
UDVIKLINGSTRAUMER OG SKAM

Tekst: **Janne Oreskov**

Der er forskel på choktraumer og udviklingstraumer, men alle traumer sidder i nervesystemet og handler dybest set om nervesystemets forsøg på at opnå størst mulig sikkerhed. Et nervesystem med udviklingstraumer er allerede utrygt og sårbart og vil derfor være mere sårbart for at blive traumatiseret oveni af chok. I denne artikel vil jeg fokusere på udviklingstraumer og sammenhængen med kronisk skam, herefter blot benævnt traumer for læsbarhedens skyld. Artiklen er mit bud på en teoretisk kobling mellem NARM (Neuroaffektive Relationelle Model), neuroaffektiv udviklingspsykologi, relationel biologisk traumeterapi og kronisk skam.

Formålet med artiklen er at integrere viden fra forskellige teorier og især koblingen til skam:

- NARM er udviklet med henblik på at arbejde med udviklingstraumer og integrerer nyere neuroaffektiv hjerneforskning herunder den polyvagale teori med tilknytning, identitet og skam, og er derfor højst relevant i denne sammenhæng.
- Neuroaffektiv udviklingspsykologi bidrager gennem det autonome kompas med den adfærd, som reguleres af nervesystemet.
- Relationel biologisk traumeterapi udvider forståelsen af nervesystemets funktion i ovennævnte adfærd og påviser, hvordan skam og nervesystemet gensidigt påvirker hinanden.

Af pladshensyn er det desværre ikke muligt at komme ind på brug af denne kobling kan i praksis, det må derfor komme i en efterfølgende artikel, hvis der er interesse for dette.

Med kronisk skam mener jeg den skam, som er blevet en fast internaliseret del af ens væren i verden som defekt, forkert, utilstrækkelig osv. – i NARM (Heller & Lapierre 2014) benævnt som *skambaserede identifikationer* og i EFT (Greenberg 2015) som *maladaptiv skam*. Jeg forudsætter, at læseren har viden om neuroaffektiv ud-

viklingspsykologi, tilknytning og skam (Bentzen 2014, Wennerberg 2011, Sørensen 2013, Kaufman u.å.), men jeg kommer ind på beskrivelser og definitioner undervejs af sider af NARM, relationel biologisk traumeterapi og relationen mellem disse.

OVERLEVELSE PÅ NERVESYSTEMSNIVEAU

Marianne Bentzen og Susan Hart har beskrevet de neuroaffektive kompasser, som kort sagt beskriver menneskets adfærd sat i sammenhæng med den treenige hjerne (Bentzen 2014). Da traumer sidder i nervesystemet, er det i denne forbindelse mest interessant med det autonome kompas. Weeke (2018 & 2021) beskriver det samme kompas og specificerer rækkefølgen i nervesystemets overlevelsesstrategier: Når noget vækker uro, vil vi først orientere os og dernæst søge beskyttelse. Herefter kan udvejen være kamp eller flugt, og er dette ikke muligt, vil nervesystemet gå i frys eller ultimativt i kollaps.

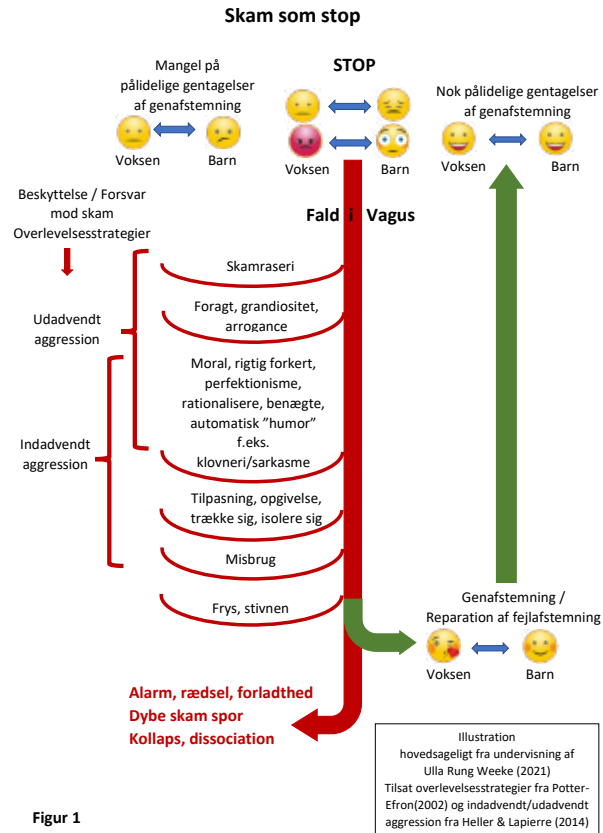
Vi har let ved at se fysiske farer som løven eller fx vold, manglende næring og omsorg som en trussel på overlevelse. Men truslen om at blive forladt eller eksklude-

ret af flokken handler i lige så høj grad om overlevelse. Som de ultrasociale flok pattedyr vi er, kan vi ikke overleve alene. Uanset om vi er bevidste om det eller ej, er sociale relationer desuden afgørende for både vores overlevelse og vores velbefindende. Er vi vokset op med følelsesmæssigt omsorgssvigt og dermed ofte med hæmmet følelsesmæssig kontakt til os selv og andre, vil vi som voksne ofte kæmpe med kronisk skam og ensomhed.

TILKNYTNING OG DEN BEGYNDENDE SKAM

Perioden fra foster, og indtil det autonome nervesystem er færdigudviklet i tre måneders alderen, danner grundlag for udviklingen af det limbiske system og den fortsatte udvikling af tilknytningen. Med andre ord, hvor trygt har barnet følt sig som foster og spædbarn, og er det blevet trøstet og taget op, har det fået fysisk kontakt, øjenkontakt, mad, rytmer, afstemning osv. Det limbiske system udvikles fra ca. to måneders alderen, og hermed udvikles tilknytningen videre med de livsvigtige afstemninger, fejlafstemninger og genafstemninger indtil omkring et års alderen. Et sted mellem seks måneder og tolv måneders alderen begynder neocortex at udvikles, og denne del af hjernen er først færdigudviklet i starten af tyverne (Hart 2009; Wennerberg 2011).

Dynamikken i den begyndende skam har jeg illustreret i figur 1. Skam begynder med udviklingen af neocortex i 12-24 måneders alderen, hvor der er et højt energiniveau, fordi barnet er nået kravle-gå stadiet. I denne periode stiger noradrenalin niveauet, og dermed øges barnets sanser, hvilket gør det ekstra sårbart for mange slags høje lyde, ukendte ansigtsudtryk, skæld ud, "nej, nej, nej, det må du ikke" og "stop". Har barnet nok pålidelige gentagelser af at blive genafstemt, vil det have et mere robust grundlag for at håndtere et "stop", når det fx griber ud efter noget spændende. En genafstemning, hvor barnet får hjælp til at komme ud af dette dybe pludselige og voldsomme ubehag, vil udvikle barnets fleksibilitet og robusthed. Dette stop er en del af den sunde skamregulering, som er vigtig for en daglig og gradvis punktering af barnets sunde narcissisme og dermed en vigtig og nødvendig del af barnets sociali-



Figur 1

sering (den grønne sti i figur 1). Hvis barnet derimod har et usikkert grundlag, er det naturligvis mere sårbart over for et sådant "stop" og den forandring, det medfører i barnets kontakt med den anden. Skamoplevelsen er voldsom – et dybt fald, ofte fra et engageret og glædesfyldt sted. Et barn kan ikke tåle at være i det fald og den tilstand mere end nogle sekunder, så skal det have hjælp til at komme ud af dette dybe ubehag, trøstes og måske igen afledes. Bliver barnet efterladt i denne tilstand, vil der opstå usikkerhed, begyndende alarm, rædsel og forladthed, som nervesystemet ofte dulmer og smertedækker i opgivelse, kollaps eller dissociation. Alt for mange af disse oplevelser vil sætte dybe, smertefulde, biologiskeskamspor. Spor, hvor mere skam kan gro som ukrudt. Da forladthed er den ultimative trussel, fordi overlevelsen her er på spil, vil barnet (og den

voksne) udvikle forskellige overlevelsstrategier mod igen i kontakten at lande i dette sorte hul af forladthed og dyb kronisk skam. (Den røde sti i figur 1).

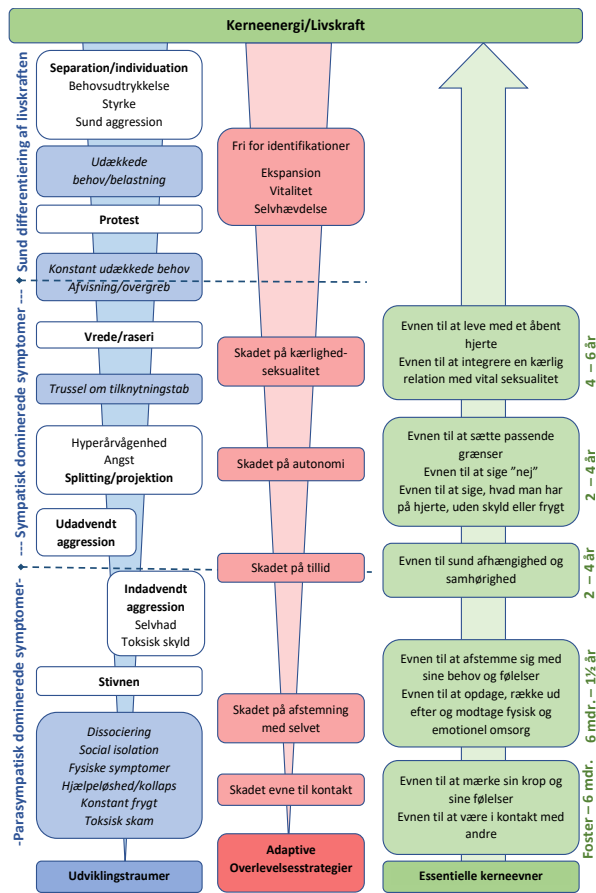
Disse overlevelsstrategier kan være en form for uadvendt aggression, som fx selvbeskyttende raseri (Kaufman u.å.) eller arrogance eller indadvendt aggression som fx at tilpasse eller isolere sig. Nogle overlevelsstrategier kan både have et udadrettet eller indadrettet perspektiv, fx rationalisering enten som ”Du kan jo nok forstå at ...” eller ”Det er nok også bare, fordi jeg ...” eller automatiseret ’humor’, som fx kan være sarkasme eller klovneri (Potter-Efron 2002; Heller & Lapierre 2014; Weeke 2018, 2021).

NARM – UDVIKLINGSTRAUMER OG SKAM

NARM er udviklet med henblik på behandling af udviklingstraumer, som nu har fået diagnosebetegnelsen C-PTSD i ICD-11 (Mejdahl et al. 2021). Da traumer handler om manglen på sikkerhed, er angst en uadskillelig del. I NARM betragtes angst som kommunikation om, at et basalt behov ikke er blevet mødt eller er blevet undertrykt. Tab af tilknytningsrelationen anses som den inderste kerne af al angst, hvorfor barnet

undertrykker sit behov for at bevare tilknytningen. At blive afvist, forladt eller udstødt er som tidligere nævnt netop et spørgsmål om overlevelse. I NARM beskrives fem basale kernebehov i opvæksten, som er nødvendige for en sund udvikling og differentiering af livskraften, se grønt område i figur 2. Hvis disse kernebehov opfyldes, vil det blive muligt at håndtere farer med det sociale engageringsystem (ventrale vagus), se øverste tredjedel i figur 2. Men når de underliggende biologisk funderede kernebehov ikke opfyldes, får barnet tiltagende sympatisk dominerede symptomer som fx hyperarvågenhed og angst og vil oftere forsvare sig med flugt/kamp adfærd, se mellemste blå og røde tredjedel i figur 2. Hvis barnets livskraft yderligere hæmmes, vil det rammes af parasympatisk og dorsal vagus dominerede symptomer som stivnen, konstant frygt og toksisk skam og forsvare sig med stivnen og i sidste ende kollaps, se nederste blå og røde tredjedel i figur 2 (Heller & Lapierre 2014; Oreskov 2018). Barnet og senere den voksne bliver på den måde afskåret fra kontakt med sit sociale engageringsystem, som titlen på et interview med Stephen Porges så rammende udtrykker det: ”Don’t talk to me now, I’m scanning for danger.” (Dykema 2006). For at overleve under sådanne vilkår udvikler barnet strategier for at beskytte tilknytningen (se tabel 1).

Tabel 1 – Indskrænkning af selvet med henblik på at bevare tilknytningen (NARM)		
Kernebehov	Adaption som overlevelse	Strategi til beskyttelse af tilknytningen
Kontakt	Lukker af for kontakt Lukker af for kroppen og socialt engagement	Barnet opgiver at mærke sig selv, lukker af for kontakt og forsøger at gøre sig usynlig
Afstemning	Lukker af for at mærke og give udtryk for sine behov	Barnet opgiver at mærke sine behov og fokuserer på andres behov, især forældrenes
Tillid	Stoler ikke på nogen og lukker af for sund gensidig afhængighed	Barnet opgiver sin autenticitet for at blive, som forældrene ønsker: bedste ven, sportsstjerne, fortrolige etc.
Autonomi	Lukker af for ægte udtryk, responderer, som man tror, det forventes	Barnet opgiver at give udtryk for selvstændighed for ikke at føle sig afvist eller knust
Kærlighed – seksualitet	Lukker af for kærlighed og forbindelsen til sit hjerte Lukker af for seksualitet Lukker af for integration af kærlighed og seksualitet	Barnet prøver at undgå afvisning ved at være perfekt i håb om, at det kan få kærlighed gennem udseende og performance



Figur 2 Forvængning af Livskraften og essentielle kerneevner med udviklingsperiode fra NARM (Heller og Lapierre 2014)

I figur 2 viser den grønne søjle de essentielle kerneevner, som barnet udvikler, hvis det får tilstrækkelig kontakt, omsorg og afstemning. Den røde søjle viser de adaptive overlevelsstrategier, som er konsekvenser af evt. mangler i de pågældende perioder. Hvis det helt lille barn fx ikke får tilstrækkelig omsorg, krops- og øjenkontakt, vil det få skadet sin evne til kontakt og dermed også få skader i de efterfølgende udviklingsperioder. Det kan også ses af figuren, at jo tidligere skader, jo større risiko for alvorlige udviklingstraumer. Den blå søjle viser den i foregående afsnit beskrevne proces, hvordan barnet udvikler overlevelsstrategier. Sammenligner vi figur 1 og figur 2, kan vi se den samme

proces på to forskellige måder med den grønne sti som den tilstrækkelige og den røde som den utilstrækkelige. Overlevelsstrategierne er udadvendt eller indadvendt aggression i begge figurer (Heller & Lapierre 2014; Weeke 2021).

Et eksempel på ovenstående: Hvis det ikke er trygt for et barn at udtrykke vrede direkte, er det nødsaget til at lukke ned for den energi på forskellige måder. Det efterlader barnet i en oplevelse af hjælpeløshed og sårbarhed. Barnet og senere den voksne bliver på den måde frarøvet muligheden for at sige fra, sætte grænser, protestere og beskytte sig selv, og barnet eller en del af det bliver gjort forkert. Selv om kontakt med vores autentiske følelser kan være smertefuld, er det intet i forhold til den evige psykobiologiske smerte ved at afvise dele af sig selv. Set på denne måde er følelser et udtryk for vores livskraft og vitalitet (Heller & Lapierre 2014).

Når omsorgspersonerne ikke er i stand til at understøtte barnets basale psykobiologiske behov, undertrykker barnet sider af sit sande selv for at tilpasse sig de mangelfulde opvækstvilkår. Denne undertrykkelse af basale behov er altid skambaseret. Angst er desuden en følgesvend til skam, dels fordi formålet med skam er at undgå udstødelse og passe ind i flokken (Hart 2009) og dels på grund af angsten for at blive afsløret som det forkerte eller slette menneske, man føler sig som. Tilpasning til et sådant opvækstmiljø forstyrrer identiteten, der sker en skambaseret identifikation. Alle overlevelsstrategier i NARM er skambaserede, og processen med at gøre sig selv forkert sker for at beskytte tilknytningsrelationen (Heller & Lapierre 2017). Som Lars Sørensen (2013) udtrykker det så fint, så opstår skam ved ikke at blive set som den, man er.

Tabel 2 (næste side) viser for hvert kernebehov de typiske kerneproblemer, klienten vil opleve. Desuden definerer NARM de typiske identifikationer baseret på skam og stolthed, som klienten udtrykker i forhold til hvert kernebehov. Identifikationer baseret på stolthed skal forstås som et værn mod at mærke skammen.

TILGANGE I ARBEJDET MED UDVIKLINGSTRAUMER OG SKAM

De viste kerneproblemer samt skam- og stolthedsbaserede identifikationer i tabel 2 er det, vi som terapeut støder på hos den voksne klient. De er et udtryk for klientens forståelse af de sansninger, klienten oplever i krop og nervesystem. På den måde kan de bruges som ledetråde for, hvor tidligt et evt. udviklingstraume stammer fra, og dermed hvor der kan interveneres. Hvis klienten er ramt på ét kernebehov, vil denne også opleve problemer i nogle af de efterfølgende kernebehov. Et eksempel kan være en klient, der er ramt på 'kontakt' og giver udtryk for "ikke at have ret til at eksistere" og "at være en belastning". Her kan der typisk også komme udtryk som "ikke at have ret til behov" eller fokus på andres behov, men ikke kende sine egne. Det sidste stammer fra 'afstemning', og der er en vis logik i at op-

leve ikke at måtte have behov, hvis man oplever ikke at måtte eksistere. NARM har på den måde en forståelse og tilgang, som fokuserer på både udvikling af skam og arbejdet med skam (Heller & Lapierre 2014). NARM har i øvrigt fokus på at arbejde med livskraften og ressourcerne, hvilket er helt på linje med Weekes tilgang (2018, 2021).

Også den emotionsfokuserede terapi (EFT) integrerer viden om skam, tilknytning, identitet og udviklingspsykologi. EFT og NARM er i det hele taget meget på linje, og EFT har en række meget specifikke interventioner i arbejdet med blandt andet skam, som bl.a. selvkritisk split, *unfinished business* og selvfrydelse (Greenberg 2015). Både NARM, relationel biologisk traumeterapi og EFT fokuserer på sammenhængen mellem krop, nervesystem og psyke. De to sidstnævnte fokuserer på kropssansninger og følelser, og NARM fokuserer på

Tabel 2 – Kerneproblemer og identifikationer baseret på skam og stolthed (NARM)			
Adaptiv overlevelsestrategi/stil	Kerneproblemer	Identifikation baseret på skam	Mod-identifikation baseret på stolthed
Kontakt	Ude af kontakt med det fysiske og følelsesmæssige selv Problemer med at relatere til andre	Skam over at være til Følelse af at være en belastning Følelse af ikke at høre til	Stolt over at være en enspænder Stolt over ikke at have brug for andre Stolt over ikke at være emotionel
Afstemning	Problemer med at mærke sine behov Følelsen af, at man ikke fortjener at få sine behov opfyldt	Krævende Utilfreds Tom Har ikke gjort sig fortjent til noget	Den, der giver omsorg Stolt over at kunne trøste Gør sig selv uundværlig Stolt over ikke selv at have behov
Tillid	Følelsen af, at man ikke kan stole på andre end sig selv Følelsen af, at man altid skal have kontrol	Lille Magtesløs Brugt Svigtet	Stærk og i kontrol Succesfuld Uovervindelig Bruger andre, svigter dem
Autonomi	Følelsen af at være tynget og presset Problemer med at sætte grænser og sige fra direkte	Vred Mistro til autoriteter Oprørsk Nyder at skuffe andre	Venlig Sød Eftergivende Bange for at skuffe andre
Kærlighed – seksualitet	Problemer med at integrere hjerte og seksualitet Selvtillid baseret på udseende og performance	Såret Afvist Fysiske fejl og mangler Uelsket og umulig at elske	Den første til at afvise Perfekt Tillader ikke fejl Pletfri, har styr på det hele

skift i fysiske og psykiske tilstande. De er alle på hver deres facon oplevelsesorienterede tilgange. I parterapi vil klienternes sårbarheder i relation til både tilknytning og identitet vise sig meget tydeligt, da ens partner som voksen er den tætteste tilknytningsrelation, vi har. I Greenbergs version af emotionsfokuseret parterapi skelner man mellem tilknytnings- og identitetsrelaterede vanskeligheder, og især *maladaptiv skam* er ofte på spil i de identitetsrelaterede problematikker (Greenberg & Goldman 2008), helt på linje med NARM.

DYSFUNKTIONELLE DYNAMIKKER

Børn, der vokser op i familier med dysfunktionelle dynamikker, vil med stor sandsynlighed udvikle kronisk skam og udviklingstraumer. Det kan være familier med alkohol- eller stofproblematikker, som beskrevet i min artikel *Psykoedukation som metode i arbejde med skam* (2019). Men også vold, seksuelt misbrug og en psykisk syg i familien kan skabe disse dysfunktionelle dynamikker. Mindre åbenlyst er det, at fx følelsesmæssigt umodne eller lukkede forældre, der ikke er i stand til at tale med børnene om følelser og det, der sker i barnet, skaber nogle af de samme oplevelser i barnet af at være forkert eller utilstrækkelig. Barnet bliver alene om den umulige opgave at skulle forstå, regulere og håndtere sine følelser, og på den måde kommer også isolation, ensomhed og forladthed i spil.

SAMMENFATNING

Jeg håber, at dette forsøg på at koble flere forskellige teorier og vinkler på udviklingstraumer og skam kan give viden og forståelse for skammens store betydning i udviklingstraumer. Der kunne skrives langt mere om alle emner, tilgange og perspektiver i denne artikel, men jeg har fokuseret på at koble de forskellige teorier. Desuden kunne en mere praksisnær artikel om brugen af disse koblinger måske have interesse. En praksisnær artikel om NARM af Tove Mejdahl kan læses i nærværende blad.

LITTERATUR

- Bentzen, Marianne: *Den neuroaffektive billedbog*. Hans Reitzel 2014.
- Dykema, Ravi: *Don't talk to me now, I'm scanning for danger*. Interview med Stephen Porges. NEXUS March/April 2006. www.hartfocus.nl/UserFiles/Nexus%20interview.pdf
- Hart Susan: *Den følsomme hjerne*. Hans Reitzels Forlag 2009.
- Heller, Laurence og Aline Lapierre: *Udviklingstraumer*. Hans Reitzel 2014.
- Greenberg, Leslie S: *Emotion-Focused Therapy – Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. 2 ed. American Psychological Association 2015.
- Greenberg, Leslie S, Rhonda N Goldman: *Emotion-Focused Couples Therapy – The Dynamics of Emotion, Love, and Power*. American Psychological Association 2008.
- Kaufman, Gershen: *Skammens betydning*. (u.å.) <https://nytngi.dk/workshops-katalog/skam-og-skyld-land/>. Hentet 20.7.21.
- Mejdahl, Tove, Jeanet Bonnichsen, Majken Skjølstrup. *Komplekse traumer og C-PTSD*. 2021 www.narm-danmark.com/c-ptsd/
- Oreskov, Janne: *Angst set i lyset af NARM*. Tidsskrift for Psykoterapi nr. 1 2018.
- Oreskov, Janne: *Psykoedukation som metode i arbejde med skam*. Tidsskrift for Psykoterapi nr. 2 2019.
- Oreskov, Janne: *Nervesystemet og overlevelse*. www.oreskov.dk/wp-content/uploads/2021/08/Nervesystemet-og-overlevelse.pdf
- Potter-Efron, Ronald: *Shame, Guilt, and Alcoholism: Treatment in Clinical Practice*. 2. ed. Haworth Press 2002.
- Sørensen, Lars J: *Skam – medfødt og tillært*. Hans Reitzels Forlag 2013.
- Weeke, Ulla Rung: *At danse med nervesystemet*. Skriveforlaget 2018.
- Weeke, Ulla Rung: *Relationel biologisk traumeterapi modul 1-3*. Undervisning 2021.
- Wennerberg, Tor: *Vi er vores relationer – om tilknytning, traumer og dissociation*. Dansk Psykologisk Forlag 2011.



Janne Oreskov, selvstændig psykoterapeut MPF. Oplevelsesorienteret-, mindfulness-, NARM- og EFT-C terapeut mm. Uddanner sig hos Ulla Rung Weeke som relationel biologisk traumeterapeut. Tidligere arbejde i bl.a. socialpsykiatrien og som frivillig i TUBA, LMS og Kræftens Bekæmpelse og som medlem af Dansk Psykoterapeutforenings etikudvalg.