

Kompleks PTSD/ C-PTSD

Først og sidst handler Kompleks PTSD om disregulering - følelsesmæssigt og kropsligt sanset, såvel som kognitivt. Disreguleringen er resultatet af et menneskes forsøg på at overleve under belastninger, der er langvarige, fastlåsende og udsigtsløse, og som derfor har medført et overforbrug af indre ressourcer.

Kompleks PTSD kan under bestemte vilkår opstå for voksne, f.eks. som flygtning, som offer for menneskehandel eller i langvarige, voldelige forhold. I det følgende fokuserer jeg på den undergruppering af kompleks PTSD, der handler om mennesker, som bedst muligt har forsøgt at overleve en barndom med endog meget ringe tilknytningsmuligheder (Childhood-PTSD).

Et barn har som udgangspunkt ikke mulighed for selv at skaffe sig perspektiv på sin situation, endside tage en time-out eller flytte sig væk fra voksne primærpersoners rækkevidde. Tværtimod er barnet indvendigt tilskyndet til af al magt, og aldeles ubevidst, at tilpasse sig de eksisterende forhold; det er bydende nødvendigt for et barn at søge den bedst mulige tilknytning til sin(e) primærperson(er).

Foragtsens ætsende virkning

For barnet er den tryggest mulige tilknytning ikke et valg - det er et behov, og et simpelt spørgsmål om overlevelse. Om det er livsomstændigheder præget af fysisk vold, af seksuelle overgreb eller det er hån, foragt, latterliggørelse eller ligegyldighed, der flænses barnets oplevelse af sig selv og sit eget værd, er i den sammenhæng mindre væsentligt.

Men hån, foragt, latterliggørelse og ligegyldighed er ikke på samme måde synlige som andre overgreb.

Faktisk kan den voksne, der, uden at have oplevet fysiske overgreb, men er blevet vist foragt eller har oplevet en høj grad af inkonsistent tilknytning, have meget svært ved at tage sin egen indre belastning alvorligt som et gyldigt resultat af disse tidlige, ofte meget tidlige, voldsomme svigt.

Børn forventer implicit en vis, tilpas grad af omsorg og kærlig umiddelbarhed fra deres omsorgspersoner. Når denne kvalitet kun en sjælden gang manifesterer sig, mens barnet de fleste andre gange vises foragt, hån eller ligegyldighed, skuffes barnet ikke bare i sin naturlige forventning - nej, foragt, hån og ligegyldighed virker som syre, og ætser sine spor i et barnesind. Flashbacks (se nedenfor) forrykker den voksne tilbage til barndommens forvirring, angst, rædsel og skam.

Derfor bliver barnets higen efter det som det ikke fik, efter det der blev til kærlighedens og tilknytningens fata morgana, meget let den voksne persons indre, ubevidst fastholdte omdrejningspunkt.

Kendetegn ved C-PTSD

Det indre landskab i et menneske, der lever med C-PTSD er i stærkt omfang præget af:

- Voldsomme, emotionelle flashbacks
- Indre kritiker med overdreven og ødelæggende effekt
- Skam i giftigt omfang
- Selvhad/ -nedgørelse/ -foragt
- Social angst

Emotionelle flashbacks

Flashbacks er af en helt anden kategori end minder; når et emotionelt flashback sætter ind, er den pågældende bogstaveligt talt "flashed-back" til en tidligere og meget konkret indre virkelighed. De følelser, der var i spil i bestemte situationer som barn, bliver nu dem, der "tager" den voksne som er trigget af en lyd, en lugt, en særlig stemning.

Triggere er som tidløse granater, der eksploderer uden varsel. Virkningen i sindet kan være apokalyptisk.

Meget ofte er der ingen visuelle elementer. Voksenbevidstheden kobles fra, og følelser og intense stemninger fra dengang dominerer nu den voksne virkelighed, og udleveres ofte til undren, forvirring eller forskrækkelse for omgivelserne.

Til forskel fra de flashbacks der følger af choktraumer, og som ofte netop har visuelle elementer, er den emotionelle komponent her af særlig betydning. Dels er der ofte tale om flashback til tidlige situationer, hvor barnet var uden, eller kun havde begrænset sprog, dels handler det om

omfattende, "globale" stemningsskift i sindet. De er resultatet af årevis af akkumuleret virkning, og forrykker ubønhørligt den voksne ind i barnets virkelighed. I fagsproget taler man derfor om "amygdala hijacking", når denne neurobiologisk betingede effekt indtræffer og den 54-årige pludselige befinder sig i sin indre 4-årige virkelighed med al dens forvirring, rædsel eller skam...

Den indre kritiker

For et lille barn, der lever under forhold der betinger dårlig tilknytning, er det generelt ikke muligt at lægge ansvaret hvor det hører hjemme: Hos de voksne. For et lille barn kan dets voksne grundlæggende ikke være forkerte.

Da ethvert barn samtidig har behov for en vis, minimal grad af oplevet kontrol, er der kun et sted at lægge ansvaret for det, som barnet savner: Hos sig selv. Og det vil sige at barnet fra da af i en del af sin personlighed bærer en tung, men dengang inderligt nødvendig byrde: En ubønhørlig indre kritiker.

Paradoksalt nok giver det en form for frihed at blive i stand til at vende den ydre bøddelstemme mod sig selv: Barnet kan jo netop ikke ændre på de voksne - men det kan gøre sig selv forkert og dermed, og det er helt afgørende, kontrollere en del af sin virkelighed.

Barnet kan nu gøre noget med sig selv for at gøre sig selv usynlig, gøre sig perfekt, eller gøre sig selv til den lille voksne, hvis det er det der giver størst chance for anerkendelse eller overlevelse.

Skam

Som en del af det samme kontinuum vokser skammen. Et lille barn forventer implicit at blive vist en vis, tilstrækkelig grad af omsorg, varme og nærvær. Skuffes barnet i denne forventning opstår både forvirring og skam over åbenbart at være så u-elskelig, så uværdig til kærlighed og omsorg, at den voksne ikke har haft andet valg end at vise ligegyldighed eller endda foragt. Svidende afvisninger lægger sig som sedimentlag, som en tung byrde af skam ved at være den man er.

Selvnedgørelse

I nogle dysfunktionelle familier tåles et barns naturlige behov, selv på det helt praktiske plan, ikke. Under sådanne omstændigheder må et barn radikalt udrydde al forventning i sig selv om nogensinde at skulle modtage kærlighed og omsorg fra de voksne. At forvente noget sådant ville være den sidste, største og dødeligste fejl; en fejl, der mere subtilt end med vold, ville kunne straffes med foragtsens syrebad.

Social angst

Barnet betaler en høj pris for sin umiddelbare, konkrete overlevelse. For nu er følgesvende som hyperårvågenhed, katastrofetænkning og social angst blevet til uomgængelige og ofte dominerende følgesvende.

Alle disse indre tilstande, tilsammen med nedtrykthed og dødlignende håbløshed, træder nu en forvirrende og ubevidst dans.

Kaosdansen

Denne indre kaosdans er umådelig energikrævende, og levner ikke barnet og senere den voksne megen båndbredde til udvikling af selvtillid og selvbeskyttelse - endsige at udholde intense følelser eller blot det at kunne kede sig.

Den voksnes virkelighed bliver derfor præget af, hvad der minder mest om følelsesmæssig og social anoreksi.

Indre spændinger bor også i det kropslige og udtrykker sig som bl.a.:

- Mange former for voldsomme spændinger, ikke mindst i maveregionen
- Hurtig og overfladisk vejrtrækning
- Et generelt højt adrenalinniveau som udtryk for alarmberedskab
- Problemer med fordøjelse og søvn

Fra barnets erfaringer med at være periferi i sit oprindelsessystem, går der ofte en lige vej til som voksen at være socialt i periferien, ængstelig og håbefuld på samme tid. For måske er der nogen derude? Måske er der nogen, som kan indfri det spæde og end ikke bevidste håb om at blive taget imod og vist det, der engang ikke var muligt, men som det udsultede indre sted mangler og længes så desperat efter...

Frygt og lindring er bundet sammen

I hele dette traumatisk prægede opvækstlandskab kommer frygt og lindring fra frygten til at gå hånd i hånd. Omsorgspersonen er både årsag til frygten (og alle de andre tilstande beskrevet ovenfor), og er samtidig løsningen på barnets fornemmelse af at være udsat. Frygt og forhåbningen om lindring kommer dermed til at sameksistere, at gå hånd i hånd. For mange betyder det en voldsom indre låsning i måden at søge tilknytning på i den voksne tilværelse, og udprægede "Tæt på - gå væk!"-vanskeligheder.

Apokalypsens mange ryttere

Emotionelle flashbacks er som nævnt tilbagevendende. Når et emotionelt flashback er trigget og i anmarch, er der ofte bestemte tegn:

- Forstærket, giftig selvkritik
- Forstærket kritik af andre
- Forstærkede emotionelle reaktioner
- Selvagtelse fordamper
- Tilbagefald til implicite familieregler
- Aktivering af ubevidste former for selvindring

Sammen med aktivering af nogle, eller af alle disse tilstande hører også kroppens tilpasning til at kunne respondere med kamp, flugt eller frys. Hele hormonssystemet er aktiveret, og både det sympatiske og parasympatiske nervesystem er i udvidet beredskab: Vrede, mistro, frygt, og hyperårågenhed bølger ofte sammen med latent skam, depression og passivitet i en uhyre energikrævende alarmtilstand.

I den tilstand er det endog meget vanskeligt ikke at tro på alt det kroppen fortæller om den opfattede fare: De spændte muskler, den brændende skam, det låste åndedræt og den intense hjertebanken er ikke til at overhøre... og når triggeren så er udløst eller fjernet, efterlader flashback'et ofte blot en udmattet tomhed.

De fire F'er

Pete Walker (2013) beskriver fire basale strategier, som et sind kan benytte ud fra de muligheder og begrænsninger som personens miljø måtte have budt på:

- Kamp
- Flugt
- Frys
- Tilpasning (Pete Walker bruger her det engelske verbum "fawn", der kan oversættes mere malende med "at logre, at indynde sig". På moderne dansk kan det at være "pleasende" være et brugbart udtryk for denne strategi).

Disse fire strategier forbindes almindeligvis med forskellige adfærdsmæssige tilgange:

- Kamp: Narcissistisk
- Flugt: Tvangsmæssig (Kompulsiv-Obsessiv)
- Frys: Dissociativ
- Tilpasning: Ko-dependent

Mennesker er sammensatte væsener, og der er naturligvis et kontinuum fra milde til ekstreme niveauer. Tillader en given situation ikke at vi benytter vores ubevidst foretrukne basisstrategi, træder en plan B i kraft, i form af en af de andre strategier at falde tilbage på. I praksis har vi således med forskellige kombinationer at gøre.

Nedenfor beskriver jeg kort nogle af de mest typiske kendetegn ved hver af disse måder at håndtere belastende forhold i opvæksten; jeg understreger at ordlyden i denne oversigt ikke yder de enkelte strategier retfærdighed, men er et forsøg på at give en fornemmelse af et indre landskab:

Kamp

Med Kamp som hovedstrategi kommer mange til at undvige intimitet, ved vredt og kontrollerende at forlange ubetinget kærlighed og hengivelse fra andre - med forudsigelige følger for karakteren af de forhold man kan have.

Mange der handler ud fra Kamp, kommer til at se sig selv som perfekte = vejen er banet for at kaste skylden udad.

Flugt

Mennesker der agerer ud fra Flugt, har typisk behov for fremvise en perfekt social maske til omgivelserne. Det nemme ud fra denne strategi er at holde sig travl, dels for ikke at behøve at skulle gå i dybden, men også for at fortjene tilknytning og anerkendelse.

Den ubevidste ledestjerne kan være at perfektion vil gøre dem værdige til kærlighed; det farlige er at turde stoppe op og faktisk mærke, og ikke længere tendere mod at være en "human doing"...

Frys

Med afsæt i Frys følger ofte en stærk og smertelig overbevisning om at kærlighedslivet ikke har noget godt at tilbyde. I denne strategi er der en "camouflage respons", og ofte er det familiens syndebuk, "the lost child", der finder ind i denne rolle.

Også her er den indre kritiker hård, og tendensen kan være at projicere dens perfektionistiske krav ud på omgivelserne.

Frys er den af de fire basale strategier, der i højest grad sætter lighedstegn mellem andre mennesker og det at være i fare.

Typisk er der fornægtelse af faren ved at isolere sig.

Tilpasning

I Tilpasning er det afgørende vigtigt at undvige følelsesmæssig investering, så personen viser typisk kun sporadiske glimt af sig selv. Til gengæld kan personaen, den udadrettede sociale maske, nærmest overgøre det at lytte, at gøre eller at hjælpe.

Det er som om det at opgive sig selv er selve adgangsbilletten til tilknytning.

Ofte har opvæksten været præget af at være "Det Gyldne Barn" i familien, eller barnet har været tvunget til at gå ind i roller som den voksnes fortrolige, den voksnes erstatningsmåde eller måske husholderske...

Vejen mod at blive hel

Mange, måske de fleste overlevende af traumatiserende opvækst har haft rigeligt at gøre med at få livet til at hænge sammen. Ofte er det derfor en lettelse at opdage, at al den indre uro, de lejlighedsvis følelsesstorme og de "huller i tiden" som dissociation kan medføre, faktisk har en årsag og at det er muligt at undersøge, hvad der ligger til grund.

En afgørende vigtig brik er at forstå, at vi alle i vores sind, består af mange indre dele. Dette er helt naturligt, og betyder afgjort ikke at vi er personlighedsspaltede. Vi udtrykker dette som en del af dagligsproget, når vi f.eks. siger "En del af mig vil dette, en anden del vil noget helt andet...".

Det udtrykker en grundlæggende fleksibilitet i sindet, og denne fleksibilitet er grundlaget for at vi kan overleve tilknytningssvigt i barndommen.

Men prisen er, at indre dele af os må påtage sig meget store byrder, både af følelsesmæssig og adfærdsmæssig karakter. Disse tungtbebyrdede dele i psyken er fastlåst i tid - dvs. at de agerer ud fra en 3-, en 6- eller måske en 11-årig virkelighed.

"Roommates for life"

Vores dele og vores Selv er, som Pete Walker kalder det "roommates for life", og når vi først begynder at forstå hvad C-PTSD handler om, bliver det ofte nemmere at gå ind i det konkrete, indre arbejde. En meget vigtig del handler om opblødning af den barske, selvkritiske stemme, så det begynder at blive muligt at arbejde med sårbarheden, skammen og følelsen ikke mindst af at være u-elskelig.

Når vi er kommet så langt, er vi godt på vej med det dybere, følelsesmæssige arbejde, der gør det muligt både at vise sig selv omsorg og, i tandem med dette, også at kunne beskytte sig selv.

Arbejdet handler således om at rejse det voksne Selv.

Mange indre dele, der jo gennem livet har båret endog meget tunge emotionelle byrder og som nævnt er frosset i tid, ved helt bogstaveligt ikke, at der faktisk "er en voksen til stede". Først når delene begynder at få tillid til Selvet, nemlig når Selvet tør kende deres smerte, bliver det muligt for delene at lægge deres byrder og dermed deres fastlåsnings.

For at citere Carl Rogers: **"Vi er nødt til at ankomme et sted, før vi kan forlade det"**.

En meget vigtig komponent i det dybere arbejde handler om at lære at sørge. Ikke som i "jamen hvis du vidste hvor ked af det jeg har været masser af gange", men som en reel sorg over det, der ikke kunne få plads, både dengang og i det liv der fulgte.

Den bevidste, gennemlevede sorg er en portal ind til det nye.

Mod et mere brugervenligt ego

Vejen mod et mere "brugervenligt ego" (Pete Walker igen) er uundgåeligt belagt med en vis mængde "tilbagefald", i form af emotionelle flashbacks. Det ville være overmenneskeligt svært at undgå, og det er der gode grunde til.

De indre dele har jo netop været vant til at kunne sikre personens overlevelse ved at gøre præcis det, som i opvæksten var så bydende nødvendigt. Når vi kommer ud for triggere, og det gør vi oftere end vi har lyst til, vil delenes tilbøjelighed være at falde tilbage til det de er bedst kendt med, altså den velkendte strategi. Så vi får emotionelle flashbacks med alt hvad der hører til - men, og det er et afgørende men, de vil efterhånden typisk vare kortere tid og være lettere at få bevidsthed på, lettere at "lokalisere".

Det forhindrer naturligvis ikke den indre kritiker i at være på pletten med en ny variation af sit budskab: "Ikke alene virker terapien ikke, du får det også meget værre af det!" - for det kan føles sådan, når vi først er begyndt at bevæge os ud af den gamle smerte...

"Godt humør er skrøbeligt som æg. Dårligt humør er skrøbeligt som mursten..." (David Mitchell).

Billedligt talt skal vi gang på gang ind i vores indre hus, der står i følelsesmæssige flammer, for at redde det indre barn ud. På den vej vil vi naturligvis mærke frygt, men det er en pointe at vi alligevel godt kan handle og gøre det nødvendige.

Frygten behøver ikke længere at være lammende: "Jeg er bange nu, men ikke så bange, som da jeg var et barn" og "Jeg føler mig skyldig nu - ikke fordi jeg er skyldig, men fordi jeg blev intimideret til at føle mig skyldig over at udtrykke mig selv" kan stå som overskrifter for den styrkede, fyldige voksne bevidsthed, der hjælper de overbelastede indre dele til efterhånden at turde afspænde sig.

Når vi først har kysset monstret...

... og vi har gjort det mange gange, er der rige livsgaver, der kan folde sig ud: Overleve af en kompleks, traumatisk baggrund kan blive mere emotionelt nuancerede og emotionelt intelligente end flertallet.

Sokrates' berømte udtalelse "Det ureflekterede liv er ikke værd at leve" kan stå som udtryk for at man som overlever, bedre end mange andre, kan komme til at kende sin indre spændvidde, med de gaver det giver ind i senere relationsdannelser.

Endelig er overleve ofte meget modige mennesker; når alt kommer til alt, har de gjort sig nogle afgørende vigtige iagttagelser af deres egne indre landskaber - og kæmpet sig videre til nye landskaber! Det som de allerede har gjort sig bevidst om, giver styrke og bedre emotionel balance - og måske bedst af alt: Evnen til at omgås sig selv med nænsomhed!

Styrke og bevidsthed sætter ydre, snærende normer i perspektiv - når alt kommer til alt, hvad kan så være mere skræmmende end det, et sådant menneske allerede har været igennem?

Og det er hele pointen:

At vi godt kan være modige, og forholde os nænsomt til indre stormvejr. For nok de fleste er det en livslang proces, men nye udsigter og perspektiver samt evnen til bedre og bedre at kunne berolige sig selv og kunne træffe valg gør, at den så rigeligt er det værd!

Kilder:

- Pete Walker: "Complex PTSD: From Surviving to Thriving" (2013)
- Janina Fisher: "Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors" (2017)
- Bessel van der Kolk: "The Body keeps the Score" (2014)