

Under strecket

Sedan 1918

Så styrs vi av tidigare generationers trauman

Omedvetet och utan att kunna försvara sig kan man bli bärare av en äldre släktings traumatiska upplevelser. Att denna överföring existerar är tveklöst sant, men hur ska man beskriva själva processen? En ny bok analyserar hur band av skuld och plikt knyts.

Redan i slutet av 1800-talet formulerade Sigmund Freud en traumateori som åtminstone i den psykoanalytiska världen fortfarande äger giltighet. I grova drag säger denna teori att en upplevelse blir traumatisk om den varken affektivt kan "avreageras" på ett adekvat sätt eller associativt hämtas in och integreras bland personens övriga tankar, känslor, föreställningar och erfarenheter.

Den traumatiska upplevelsen definieras med andra ord av att den är för mycket för psyket att ta hand om. Den är psykologiskt osmältbar. Den går inte att verbalisera, symbolisera, tänka och känna kring. Därmed kan den inte göras till en ingående och uthärdlig del av den egna historien och den egna erfarenhetsvärlden. Traumat, säger Freud, lever som en "främmande kropp" i psyket. Den traumatiserade personen har på ett emotionellt plan inte en aning om vad han eller hon har varit med om och har därför en tendens att kastas okontrollerbart mellan kyliga överklighetsupplevelser och häftiga ångestattacker.

Med utgångspunkt i denna teori skulle man kunna argumentera för att det mänskliga livet i sig är någonting traumatiskt, åtminstone initialt. Eftersom det lilla barnet saknar ett organiserande och mottagande själv – det vill säga saknar ett utvecklat och någorlunda koherent sammanhang av övergripande uppfattningar, föreställningar, värderingar, viljor, förhoppningar och minnen som barnet identifierar sig med och inom ramen för vilket dess partikulära upplevelser vinner gestalt och mening – så kommer livets alla intryck att få en inneboende traumatisk kvalitet. Livet är initialt för mycket för oss. Det är därför vi behöver omvårdande föräldrar som befinner sig på en högre utvecklingsnivå och som kan kliva in och fungera som ställföreträdande psykologiska "metaboliseringsorgan".

Föräldrarnas främsta uppgift är i detta perspektiv att i den dagliga omvårdnaden ha emotionell kontakt med sitt barn och lyhört samla upp dess spontana och utspridda upplevelser, förnimmelser och behovsyttringar och låta dem på ett smidigt sätt komma till uttryck, finna tillfredsställelse, och därmed bli möjliga för det omogna psyket att kunna upplevas och kännas. Föräldrarnas första uppgift är med andra ord att psykologiskt "hålla samman" barnet och omvandla livets inneboende trauman till utvecklingsbefrämande erfarenheter. I denna process kommer barnet undan för undan att lära sig att identifiera sina upplevelser och så småningom utveckla en koherent självstruktur och därmed en förmåga att hålla samman sig själv på ett vitalt och levande sätt. Barnet är inte längre bara en anonym spelplats för oorganiserade och attackerande stimuli, utan det har utvecklats till en person som har identifierbara upplevelser som det psykologiskt går att göra något kreativt med – som det går att svara på, tänka kring, artikulera och narrativt ge en plats i den egna livshistorien.

Hur väl denna utvecklingsprocess i det enskilda fallet än har förlöpt så är dock ingen människa immun mot traumats förödande konsekvenser. Det finns vissa upplevelser som av olika orsaker – till exempel på grund av det tillfälligt rådande psykologiska tillståndet, eller på grund av de personliga smärtpunkter som den egna livshistorien lämnat efter sig – får en sådan sprängkraft att de hotar att trasa sönder den koherenta självorganisation som utvecklats. Den skräckinjagande upplevelsen hotar att väcka så starka affekter och så gåtfulla fantasier att personen blir oförmögen att tänka, tala och känna kring



Traumats "transgenerationella" karaktär är välkänt från forskningen kring Förintelseöverlevare. Bilden visar Förintelsemonumentet i Berlin. Foto: Omer Messinger/Sipa USA

den. Upplevelsen kan inte omvandlas till en erfarenhet och därmed kan den inte i förlängningen vinna det förlutnas tidsliga prägel. I stället aktiveras primitiva försvar som dissociation, klyvning och projektion vilket gör att upplevelsen, och de potentiella affekter och fantasier som upplevelsen är förknippad med, förpassas till det omedvetna där den framlever sitt liv som en främmande kropp i en tidlös rymd.

När väl den traumatiska upplevelsen har fått denna tidlösa, avspjälkade och "krypterade" existensform så riskerar den att så småningom, och under medvetandets radar, börja färdas över generationsgränser. Och vi talar då inte om arvi i traditionell mening. Omedvetet och utan att kunna försvara sig kan man bli bärare av låt säga farmors traumatiska upplevelser, och detta kanske utan att man har någon som helst medveten kunskap om hennes historia. Att traumat kan ha och inte sällan har denna omedvetna "transgenerationella" karaktär är ett välkänt faktum inte minst från litteraturen och forskningen kring Förintelseöverlevare och hur deras trauman påverkat efterföljande generationer.

I en ny och mycket intressant bok – "Transgenerational trauma and therapy" (Routledge) – menar dock de ungerska psykoanalytikerna Tihamér Bakó och Katalin Zana att det finns många obesvarade frågor gällande hur den historiska överföringsprocessen mellan generationerna faktiskt går till. Att denna överföring existerar är tveklöst sant, men hur ska man beskriva själva processen? Deras eget försök till beskrivning är centrerat kring begreppet "den transgenerationella atmosfären".

Personer med grava och obearbetade trauman i sin historia ger ofta ett lite frånvarande intryck. Även om de vid en första anblick kan tyckas vara extroverta och levande så får man känslan av att de liksom skickat ut en person i världen som ska administrera det sociala livet åt dem, medan de själva sitter ensamma kvar därinne någonstans. Tryggheten i yttrevärlden har gått förlorad och på ett grundläggande känslomässigt plan verkar de ha dragit sig tillbaka från den intersubjektiva sfären och i stället kommit att framleva sina dagar i en "intrasubjektiv" sfär. Samtidigt, menar Bakó och Zana, pågår någonting helt annat under ytan.

Eftersom de traumatiska upplevelserna är otänkbara och osägbara så går de inte att verbalt förmedla till andra. Omedvetet och i syfte att bryta den psykologiska isolationen utvidgas i stället den intrasubjektiva sfären och blir

till en *atmosfär* som de närmaste i personens omgivning, primärt nästa generation, kommer att dras in i. Skapandet av den transgenerationella atmosfären är alltså en primitiv form av kommunikationsförsök där den traumatiserade personen inte berättar om sina känslor, tankar och upplevelser, utan i stället omedvetet utvidgar sitt inre rum, blir psykologiskt gränslös, och på så vis liksom annekterar sina närmaste och gör dem delaktiga i den traumatiserade livsvärlden som om den vore deras egen.

Ett psykologiskt arv som befinner sig på en medveten eller förmedveten nivå kan man identifiera sig med eller göra uppror mot, och i dynamiken mellan identifikation och uppror kan arvet omstöpas till någonting eget och införlivas i den psykologiska repertoaren. När arvet består av obearbetade och till stora delar hemliga trauman så är man skyddslös på ett helt annat sätt. Utan att kunna försvara sig dras man omedvetet in i en gåtfull familjeatmosfär som kommer att etablera ett slags grundstämning i ens sätt att vara i världen, en grundstämning som man själv inte varit med om att skapa och som i och med att den inte har sina rötter i aktuella omständigheter eller i den egna livshistorien upplevs som förvirrande och godtycklig. Den dagliga paniken när man lämnar sitt barn på förskolan tycks kanske vara helt oproportionerlig, medan det för farmors mor, Förintelseöverlevaren, under en period var en skräckfylld realitet att en separation från dottern med stor sannolikhet var liktydig med att aldrig mer återse henne.

För de inblandade generationerna är alltså den transgenerationella atmosfären ett slags icke-verbalt och icke-narrativt minnesrum där det obearbetade traumat omedvetet kommuniceras genom att ageras ut och upprepas. På en djup känslomässig nivå flyter generationernas livsvärldar ihop och bildar en gemensam historia och en gemensam identitet. Gränserna mellan generationerna suddas ut och de enskilda jagen uppgår i ett gemensamt "vi". Det knyts emotionella och inte sällan perverterade lojalitetsband som för de inblandade är svåra att upptäcka och ännu svårare att bryta. Utan de efterföljande generationernas delaktighet i den transgenerationella atmosfären skulle den som initialt var med om traumat lämnas ensam med en främmande kropp av okontrollerbar och explosiv karaktär. Och eftersom de efterföljande generationerna utvecklat sina självstrukturer i den transgenerationella atmosfären så har de liksom ett uppdrag inbyggt i kärnan av sin subjektivitet, det vill säga uppdraget att bevara och bära vittnesbörd om den första generationens obearbetade upplevelser, minnen och affekter. På så vis, menar Bakó och Zana, knyts ett band av skuld och plikt vilket för efterföljaren gör det svårt att utveckla en oberoende och stabil självorganisation. I stället tenderar han eller hon att lojalt framhärda i sin roll som den traumatiserade familjens emotionella "minnesljus".

Bakó och Zana avslutar sin bok med ett kapitel om den terapeutiska behandlingen. Kapitlet är främst riktat till professionella psykoanalytiker, men i grova drag menar de att arbetet med personer som lider av transgenerationella trauman kräver en speciell form av lyssnande som handlar om att känslomässigt låta sig dras in i den transgenerationella atmosfären och där öppna sig för dess gåtfulla budskap. Inte helt olikt det arbete som en god förälder gör i det dagliga umgänget med sitt barn så får analytikern rollen av ett psykologiskt metaboliseringsorgan som samlar upp dissocierade affekter och fantasier och tillsammans med sin patient påbörjar en utvecklingsprocess i riktning mot ett mer integrerat själv, med en upplevelsevärld och en livshistoria som visserligen är inflätad men inte är identisk med den som förmedlas genom den transgenerationella atmosfären.

Johan Eriksson

Privatpraktiserande psykoanalytiker, legitimerad psykoterapeut och docent i teoretisk filosofi, aktuell med boken "Psykoanalysens filosofi. En essä om psyke, vetenskap och klinisk praktik" understrecket@svd.se