

Liv med plads til både lykke og lidelse



Af Anita Frank Goth, *journalist*
Foto af Asbjørn Sand

Psykisk fleksibilitet kan gøre en verden til forskel. Det mener **Anne Agerbo**, der har skrevet en bog om sin farfars krigstraumer og om behandlingsmetoden ACT. Den kan hjælpe mennesker til at flytte sig fra en selvforståelse som offer til overlever. Og til at leve med lidelsen og lykken.

Psykolog Anne Agerbo, der til daglig har praksis i Århus, udgav i marts bogen *Fra offer til overlever - ACT med traumer*, som undersøger, hvordan mennesker kan leve videre uden et kaos af indre kampe trods traumatiserende oplevelser. For behandlingsmetoden ACT tilbyder et udviklingsrum for både klienter og behandlere, hvor accept og engagement står helt centralt.

ACT er en forkortelse af de engelske ord *Acceptance and Commitment Therapy* og samtidig udpeger selve ordet *act* handlingens kraft.

– For mig er ACT netop det at handle med accept og engagement i mødet med livet. Målet med ACT er at flytte fokus fra symptomreduktion til at arbejde med og øge et værdibaseret liv. Et liv præget af nærvær, vitalitet og det, som er meningsfuldt inde i ens hjerte. Fremfor at være fanget i en kamp, der blot fører til mere mistrivsel og som øger lidelsen, siger Anne Agerbo.

Psykologisk fleksibilitet kan trænes

– Metodemæssigt er ACT en del af de nye tredje generations adfærdsterapier. Hele essensen er at øge den psykologiske fleksibilitet og se på konsekvensen af den psykologiske rigiditet, fortæller Anne Agerbo.

Ifølge Anne Agerbo er psykologisk fleksibilitet en medfødt kapacitet, som både kan udvikles og hæmmes, men som aldrig er for sent at træne. Seks forskellige delprocesser, som indbydes er forbundne, skaber den psykologiske fleksibilitet. De består af: bevidst nærvær; værdier og fokus på det væsentlige i livet; engagerede værdibaserede handlinger; selvet som kontekst med fleksibel selvforståelse og fortælling; defusion, hvor der er tilpas afstand til tankerne, og endelig accept som en åbenhed over for indre og ydre forhold.

Går ind i den personlige privatsfære

I bogen går Anne Agerbo med ACT helt tæt på sin egen familiehistorie, hvor hun bruger sin farfar som case. Som politibetjent blev han fange nummer 85.809, anbragt og flyttet rundt imellem forskellige tyske koncentrationslejre under Anden Verdenskrig. Det har sat spor i ham og i de efterfølgende generationer.

– Grunden til, at jeg har inddraget den personlige fortælling, som måske er lidt usædvanlig for vores felt, er, at jeg ville indtage rummet som et menneske, der er ligesom alle andre. Og derfra nyttiggøre en psykologfaglig viden. Det, som

fascinerer mig ved ACT, er dens grundtese om, at vi alle er i samme båd. Vi skal alle finde ud af at leve med lidelsen og lykken. Vi er mennesker, der har fantastiske ressourcer med os. Men vi bliver også fanget i kampe mod vores egne selvfortællinger eller manglende tro på, at det kan lykkes fremfor at leve et værdibaseret liv, understreger Anne Agerbo.

I bogen følger læseren farfarens fortællinger om krigen, koncentrationslejrene og hvordan, han efterfølgende har været i stand til at leve videre. I et andet spor giver bogen samtidig et indblik i det engagement og de overvejelser, som barnebarnet, men også psykologen, Anne Agerbo har.

– Farfar var vild med ideen og har altid selv elsket at fortælle. Han har lavet et par dokumentarfilm og brugt al den medieplads, han kunne få. Han har selv sagt, at han ønsker, at det her bliver brugt og har dermed givet faklen videre til mig, fortæller Anne Agerbo, som i 2013 begynder at tale mere målrettet og rammesat om hans oplevelser.

Anne Agerbo er især optaget af, hvordan farfaren har håndteret oplevelserne efterfølgende. Han var i stand til at leve i et livslangt ægteskab med tre børn i modsætning til danske Edward. De mødte hinanden i koncentrationslejren, og sammen kæmpede de for – og hjalp hinanden med at holde fast i – livet trods de voldsomme oplevelser, de blev udsat for. Edward overlevede ligesom farfaren koncentrationslejrenes pinsler, men da de kom tilbage til Danmark, magtede Edward ikke at leve livet. Og det giver ACT ifølge Anne Agerbo nogle forklaringer på, når vi ser den psykologiske rigiditet versus fleksibilitet igennem behandlingsmetodens prisme.

Anerkendelse er afgørende

– Det giver ikke mening at holde fast i noget, som begrænser ens liv. Derfor skal vi hjælpe alle med at flytte sig fra offer til overlever. Når vi arbejder med fleksibiliteten, handler det om at anerkende de smerter, det ubehag og de pinefulde symptomer, der er knyttet til traumet. Finde fodfæste i ens overlevelse, så det kommer til at handle om at leve. Ikke blot at overleve. Terapien drejer sig altså om at bevæge sig imod noget af det, som vi ønsker med livet, fremfor at være fokuseret på symptomreduktion, siger Anne Agerbo og fortsætter:

– Som psykolog er det en gave at møde mennesker, der rejser sig fra de mest vanvittige oplevelser og bliver medborgere, som lever videre i gode og nærværende relationer.

Anerkendelsen ligger dog ikke alene hos klienten og terapeuten, for kulturen og samfundets anerkendelse er også afgørende for at gå fra offer til overlever, siger Anne Agerbo og fortsætter:

– Det kunne være interessant at se, hvad det har betydet for det armenske folk, at de ikke har mødt nogen anerkendelse af deres folkedrab, mens jøderne har opnået officiel, politisk anerkendelse for holocaust, siger Anne Agerbo og spørger:

– Hvad betyder det, at vores mindededag for folkedrab hedder *Auschwitzdag* og ikke bare *mindededag for folkedrab*?

Anne Agerbo lægger sig dermed i forlængelse af sin farfars refleksioner over, hvordan danskerne håndterede tiden efter Anden Verdenskrig, som var præget af en sort/hvid tænkning, han både personligt og officielt tog afstand fra. Refleksioner, som afspejler hans psykologiske fleksibilitet både under og efter krigen. Ikke mindst når farfaren meget nuanceret beretter, hvordan han og Edward møder hjælpende, modige hænder på begge sider i det krigshærgede Tyskland.

Anne Agerbo peger på et land som Rwanda, som efter 1990'ernes massakre og borgerkrig netop har arbejdet med psykologisk fleksibilitet for at skabe en tredje fælles identitet og et respektfuldt sammenspil fremfor en tænkning i 'dem og os'. En vej, som hun mener er afgørende, når man skal løse konflikter på det nationale og globale plan. Anne Agerbo påpeger samtidig, at netop bøger, kultur og mindededage også åbner op for anerkendelse og engagement – og på et mere overordnet plan genoptræner den psykologiske fleksibilitet i et samfund.

Transgenerationelle traumer

I bogen redegør Anne Agerbo for, at nok er traumer umiddelbart knyttet til den person, som har oplevet de enkelte begivenheder, men at traumet og de reaktioner, som det afføder, i høj grad også påvirker de efterfølgende generationer og deres reaktionsmønstre i familierne. Netop derfor er det ifølge bogen vigtigt at åbne op for samtalen på tværs af generationerne for at komme til en dybere forståelse af de dynamikker, der er på spil.

– Min far er begyndt at læse min bog. Han er den førstefødte. Født et år efter befrielsen i april. Han, jeg og mine børn er begyndt at tale om min fars oplevelser på en ny måde. Dengang var hans

oplevelse et møde med tavsheden. Som helt ung så han foto med dynger af lig, men der var ingen ord knyttet til det, han så.

– I dag er han, jeg og mine børn inde i en stadig undringsproces og dialog om, hvordan vi forstår det, som farfar har fortalt. Vi kan ikke dokumentere, at alt er rigtigt. Lige nu taler vi om, hvad traumer gør ved os, hvordan vi husker, når man er underlagt et massivt pres og stress, siger Anne Agerbo.

I den lidt større familie er Anne Agerbo dog blevet mødt med en mere blandet reaktion på bogen, som er helt parallel med de reaktioner, som skønlitterære forfattere, der skriver fra privatsfæren, ofte møder. Nogle har ment, at det ikke tilkom hende at bringe farfarens historier videre eller nævne, hvordan traumer spiller ind i familien. De har derfor mødt bogen med tavshed. Andre har derimod syntes, at det var interessant at se farfaren i et mere nuanceret og sårbart perspektiv fremfor blot at se ham som den stærke overlever.

– Hvilken platform har den tyske befolkning haft til at hele sig efter Anden Verdenskrig? Der er stadig mange ofre. Jeg har mødt et menneske, der kom til Danmark lige efter krigen som helt ung flygtning. Hun blev mødt af den psykologiske rigiditet, som efterkrigstidens Danmark bar præg af. Fra officielt hold afslog vi blandt andet at yde tilstrækkelig lægehjælp til de mange flygtninge og fik en humanitær katastrofe, som vi stadig ikke taler om.

– Skammen og skylden er den samme, uanset hvilket hold forældrene eller landet har været på. Men det er lettere for de børn, der har forældre på det rigtige hold, at ytre sig senere og møde omverdenens empati.

Anne Agerbo mener derfor, at det kunne være interessant at høre modstandsfolkens børn tale om den angst, som utvivlsomt også må have været hos dem dengang, fremfor kun at fokusere på forældrenes heltegerninger. Det vil være interessant at bryde tavsheden og de stereotyper, vi har skabt både i familierne og i samfundet i forbindelse med Anden Verdenskrig. Samtidig kunne det give en bredere forståelse for de traumer, som nuværende flygtninge kommer med, og traumer generelt.

Lidelse blandt lykkeforestillinger og quickfix

Fra offer til overlever - ACT med traumer skal dog også læses i en bredere kontekst end alene i forhold til krigstraumer. For Anne Agerbo understreger, at der er brug for en helt basal forståelse





Det kunne være interessant at se, hvad det har betydet for det armenske folk, at de ikke har mødt nogen anerkendelse af deres folkedrab, mens jøderne har opnået officiel, politisk anerkendelse for holocaust

– Anne Agerbo, *psykolog og forfatter*

for traumer og traumereaktioner både hos det sundhedspersonale, som bogen især henvender sig til, men også hos beslutningstagere og samfundet generelt.

– ACT handler grundlæggende om, hvordan vi kan bruge faglighed på en ny måde. Det giver mening både privat og professionelt. Det handler om, hvordan vi mennesker er i verden. I familierne og som hinandens naboer og medborgere.

Fx er det vigtigt at forstå, hvorfor hævnporno bliver så invaliderende for unge drenge og pigers liv, fremhæver Anne Agerbo. Eller voldtægter i øvrigt. Og hvorfor de overgreb, som eksempelvis sosu-assistenten og sygeplejersker bliver udsat for, har så store konsekvenser for den enkelte.

– Mit håb er, at bogen læses som en invitation til at forstå os selv og hinanden. Vi er ved at blive et psykisk rigtigt samfund med kun én rigtig vej. Vi jagter lykken og undgår lidelsen og har en forestilling om, at alt kan klares med et *quickfix*. Resultatet er, at vi er blevet verdens lykkeligste nation med en halv million på lykkepiller.

– Mit budskab er, at vi sammen må forholde os til, hvilket samfund vi vil have. Så må vi blive bedre til at tage ligeværdige, åbne diskussioner og undersøge hinandens perspektiver for at blive klogere, siger Anne Agerbo, der netop påpeger, at hun har skrevet en værdibaseret bog.

Derfor ser hun det heller ikke som en mulighed at give køb på menneskerettigheder eller udvalgte konventioner, som nogle debattører og politikere er fortalere for. For ifølge Anne Agerbo er de en del af vores menneskelighed.

– Den psykologiske fleksibilitet burde komme ind på alle niveauer i menneskers liv og i samfundet, for den skaber kreativitet og vidtrækkende mangfoldighedsløsninger. Og det får vi brug for i et mere og mere komplekst samfund, slutter Anne Agerbo. ●

Fra offer til overlever og ACT med traumer af Anne Agerbo er udkommet på Frydenlund i 2017.