gör så här emot mig därför att han hatar mig och vill att jag ska dö, om man gör hemska saker mot någon så vill man att den ska dö.

Kronisk rädsla eller att vara konstant inställd på fara.

Barn har lärt sig att vara hypervaksam för att inte försätta sig i situationer där förövaren kan förgripa sig på en eller gå till honom för att det ska bli överstökat. Man kan också vara vaksam och rädd för att syskon skall utsättas.

- **Vrede och Indignation**

Vrede är ett naturligt gensvar på övergrepp. Du kunde förmodligen inte uppleva, uttrycka vad du kände eller handla utifrån din kränkthet när du utsattes för övergrepp.

Kanske kände du inte ens att det var din rättighet att känna dig kränkt, snarare har du förvrängt och förnekat din ilska.

Många vänder ilskan mot sig själva, något som leder till depression och självdestruktivitet. Eller så stoppar du din ilska full med mat, dränker den med sprit, kväver den med droger eller blir sjuk.

Det är dags för dig att rikta din ilska åt rätt håll, det vill säga mot dem som förgripit sig på dig. Du måste befria dig från ansvar för det som gjordes emot dig och placera ansvaret - och din vrede - klart och tydligt hos förövaren.

Många vågar inte bli arga för att deras tidigare erfarenheter av ilska varit negativa. Du kan ha sett destruktiv och okontrollerbar ilska i din familj, men din egen ilska behöver inte vara sådan. Det går att kanalisera sin vrede så att man kan må bra och känna respekt.

Ilskan är en känsla och känslor skadar inte någon. Det är viktigt att skilja mellan upplevelsen av att vara arg och de uttryck ilskan tar sig. När du erkänner din ilska får du också frihet att välja om och hur du vill uttrycka den.

Ilkska och kärlek är inte oförenliga, de flesta av oss har någon gång varit arga på dem vi älskar. Men om du har blivit utsatt för övergrepp av någon som står dig nära, någon som du delat goda upplevelser med, kan det kännas svårt att erkänna din vrede på grund av rädsla att den ska suddas ut de positiva aspekterna av den relationen.

Kvinnor i allmänhet och mödrar i synnerhet utnämns ofta som måltavlor för olika typer av vrede och ilska. Detta blir ibland övertydligt, som när en mor tvingas bära skulden för faderns övergrepp.

Ilska kan också riktats mot modern som inte gjorde något och som man förmodade visste vad som pågick.

Positiva uttryck för ilska

- tala ut
- Skriva brev (men inte skicka, ge utlopp för dina känslor)
- Slå på kuddar
- Skrika (tillsammans med någon)
- Gå på boxersize

Att lära sig att finna konstruktiva kanaler för denna vrede blir ofta en del av bearbetningsprocessen.

Panik och ångest

Paniken kommer när du blivit skrämmd av dina egna känslor och saknar förmåga att lugna dig själv, eller när du desperat försöker förtränga känslor eller minnen. Även om paniken ofta tycks komma ur tomma intet finns det alltid en utlösande faktor. Ofta är det en omedveten påminnelse om övergrepp du varit utsatt för.

Under en panikattack är man vanligen inte medveten om dessa samband. Man känner helt enkelt att man saknar kontroll. Hjärtat bultar snabbare och snabbare, det känns som om kroppen ska explodera, man vill rusa iväg. Till och med synförmågan kan förändras. Det känns som om man håller på att bli galen. Att inte förstå vad det är som händer gör att det känns ännu värre.

Om du börjar gripas av panik, andas! Sitt ner med känslan. Kvinnor tror ofta att de måste göra något kvickt för att komma ifrån skräcken, men denna desperata flykt kan stegra rädslan snarare än ge befrielse. Handla inte oöverlagt. Försäkra dig istället om att detta bara är en känsla, hur stark den än är.

Effektivaste sättet att handskas med panik är att snabbt ta tag i den. När paniken väl har vuxit så att den inte låter sig kontrolleras är det mycket svårare att sluta, men man kan försöka att behålla en positiv inriktning och därmed undvika att skada sig själv eller andra.

När det gäller att lugna ner sig är det viktigt att göra vad som känns rätt för just dig, även om det kan tyckas fånigt eller pinsamt. Man kan testa olika metoder och göra en lista över dem som fungerar.

Ex. andas, sätta på ett avslappningsband, ta ett bad, lyssna på lugn musik, gå till min trygga plats.

Det är en god idé att skapa en trygg plats i ditt hem, ett ställe dit du kan dra dig undan när du är rädd. Bestäm dig för att om du känner att du börjar förlora kontrollen och blir rädd för vad du kan komma att göra, ska du uppsöka den platsen och stanna där och andas sakta och lugnt till känslan går över.

Efter en panikattack och starka känslor av självhat eller förtvivlan, är det viktigt att slappna av och vila sig. Emotionell intensitet av det här slaget är utmattande och du behöver förnya din energi. När du åter känner dig balanserad, försök då avgöra vad det var som utlöste känslorna.

- Vad är det sista du minns innan du blev överväldigad av dina känslor?
- Var befann du dig? Tillsammans med vem?
- Har något störande inträffat under de senaste två dagarna?
- Anade du någon annan känsla innan du förlorade kontakten med dig själv?
- Är du utsatt för stress?
- Uppkom det tankar som du snabbt sköt ifrån dig för att de kändes obehagliga?
- Blir du på något sätt påmind om övergreppen?

Ibland kan sådana här frågor vara till hjälp när man söker ursprunget till känslan. Kanhända krävs det en hel serie liknande episoder innan man klart förstår ursprunget, men det är värt besväret.

Med tiden kommer de positiva känslorna att öka. Lycka, tillfredsställelse, kärlek, trygghet, och hoppfullhet kommer att bli vanligare. Även om det är "goda" känslor kan det hända att de känns besvärliga i början.

Många överlevare skräms av positiva känslor. När du var barn kunde lycka ofta ha en försmak av katastrofer som var på väg. Att lära sig stå ut med att må bra är en av läkningens trevligaste sidor. När du väl har börjat upptäcker du kanske att du vill ha mer av detta.

Att vara omtyckt, älskad och uppskattad har känts hotfullt för många överlevare. Genom att bli mera synlig kan man känna sig utlämnad. Uppskattning kan orsaka skamkänslor. Och att ha positiva känslor för sig själv – att känna sig värdig, välförtjänt och stolt, kan tyckas utom räckhåll. Men dessa känslor är så behagliga att du kommer att upptäcka att det är värt besväret.

Även om du har genomlevt mycken smärta i ditt liv har du en mångfald tillfällen att uttrycka härliga känslor. Ta vara på dessa. Du förtjänar att må bra.

Andlighet

Att finna sin andlighet kan bli en viktig aspekt av läkningsprocessen. Detta har man sedan länge förstått i de så kallade tolvstegsprogrammen (för Anonyma Alkoholister, Al-Anon och andra), som har hjälpt miljoner människor att komma över sitt missbruk.

En läkande andlighet är motsatsen till isolering och alienation. Det är en passion för livet, en känsla av samhörighet, av att vara delaktig i livet omkring en. Många upplever detta i naturen, av att se havets vågor rulla mot stranden, blicka ut över enorma vidder, eller vandra i bergen.

När man verkligen kommer nära en annan människa, blir upplyft av en sång, när man betraktar ett barn med en känsla av förundran, står man i kontakt med något större än man själv. Det finns en livskraft i allt som växer.

Ett sätt att förlora perspektivet är att enbart fokusera på sina problem, sin process och smärta. Ett visst mått av besatthet är oundvikligt och ibland till hjälp, men går det för långt är det ett hinder. Man tror att man måste vara på sin vakt vartenda ögonblick.

Om man fått en skada och trycker ihop såret med viljan att få det att läka nu, kommer det inte att läka. Men om man sköter om det och försöker tänka på något annat, sker läkningen naturligt och av sig själv. Genombrott sker ofta på det viset. Man arbetar och arbetar, och så med ens, när man slutar anstränga sig, växer man. Men att släppa taget kräver förtröstan. Man måste tro på sin förmåga att hela sig själv. För varje gång man gör det, går man framåt en aning. Man får tilltro till att man kommer att bli bra igen.

När man tänker fatta ett beslut och en vän säger: "Sov på saken!", säger hon egentligen att man ska låta slutsatserna sjunka ned förbi medvetandet. Ofta fungerar det. Vi somnar utan att kunna besluta oss för vad vi ska göra, och vaknar med en klar idé om vilken väg vi ska följa.

Att få kontakt med sin egen andlighet är ett sätt att finna denna klarhet, ett sätt att sluta försöka, att ta en minisemester. Man kan finna stillhet och frid, ett lugn inom sig, ett neutralt hörn där man kan stå stadigt och betrakta vad som händer. På så vis tillåter man sig att se vad som är viktigt och låta det andra falla ifrån.

Det finns tröst på den platsen. Det är den lugna plats som kan dyka upp när man håller på att somna, den fridfulla stillhet man kan uppleva när man vaknar, innan tankarna på dagen som kommer trängt sig på, ett ställe där man kan lägga ner sina bördor en stund. En plats där man kan söka tröst innan man på nytt kastar sig in i striden; som en oas, en plats som ger näring och förnyelse.

Alla överlevare som håller på att helas efter sexuella övergrepp har ett enormt behov av kärlek och stöd. Många kvinnor upplever att de alltid står på minus, att de försöker återvinna den kärlek och trygghet de inte fick som barn. En andlig förbindelse kan vara ett sätt att få kontakt med en djup kärlekskälla.

Jag har, som en sorts bottenlös brunn av behov inom mig. Jag tror inte längre att bara människor kan hjälpa mig fylla den. Ingen kan egentligen ge något sådant. Om det finns något är det en kärlekskälla i universum som kan fylla det behovet, men inte en annan person.

Kärlek kan inte bara komma från de personer som har uppfostrat mig. Jag kan vara min egen förälder. Andra människor kan älska mig. Gud kan älska mig. Denna kärlek medför en hemhörighet, en trygghetskänsla, en djupare förtröstan på den egna förmågan att helas. Den sortens kärlek är inte människoorienterad. Den grundar sig på en relation med den egna själen, en relation som ingen kan ta ifrån en.

Syftet med att komma i kontakt med sin andlighet är att förhöja sin läkningsprocess, inte att fly undan. Andlighet är ingen genväg genom helandets olika stadier eller faser och inget alternativ till att uppleva sin vrede, att arbeta sig igenom smärtan, att fullt ut

erkänna sina skador som uppkommit. Det borde snarare vara något som berikar helandet, en källa till tröst och inspiration.

En andlig förbindelse är något mycket personligt. Kanske tycker man att det bara är strunt och vill inte ha nånting med sådant att göra, eller möjligen har man en vag längtan efter något man har svårt att klargöra. Kanske är man underkastad en sträng disciplin eller känner att man får frid i naturen. Kanske blir man inspirerad av stödgruppen man träffar en gång i veckan. Det viktiga är att ingen kan förklara för någon annan vad som är rätt och riktigt. Varje människas andliga upplevelser är unika.

- **Sorg och smärta**

Som en som utsatts för sexuella övergrepp som barn har du mycket att sörja. Du behöver sörja förlusten av dina känslor, att ha blivit övergiven. Du behöver sörja det förflutna och nuet, skadorna som du nu måste läka, den tid det tar, relationerna som förstörts, glädje du gått miste om.

Du sörjer möjligheterna som gått till spillo eftersom du varit fullt upptagen med att klara av att överleva.

Det finns sorg, tårar i insikten att min familj inte var lik den jag trodde att alla andra hade. Du behöver trygghet och stöd som gör det möjligt för dig att gå tillbaka till din smärtas ursprung, att uppleva känslor du tvingas förtränga, att bli hörd, att få tröst, att lära dig att trösta dig själv.

När du väl har upplevt en känsla fullt ut, känt den och levt i den, delat den, agerat ut den, gett den sitt fulla uttryck, då börjar känslan omvandlas.

Kanske känns det fånigt att gråta över sådant som hänt för länge sedan, men sorgen behöver ta sig uttryck.

Sorgen har sin egen rytm. Du kan inte säga: Okej, nu ska jag sörja. Snarare behöver du ge plats åt de känslorna när de uppstår. Sorgen behöver utrymme. Du kan inte sörja förrän du ger dig nödvändig tid, trygghet och tillåtelse för detta.

Du kan skriva om:

- vad du har förlorat
- Vad som blev tagit ifrån dig
- Vad som blev förstört
- Vad blev skadat

Det är ett tillfälle att uttrycka din smärta och att skriva om dina känslor angående förluster

- **Offer**

Man är ett offer, och det gav mig en ursäkt för att inte göra någonting alls, utan bara försöka leva vidare.

När man får kontakt med smärtan börjar man älta den och tycker att man är i sin fulla rätt att inte utträta någonting mer än det allra nödvändigaste för att existera. Man hamnar i ett tillstånd av nästan konstant förtvivlan och depression, och var övertygad om att min lott i livet var att ständigt vara olycklig.

När man befinner sig i offerstadiet är det den smärtsammaste och mest självdestruktiva tid under läkningsprocessen. Du känner dig fruktansvärt fast, förlamad, fången och övertygad om att ditt liv aldrig kommer att bli bättre. Du drabbas av de mest förödande av alla känslor – hopplöshet och hjälplöshet. Det enda du vill göra är att tycka synd om dig själv, ge upp och riktigt gotta dig i självömkan.

I offerstadiet:

1. kan nästan allt vad du säger vara negativt och självkritiskt.
2. känner dig ensam, ledsen, trött, fången, skuldtyngd, maktlös, obehärskad, misstänksam och kuvad.
3. tycker kanske att du är svag, hjälplös, nödställd och rädd människa som ingen kan älska eller uppskatta.
4. tror att folk har dolda motiv och kommer att skada dig.
5. väntar ingenting av dig själv

Du blev ett offer. Det är sant. När det skedde var du hjälplös och kunde inte styra de personer eller händelser som skadade dig. Idag är ditt liv inte så lyckligt, som det skulle kunna vara, på grund av övergreppen.

Att ta sig ur offerrollen kan börja med att fästa större avseende vid dig själv och ditt liv än vid din smärta och ditt elände, bereda plats för positiva intryck. Du lämnar offerstadiet i samma ögonblick som du börjar lägga ner lika mycket möda på konstruktivt, positiv tänkande, som du gjorde med destruktivt tänkande.

- **Att nå barnet inom mig**

Många har svårt att ta till sig begreppet "det inre barnet"

Det kan vara en hjälp att känna till varför det är så svårt att öppna sig och släppa fram den lilla flickan/pojken. Till att börja med berodde din överlevnad på om du kunde dölja hennes/hans sårbarhet.

Bara att erkänna att du en gång i tiden var ett barn kan förefalla mycket hotfullt. Det innebär att minnas en tid när du var oförmögen att försvara dig, att minnas skamkänslorna, sårbarheten och den smärta du levde med. Det innebär att erkänna att du verkligen har blivit utsatt för övergrepp.

Att sakna den här lilla flickan i sitt liv är detsamma som att ha förlorat någonting. Du har inte haft tillgång till hennes mjukhet, hennes tillit, och förundran.

Bara genom att ta hand om henne kan du lära dig att verkligen ta hand om dig själv.

Jag var tvungen att inse mina förpliktelser gentemot barnet inom mig. Jag fick lov att säga: Vad behöver du göra idag? Hur kan jag ge dig trygghet? Jag tänker inte be dig att försvinna.

Det var härligt att med ens uppleva en stark känsla av lojalitet gentemot detta barn. Jag började känna att jag vill att hon skulle bli en del av mig. Känslan av att jag kunde bli hennes förälder var förunderligt. Så det faktum att jag kunde utveckla förmågan att vara förälder åt mig själv kändes oerhört viktigt.

Att träda in i en nära relation till barnet innebär att lyssna till hennes djupa smärta, möta hennes skräck och trösta henne om natten. Det är inte lätt. Men att omfamna barnet inom sig är inte enbart smärtsamt. Det innebär också att skämma bort sig själv lite extra.

- **Närhet**

Många överlevare har problem med tillit. Om du som barn tvingades att handskas med situationer på egen hand och ta hand om dig själv, kan det förfalla ovan och skrämmande att befinna sig i en intim och hängiven relation. Många beskriver närhet och intimitet som krävande och påträngande. Du får en känsla av klaustrofobi när någon kommer nära. Att lära sig tolerera intimitet och känna trygghet vid djupa kontakter, är en utmaning.

Kanske vet du inte hur du ska ge och ta emot känslomässig näring. Fysisk närhet känns kanske hotfullt eller förvirrande för dig. Kanhända är det möjligt för dig att etablera närhet med vänner men inte i ett kärleksförhållande. Kanske sexualiserar du varje vänskapsförbindelse eller flyr när sex kommer in i bilden.

Närhet är ingenting man skapar på egen hand. Den förutsätter en relation, och en relation innebär risktagande. Den andra hälften av en relation är en person som du inte kan kontrollera, men att bli sårad av eller besviken på någon du älskar kommer aldrig att kännas lika förödande som när du var barn.

Att lära sig handskas med närhet kan kännas besvärande till att börja med. Att bli intim, komma nära, innebär att skala av sig det skyddande höljet och släppa en annan människa in på sig.

Närhet är något man upplever i ögonblicket som en del av en föränderlig och flytande relation. Att lära sig komma nära är en långsam process som inkluderar misstag, små framgångar och återfall i det gamla.

Många tenderar att betrakta tillit som någonting absolut, antingen litar man helt på någon eller inte alls. Kanske kastas man fram och tillbaka mellan dessa

ytterligheter och vågar inte visa tillit förrän behovet av kontakt blivit så desperat att man överför hela sin tillit på första bästa person i närheten. Eftersom de flesta inte klarar att hantera en sådan desperation slutar det oftast med att man blir besviken och övergiven.

Man får därmed sina ursprungliga föreställningar återigen bekräftade – att människor är opålitliga, att man inte är värd att bli älskad. Att kärlekens pris är alltför högt.

Innan man kan lita på någon annan måste man lära sig lita på sig själv. När du börjar lita på dig själv bygger du också en grund som tillåter dig att lita på andra.

Det är inte fel att testa människor för att ta reda på om man kan lita på dem eller om de kan svara mot ens behov, men om man märker att man testat vänner till ytterlighet är det möjligt att man håller på att återskapa välbekanta svek från barndomen.

Närhet består av två sidor: att ge och att ta emot. Kanske har du haft svårt med den ena eller andra sidan eller med bägge.

- **Måste man förlåta**

När man diskuterar de olika stadierna i läkningsprocessen uppkommer oundvikligen frågan: kan det finnas förlåtelse? Den enda förlåtelse som är nödvändig för läkningsprocessen är den man ger sig själv.

Att utveckla medkänsla och förlåtelse gentemot sin förövare eller för familjemedlemmar, som underlåtit att ge en beskydd, är inte ett måste i läkningsprocessen. Det är inget att hoppas på eller sikta på, och inte heller något slutmål.

Trots att det finns ett behov av att så småningom nå fram till en slutsats – att komma till ro med sitt förflutna och gå vidare – är det ett personligt ställningstagande om denna slutsats inbegriper förlåtelse eller ej. Kanske når man aldrig en förlåtande attityd, och det kan ingen förebrå en.

Många försöker desperat att förlåta. Överlevare har ofta berättat hur fångna de känner sig. Det vågar inte tro på att de kommer att läkas helt, eftersom de inte kan föreställa sig att förlåta den person som förgripit sig på dem. Varför skulle du? Först stal de allt ifrån dig och så vill de dessutom ha förlåtelse? Låt dem skaffa sig den själva. Du har gett tillräckligt.

Även om man inte behöver vara arg i evigheter ska man inte tillåta någon påverka en till att förlåta förövaren om man inte själv känner för det.

Att kunna läkas eller inte beror på om man kan förlåta sig själv, inte på om man kan förlåta sin förövare.

Att förlåta sig själv är det viktiga och när man börjar känna den förlåtelsen, vidgar den sig naturligt till att omfatta andra människor i världen. Man lär sig känna igen när någon gör någonting riktigt och att ge gensvar på en mänsklig och kärleksfull handling.

Att ha medkänsla med en annan människa känns bra. Ofta har den sitt upphov i att man hyser medkänsla för sig själv.

Den enda nödvändiga förlåtelsen är den man kan ge sig själv. Man behöver förlåta sig själv för att ha varit liten och behovande. Man behöver förlåta sig själv för att ha klarat sig efter bästa förmåga. Jag behöver förlåta mig själv för att jag inte i förväg kunde räkna ut vad min förövare tänkte göra. Man behöver förlåta sig själv för de begränsningar man levt med som vuxen, för att man själv fortsatt att göra sig till ett offer.

Man behöver förlåta sig själv för den tid man behöver för att helas.

- **Makt och maktlöshet**

Man kan lägga sten på börda under bearbetningsprocessen, genom att inte tro på berättelser om övergrepp eller inte ta dem på allvar.

Vårdinstanser kan tycka att klienten helt enkelt måste "rycka upp sig" och "ta itu med sitt liv". Det är vanligt att professionella hjälpare lärt sig att "se till det friska" i patienten och förstärka det, för att inte understödja nedåtgående spiraler där patienten blir alltmer maktlös och hjälplös.

Naturligtvis äger detta sin riktighet men det kan också kännas oerhört frustrerande och kränkande att bli utsatt för "uppmuntringsförsök" när man känner att man befinner sig på sin totala känslomässiga botten och behöver få bekräftat att det är just där man är.

Den maktlöshet som man kände under sin barndom kan också förstärkas och förlamas genom okunskap. Känslor av just makt och maktlöshet kan vara sammanblandade på ett förvirrande sätt för den som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen.

Man kan ha upplevt sig vara maktlös ifråga om övergreppen men samtidigt känt att man haft makt över förövaren genom att vara den som känner hans eller hennes "verkliga jag", den som kan avslöja hemligheten och spräcka idyllen.

I bearbetning kan man lära sig att ta makten över sitt eget liv, och när känslan av kontroll över den egna tillvaron ökar kan problemen i relationer minska. Så småningom kan man lita till sin förmåga att både kunna vara "svag" och "stark" i relation till andra, att inrymma bägge koncepten i sin identitet.

- **Skuld känslor och Självanklagelse**

Har skuld känslor över att inte ha kunnat säga nej, eller på andra sätt ha kunnat stoppa övergreppen. Skuld över att inte haft möjlighet att förhindra att syskon eller andra barn utsatts.

Skuld för att jag trodde att det var mitt eget fel eller för att jag trodde att jag själv var delaktig i eller gav mitt samtycke till övergreppen.

Barnet ger sig själv skulden för att inte ha protesterat tillräckligt, och tycker att de får skylla sig själva som gått med på det.

Det beror på att barn av naturen är tillitsfulla och beroende, de vill göra andra glada och vinna kärlek och uppskattning. Barn lär sig att göra som vuxna säger, att inte ifrågasätta dem och de tror att vuxna alltid har rätt. De som förgriper sig på barn vet detta och utnyttjar barnets sårbarhet.

Känslan av skuld kan också förstärkas av att den som begått övergreppet förlägger skulden hos barnet. Det är inte alls ovanligt att gärningsmän som erkänner övergrepp försvarar sig med att barnet ville själv eller var med på det hela.

Det är viktigt att veta att det är alltid den vuxne som har ansvar för övergreppet. Barnet är helt fri från ansvar i en övergreppssituation.

- **Skam**

Det finns två olika typer av skam. Sund och osund. En sund skam visar människan hennes rätta storlek. Den talar om när hon håller på att överträda en annans gränser. En sund skam hindrar oss från att förverkliga oss själva på andras bekostnad, den visar oss våra egna gränser, och innanför dem är det meningen att vi ska stanna. En människa som skäms förstår att hon har överskridit sina befogenheter.

Vi börjar med att undersöka hur skammen är närvarande i det enskilda hemmet och hur den där överförs från en generation till en annan.

För att barnet skall bli till, utvecklas och få ett eget jag behöver det en plats där det kan bli sett och hört som den person det är. För att kunna vara barn behöver det någon för vilken det kan vara barn, någon som har rum för det. Detta innebär att barnet i sin närhet behöver speglar, i vilka det kan lära sig se vem det är. I spegeln ser det vilka slags känslor som är godkända, vilka slags behov det får ha.

När ett barn är sorgset skulle det behöva en famn för sin sorg, eftersom det inte självt har en sådan. För att barnet skall kunna identifiera och uttrycka sin egen sorg behöver det någon som bär dess sorg.

Övergrepp är en handling som i allra högsta grad innebär att man överträder en annans gränser. Om skammens positiva uppgift är att hindra människan från att nonchalera en annans gränser och tillfredsställa sina behov på andras bekostnad, då borde skammen kunna hindra incest.

Bara en människa utan skam kan göra sig skyldig till övergrepp, en människa som inte lyssnar på sin skam utan nonchalerar den och tränger sig in på en

annans person. Det är som om han/hon i övergreppen överförde sin skamlöshet till barnet. Hans/hennes skamlöshet blir den andres skam. Man kan tala om skamöverlåtare och skambärare. Skamöverlåtare är den som i sin skamlöshet tränger sig innanför en annan människas gränser. Skambärare är den som förutom övergreppen, tar emot också den skam som är förknippad med den.

Sexuella övergrepp berör en människas person så djupt att också hennes skam förläggs till den plats där hennes kärna finns. Många offer överger sig själva, eftersom de har blivit övergivna. Många berättar att de inte längre upplever sin kropp som sin egen utan som främmande på något sätt.

Skamöverlåtaren överför alltså sin egen skamlöshet till sitt offer, hos vilken den uppträder som skam. Skambäraren upplever efter övergreppen som sin egen skam, sitt eget fel, sin egen smutsighet, egen fulhet.

Många har blivit en skambärare som börjar skydda sin hemlighet. Du vakar över sin skam, så att den inte skall bli synlig. Ibland måste du till och med dölja den för dig själv. Du kan inte möta det som har skett utan "glömmer" det. I denna "glömska" måste du "glömma" också de känslor som hör ihop med händelsen. I och med det måste du också glömma alla andra känslor. Du fjärrar dig från din egen kärna, blir främmande för det inom dig som är sant.

Skammen är så massivt närvarande i ditt psyke att du inte uthärdar att ta om eller betrakta sådant som påminner dig om den. Men du skulle få hjälp just genom att närma sig skammen, möta den och lyssna på den. Det vet du inte utan flyr bort från den så snabbt du bara kan. Du är rädd för människor som "kan se" dig. Du vågar inte visa dig bland människor.

Du vet inte att du borde bli sedd, men sedd som människa som oskyldig går omkring och bär på en annans skamlöshet.

- **Förvirring**

Förvirring kan uppstå för att man har motstridiga känslor gentemot förövaren, både kärlek och hat, Man kommer inte riktigt ihåg vad man minns eller vad som exakt hände.

När man är i bearbetningsfasen åker ens känslor berg- och dalbana och man kan till en början må sämre när man börjar tala om övergreppen.

Man har blivit osäker på den egna vuxna sexualiteten och ifråga om egna och andras signaler i intima relationer. Man kan ha flashbacks som förskjuter tidsperspektivet och gör att man återupplever övergreppen som om de skedde här och nu.

- **Tankar**

Tanken är det som bestämmer hur vi är och hur vi ska vara. Det är det du tänker om dig själv, som är viktigt för din självkänsla och självbild. Det är du som bestämmer vad du ska tänka.

Om du blev kränkt på något sätt och inte blev accepterad och bekräftad, programmerades du att tänka negativt om dig själv. Om du har negativa tankar om dig själv, får det till följd att du väljer det du vill säga och vara.

Om du bestämmer dig för att tänka positivt om dina känslor och ditt liv, tillåter du dig själv att leva, vara kreativ, forma och utveckla din inneboende förmåga.

- **Förnekande**

För att kunna helas efter sexuella övergrepp måste du tro på att de verkligen hände. Du har under många år förnekat att övergreppen var verkliga, du vill inte att det ska vara sant. Familjen kan förneka och säga att du ljugar; då kan det vara svårt att stå stark i övertygelsen att man blivit utsatt för sexuella övergrepp.

De minnen som vållar dig det största obehaget, är de minnen som du förtränger och antagligen har förnekat under mycket lång tid.

Att erkänna att du blev utsatt för övergrepp, att beskriva och berätta om övergreppen är viktig del i bearbetningen.

Man frestas att blunda för svåra händelser man varit med om:

1. de är inte särskilt betydelsefulla
2. det har flutit mycket vatten sedan dess
3. de påverkar inte ditt liv idag
4. de är inte värda att grunna över
5. det är ett avslutat kapitel
6. allt är glömt och förlåtet

När du blev utsatt för övergrepp var du liten, alltför chockad och sårad för att klara av eller till fullo förstå innebörden av de händelser och känslor som du drabbades av, därför förnekade du, jag låtsades att det inte spelade någon roll.

Fyra olika sätt att förneka pågående upplevelser och övergrepp:

1. Det har aldrig hänt
2. Det hände, men det gjorde mig ingenting
3. Det påverkade mig, men inte så farligt
4. Förr påverkade det mig men det har gått över

Vägar ur förnekelsestadiet:

1. Erkänner att jag blivit utsatt för övergrepp
2. att du fortfarande känner smärta.
3. du kan tala om dina erfarenheter utan att förgås
4. du behöver inte dölja dina känslor, förtränga alla otrevliga tankar, strunta i, förminska eller slå bort sambandet mellan din nuvarande situation och de smärtsamma upplevelser som du haft.

Om du känner dig djupt osäker på vad som egentligen hänt dej, ska du inte pressa dig, eller låta någon annan pressa dej till att definiera och fastslå vad det var. Det är viktigt att ge sig tid. Tid att utforska den egna bakgrunden, sina känslor, vad du upplever som viktigt.

- **Känslor**

Vi har känslor hela tiden, vare sig vi är medvetna om dem eller ej, Känslor uppkommer som gensvar på vad som händer i vårt liv. Ett hot skrämmer oss. När någon skadar oss blir vi sårade och arga. När vi känner oss trygga och får våra behov uppfyllda känner vi oss nöjda. Vi har inte alltid förmågan att känna igen och förstå våra känslor, men de finns där i alla fall.

När du var barn sveks din tillit och din kärlek. Din smärta, vrede och rädsla blev alltför starka för att du skulle våga uppleva dem fullt ut och ändå kunna fortsätta och fungera. För att uppleva tryckte du ned dina känslor.

Men alla behöver vi känslor. De är användbara budskap som kan skänka insikt och hjälpa oss att fatta kloka beslut. Känslor, även smärtsamma, talar om för oss vad det är som pågår inuti oss och även hur vi ska reagera på situationer i vårt liv.

Känslorna finns i kroppen

För att komma i kontakt med sina känslor krävs det att man lever i sin kropp och lägger märke till de känslor man upplever där. Känslor är sådant man känner i sin kropp.

Alla känner vi olika, med skilda grader av intensitet. Att lära känna sina känslor är en viktig del i att lära känna sig själv som en unik person. Många har tillbringat sitt liv i ständigt brådska för att hela tiden ligga steget före sina egna känslor.

Om du vanemässigt har täckt över dina känslor sker det vanligtvis så kvickt och automatiskt att du inte ens har en chans att uppleva den ursprungliga känslan.

Dina känslor är inte farliga och de flesta människor märker när de väl kommit igång att det inte är så otäckt att känna som de trott och varit rädda för.

Det finns inte bara ett sätt att visa känslor på. Var och en har sin egen individuella stil. Men det är viktigt att kunna uttrycka vad man känner på ett tillfredsställande sätt och kommunicera sina känslor.

- **Din kropp**

När du talar om erfarenheter av övergrepp, när du verbalt delar med dig av dina egna erfarenheter, innebär det en viktig befrielse. Men för att helt och fullt kunna läkas måste denna frigörelse också innefatta kroppen. Sättet på vilket du andas, hur du äter, hur du känner dig, i själva verket blev hela din relation till din egen kropp påverkad av övergreppen.

Barn får kunskap om sig själva och omvärlden genom sin kropp. Hunger , rädsla, kärlek, accepterande, avvisande, stöd, näring, skräck, stolthet, skicklighet, förödmjukelser, vrede – allt det som man kallar känslor – fick sin början med intryck och rörelser på en kropplig nivå. När du var barn var det din kropp som förmedlade kunskaper om tillit, närhet, beskydd och omvårdnad.

Men när du blev utsatt för övergrepp fick du lära dig att världen inte är en trygg plats, där dina behov kommer att uppfyllas. När ett barn upplever världen som otrygg försöker de anpassa sig.

Sexuella övergrepp tillfogades dig genom kroppen. Eftersom många överlevare skuldbelägger den egna kroppen för dess gensvar, för att den var attraktiv, kvinnlig, liten, stor, sårbar, mottaglig för stimulans eller njutning, eller för att den överhuvudtaget kände någonting, är förmågan att åter älska sin egen kropp en viktig del i läkningen.

Kroppen är en stor källa till visdom. Att lyssna till kroppens budskap är inte bara outhärligt när det gäller att bevara sin fysiska hälsa, det är också nödvändigt när det gäller att hålla kontakt med sina känslor och behov. Kroppen är vår grundläggande länk till själva livet.

För att kunna lyssna till sin kropp måste man vara villig att känna. Även om det ibland innebär mottaglighet för rädsla eller smärta innebär det också viljan att ta sig tid att må bra och njuta.

- **Sexualitet**

Själva sexualiteten är ett område där hela bearbetningsprocessen avspeglas, t.ex. kan behovet av att sätta gränser leda till att man väljer att leva helt utan sex med sin partner en längre tid, vilket kan skapa andra påfrestningar i förhållandet.

Andra problem kan vara att man plötsligt finner sig ha en sjuk sexualitet.

Det kan yttra sig t.ex. i form av problem med nära och intima relationer eller i motsatsen, promiskuitet och sexmissbruk.

- **Överlevnadsstadiet**

När vi når fram till överlevnadsstadiet utropar vi stolt: Jag klarade av det! Jag har nått fram! Jag överlevde!

Man kommer fram till överlevnadsstadiet när du är mogen för det och inte en sekund tidigare. Det finns bara ett sätt att bli en som överlever, och det är just genom att överleva – överleva den smärta och de orättvisor du har fått utstå, överleva förnekelsestadiet och all den skada du ådrog dig varje gång du prövade en återvändsgränd. Överleva de bestraffningar du utsatte dig för i självanklagelsestadiet, överleva offerstadiets självömkan och raseriet som nästan förtärde dig när du upplevde vrede.

Du inser att du verkligen har gjort dig förtjänt av beteckningen överlevare, och du förklarar:

1. Jag lever. Jag blev skadad, och vad jag gjorde på grund av det kom att påverka mitt liv. Det förnekar jag inte, men jag genomlevde det och jag lärde mycket av det.
2. Det är inget fel på mig. Nu vet jag att jag inte var skuld till allt det plågsamma som andra människor utsatte mig för, och att jag heller inte behöver fortsätta anklaga mig själv för det som jag gjorde mig skyldig till.
3. Jag har tagit kontrollen igen. Jag var kanske maktlös då när jag blev utsatt, men det är jag inte nu. Jag blev kanske offer, men jag är inget offer. Jag är vuxen och jag kan styra mitt liv i den riktning jag vill.
4. Jag mår bättre än jag någonsin har gjort. Jag är stark nog att möta livet utan att använda min vrede som en sköld för att skydda mig. Jag kan bli arg, men jag är inte slav under min ilska.

- **Att avsluta och gå vidare**

Att gå vidare kan kännas knepigt för överlevare. Det går inte att forcera, och man kan heller inte pressa fram det utifrån. Det yttre trycket känns så fort man talar om saken. Folk talar om för en att man borde låta "det gamla vara glömt". Men att gå vidare bara för att tillfredsställa någon annan kommer inte att hjälpa.

Avslutningen kan komma när känslorna och perspektiven börjar stabiliseras. Den känslomässiga berg-och-dalbanan planas ut och man tvivlar inte längre på det som hänt en. Man inser att livet är så mycket mera än bara en reaktion på sexuella övergrepp.

Mitt liv har innehållit en del verkliga tragedier, det har det, men där har också funnits många fantastiskt vackra ögonblick.

Det finns stunder i läkningsprocessen då sexuella övergrepp är det enda man har för ögonen, då man glömmer det faktum att man lägger ned all denna tid och energi på läkning för att kunna gå vidare till någonting annat i livet.

Någonting som kan göra det svårare att gå vidare är känslan av att man riskerar att på något sätt svika det skadade barnet.

En viktig del i att gå vidare är integration. Att man ser sig som en helhet – kroppen, sexualiteten, känslorna och intellektet som nära förbundna delar av en helhet. Man börjar också lära sig acceptera de grå luddiga mellanzonerna som gör oss mänskliga.

Att helas är inte någon evig kamp där man knuffar en stor sten uppför en kulle, och strax rullar stenen tillbaka över en. Man kommer till en punkt där man slutar känna sig som ett offer för övergreppen.

Det finns inget som heter absolut tillfrisknande. Man kan inte sudda ut sin bakgrund. Övergreppen skedde och de har påverkat en mycket djupt, det är någonting som aldrig kan förändras. Men man kan nå en avslutande fas.

Medan man blir helare och känner sig stärkt och balanserad, upptäcker man att det återstår energi att kanalisera i kreativa och livsbejakande strävanden. När man inte längre behöver kämpa för att överleva från dag till dag, kan man istället försöka åstadkomma någonting i världen.

Litteratur

Det går att må bra Att som vuxen bearbeta sexuell traumatisering från barndomen
Traumaboken

Incest och andra sexuella övergrepp, Ellen Bass & Laura Davis

Tidningen Våga Se

Utgiven av HOPP-Riksorganisationen mot sexuella övergrepp

Upptäckt och konsekvenser

Behandling en översikt

Utgiven av Socialstyrelsen

Medmänniskan en bok om att möta sig själv och andra

Tommy Hellsten

Sammanställt av:

Monica Ahlberg