
UBEVIDST SKYLD

Tekst: **Bjarne Thannel**

- og hvordan vi får den bevidstgjort

Hvad skyldes angst? Hvorfor bliver nogle deprimeret? Hvad er årsagen til spiseforstyrrelser? Hvad med de funktionelle lidelser? Hvorfor løber nogle unge piger ind på værelset og skærer i sig selv efter et skænderi med forældrene? Hvad ligger der bag stof- og alkoholmisbrug? Osv. osv. Det er der mange teorier om, og i det følgende vil jeg præsentere et centralt element af rationalet bag Intensiv Korttidsdynamisk Psykoterapi – ISTDP, som er en forkortelse for *Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy*.

Jeg vil her beskrive en forståelse af det, man kan kalde ubevidst skyld. Det er det, vi i ISTDP ser som kerneårsagen til selvsaboterende, selvskadende og selvdestruktiv adfærd. Alt det vi også kalder forsvarsmekanismer og symptomer.¹

Inden jeg illustrerer emnet via et konstrueret eksempel, vil jeg gerne afgrænse ubevidst skyld fra fire andre former for brug af begrebet. Generelt forårsages skyld af at have gjort noget forkert – ikke at forveksle med skam, som har at gøre med at opfatte sig selv som forkert.

¹ Jeg påstår naturligvis ikke, at alle andre metoder og teorier er forkerte, for i så fald ville de forskellige behandlingsmodeller næppe virke så godt. Det har effektforskningen for længst konstateret, at de gør. Faktisk nærmest lige godt. Lad os derfor aflæse kampen mellem metoder, men lad os i stedet inspirere af forskellighederne. Får vi hjulpet klienterne, er det jo ligegyldigt hvordan.

FORSKELLIGE TYPER SKYLD

Vi har det, man kan kalde en *sund naturlig skyldfølelse*: Jeg glemmer min og min kones bryllupsdag eller det, der er værre. Det sårer hende, og når hun gør mig opmærksom på det, føler jeg (forhåbentligt) skyld. Jeg har såret hende med min forglemmelse, og det gør ondt i mig at erkende netop det, fordi jeg elsker hende, og derfor bliver jeg stærkt motiveret til at gøre skaden god igen. Altså genskabe den gode stemning og relation og sone min brøde på en måde, som heler hendes sår, så hun bliver i stand til at tilgive mig. Kan jeg formå det, bliver relationen repareret, og min skyld mindskes, og sandsynligvis er der mindre at skændes om i fremtiden. Filmen *Manchester by the Sea* illustrerer rørende en mands modvilje mod at genskabe sit gode liv, pga. skyldfølelse over at være årsag til begge sine børns død i en brand.

Så har vi noget, man med et dårligt ordvalg kan kalde *neurotisk 'skyldfølelse'*. Skyldfølelse er i anførselstegn, fordi det i realiteten ikke er en følelse – det er et ord, som meget ofte bruges til at beskrive selvkritiske og selvbebrejdende tankemønstre. Neurotisk henviser til, at sådanne tankemønstre fungerer som en forsvarsmekanisme. En forsvarsmekanisme skal forstås som en ubevidst undgåelse af egne følelser, ofte med et negativt resultat til følge (Blackman 2004). ”Raseri, som ikke kan finde sit mål, bliver omdirigeret til at ramme selvet i form af depression, selvhad og destruktive handlinger.”

(Kolk s.136). Denne differentiering mellem følelser, forsvarsmekanismer og for øvrigt angst, kaldes i daglig tale konflikttrekanten (Malan 1994). Det er i realiteten langt fra alle ord, hvorom man bruger ordet følelse, der henviser til de fysiologiske grundfølelser, således som de beskrives af bl.a. Darwin, Ekman og Panksepp.

Derudover har vi begrebet *overlevelsesskyld* (beskrevet mange steder, bl.a. i DSM IV). Bessel van der Kolk beskriver et eksempel om "... en Vietnamveteran, som hvert år iscenesatte et 'væbnet røveri' nøjagtigt på datoen for en kammerats død. ... Dette ubevidste forsøg på at begå 'suicide by cop' blev standset, da en dommer henviste veteranen til behandling hos mig. Da vi havde taget os af hans skyldfølelse over vennens død, kom der ikke flere genopførelser." (Kolk s.184).

For det fjerde har psykoterapeut MPF cand.theol. Bent Falk brugt ordet *medskyld*. De mennesker, der betyder noget for os, føler vi os også ansvarlige overfor. Når det går dem ilde uanset årsag, vil vi naturligt føle en medskyld for deres ulykke.

Fra min egen praksis husker jeg et eksempel, hvor en efterladt efter ægtefællens selvmord ikke kunne komme videre i sin sorgproces, før jeg (med besvær) accepterede hans efter alt at dømmes irrationelle skyldfølelse over ikke at have gjort nok. Da jeg overvandt mit behov for at forsøge at tale skyldfølelsen væk med alle mine intellektuelle argumenter, begyndte han at arbejde med. Den skulle rummes – ikke fjernes. Det var jo en del af kærligheden til ægtefællen.

TRAUMER

Ubevidst skyld, som er emnet for denne artikel, henviser til, hvordan fortrængte følelser, impulser og erindringer fra barndommen kan påvirke voksenadfærden negativt. Den ubevidste skyld forårsages af barnets følelsesmæssige reaktioner på traumatiske oplevelser. Kort fortalt, ubevidst skyldfølelse over ubevidst raseri mod omsorgspersonerne.

Inden jeg eksemplificerer dette, vil jeg lige kort definere, hvad der menes med psykiske traumer. Traumer opdeles typisk i *choktraumer* (fx fald fra et træ eller styrt med en cykel) og *udviklingstraumer*, som skyldes en eller anden form for kile ind i en tryk tilknytningsrelation til omsorgspersonerne. Det være sig vold, forældrenes skilsmisse, krænkelser, dødsfald, misbrug eller psykisk sygdom hos forældre osv. Uanset hvilken type traume, et barn udsættes for, vil belastningsgraden af traumet være afhængig af kvaliteten af tilknytningen til omsorgsgiverne. Jo tryggere tilknytning, jo mere modstandskraft har barnet, og jo bedre overvindes de kropslige og følelsesmæssige reaktioner på belastningerne. "*The more healthy relationships a child has, the more likely he will be to recover from trauma and thrive.*" (Perry 2007).

Udviklingstraumerne er i sagens natur ekstra belastende i de tilfælde, hvor det er omsorgsgiverne, som tilføjer barnet traumerne. De omsorgsgivere, som naturligt skulle være barnets trygge base (Bowlby 1996), udgør samtidigt truslen (Frederickson 2021 s.61). Det er opskriften på dannelsen af et utrygt tilknytningsmønster.

Hvad er barnets reaktion på et svigt, en krænkelser eller andre dårlige oplevelser med mennesker? Uanset alder vil barnet føle en smerte og sorg. Men ikke nok med det. Det vil også føle et reaktivt raseri tilbage mod personen. "*Traumatization stems from interruption of the person's emotional attachment or longings for closeness that are composed of deeply positive feelings of love.*" (Abbass et al. 2013). Jo yngre barnet er, des mere primitivt vil følelserne manifestere sig. Dette viser sig tydeligt i legeterapi, fx sandplay, med børn, hvor deres symbolleg viser voldsomheden i deres forestillingsverden. Og jo mere knyttet barnet er til vedkommende, jo mere vil dette raseri være skyldbehæftet.

Vi skal dertil huske, at mindre børn i kraft af deres ufærdige personligheds- og hjerneudvikling er specielt sårbare, og at de i den præ-operationelle fase fra ca. 2-7 år oplever verden fra et egocentrisk perspektiv (Piaget 1970). Dvs. barnets oplevelse af en traumatisk situa-

tion eller relation kan have en naturlig, men urealistisk, bias (det er min skyld, at far og mor skal skilles).

ET TYPISK TERAPIFORLØB – KONSTRUERET

Det præsenterede *problem* i første session er for eksempel, at klienten, som vi kan kalde Hans, under-spiller sig selv, har for lave ambitioner og stresser for meget i en for ham forkert arbejdssituation. Ydermere har han svært ved at markere sig, sige fra og være tydelig over for kolleger, men han trækker sig i stedet og lader frustrationerne gå ud over dem derhjemme. Problemerne er fra starten klart definerede som intrapsyriske. Han har svært ved at sige fra. Han under-spiller sig selv. Han har med andre ord problemer med sig selv, hvilket naturligvis er det eneste, vi kan gøre noget ved i en individuel behandling. Han lever op til Jungs definition af neurose: "Ved neurosen består der to tendenser, som står i absolut modsætning til hinanden, og af hvilke den ene er ubevidst." (Jung s.28). Og det er i sagens natur den ubevidste side af modsætningen, som vi skal bevidstgøre for at løse den intrapsyriske konflikt.

Viljen, som er afgørende for, at klienten gør sit yderste for at løse sit problem, er tydelig: Hans ønsker hjælp, da han oplever, at han lider under sin egen adfærd, og han er fra starten engageret og aktiv i processen.

Med viljen sikret kan vi gå til det næste trin og spørge til en *konkret situation*. En situation fra virkeligheden, som han synes i praksis illustrerer for eksempel problemet med at sige fra. Og med konkret menes der tid, sted, og hvem var involverede. Ved dette trin i processen begynder Hans at blive lidt vag og generel i sin beskrivelse, hvilket kan ses som en ubevidst modstand mod at være specifik sammen med terapeuten. Det kommer til at fungere som et hæmmende filter mellem terapeuten og Hans.

Terapeuten ønsker specificitet, da det aktiverer følelserne mere. Og hvorfor ønsker vi at aktivere følelserne?

Ja, det gør vi bl.a. for ikke blot at tale intellektuelt om, hvorfor han har problemadfærden, men for bedre at kunne bevidstgøre de bagvedliggende ubevidste følelsesmæssige motiver. Kan vi hjælpe ham til en kontakt med sine følelser, behøver han måske mindre at bruge sin vilje til at sige fra, sådan som man for eksempel træner det ved assertionstræning, men han vil forhåbentligt kunne mærke, at han indefra har lyst til at sige fra. Og det er en væsentlig anderledes position.

Hans fortæller, efter pres for at være mere specifik, om en episode, hvor en kollega var nedladende, hvortil han dog ikke sagde noget. Han blev i situationen blot nervøs (angst) og tavs (forsvar).

Næste spørgsmål bliver så, hvilken *følelse* har Hans, lige nu når vi taler om det, over for kollegaen, når han kommer med den nedladende bemærkning. Her svarer Hans: "Det kunne han ikke være bekendt". Han er altid så emsig". "Sådan er han over for alle" osv. Hvilket ikke er en følelse mod kollegaen, men blot beskrivelser (forsvar). Vil vi i dybden med de følelsesmæssige reaktioner, skal vi have fat i grundfølelserne. Derfor vil vi i første omgang lægge pres på, hvad kaldes følelsen? Altså den kognitive label, og i dette tilfælde er det vrede.

Når Hans står ved, at han bliver vred, når han tænker på episoden, går vi til det næste og for alle vore klienter svære trin, nemlig: "Hvordan mærker du den vrede fysisk i kroppen lige nu?" Dette er langt de færreste fortrolige med. Næsten alle blander oplevelsen af vrede sammen med nervøsitet. "Jeg bliver anspændt. Jeg får en knude i maven. Jeg bliver urolig. Jeg får kvalme. Jeg bliver svimmel." Eller et af de 20-25 andre fysiske tegn på angst og nervøsitet. Alt sammen kropslige fornemmelser, som virker som låg på vreden. Det skal adskilles – via pres på den underliggende følelse og opmærksomhed på de kropslige fornemmelser, som er selve vreden og ikke er nervøsiteten. I denne fase vil klienten foruden nervøsiteten ofte komme med en serie af ubevidste undgåelsesmekanismer (forsvar). Ikke af ond vilje, for det er jo ubevidst, men de



Gustaf Munch-Pedersen: Jægerens øje. 1935. Statens Museum for Kunst.

skal alligevel benævnes. Bevidstgørelsen gør, at Hans kan vælge at droppe forsvarerne og begynde at mærke følelserne rent – uden nervøsitet. Selve denne proces er ofte ret frustrerende for klienten, og derfor er det ofte relevant at spørge til klientens følelser over for

terapeuten (Yalom 2012). Selvom terapeuten spørger detaljeret ind for at hjælpe klienten, kommer der ofte følelser op, som relaterer til tidligere erfaringer med at være afhængig af andre og ikke få hjælp. Og kommer der følelser op fra sådanne erfaringer, er de guld værd,

da de peger tilbage på vigtige relationelle erfaringer af svigt, som har været med til at skabe de specifikke tilknytningsmønstre.

Da Hans begynder at få fat i *den fysiske fornemmelse af vreden*, hvis betydning næppe kan overvurderes, siger han, at han føler en energi og styrke, der bevæger sig opad mod skuldrene, hovedet og ud i armene. Samtidigt med at han bliver mere rolig i kroppen, kommer impulsen til at slå og sparke.

Det signalerer, at Hans er klar til den næste fase, som er *visualiseringen af den voldelige impuls*. Hvordan forestiller han sig i form af billeddannelse, at de impulser kunne have lyst til at komme til udtryk. Altså ucensurerede fantasier a la drømmeaktivitet om impulsernes uhæmmede primitive egoistiske tilfredsstillelse på den anden. Hans er som mange andre ikke vant til den slags forestillinger med sig selv som hovedperson. Derved bliver det en eksponering over for hans eget indre, at vi sammen udpensler destruktive, evt. sadistiske, sider af hans ubevidste fantasiliv. I visse udgaver af gestaltterapi er dette velkendt, og mange har prøvet at tæske løs på puder og madrasser for at få raseriet ud. Det opleves som ret tilfredsstillende.

I ISTDP er vi imidlertid kun ude efter fantasibillederne og eksponere over for dem, da de kan være langt mere primitive end det, man kan påføre en madras. Voldsomheden i fantasiindholdet er direkte proportionalt med raseriet, som er direkte proportionalt med den smerte, man har oplevet, andre har påført en (øje for øje, tand for tand). I Hans' tilfælde ikke kun fra kollegaen, men fra alle de mennesker, som har svigtet i tidens løb. Det ser vi hos Hans ved, at da raseriet har fået sit afløb mod kollegaen i form af detaljerede forestillinger om slå ham med knytnæver, sparke ham, kvæle ham og stikke en kniv i hjertet på ham, så er raseriet langt voldsommere end den ene nedladende bemærkning retfærdiggør.

Vi går videre til, at Hans tillader sig, at alt raseriet kommer ud via fantasierne, og at han derved når til en tilstand af lettelse og tilfredsstillelse. Efter at have mær-

ket det lidt, spørger jeg til, hvordan kollegaen nu ser ud der på gulvet efter al den vold. Efter at Hans har beskrevet kollegaens skadede krop og tomme øjne, spørger jeg, om der dukker andre følelser op, når han ser det for sig. Det gør der ikke. Så beder jeg Hans se kollegaen i øjnene, beder ham beskrive dem og spørger ham så, hvis øjne er det? Hans siger, at han kommer til at tænke på sin far, hvilket er den proces, som Davanloo kalder oplåsning af det ubevidste (Davanloo 1990). Jeg bemærker, "så alt det raseri hører ikke kun til din kollega, det hører også til din far, og hvad føler du ved at se ham der på gulvet?" Denne del er afgørende vigtig. Vrede og raseri er godt at kunne mærke, men det kan man jo ikke opbygge gode relationer med. Vi skal have alle følelserne med, og derfor spørger jeg videre: "Hvilke følelser mærker du, når du opdager, at du i fantasien har dræbt din far?" Dertil svarer Hans, at han har haft mange anledninger til at være vred på faren, som ofte var grov, men når han nu ser ham for sig her, mærker han også kærligheden til faren for de mange gode stunder, de havde, når de arbejdede sammen. "Så hvordan har du det med at have slået, sparket, kvalt og til sidst stukket en kniv i ham?"

Fordi det voldelige raseri kolliderer med kærligheden, dukker skyldfølelsen op, og jeg faciliterer oplevelsen af den og dvæler ved den. Den skyldfølelse skal forløses på samme måde, som sorg forløses. Sorgen over tab skal føles og udtrykkes for at mindskes. Det samme med denne skyldfølelse, som i øvrigt er baseret på et fantaseret mord. En fantasi, som vi formoder han på tilsvarende måde havde som barn. Dengang var raseriet både en trussel mod relationen med forældrene, som han var afhængig af, og den var skyldbehæftet, fordi det umodne barn ikke effektivt kan adskille fantasi og virkelighed. Har jeg forestillet mig det, så har jeg gjort det, og det kan jeg ikke bære, og derfor fortrænges hele komplekset.

Men derfor er det ikke væk. Den ubevidste skyld over det ubevidste raseri ligger som en ubevidst motivation til at hæmme, sabotere og straffe sig selv. Som en sagde efter oplåsningen af det ubevidste: "Hvis min kæreste bad mig gå ned efter en liter mælk, så ville det at sige

nej til hende svare til at give hende en lussing. Så derfor gjorde jeg altid, som hun sagde.” De positive følelser over for den anden vinder. Men på bekostning af at kunne sige nej med god samvittighed.

BEVIDSTGØRELSE AF BARNETS OPLEVELSE

Bowlby beskrev konflikten således: ”*The stark nakedness of the conflict with which humanity is oppressed – that of getting angry with and wishing to hurt the very person who is most loved.*” (citeret fra Frederickson 2021 s.189).

Dette er barnets oplevelse, som vi vil bevidstgøre og mentalisere over med den voksnes realistiske refleksionsevne. Derved får vi adskilt og bevidstgjort barnets oplevelse, sådan som den stadig virker i den nu voksnes ubevidste. Derfor arbejder vi på at lukke op for de primitive følelser og impulser og se på dem med voksenrealisme således, at følelserne kan mærkes, samt at tænkningen kan vælge at udtrykke følelserne konstruktivt. For eksempel ved at sige fra på en effektiv og afbalanceret måde.

Vejen hertil er, med Davanloos ord, at dræne det ubevidste reservoir af skyld over ubevidste fantasier om raseri. Dermed fjernes i bedste fald de ubevidste motiver til selvsabotage og andre selvdestruktive forsvarsmekanismer, hvorved der bliver færre indre konflikter. Man kan bedre rumme sig selv, og man vil således være bedre rustet til at håndtere de uundgåelige grænse-
dragninger med andre. Men ikke nok med det. Når vi er kommet igennem laget med det primitive raseri og tilhørende skyldfølelse, vil kontakten med vores grundlæggende tilknytningsbehov blive meget tydeligere. Og det kan man bygge relationer på.

LITTERATUR

Abbass, A, J Town, E Driessen: *Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy: A Review of the Treatment Method and Empirical Basis*. Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome 2013, Vol. 16, No. 1, 6-15.

Abbass, A: *Reaching through Resistance*. Advanced Psychotherapy Techniques. Seven Leaves Press 2015.
Blackman, JS: *101 Defenses. How the Mind Shields Itself*. Brunner-Routledge 2004.
Bowlby, J: *En sikker base*. Det lille forlag 1996.
Darwin, C: *The Expression of the emotions in Man and Animals*. D Appleton and Company 1897.
Davanloo, H: *Unlocking the Unconscious*. Wiley 1990.
DSM-IV: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Press Inc. 1994.
Ekman, P: *Emotions revealed*. Phoenix 2005.
Falk, B: Radiointerview. 1990'erne efter hukommelsen.
Frederickson, J: *Co-Creating Change. Effective Dynamic Therapy Techniques*. Seven Leaves Press 2013.
Frederickson, J: *Co-Creating Safety. Healing the Fragile Patient*. Seven Leaves Press 2021.
Jung, CG: *Det ubevidste*. Gyldendals Uglebøger 1961.
Kolk, Bessel A van der: *Kroppen holder regnskab*. Klim 2019.
Malan D: *Individuel psykoterapi og den psykodynamiske videnskab*. Hans Reitzels Forlag 1992.
Panksepp, J & L Biven: *The Archaeology of Mind. Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. Norton 2012.
Perry, BD: *The Boy Who Was Raised as a Dog*. Basic Books 2007.
Piaget, J: *Barnets psykiske udvikling*. Hans Reitzels Forlag 1970.
Yalom, I: *The Gift of Therapy*. Lydbog 2012.



Bjarne Thannel er cand.psych., specialist i børnepsykologi, specialist og supervisor i psykoterapi, SE-Practitioner samt træner på en 3-årig uddannelse i ISTDP.