

Elisabeth Hatlem

ET BEDRE LIV ETTER PSYKISK VOLD

Innsikt og gjenoppbygging
– en dag om gangen

Almawi Forlag

Et Bedre Liv Etter Psykisk Vold

Innsikt og gjenoppbygging – en dag om gangen

Utgitt av Almawi Forlag
© Almawi Forlag 2026

ISBN 978-82-694648-0-1

2026

Omslagsdesign: Marion Priebe
Redaktør: Ragnar Hatlem
Korrektur: Kirsten Saxvik Hatlem

Sats: Times New Roman 12 pt.
Overskrifter: Acunim 18 pt.
Refleksjonsspørsmål: Ink Free 12 pt.

Trykk: AlfaTrykk

Alle rettigheter reservert. Ingen del av denne boken kan gjengis eller spres i noen form uten skriftlig tillatelse fra forlaget, med unntak av korte sitater.

For å holde boken lettlest er referansene samlet digitalt.
Skann QR-koden for fullstendig liste.



*Til deg som har tvilt på din egen virkelighet.
Til deg som bærer byrder ingen andre ser.
Du er ikke alene, og det var aldri din skyld.*

Vil du ha mer støtte på veien videre?

Jeg tror man ofte kan trenge mer enn en bok, derfor har jeg utviklet et program som supplerer boken med ukentlige veiledningsfilmer og mailer der du også får høre litt mer om min egen reise.

Programmet går dypere inn i bokens temaer og er laget for deg som ønsker ekstra støtte og fordypning i prosessen mot et bedre liv.

Skann QR-koden for å lese mer om årsprogrammet.



INNLEDNING

Jeg treffer mange som sliter med å få det bedre etter psykisk vold. De forstår sjelden hvorfor de har det så vanskelig. De skammer seg. De tenker at det de har blitt utsatt for, ikke er så alvorlig. De ble jo aldri slått.

Mange står også i en situasjon der de må samarbeide med en forelder som ikke ønsker å samarbeide. Det gjør det enda vanskeligere å få det bedre.

I 2016 gikk jeg selv ut av en relasjon som var skadelig for meg. Jeg forsto ikke hva som foregikk. Det tok flere år før jeg skjønnte det, og det brøt meg ned. Hadde jeg forstått min situasjon på et tidligere tidspunkt, kunne jeg fått det bedre raskere. Barna mine kunne fått en bedre barndom. Jeg kunne vært en bedre mamma.

Dette har drevet meg til å skrive denne boken. Jeg vil gi deg en bedre forståelse av hva psykisk vold er, og hva som skal til for å få det bedre.

Boken er skrevet til deg som har vært i et giftig parforhold. Et forhold der partneren din har utøvd en form for vold som ikke gir fysiske skader. Det jeg skriver er spesielt rettet mot deg som har vært utsatt for en manipulerende partner som i hovedsak har brukt psykisk vold. Samtidig vil denne boken også være nyttig for deg som ønsker å forstå hva som faktisk skjer i slike forhold, selv om du ikke selv har vært utsatt for vold.

Mangel på kunnskap om psykisk vold, både blant folk flest og i hjelpeapparatet, gjør at mange bruker unødvendig lang tid på å få det bedre etter å ha forlatt en voldelig partner.

De fleste tror at det hele er over når man gjør det slutt med en voldelig partner. Det er feil. Å leve med fortsettelsesvold er en belastning som er vanskelig å forestille seg for alle som ikke selv har opplevd den typen ondskap. Det er en utbredt misforståelse at alle foreldre ønsker det beste for sine barn. En forelder som står i fortsettelsesvold, får ofte råd som er tilpasset normale situasjoner. Disse rådene kan være direkte skadelige når du har skilt deg fra en manipulerende partner. Derfor inneholder boken også en del praktiske råd til deg som står i fortsettelsesvold.

Boken er også for deg som opplever at volden har roet seg, men som like-

vel føler at tilværelsen ikke er blitt så mye bedre. Etter psykisk vold kan livet føles som en hengemyr. Du trenger mye for å komme deg videre, og det kan være vanskelig å få oversikt på egen hånd.

Helt siden jeg forsto hva jeg selv hadde blitt utsatt for gjennom et ti år langt samliv og ekteskap, har jeg jobbet for å spre kunnskap om psykisk vold. Kunnskap var det som gjorde at jeg kunne tilgi meg selv, akseptere det jeg hadde vært gjennom, og begynne veien videre.

For å forstå hva jeg hadde vært utsatt for, leste jeg en rekke bøker, både engelske og norske. Ikke alle traff meg. Da jeg selv sto midt i det, savnet jeg en bok som denne.

Derfor er denne boken skrevet til deg som ikke forsto hva du sto i da du ble utsatt for vold. Jeg er overbevist om at det jeg legger frem, også kan hjelpe mennesker med andre typer traumer, men den er først og fremst skrevet for deg som har opplevd psykisk vold.

Jeg vil presisere at jeg ikke prøver å gi deg en oppskrift til et bedre liv. Mange presenterer sin konkrete teknikk for å få det bedre. Denne boken er på en måte det motsatte. Jeg ønsker at du skal vite så mye som mulig for å kunne finne din egen vei til et bedre liv. Dette er en bok som kan gi deg breddekunnskapen du trenger for å få et bedre liv etter psykisk vold.

Dette er boken jeg så inderlig skulle ønske at jeg selv hadde da jeg slet som verst. Nå håper jeg at mine erfaringer og det jeg har samlet her, kan være til hjelp for deg.

Lykke til!

Varme hilsner

Elisabeth Hatlem

PS! Dersom du er i en fase der du nettopp har gått fra en partner som har utsatt deg for vold, anbefaler jeg at du starter med dag 316 om praktiske sikkerhetstiltak, og 317 om digital sikkerhet.

FORORD

Denne boken er lagt opp til at du kan lese ett kort kapittel hver dag i et helt år. Det er fordi det tar tid å lære seg noe nytt, og fordi det å få et bedre liv etter psykisk vold er en lang prosess.

Det vanskeligste med å skrive denne boken har vært å legge den på et nivå som er riktig for alle. Derfor vil du sannsynligvis oppleve at det er noe her som føles uoverkommelig eller fjernt for deg når du leser det. Dersom du går tilbake til det senere, kan det være at du føler at det stemmer. Alle har ulike utgangspunkt og ulike veier til et bedre liv. Derfor finnes det ikke en «riktig måte» å lese denne boken på. Du kan lese den fra perm til perm, eller bruke den som et oppslagsverk for de temaene du trenger akkurat nå.

Begrepsbruk

I teksten bruker jeg ofte «han» og «hun». Det betyr ikke at jeg tror det er flere kvinner enn menn som blir utsatt for psykisk vold; jeg tror mørketallene er store hos begge kjønn. Jeg forsøkte først å skrive kjønnsnøytralt, men opplevde at språket ble tungt og mindre relaterbart.

Jeg bruker begrepet narsissist flere steder i boken. Jeg er klar over at dette kan virke upresist, men jeg velger å bruke det der faglitteraturen gjør det samme. Med narsissist mener jeg en person med sterke narsissistiske trekk, uavhengig av om vedkommende tilfredsstiller diagnosekriteriene. Mitt foretrukne begrep er relasjonstyrann. En relasjonstyrann er enhver som systematisk utøver vold og kontroll mot sin partner.

Kunnskap som verktøy

Da jeg begynte å skrive, ønsket jeg å ha referanser underveis, men det gjorde teksten tung å lese. I stedet har jeg samlet kildene i en egen oversikt. Du finner en utdypende litteraturliste og forslag til videre lesning ved å scanne QR-koden foran i boken.

Denne boken er ikke en erstatning for profesjonell terapi, men den kan fungere som en veiviser. Den gir deg en oversikt over ulike terapiformer og metoder, slik at du bedre kan forstå hva du kan gjøre selv, og når du har behov for hjelp fra fagfolk.

ET BEDRE LIV

Et bedre liv etter psykisk vold er mulig, men ikke lett. Det finnes ingen enkel metode som fungerer for alle. Veien videre begynner gjerne med kunnskap. Når du forstår det du har vært gjennom, kan du gradvis begynne å finne ut hvordan du kan få det bedre.

Psykisk vold i nære relasjoner arter seg overraskende likt. De fleste forteller historier som er så like at det er skremmende. Det er som om mange voldsutøvere følger den samme oppskriftsboken. Strategiene er de samme, men voldsutøveren bruker ulike teknikker, avhengig av hva offeret reagerer mest på. Ofte fortsetter volden etter bruddet, da i form av fortsettelsesvold. Også denne volden følger et påfallende likt mønster.

Etter psykisk vold kan livet føles som en hengemyr. Å komme seg videre krever kunnskap, innsikt og refleksjon, men også aktivt arbeid med seg selv. Vi har ulike utgangspunkt, og vi er alle forskjellige, men likevel er det slik at det er mye av det samme man behøver for å komme seg etter psykisk vold. Noe av det du leser, kan kanskje føles som en selvfølge. Likevel kan selvfølgeligheter være gode å bli minnet på.

En slik selvfølge kan være at du må gjøre gode ting for deg selv. Det høres ut som noe alle vet, men det er likevel vanskelig å gjøre i praksis. Men det er viktig fordi du viser deg selv at du fortjener det. Det øker sjansen for at det går bra for deg også på andre områder. Når ting går bra for deg, kjenner du mestring. Når du kjenner mestring, lærer du at du kan lykkes. Når du lykkes på ett område, bygger du selvtillit og tro på deg selv. Det får ringvirkninger på andre områder og gjør det lettere å lykkes videre. Du går inn i en oppadgående spiral.

Spiralen kan også gå ned. Denne boken vil forhåpentligvis hjelpe deg med å unngå det. Det betyr ikke at du ikke vil få nedturer. De kommer. Men nedturene skal være som små bølgedaler i en ellers oppadgående spiral mot et bedre liv.

Lær av andres feil, du lever ikke lenge nok til å gjøre alle selv! – Ukjent

HVA ER PSYKISK VOLD?

Psykisk vold kan være vanskelig å se. Du får ingen blåmerker eller andre synlige skader som bevis, og derfor er det vanskelig å bli trodd. Det kan til og med være vanskelig å tro deg selv.

Psykisk vold er når en person systematisk bruker taktikker som tvinger, manipulerer eller bryter ned et annet menneske slik at offeret handler mot sin egen vilje, hindres i å handle fritt, eller gradvis mister kontakten med sin egen vilje. Den som systematisk utøver vold i en nær relasjon, kan beskrives som en relasjonstyrann, uavhengig av om personen er narsissist, psykopat eller har andre drivkrefter bak volden.

Psykisk vold rokker ved det indre i deg. Den ødelegger selvbildet ditt og får deg til å tvile på det du føler og tenker, og på din egen opplevelse av virkeligheten. Mange definisjoner av vold har størst fokus på fysisk vold, og fanger derfor ikke opp hvordan psykisk vold kan bryte ned et menneske.

Voldsutøveren får deg til å tvile på deg selv, og svekker ditt selvbilde og din selvtilit. Din evne til egenomsorg og grensesetting svinner hen. Forskning viser at konsekvensene av psykisk vold kan være like alvorlige som ved fysisk vold. Studier av hjernen viser at sosial avvisning og psykisk krenkelse kan aktivere mange av de samme hjerneområdene som fysisk smerte. Det er helt normalt å ha problemer i lang tid etter brudd med en relasjonstyrann. Senere i boken skal vi gå dypere inn i ettervirkningene av psykisk vold, for det er slik at når du forstår ettervirkningene, kan det bidra til at de blir enklere å håndtere.

De fleste bruker lang tid på å forstå hva de har opplevd. Jeg møter ofte voldsutsatte som har vært ute av relasjoner i flere tiår, uten å ha forstått hva de har blitt utsatt for. Når du forstår psykisk vold, er det lettere å forstå egne reaksjoner og få det bedre.

Emosjonelle overgrep bryter systematisk ned selvfølelse, selvtilit og opplevelse av egen identitet. – Beverly Engel

ALLE KAN RAMMES AV PSYKISK VOLD

Et spørsmål jeg ofte får når jeg har samtaler med mennesker som har vært utsatt for psykisk vold, er følgende: «Hvordan kunne dette skje med meg?» Svaret er at det kunne skjedd de fleste.

Psykisk vold rammer på tvers av utdanning, inntekt, alder og bakgrunn. Leger, advokater, lærere, ledere, alle kan havne i en destruktiv relasjon. Utdanning beskytter ikke mot denne typen vold. Ikke engang en psykolog-utdannelse beskytter deg. Jeg har snakket med psykologer som synes det er flaut at de har blitt utsatt for psykisk vold, for de føler at de burde ha sett det. Men selv blant psykologer er det for lite kunnskap om manipulasjon og psykisk vold.

Relasjonstyranner er særs kalkulerende. I starten av et forhold virker de så sjarmerende, oppmerksomme og intense at de får andre til å virke kjedelige og kalde. Du føler deg verdsatt på en måte du aldri har opplevd før. Dette kalles love-bombing, og det er en bevisst strategi for raskt å skape en intens tilknytning.

Når tilknytningen er etablert, begynner nedbrytningen. Det skjer så gradvis at du ikke merker det. I starten er det noen kritiske kommentarer. Så kommer subtile nedvurderinger. Kanskje er det noe du reagerer på, men det er så lett å avfeie som bagateller. Og hvis du reagerer for sterkt, vil relasjons-tyrannen justere med omsorg og oppmerksomhet. På denne måten blir dine grenser forskjøvet så sakte at du ikke ser det selv.

Voldsutøvere spiller på vårt grunnleggende behov for tilknytning. Har man vokst opp med trygg tilknytning, kan derfor ha større motstandskraft mot psykisk vold. Samtidig er ingen helt beskyttet. Når du forstår hvordan disse mekanismene virker, blir det lettere å unngå nye usunne relasjoner.

Vold skyldes ikke sinne, alkohol, rus, psykisk sykdom eller stress. Det skyldes ønske om kontroll. – Lundy Bancroft

HJERNENS BELØNNINGSSYSTEM

Hvis du fortsatt kjenner på en dragning mot din ekspartner, skal du vite at det ikke er uvanlig. For å forstå hvorfor det er så ekstremt vanskelig å bryte ut av en destruktiv relasjon, er det en fordel å ha kjennskap til hjernens belønningssystem.

Sentralt i dette systemet står dopamin. Dopamin er en nevrotransmitter, et signalstoff i kroppen som styrer belønning, motivasjon og forventning. Dopamin driver oss til å gjenta handlinger som er viktige for overlevelse, ved å gi en følelse av tilfredsstillelse når vi oppnår det vi søker.

I en voldelig relasjon oppstår et fenomen som kalles intermitterende forsterkning. Dette er det samme prinsippet som gjør pengespill så avhengighetsskapende. Man vet aldri når belønningen kommer, bare at den kommer, hvis man ikke gir seg. I en destruktiv relasjon vet man heller ikke når belønningen kommer, bare at den før eller siden vil komme, i form av sporadisk nærhet, bekreftelse og kjærtegn fra voldsutøveren.

Nettopp denne uforutsigbarheten er nøkkelen til forståelse av dopaminets sterke grep om deg. Når belønningen er sjelden og uforutsigbar, fyrer nemlig dopamin-nevronene kraftigere enn når belønningen er trygg og stabil. Dette skaper en biologisk «besatthet» der hjernen tvinger deg til å søke etter neste tegn til godhet for å døyve det nevrokjemiske ubehaget. Du kan også se det som en likhet med rusavhengighet. For den avhengige er hjernen i en tilstand av kjemisk kapring. Forskjellen er at hjernen til den som blir utsatt for psykisk vold, selv produserer det avhengighetskapende dopaminet. Forskning med bruk av fMRI-skanninger utført av blant annet nevropsykologen Helen Fisher, har vist at emosjonell avvising og uforutsigbar kjærlighet aktiverer nøyaktig de samme områdene i hjernen som kokainavhengighet. Å forstå at dragningen du føler er en naturlig respons, er et avgjørende skritt for å kunne løsrive seg.

Hvis du ikke endrer retning, ender du opp der du er på vei. – Taoistisk visdom

TILHELING

Å komme seg etter psykisk vold er en tung prosess. Det er som en linje som går i sikksakk oppover, men selv i periodene det går nedover igjen, er du på rett vei.

Psykiater og forfatter Bessel van der Kolk sier i sin bestselger *The Body Keeps the Score* at man kan hele på to måter, top-down eller bottom-up. Top-down betyr å bruke den rasjonelle hjernen, å forstå hva som har skjedd, sette ord på det og bearbeide det gjennom samtale. Bottom-up betyr å jobbe gjennom kroppen, å regulere nervesystemet gjennom bevegelse, pust eller sanseopplevelser. De fleste trenger en kombinasjon. Noen har nytte av terapi der de får snakket om det de har opplevd, andre vil ikke snakke om sine vonde opplevelser og vil ha mer nytte av en ikke-verbal terapi.

I denne boken utforsker vi en rekke metoder som kan gjøre det enklere å finne din vei til et bedre liv. Det finnes ingen fasit, men gjennom denne kunnskapen vil du forhåpentligvis finne noe som fungerer for deg. Du vil møte informasjon du opplever som lite relevant, men det kan hende at noe du først avviser, gir mening senere. Det viktigste er at du tar deg tid til å utforske hva som faktisk hjelper deg.

Etter bruddet trodde jeg selv at jeg trengte en psykolog. Andre terapeuter var ikke noe jeg vurderte. Da jeg møtte den ene psykologen etter den andre som ikke forsto meg, ble det re-traumatiserende. Jeg tenkte aldri på at det jeg egentlig behøvde, var en terapeut som forsto psykisk vold.

Heldigvis finnes det mange dyktige terapeuter, og noen av disse er psykologer. Problemet er at det finnes så mange ulike former for terapi og ulike terapeuter. Derfor vier jeg en del av boken til ulike terapiformer og hvordan du kan finne en terapeut som passer for deg.

Heling kan bare skje innenfor rammen av relasjoner. Det kan ikke skje i isolasjon.
– Bessel van der Kolk

EMOSJONELL RESPONS

I prosessen med å komme deg etter psykisk vold vil du kjenne på mange ulike reaksjoner. Nedenfor kommer noen eksempler på noen vanlige emosjonelle responser i oppvåkningsfasen der man begynner å erkjenne hva som har skjedd.

Eksempler på normale reaksjoner etter psykisk vold:

- **Forvirring:** «Vi hadde det jo bra også, kan det da være vold?»
- **Lettelse:** Mange kjenner lettelse over at det endelig er over.
- **Frykt:** For voldsutøveren, for fremtiden, for å stå alene.
- **Nummenhet:** Tomhet eller fravær av sterke følelser.
- **Savn:** Ikke nødvendigvis etter personen, men etter det du trodde dere hadde.
- **Ambivalens:** Lengsel og avsky er følelser som kommer og går og kjemper om overtaket.
- **Tomhet:** Når livet har handlet om å overleve, kan fraværet av kaos føles utrygt.
- **Ensomhet:** Ikke bare å være alene. Også å føle seg uforstått.
- **Håp:** Kan dukke opp, men er lett å skyve unna fordi det du tidligere håpet på var dysfunksjonelt. Dermed blir det skummelt å håpe igjen.
- **Sinne:** Sinne kommer gjerne når du blir bevisst uretten som er begått mot deg. Sunt sinne hjelper deg å sette grenser og gir handlekraft.
- **Sorg:** Du kan sørge over at du ikke ble elsket, og det er naturlig å føle sorg med tanke på årene du har mistet.
- **Skyld:** Du kan føle skyld over at du valgte å få barn med feil partner, og skyld over at du ikke gikk tidligere.
- **Skam:** Skam er knyttet til hvem du er. Skam rammer selve identiteten.

Alle disse følelsene er normale reaksjoner på unormale belastninger.

Sterke emosjonelle reaksjoner er normale responser på unormale situasjoner.

– Judith Lewis Herman

HVEM SKAL REDDE DEG?

Ubevisst venter man ofte på at noen skal komme og redde en ut av volden, eller man venter på at voldsutøveren skal bli den versjonen av mennesket du opprinnelig ble kjent med. Og etter bruddet venter man ofte fortsatt på en reddende engel.

Dessverre kommer ingen reddende engel, med mindre du selv åpner døren. Selv ventet jeg på en reddende engel i flere år før jeg endelig klarte å bryte båndene til min eksmann. Min reddende engel kom. Nå er han min samboer. Men han hadde ikke kommet om jeg ikke selv hadde gjort grunnarbeidet, og vært åpen for å møte nye mennesker.

De fleste vil si at man skal bearbeide alle sine traumer og bruke lang tid før man går inn i nye relasjoner. Andre mener at det er i relasjoner man heler. Egentlig finnes vel ikke noe fasitsvar, men personlig mener jeg at det er i relasjoner vi heler. Men vi må gjøre et visst grunnarbeid for å klare å gå inn i nye relasjoner. Noe som for svært mange står i veien for et nytt forhold, er at man kan bli temmelig paranoid og skeptisk til andre mennesker etter å ha levd med vold.

Et forhold med kontroll, manipulasjon og undertrykkelse gir traumer. Disse traumene preger oss lenge etter bruddet. Forskning på posttraumatisk vekst viser at det å gjenvinne autonomi og selvbestemmelse, er kjerneelementer i prosessen med å heles.

Et første steg i tilhelingsprosessen er at du tar tilbake styringen i eget liv. Terapi kan være til hjelp. Gode venner kan være til hjelp. Kanskje en god og omtenksum kjæreste kan være til hjelp. Oppmuntring, støtte, hjelp og kjærlighet fra gode mennesker er til god hjelp i helingsprosessen. Men selve jobben med å heles, må du gjøre selv.

Det er ikke hendelsene i seg selv som uroer oss, men våre oppfatninger om dem.
– Epiktet

FASER I PROSESSEN TIL ET BEDRE LIV

De færreste kan forestille seg hvilken kamp det er å komme seg etter langvarig psykisk vold. Det er en så tung prosess at det er helt naturlig at det iblant kan føles håpløst.

Jeg vil gå så langt som til å si at alle som har vært i en langvarig relasjon med psykisk vold, sliter med ettervirkninger i varierende grad. Noen kommer seg raskt, men dessverre virker det som om det vanligste er å bruke mange år på å få det bedre. Jeg har ofte samtaler der jeg får høre: «Jeg har vært ute av forholdet i to år allerede, men det føles fortsatt like forferdelig tøft». Min reaksjon er: «Bare to år? Da er det jo fortsatt et ferskt brudd». Mange opplever det som en lettelse å få høre det, fordi de som ikke forstår psykisk vold, mener at to år er lenge.

Selv om du er i en prosess med heling, vil det iblant føles som om du stagnerer, eller at du til og med får det tøffere igjen. Ikke fortvil. Det er helt vanlig å ha perioder der man virkelig føler at man er på god vei til et bedre liv, og at disse periodene med fremgang brått blir avløst av kraftige tilbakeslag. Mye av grunnen til dette er at de fleste må ha noe kontakt med voldsutøveren, eller at man på andre måter blir påminnet vonde opplevelser fra det traumatiske forholdet.

I de følgende dagene skal vi gå gjennom ulike faser som de fleste går gjennom etter brudd med en voldsutøver. Dette er basert på samtaler jeg har hatt med mennesker som har brutt ut av en relasjon der psykisk vold har vært dominerende.

Jeg vil understreke at hver og en av oss har individuelle reiser mot en bedre fremtid. Alle går ikke gjennom de samme fasene, og derfor er det viktig å ha kjennskap til hva som kjennetegner fasene for å kunne akseptere egen prosess. Bare husk at dette ikke er en oppskrift, men en veileder.

Jeg mener det er helende å se på noe som er så ødelagt, og likevel kunne se muligheten og helheten i det. – adrienne maree brown

Fase 1: BEVISSTHET

En dag ble du bevisst på at du måtte forlate relasjonen. Erkjennelsen kan ha kommet plutselig, eller som en gradvis oppvåkning.

Bevissthet er ikke det samme som forståelse. Den dagen jeg skjønnte at jeg måtte ut av relasjonen, ante jeg ikke hva jeg sto i. Jeg visste bare at jeg måtte gå fordi jeg mistet meg selv i relasjonen, og jeg klarte ikke å være den mammaen jeg ville være for mine barn.

Det å bli bevisst på at du måtte ut av relasjonen, er bare første steg. Det er ikke det samme som å innse hva du har blitt utsatt for. Kanskje har du allerede kommet til et punkt der du har skjønnet at du ble utsatt for psykisk vold. Kanskje har du ikke helt prosessert det ennå. Sannsynligvis skjønner du på en måte at det du ble utsatt for var vold, men det er ikke sikkert at du har forstått omfanget av volden. Det tar ofte mange år.

I psykologien bruker man begrepene «insight moment» og aha-opplevelse om en plutselig innsikt som setter gamle erfaringer i et nytt lys. Det skjer når du brått kobler sammen opplevelser, minner og ny kunnskap på en slik måte at du ser sammenhenger du tidligere har oversett. Små hendelser, som nedsettende kommentarer og baksnakking av din familie, blir til biter i et større puslespill. Aha-opplevelsen kommer i det øyeblikket hjernen setter sammen mange nok biter til at det store bildet vises for ditt indre blikk. Dette kjennetegnes av brå forståelse, og en sterk følelse av at du har nådd en korrekt erkjennelse.

Hvordan ble du bevisst på at du måtte ut av relasjonen? Og var du da bare så fed up at du brøt ut, eller hadde du allerede en klar oppfatning av at du ble utsatt for psykisk vold?

_____ (hvordan jeg ble bevisst at jeg måtte ut av forholdet) _____

Oppmerksomhet er som solen. Når den skinner på noe, blir det forvandlet.

– Thich Nhat Hanh

Fase 2: VALIDERING

Når du får bekreftet din virkelighetsoppfatning, kan du begynne å skjønne hva du har opplevd. Dette kalles validering. Legg merke til at det ikke handler om din egen vurdering. Det handler om at noen tror deg, anerkjenner din versjon av det du har vært gjennom, og bekrefter at reaksjonene dine er forståelige. Dersom du i denne fasen møter mistro, er det svært ødeleggende.

Det er essensielt å få validering fra andre for å slutte å tvile på egen virkelighet. Fra din tidligere partner har du i år etter år fått høre at din oppfatning er feil, og at du alltid misforstår. Det gjør noe med ens evne til å tenke selv, og til å stole på egne vurderinger. Derfor trenger du at noen bekrefter at det du følte ikke var feil, og at det du ble utsatt for, faktisk var utøvelse av vold.

Validering kan komme fra en terapeut, en venn, eller gjennom å lese andres historier som speiler din egen. For meg var det et vendepunkt da jeg for første gang leste om noen som hadde blitt utsatt for psykisk vold, uten innslag av fysisk vold. Da begynte jeg å søke opp flere historier, og det ga meg bekreftelse på at jeg hadde blitt utsatt for vold. Når du hører eller leser andres historier som ligner din egen, får du en bekreftelse på at det ikke er deg det er noe feil med.

Uten validering blir vi stående fast i tvil. Da er det lett å begynne å lure på om vi overdriver. Når du endelig blir trodd, begynner nervesystemet å falle til ro. Det gir deg det du trenger for å kunne sørge over det som faktisk skjedde, heller enn å bruke energi på å forsvare din opplevelse for deg selv eller andre.

Hvem eller hva har bekreftet historien din mest? Hva har det betydd for deg?

_____ (validering av min historie) _____

Heling krever en ærlig anerkjennelse av såret. – Thema Bryant-Davis

Fase 3: KUNNSKAP OG INNSIKT

Den som blir utsatt for fysisk vold, forstår at det er vold. Alle vet jo at det er galt å slå. Det lærer vi allerede i barnehagen. Men når man lever med psykisk vold, kan det ta lang tid før man innser at det også er vold. For ingen lærer om gaslighting og andre former for manipulasjon på skolen. Man lærer heller ikke om effekten psykisk vold har på oss, og vi lærer ingenting om hvordan hjernen og nervesystemet reagerer på å måtte leve med en traumatiserende partner.

Etter å ha brutt ut av et destruktivt forhold, har de fleste et stort behov for kunnskap om psykisk vold, traumer og relaterte temaer. Kunnskap hjelper deg å gjenkjenne mønstre, og til å forstå at det ikke var deg det var noe galt med. Mer kunnskap om manipulerende atferd vil også gjøre deg bedre rustet til å forstå andre mennesker. Og det gjør deg bedre i stand til å avsløre giftige mennesker i en tidlig fase av nye bekjentskap.

Ettersom kunnskap er avgjørende for et bedre liv, er mye av denne boken viet til å gi deg kunnskap om psykisk vold som det kan være vanskelig å finne andre steder. Vi skal dekke en rekke ulike temaer, fra narsissisme til traumeresponser og ettervirkninger av psykisk vold.

Når du blir kjent med mekanismene bak psykisk vold, vil du oppleve at brikkene faller på plass. Det gjør deg tryggere i deg selv. Du forstår hvorfor kroppen reagerer som den gjør, og du skjønner at reaksjonene dine er normale. Det gir trygghet å vite at andre har gått gjennom noe lignende og fått det bra til slutt.

Har du endret din forståelse av relasjonen du var i? Hva var det i så fall som førte til ny innsikt?

_____ (forståelse av relasjonen jeg var i) _____

Når vi setter ord på det, kan vi begynne å regulere det. – Daniel J. Siegel

Fase 4: FORSTÅELSE

Kunnskap gir deg begreper og forklaringer. Forståelse er det som skjer når du klarer å bruke kunnskapene du har tilegnet deg på din egen historie.

Du kan lese om gaslighting og tenke at det høres kjent ut. Men forståelse er øyeblikket der du innser at den gangen du unnskyldte deg for noe du ikke hadde gjort, var det gaslighting som fikk deg til å gjøre det. Kunnskap er å vite hva intermitterende forsterkning er. Forståelse er å kjenne igjen hvordan denne mekanismen fikk deg til å bli værende.

Denne prosessen der vi får forståelse, skjer ikke helt plutselig som et aha-øyeblikk, der alt brått står klart for oss. Forståelse er noe som kommer gradvis. En samtale kan få deg til å huske noe som skjedde for mange år siden, og minner kommer frem. Du begynner å se hendelser i et mønster som du ikke så tidligere. Biter faller på plass, og du skjønner at noe som fremsto som et uhell, faktisk var med overlegg.

Forståelse forandrer også hvordan du ser på deg selv. Når du forstår at reaksjonene dine var normale svar på unormale forhold, blir det lettere å gi slipp på følelsen av at du har gjort noe galt, eller enda verre, at det er noe galt med deg.

Men forståelse har også en annen side. Når du virkelig forstår omfanget av det du ble utsatt for, kan det utløse sterke følelser som sinne og sorg. Det er normalt. Det betyr at du er på riktig vei. Disse følelsene kan du ønske velkommen, de skal bearbeides slik at du får det bedre.

Hva har ført til at du har forstått deg selv bedre?

_____ (min forståelse av hva jeg har gjennomgått) _____

Å føle seg hørt står så nær det å føle seg elsket, at det for de fleste mennesker nesten er det samme. – David W. Augsburger

Fase 5: GJENOPPBYGGING

Psykisk vold forandrer ikke bare hvordan vi tenker og oppfatter verden omkring oss, men også hvordan vi oppfatter oss selv. Gjenoppbyggingsprosessen handler om å finne seg selv igjen.

Når jeg skriver «å finne seg selv igjen», er det ikke helt presist. For du finner ikke tilbake til den person du en gang var, det er ikke mulig. Men det lar seg gjøre å finne tilbake til personlighetstrekk som du mistet i relasjonen. Vi mennesker er ikke statiske, vi er i stadig forandring gjennom livet. Gjenoppbyggingen handler om å få tilbake selvfølelse, trygghet og kontroll over livet.

For mange fører volden til isolasjon. Et element i gjenoppbyggingen er derfor å gjenoppta sosiale relasjoner med venner og familie du stoler på.

Et annet aspekt er å slutte å gå på akkord med seg selv. Det handler om å leve mer i pakt med seg selv, sette egne behov i sentrum, og ikke lenger unnskyldte deg for alt hele tiden.

I tilhelingsprosessen må selvbildet endres. Poenget er å bli kjent med deg selv igjen, finne ut hvem du ønsker å være og arbeide for å bli den personen. Mange sier ubevisst ting som: «Jeg kommer aldri til å klare å stå i jobb igjen». Psykologer snakker om «narrativ identitet». Det er historien du forteller om deg selv. For å skape en ny versjon av deg selv må du begynne med en ny fortelling, en der du fortjener et godt liv.

En måte å begynne på er å bli bevisst hvilke gamle overbevisninger du bærer med deg. Hvilke tanker om deg selv sliter du fortsatt med? Skriv dem på en lapp. Deretter kan du brenne opp lappen. Etterpå skriver du i en egen bok hvem du ønsker å være.

(min narrative identitet)

Jeg kan ikke gi deg en formel for suksess, men jeg kan gi deg en formel for fiasko: Prøv å gjøre alle til lags. – Herbert Swope

SELVSABOTASJE

Selvsabotasje er når man bevisst eller ubevisst ødelegger for seg selv. Det er ikke noe man egentlig vil, men det fungerer som en forsvarsmekanisme, en beskyttelse mot å mislykkes.

Selvsabotasje må ikke forveksles med latskap. Riktignok kan selvsabotasje føre til en følelse av å være lat eller mislykket. Men det er ikke latskap. Det kan ligge to mekanismer bak. For det første kan det handle om et forsøk på å beskytte seg selv. Du beskytter deg mot smerten ved å feile, fordi en del av deg tror du kommer til å feile uansett. Hvis du ikke prøver, slipper du å feile. Du slipper skuffelsen. Du slipper nedturen.

Det kan også handle om at du ikke føler at du fortjener å lykkes. Dersom du har levd med en relasjonstyrann, har du fått lære at du ikke fortjente bedre, at du aldri ville lykkes, og at det var noe grunnleggende galt med deg. Når du saboterer for deg selv, kan det derfor være gamle stemmer og overbevisninger som fortsatt styrer valgene dine. En del av deg prøver kanskje fortsatt å leve etter det du lærte i relasjonen. At du ikke skal ta for mye plass, ikke håpe på for mye, og ikke tro at noe godt kan vare ved.

I psykologien forstås selvsabotasje som atferd som undergraver egne mål, ofte drevet av ubevisste overbevisninger. Etter psykisk vold er det vanlig å ha vanskelig for å gjøre det som er godt for deg selv. Selvsabotasjen springer ut fra frykt for avvisning, frykt for å mislykkes, eller en dyp følelse av å ikke fortjene noe godt. Men, du fortjener noe bedre!

Finnes det noe du vet er bra for deg, men som du likevel unngår? Hva tror du holder deg tilbake?

_____ (former for selvsabotasje) _____

Vi saboterer det gode i livet vårt fordi vi ikke føler oss verdige til det. – Ukjent

Å SLUTTE Å BEBREIDE SEG SELV

Det er en lang prosess, men en dag vil du legge merke til at du ikke lenger legger skyld på deg selv, har sluttet å skamme deg, og sluttet å føle sinne mot deg selv.

Hvis du har kommet så langt at du ikke lenger bærer på følelser av skam, skyld eller sinne mot deg selv for volden du ble utsatt for, kan du være stolt av deg selv, for det kan ta lang tid å gi slipp på disse følelsene.

For deg som har barn, kan det være ekstra vanskelig å slutte å bebreide deg selv. Det er helt naturlig å føle på skyld overfor barn. Uansett om du gikk da barna var helt små, eller ventet til barna var flyttet ut av redet, har du helt sikkert gjort så godt du kunne, omstendighetene tatt i betraktning. Og om det så skulle være slik at du føler veldig sterkt at du skulle ha gjort mer, så har jeg to ting å si til deg. For det første dette med etterpåklokskap. Det er alltid lettere å se ting klart i etterkant. For det andre er det uansett ikke mulig å forandre fortiden. Det er ikke du, som ble utsatt for vold, som skal føle skyld og skam.

Først når du frigjør deg fra disse følelsene, får du det bedre. For å lykkes er det viktig at du unngår mennesker som gir deg skamfølelse. Og det er viktig at du lærer å bli bevisst på tankene dine. Hver gang en tanke om skyld og skam dukker opp, må du gripe tak i den og si imot tanken. Bruk din indre stemme, eller høyt hvis du er alene, og si med kraft i stemmen at du ikke har verken skyld eller skam.

Skriv med egne ord at det aldri var din skyld, og at du ikke skal skamme deg eller føle skyld for volden du ble utsatt for. Skriv også ned beskyldninger som ble slengt i deg da du var i forholdet. Og skriv ned hvorfor krav om unnskyldninger var urimelig.

_____ (skriv hva du urettmessig ble beskyldt for) _____

Å tilgi er å sette en fange fri, og oppdage at fangen var deg selv.

– Lewis B. Smedes

TA VARE PÅ DEG SELV FØRST

Du har ganske sikkert lært at et godt menneske tar vare på andre, tilpasser seg og hjelper andre selv om det ikke egentlig passer å hjelpe. I så fall er det godt mulig at du får dårlig samvittighet om du setter deg selv først.

I sikkerhetsorienteringen før et fly letter, får du alltid følgende formaning: «Sett på din egen oksygenmaske før du hjelper andre». Det samme gjelder i hverdagen. Det er en grense for hvor mye man greier å gjøre for andre før kroppen sier stopp. I *The body says no* skriver Gabor Matè om mennesker som alltid prioriterer andre før seg selv. Da sier kroppen stopp, mentalt eller fysisk.

Når du alltid skal ta hånd om andre, og når du aldri lytter til signalene fra din egen kropp, risikerer du å gå på en smell. Derfor kommer vi i denne boken til å fokusere på hvordan du kan ta vare på deg selv.

Du skal begynne med å sette grenser. Ta pauser der du gjør det du selv føler er riktig for deg. Det kan føles unaturlig, men det er på tide å innse at det er en livsnødvendighet å ta vare på seg selv først. Prøv å si dette høyt eller skriv dette ned til deg selv: «Jeg skal prioritere meg selv og mine behov. Jeg skal gjøre det med god samvittighet.»

Du har kanskje hørt uttrykket: «Du kan ikke helle fra en tom kopp.» Egenomsorg handler om å la din egen kopp bli full først. Kanskje vil det føles egoistisk i begynnelsen, men jeg lover deg at det er verdt det. Det er når du klarer å ta vare på deg selv, at du får overskudd til å være der for andre også.

Har du noe du ikke har klart å gjøre for deg selv, noe du drømmer om å gjøre?

_____ (aktiviteter jeg liker å holde på med) _____

Å ta vare på meg selv er ikke selvnytelse, det er selvoppholdelse. – Audre Lorde

HVA TENKER DU OM DEG SELV?

Etter psykisk vold er det sannsynlig at du har vanskelig for å tenke godt om deg selv. For å komme ut av det negative, må du i en gjenoppbyggingsfase gå dypere inn i hvem du er, og hvem du vil være i fremtiden.

Selv om fortiden former oss, er du mye mer enn bare din fortid. Vet du hvem du er når ingen krever noe av deg? Når du skal fokusere på deg selv, istedenfor å legge til rette for andre mennesker?

Psykisk vold påvirker følelsen av egen identitet. Etter år med overarbeid, mye kritikk og mangel på avslapping, vet man ikke lenger hvem man selv er. Derfor er det viktig å ta seg tid til å bli kjent med seg selv på nytt.

Her må det presiseres at identiteten ikke er noe fastlåst. Den er verken medfødt eller uforanderlig. Tilheling innebærer å vende tilbake til kjernen, samtidig som du oppdager nye sider ved deg selv.

Spill:

I dag vil jeg oppfordre deg til å gjøre en liten øvelse som krever penn og papir. Fullfør disse setningene, uten å tenke deg om. Øvelsen har størst effekt om du skriver det første som faller deg inn:

1. Jeg er en person som ...
2. Det få vet om meg, er at jeg ...
3. Hvis jeg ikke var redd for hva andre tenkte, ville jeg ha ...

Skriv setningene tre ganger med de tre første tingene som faller deg inn. Deretter er det tid for å reflektere over det du har skrevet:

1. Føler du at du egentlig er en annen enn den rollen du til daglig er i?
2. Har du skjulte talenter, eller annet som gjør deg til et unikt individ?
3. Hva ville du likt å gjøre, dersom du slapp tanken på andres reaksjoner?

Du trenger ikke finne deg selv. Du trenger å skape deg selv. – Arne Garborg

HVA GJØR DEG LYKKELIG?

Etter psykisk vold kan lykke føles uoppnåelig. Du vet kanskje ikke engang hva som gjør deg glad lenger. Eller kanskje kjenner du skyld når du har det bra. Det kan være fordi du føler at du ikke fortjener det, eller fordi du frykter at det ikke vil vare.

Det er vanlig å bli deprimert etter en relasjon med psykisk vold. Da er det ekstra vanskelig å svare på hva som gjør deg lykkelig. Likevel er det viktig at du begynner med å stille deg selv dette enkle spørsmålet: «Hva gjør meg lykkelig?»

Ikke begynn med de store tingene. Begynn med det hverdagslige. Dalai Lama har sagt om lykke at den ikke er noe ferdiglaget, den kommer fra våre egne handlinger. Det er også sagt om lykke at det er å gjøre sine gleder små.

Lykke kan være å holde en vakker blomst opp mot nesen og glede seg over duften. Det kan være å se stjernehimmelen en skyfri natt. Eller en daglig rutine du koser deg med. Det kan være følelsen av å brygge seg en kopp kaffe. De små stundene av glede og lykke i hverdagen gir innsikt i hva som virkelig betyr mye for deg.

Å gjenoppdage glede er en kraftfull form for heling. Når du begynner å legge merke til hverdagens små glimt av glede, forsterkes gleden. Når du utforsker hva som faktisk løfter deg, får du et klarere bilde av hvem du er. Dette gir et nytt grunnlag for å ta valg som bygger opp om den du ønsker å være. Ved å observere slike øyeblikk får du en dypere forståelse av hva som gir mening i hverdagen.

Tenk tilbake på et øyeblikk hvor du kjente noe som ga deg følelsen av lykke. Hva skjedde? Hva sier det om hva som gjør deg lykkelig?

(lykken er ...)

Det finnes bare én vei til lykke, og det er å slutte å bekymre seg over forhold som det ikke står i vår makt å endre. – Epiket

HVA GIR DEG ENERGI?

I går reflektere vi over lykke. I dag er det tid for å tenke over hva som gir energi. Noen ganger føles noe godt og energigivende her og nå, men det tømmer deg egentlig for energi. Og andre ganger får du uventet styrke av noe som kan være tøft i øyeblikket.

Vet du hva som gir deg energi? Dersom du allerede vet, er det flott. Da kan du tenke over hvor ofte du virkelig gjør det som gir deg mest energi.

Noe som gir de aller fleste mennesker glede, er musikk. Det er mye kraft i musikk, men hvilken type musikk som gir oss den energien vi trenger, er personavhengig. Test ulike sjangere og let frem til den musikken som gir deg energi. Når jeg lager mat, pleier jeg å skru på musikk, og kanskje danse litt. Da jeg levde med min eksmann, var musikk noe jeg unngikk fordi jeg fryktet hans reaksjon på musikken.

Noe som også gir energi er sol, frisk luft og fysisk aktivitet. Bare det å komme seg ut, har en positiv effekt på humør og hjernefunksjon. Når den fysiske aktiviteten gir deg høy puls, blir virkningen enda bedre.

Når du begynner å utforske hva som gir deg mer energi, handler det om å legge merke til hvordan kroppen reagerer på ulike aktiviteter, steder og mennesker. Noen får energi av å være ute i frisk luft, andre av å bruke hendene, skape noe eller være i bevegelse. Det kan overraske deg hvor mye kraft som ligger i å gjøre ting som å gå en tur, rydde et rom eller grave deg ned i et tema du interesserer deg for. Når du har levd lenge med stress, kan det være krevende å kjenne forskjell på hva som tapper deg og hva som fyller deg. Det kan ta tid å virkelig kjenne etter, men det er mye å vinne på å legge merke til hva som gir deg kraft og styrke.

Hvilke aktiviteter gir deg energi? Hvordan kan du legge til rette for mer av det energigivende i hverdagen?

_____ (mer energi i hverdagen) _____

Legg merke til hva som gir deg energi. Der ligger din retning. – Ukjent

SPEILET LYVER

Den som har blitt utsatt for psykisk vold, er med stor sannsynlighet blitt overdrevent selvkritisk. Fra din tidligere partner har du fått så mye kritikk, fått høre så mye om hvem du er, og om hvem du ikke er, at du kanskje føler det er sant.

Det er stor sannsynlighet for at andre ser deg annerledes, og mer positivt, enn du selv gjør. De fleste voldsutsatte har et selvilde som ikke helt stemmer med virkeligheten. Også selvfølelsen er redusert, i likhet med selvilliten. Selvildet handler om hvem jeg er. Selvfølelsen er din egenverdi. Når du undres på om du er bra nok, er det din selvfølelse du vurderer. Selvillit handler om hva du tror om egne evner og ferdigheter, altså hva du føler du er i stand til å mestre.

Vårt selvilde formes i høy grad gjennom sosial speiling, altså hvordan vi tror at andre ser oss. I etterkant av psykisk vold er speilet blitt preget av voldsutøvers måte å se deg på, og er av den grunn blitt forvrengt. Heling handler om å bli bevisst hvilke negative tanker og bilder du har overtatt, og om å skape rom for å erfare deg selv på nytt, gjennom trygge relasjoner, tilbakemeldinger og egne inntrykk, og således bygge opp et bedre, mer livsbejende selvilde.

Derfor kan det være verdt å prøve å finne ut hvordan andre ser deg. Spør noen rundt deg om hva de forbinder med deg. Be dem liste noen gode egenskaper. Spør gjerne dine barn også, om det er en mulighet.

Ta vare på listene og ta dem frem av og til. Det kan være dager det kan være godt å se de gode egenskapene andre ser ved deg.

Hva tror du om deg selv? Hvilke egenskaper, overbevisninger og følelser forbinder du med deg selv?

_____ (selvilde og selvfølelse) _____

Måten vi snakker til oss selv på, blir måten vi opplever oss selv på. – Ukjent

HVA TRENGER DU I LIVET DITT?

Å heles etter psykisk vold krever at du lærer å lytte til deg selv. Da mener jeg ikke at du skal lytte til tankene dine. Tankene dine kan være et hinder for å få det bedre hvis du tenker mye negativt eller grubler mye. Å lære å lytte til kroppen din, til dine følelser, og ikke minst magefølelsen kan være viktig i tilhelingen.

Jeg tror mange strever med å kjenne etter hva de trenger. Etter psykisk vold blir det enda vanskeligere. Vi har blitt vant til å legge egne behov til side. Samtidig kan behovene ha endret seg etter relasjonen, noe som gjør det utilstrekkelig å spørre: «Hva var det jeg trengte i tiden før jeg gikk inn i det forholdet?» Og selv om behovene fremdeles skulle være de samme, er det ikke sikkert du husker dem. Det er heller ikke gitt at du var deg bevisst hva du egentlig hadde behov for, den gangen for lenge siden.

Personlig tror jeg at jeg hadde liten forståelse av egne behov før jeg gikk inn i forholdet med min eksmann. Hvis jeg hadde visst bedre hva jeg trengte for å ha det godt, ville jeg trolig ha trukket meg ut av forholdet tidligere. For ganske tidlig kom signaler som viste at noe var feil. Han var stadig var for sen, og hadde alltid en unnskyldning som jeg bare måtte godta. Han krevde total stillhet for å se sport på TV. På den tiden forsto jeg ikke mitt eget behov for stillhet og alenetid. Jeg forsto ikke at å være i naturen ikke bare var noe jeg likte, men også noe jeg trengte.

Nå kommer en øvelse der jeg ber deg om å reflektere over hva du trenger mer av i livet ditt. Gjør dette uten skjerm, og gjerne mens du går tur, når du sitter behagelig, eller ligger i badekaret.

Hva forteller kroppen din at du lengter etter å ha mer av i livet? Dette er en oppgave for refleksjon, og det er ikke sikkert at dette fungerer med det samme. Men prøv å ta frem denne tanken og reflektere over det nå og da, gjerne som en daglig øvelse.

Dine behov er gyldige. – Nedra Glover Tawwab

NÅR ALT FØLES HÅPLØST

Alle har dager der alt føles helt håpløst. Dager da du tenker at det aldri blir bedre, og det føles som livet er en endeløs hengemyr. Kanskje lurere du på om kampen er verdt innsatsen.

Følelse av håpløshet kan være intens. Jeg kan love deg at du ikke er alene om å føle at livet er forferdelig tøft etter at å ha levd med psykisk vold. Samtlige voldsutsatte jeg snakker med har, eller har hatt, slike faser i lang tid etter relasjonen. Det kan slå deg helt ut i noen minutter eller timer, i verste fall i flere uker.

Håpløsheten kommer i bølger. Den er der når du bearbeider tap og urett, og når du kjemper med deg selv og drar deg selv opp etter håret for å komme gjennom dagene. Aller verst er det etter negative opplevelser med hjelpeapparatet, eller etter å ha tapt en rettssak grunnet mangelfulle og partiske utredninger fra sakkyndige.

Når du har slike perioder, kan det være lett å tenke at du ikke beveger deg fremover. Men sannheten er at håpløshet er noe vi alle må kjempe mot av og til. For min del har det hjulpet å vite at alle sliter med det. Alle opplever ekstremt dårlige dager.

Noe som kan hjelpe, er å reflektere over hvordan du tidligere har kommet deg gjennom de tyngste dagene. Tenk tilbake på en gang alt føltes helt håpløst. Hva hjalp deg? Kanskje var det en løpetur, kanskje musikk, kanskje du skrev deg ut av det, eller kanskje du snakket med en som står deg nær. Eller kanskje var det at du tillot deg selv å gråte ordentlig.

Skriv et notat om dine personlige strategier for å klare deg gjennom virkelig tunge dager. (Neste gang alt føles håpløst, kan du se tilbake på disse notatene.)

(når alt føles håpløst)

Når du kommer til enden av tauet ditt, knyt en knute og hold fast.

– Franklin D. Roosevelt

RESILIENS

Din evne til å takle stress og store belastninger blir kalt motstandskraft. I psykologien bruker man begrepet resiliens, som er et bredere begrep.

Motstandskraft er evnen til å gjøre motstand eller tåle påkjenning. Resiliens handler om mer enn det. Det handler ikke bare om å klare seg gjennom det som er vanskelig, men om evnen til å tilpasse seg, ta til seg lærdom og etter hvert komme seg videre.

Resiliens betyr derfor ikke at du står støtt hele tiden. Selv med god resiliens er det helt naturlig å oppleve perioder der du faller sammen. Forskjellen er at når resiliensen er godt utviklet, har du større evne til å hente deg inn igjen. Motgangen vil fortsatt kunne være tung, men den vil i mindre grad føre til at du blir sittende fast i en negativ spiral over tid.

Ettersom du nå leser dette, er du godt i gang med å utvikle din egen resiliens. Dette er helt essensielt for et bedre liv.

Forskning viser at motstandskraft styrkes av flere faktorer, blant annet:

- Tilknytning til mennesker som ser deg og støtter deg.
- Å finne mening i det du opplever, selv når det du opplever er vondt.
- Å oppleve reell innflytelse over egne valg.

Jeg er overbevist om at dette er verktøy alle kan ha nytte av å utforske, uavhengig av om man har erfaring med psykisk vold eller ikke. Gjennom denne boken vil du få hjelp til å forstå og styrke nettopp disse sidene ved deg selv.

Når du møter motgang i det daglige, hva hjelper deg med å komme videre?

_____ (strategier for å takle motgang) _____

Resiliens er ikke en egenskap man enten har eller ikke har. Den består av handlinger, tanker og strategier som kan læres og utvikles. – Ann Masten

ET GODT LIV

Selv om psykisk vold kan etterlate dype arr, er det fullt mulig å leve et godt liv etterpå. Det kan bli like rikt og meningsfullt som om du aldri hadde blitt rammet av vold.

Et godt liv er ikke det samme som et bekymringsløst liv. Det er et liv i pakt med deg selv, der du er knyttet til dypere verdier. Der din hverdag og dine handlinger gir deg mening i livet.

Å ha vært i en relasjon med en person som bevisst utøver vold, viser oss en side ved menneskeheten som bryter med alt vi har lært og alt vi ønsker å tro om mennesker. Det er en tøff erkjennelse. Det åpner også for at du ser denne typen dynamikk rundt deg. Du ser hva som driver mennesker som leder nasjoner. Det er tøft å se det, men det er også noe som gir mulighet til å bidra. Dersom mange nok mennesker forstår psykisk vold, forstår manipulasjon, kan vi skape et bedre samfunn. Med dette vil jeg ikke si at alle bør vie livet til å jobbe med å forandre samfunnet. Det viktigste er hva du gjør i hverdagen. Det handler om å leve et liv der du bidrar med noe godt til mennesker, dyr og alt rundt deg. Alt i verden henger sammen. Når du gjør gode handlinger, gir det ringvirkninger. Dersom du tar deg tid til å lytte til deg selv, vil du finne din vei til et godt liv.

For å lytte til seg selv lønner det seg å skrive. Mange tror at de først skal tenke, så skrive, men det er motsatt. Det å skrive aktiverer tankene og skaper klarhet. Dette er en av grunnene til at jeg gjennom denne boken oppfordrer deg til å ha en notatbok der du svarer på spørsmål skriftlig.

Psykologiprofessor James Pennebaker ved University of Texas fant i sine studier at personer som skrev i 15-20 minutter daglig i fire til fem dager om emosjonelt utfordrende opplevelser, rapporterte bedre psykisk og fysisk helse over tid, inkludert færre legebesøk.

Det finst ikkje noko anna å gjere enn å ta livet til seg, verkeleg til seg.

– Tarjei Vesaas

EMPATI

På 90-tallet ble vi fortalt at «inni er vi like». Det var en fin tanke for inkludering, men vitenskapelig sett er det feil. Mennesker er langt mer ulike enn vi liker å tro. Vi har ulike operativsystemer i hodet som avgjør hvordan vi tolker verden og hvordan vi reagerer.

For å forstå mekanismene bak psykisk vold, må vi se på ulikhetene i empati. Det finnes i hovedsak to typer empati, den emosjonelle og den kognitive. Emosjonell empati er evnen til å faktisk føle det et annet menneske føler, ikke bare forstå det. Ser vi for oss en akse, vil vi finne mennesker i begge ender. Noen er helt blottet for denne egenskapen, mens andre har svært mye av den. Sistnevnte kalles ofte for empater. De er ekstremt sensitive for andres følelser og kan ende opp med å ofre egne behov til fordel for andres. De føler ikke bare sine egne følelser sterkt, de tar også innover seg hva menneskene rundt dem føler.

De som mangler emosjonell empati, kan likevel ha en meget høyt utviklet kognitiv empati. Det betyr at de forstår andres følelser rent intellektuelt. De kan lese reaksjoner og ansiktsuttrykk med stor presisjon, men de kjenner ikke andres smerte i egen kropp. De registrerer den bare som informasjon, uten at det utløser et ønske om å trøste eller hjelpe. Fra et evolusjonært perspektiv er empati det som får oss til å støtte hverandre. Hos mennesker med lav emosjonell empati mangler denne naturlige impulsen.

Empati er i utgangspunktet en styrke. Den skaper nærhet, varme og dype relasjoner. Paradokset er at det nettopp er empatene som er mest utsatt for å bli utnyttet av mennesker som kun har den kognitive forståelsen av følelser. Den som ønsker å manipulere kan bruke empatien som et verktøy.

Hvordan opplevde du manglende empati i ditt tidligere forhold?

_____ (manglende empati hos min eks) _____

Empati er å se med et annet menneskes øyne, lytte med et annet menneskes ører og føle med et annet menneskes hjerte. – Alfred Adler

PERSONLIGHETSFORSTYRRELSER

Mennesker er utstyrt med ulike personlighetstrekk. I psykologien måles disse ofte med den såkalte «femfaktormodellen», som ser på i hvilken grad vi skårer på nevrotisme, ekstroversjon, åpenhet, medmenneskelighet og planmessighet. Disse trekkene er våre faste mønstre for tanker, følelser og handlinger.

I de fleste tilfeller er personligheten ganske fleksibel. Vi kan være sjenerte i en stor forsamling, men dominerende i en trygg vennegjeng. Vi tilpasser oss situasjonen for å få samspillet med andre til å fungere i ulike situasjoner. Du spiller ikke den samme rollen når du er hjemme hos eldre slektninger, som når du er på fest eller på festival.

Ikke alle har denne fleksibiliteten. I noen tilfeller kan noen trekk være så rigide og avvikende at de skaper alvorlige problemer for personen selv og omgivelsene. Da snakker vi om en **personlighetsforstyrrelse**.

En personlighetsforstyrrelse er ikke en forbigående krise eller en sykdom som kan la seg kurere med en antibiotika eller andre medikamenter. Det er varige, gjennomgående mønstre som preger hele personens måte å tolke verden på. Der en sunn person vil reflektere over egen adferd hvis de sårer noen, vil en person med en alvorlig personlighetsforstyrrelse ofte mangle denne evnen til selvkorrigerende.

Når vi skal forstå psykisk vold, er dette skillet mellom det normale og det unormale helt avgjørende. Mange voldsutsatte bruker år på å prøve å «nå inn» til utøveren med logiske argumenter og følelser. Alle slike forsøk er dømt til å mislykkes overfor en voldsutøver med atferd låst fast i en personlighetsforstyrrelse. I møte med slike mennesker vil de klassiske verktøyene for konfliktløsning ikke fungere. Forståelse og forandring krever at begge parter er villige til å se seg selv utenfra og den andre innenfra.

Den vanlige reaksjonen på overgrep er å forvise dem fra bevisstheten.

– Judith Lewis Herman

HVEM UTØVER VOLD?

Mange voldsutsatte forteller nesten identiske historier når de redegjør for sine opplevelser. Dette skyldes at volden ofte følger et fast manus, diktert av utøverens personlighetsstruktur. For å forstå hvem som utøver vold, hjelper det å skille mellom to fundamentalt ulike grupper.

Den australske forskeren Karen Mitchell har på grunnlag av en omfattende metastudie kategorisert voldsutøvere i to hovedtyper. Hun skiller mellom normale, men traumebaserte reaksjoner (Gruppe A), og det hun kaller Persistent Predatory Personality (PPP) (Gruppe B). Vi kan oversette PPP med «vedvarende rovdysatferd». De sistnevnte samler trekk fra narsissisme, psykopati og machiavellisme i én kategori. De er ofte sjarmerende, kan ha god utdanning og høy stilling, men er hensynsløse i sin utnyttelse av andre mennesker, og kan ofte finne glede i å fornedre andre.

A. REAKTIV/EMOSJONELL VOLD	B. ROVDYRSATFERD (PPP)
Impulsiv eller reaktiv vold	Bevisst og strategisk
Drevet av traumer, rus, sinne	Drevet av kontrollbehov
Handler i affekt	Planlegger og kalkulerer
Kan føle genuin anger	Føler ikke reell anger
Hjernen viser normale responser på traume	Neurologiske avvik
Kan endres gjennom behandling	Har ikke potensial for endring

Du trenger ikke å forklare deg for mennesker som er fast bestemt på å misforstå deg. – Shannon L. Alder

BEVISSTE VOLDSUTØVERE

I går så vi at det finnes to hovedtyper voldsutøvere. I dag skal vi se nærmere på det som skiller dem.

En reaktiv voldsutøver handler i affekt. Ordet reaktiv innebærer at en handling kommer som reaksjon på et stimuli,. Det kan være en hendelse som fører til at en person reagerer med sinne, og kanskje en form for vold. Rusmidler og foregående provokasjoner vil ofte forsterke tendensen til å utøve vold.

Den reaktive voldsutøveren har gjerne lav impulskontroll, og dertil mye innestengt aggresjon, men har ikke på forhånd planlagt å bruke vold. Det bare skjer, spontant, og gjerne kraftig. Etterpå kan personen føle genuin anger og ønske å forandre seg. Med riktig hjelp kan mange av disse personene faktisk endre atferd.

En bevisst voldsutøver i kategorien PPP, vedvarende rovdyratferd, er av et annet kaliber. De bruker vold som et verktøy. Psykisk og/eller fysisk vold brukes systematisk for å oppnå kontroll, makt eller tilgang til noe den andre har, enten det er penger, status, omsorg eller beundring.

Det som gjør bevisste voldsutøvere så vanskelige å oppdage, er at de sjelden ser ut som det bildet vi har av voldsutøvere. De kan være sjarmerende, omsorgsfulle og vellykkede utad. Volden skjer i det skjulte, og den er nesten utelukkende psykisk. De fleste av disse voldsutøverne er klar over at slag etterlater spor, derfor bruker de et sofistikert sett med teknikker som ikke etterlater synlige merker.

Bevisste voldsutøvere leser deg nøye, fordi de vet at informasjon gir dem makt. De vet nøyaktig hvilke knapper de skal trykke på for å oppnå det de ønsker av deg.

De neste dagene skal vi ta for oss ulike typer personlighetstrekk og personlighetsforstyrrelser som kjennetegnes av mangel på empati.

Ondskap er mangel på empati. – Gustave Gilbert

NARSISSISME

Begrepet narsissisme går tilbake til den greske myten om Narkissos, en ung mann som ved synet av sitt speilbilde i en vannkilde ble så betatt av sin egen skjønnhet at han ikke lyktes å løsrive seg, og til sist tok sin død av ulykkelig selvkjærlighet.

Alle har litt av narsissisten i seg. Det er nødvendig for å ha tro på egne evner, kunne sette grenser og ta vare på sine behov. I barne- og ungdomsalderen er denne «narsissismen» nødvendig med tanke på speiling fra andre.

Noen er dessverre utstyrt med for mye narsissisme. Når følgende trekk er til stede, utgjør det en narsissistisk personlighetsstil:

- Behov for å dominere over andre og for å få narsissistisk påfyll
- Berettigelse med hensyn til brudd på normer
- Grandiose vrangforestillinger
- Egosentrisme
- Overkompensering for egen usikkerhet
- Overføring av skam på andre
- Manglende empati
- Forakt for andre
- Vrir på sannheten og lyver når det føles hensiktsmessig
- Rastløshet
- Misunnelse
- Inkonsistens i meninger og handlinger
- Motarbeidende atferd
- Sort-hvitt-tenking
- Skiftende masker
- Tynnhudede og tåler ikke kritikk
- Hevn over dem som står opp mot dem

Å liste opp trekkene er enkelt. Å kjenne dem igjen ute blant mennesker, kan være vanskelig. Selv når du opplevde å bli utsatt for narsissistisk raseri, kunne du oppleve at det andre ser, er en sjarmerende og hyggelig fasade.

Du vil aldri være nok for noen som ikke synes de selv er nok. – Ukjent

VARIANTER AV NARSISSISME

Narsissisme kan arte seg på forskjellige måter, selv om alle varianter deler grunntrekkene.

Vi skal her ta for oss de to hovedtypene av narsissisme, først den grandiose narsissisten, og dernest den sårbare, også kalt den skjulte narsissisten.

Den mest kjente varianten er den grandiose narsissisten. Dette er personen som tar mye plass, forventer beundring og fremstår selvsikker. Beskrivelsen grandios kommer av at de stadig skryter av egne prestasjoner og forventer særbehandling.

Den sårbare narsissisten er vanskeligere å oppdage. Sårbare narsissister kan virke usikre og tilbaketrukne. De søker ikke oppmerksomhet åpenlyst, men foretrekker heller å være i bakgrunnen. De bruker ofte offerrollen for å oppnå kontroll og sympati. Mange utsatte forteller at de i årevis trodde de levde med en sårbar og sensitiv partner, for det er vanskelig å forstå at en person som fremstår sårbar, faktisk kan være en voldsutøver.

Den sårbare varianten kalles også den skjulte narsissisten. De kan fremstå som ydmyke, hjelpsomme og oppofrende. Kontrollen de utøver, skjer gjennom subtile mekanismer som passiv aggresjon, tilbakeholdelse av nærhet, og små kommentarer som over tid undergraver offerets selvtillit. Fordi denne typen av narsissisme ikke passer stereotypen, kan det ta år før omgivelsene forstår hva de blir utsatt for.

Disse variantene er ikke helt adskilte kategorier. Det finnes narsissister som veksler mellom grandios og sårbar avhengig av situasjonen, eller rettere sagt, hva de finner hensiktsmessig. De kan være grandiose på jobb og sårbare hjemme, eller omvendt. Mange av dem som har vært utsatt for en partner med en slik personlighetsforstyrrelse, beskriver nettopp denne vekslingen som det mest forvirrende. Personen de levde med, kunne skifte så fullstendig fra det ene øyeblikket til neste.

Narsissisten ser ikke deg. Narsissisten ser hva du kan gjøre for dem. – Ukjent

MALIGN NARSISSISME

Malign narsissisme er den mest destruktive form for narsissisme.

Psykoanalytikeren Erich Fromm introduserte begrepet i 1964 for å beskrive en ondsinnet form for selvdyrking. Professor i psykiatri Otto Kernberg videreutviklet konseptet. Han definerte tilstanden som et syndrom bestående av fire elementer:

- narsissistisk personlighetsforstyrrelse
- antisosiale trekk
- paranoide trekk
- sadistisk aggresjon

Denne kombinasjonen skiller malign narsissisme fra både grandiose og sårbare former for narsissisme, der behovene primært kretser rundt beundring eller beskyttelse av et sårbart selvilde.

Der andre narsissister søker beundring og bekreftelse, søker den maligne narsissisten makt. Et trekk ved denne typen narsissisme, som for mennesker med et normalt følelsesliv er umulig å forstå, er at de opplever en form for tilfredsstillelse av å påføre andre smerte og ydmykelse. Sadisme er det vi kaller egosyntont, hvilket innebærer at det oppleves som helt naturlig for personen selv. De paranoide trekkene forsterker dette bildet.

I møtet med en malign narsissist vil din selvstendighet, dine meninger, dine venner og behov bli tolket som trusler.

Det som skiller malign narsissisme fra andre varianter, er kombinasjonen av bevisst ondsinnethet, manglende anger og vilje til å bruke alle tilgjengelige midler for å oppnå det de ønsker. De antisosiale trekkene gjør at normale moralske sperrer er fraværende, mens sadismen gir motivasjon til å påføre skade utover det som er nødvendig for å oppnå kontroll.

Otto Kernberg mente at malign narsissisme ikke er så veldig forskjellig fra det vi i dagligtale kaller psykopati.

For den maligne narsissisten er din smerte beviset på deres makt.

– Sam Vankin

PSYKOPATI

Betegnelsen psykopat er bedre kjent enn narsissisme, blant annet fordi en så stor andel av innsatte i fengslene er psykopater.

Det er riktignok slik at en høy andel av de innsatte i fengsel er psykopater, men overraskende nok er «hverdagspsykopater» langt mer vanlig. De er tilsynelatende velfungerende som foreldre, naboer og kollegaer. De kan virke sjarmerende, men kommer man nærmere innpå dem, vil man oppleve at de er kalde, dominerende og kalkulerende. Enkelt sagt er det de mindre intelligente psykopatene som havner i fengsel.

De mer intelligente blant psykopatene skjønner at de oppnår mer ved å tilpasse seg et liv som folk flest. Ved ikke å stikke seg ut, kan de bruke sin sjarm, manglende frykt og mangel på skyldfølelse for å oppnå det de vil. Dette er mennesker blottet for empati og skyldfølelse. De bruker andre for egen vinning, uten anger eller samvittighet.

Psykopati er ikke lenger en offisiell diagnose. Det anses som en ekstrem variant av antisosial personlighetsforstyrrelse, på tross av at det finnes solid forskning på psykopati som eget fenomen, fremfor alt av den kanadiske psykologen Robert Hare.

De fleste psykopater har narsissistiske trekk som grandiositet, sjarm, manipulering og mangel på empati. Men psykopaten skiller seg fra narsissisten på avgjørende punkter. De lyver systematisk, mangler totalt skyldfølelse og anger, og har et genuint flatt følelsesliv. På den annen side har narsissisten intense følelser, om enn sentrert rundt seg selv. Psykopaten har knapt følelser i det hele tatt. Det er dette som gjør psykopaten mer uforutsigbar og potensielt farligere. Uten en indre emosjonell bremsekloss finnes det ingen grense for hva de er villige til å gjøre.

Ondskap starter når man begynner å behandle mennesker som ting.

– Terry Pratchett

MACHIAVELLISME

Machiavellister er eksperter på strategisk manipulasjon. De tenker langsiktig og gjør det som trengs for å beholde makt og kontroll, uten emosjonell tilknytning til menneskene det går ut over.

Begrepet machiavellisme stammer fra den italienske renessanseforfatteren Niccolò Machiavelli, som i boken *Fyrsten* beskrev hvordan en leder bør styre gjennom kynisme og manipulasjon. Hans mest kjente læresetning var at «målet helliger middelet».

Machiavellisme som personlighetstrekk ble først beskrevet av psykologene Richard Christie og Florence Geis på 1960-tallet. De skapte den såkalte MACH-IV-skalaen, som brukes for å vurdere holdninger til menneskesyn, moral og taktikk. Resultatene kan brukes for å vise i hvilken grad en person er kynisk og manipulerende, og således skårer høyt på machiavellisme.

Det kyniske menneskesynet er kanskje det som mest av alt kjennetegner machiavellister. Andre mennesker ses som naive og svake, og relasjoner vurderes etter nytteverdi, ikke lojalitet. De planlegger nøye hvordan de kan påvirke andre for egen vinning. De er ofte svært intelligente, og i likhet med dyktige sjakkspillere tenker de flere steg frem. Kortsiktig gevinst ofres gjerne for å oppnå større mål. Etiske prinsipper tilpasses situasjon og egennytte. De bruker sjarm målrettet for å oppnå tillit og innflytelse, holder følelser adskilt fra beslutninger, og skjuler sine sanne intensjoner. De lyver når det tjener formålet, uten anger.

Der narsissisten drives av et sårbart eller oppblåst selvilde, og psykopaten av et flatt følelsesliv, drives machiavellisten av målrettet strategi. De er ikke nødvendigvis følelseskalde, men de lar aldri følelser styre handlingene sine. Det gjør dem vanskelige å avsløre, for en machiavellist mister sjelden kontrollen.

Målet helliger middelet. – Fritt etter Niccolò Machiavelli

SADISME

De fleste tror at sadisme kun handler om en seksuell preferanse. Få er klar over at sadisme også er et personlighetstrekk.

Begrepet sadisme er fra navnet til den franske adelsmannen og forfatteren Marquis de Sade, som skrev bøker med ekstreme skildringer av seksuell vold og tortur. Dette var noe han også levde ut i sine relasjoner med prostituerte og tjenere av begge kjønn. Hans skriftlige arbeider, som for en stor del handlet om nytelsen ved å påføre andre smerte, og ellers om politikk, ble naturligvis bannlyst, og de Sade tilbrakte mer enn 30 år i fengsel.

Nyere forskning har løftet sadisme langt ut av det seksuelle domenet. Sadisten utøver vold fordi det gir en indre tilfredsstillelse. Andres smerte er en belønning i seg selv.

Hverdagssadisten er et menneske som finner glede i å påføre andre ubehag. Det kan gjøres gjennom netthets, nedverdiggende kommentarer, ondsinnet humor etc. Klinisk sadisme er langt mer alvorlig. Den kliniske sadisme er intens og vedvarende, og er naturligvis knyttet til alvorlige avvik og diagnoser.

Fellers for sadister er at de opplever tilfredsstillelse når andre har det vondt, og bruker ydmykelse for å føle seg overlegen. De forblir uberørte av andres smerte og frykt. De utnytter autoritetsposisjoner til å kontrollere eller såre, og søker uforholdsmessig strenge konsekvenser for andre. De tiltrekkes av filmer med voldelig innhold og bruker trusler og frykt systematisk. De er villige til å skade andre bare for å nyte offerets smerte.

Der psykopaten skader andre for å oppnå noe, er det å påføre smerte selve målet for sadisten. Det er dette som gjør sadisme til et særlig farlig trekk i nære relasjoner. Volden har ingen logikk du kan forutse eller tilpasse deg, fordi volden i seg selv er belønningen.

Sadisten ønsker å gjøre et menneske til en ting. – Erich Fromm

DEN MØRKE TRIADEN

Nå som vi har sett på narsissisme, psykopati, machiavellisme og sadisme hver for seg, må vi se på hvordan de henger sammen. De fleste voldsutøvere har ikke bare ett av disse trekkene. De har flere, i ulike kombinasjoner og styrkegrad.

I psykologien kalles de tre første «den mørke triaden», et begrep introdusert av Delroy Paulhus og Kevin Williams i 2002. Når vi legger til sadisme, får vi «den mørke tetraden». En tetrad er en helhet satt sammen av fire deler. Når vi snakker om den mørke tetraden, er det fordi de fire delene oftest overlapper. Jo mer overlapping, jo farligere og mer destruktiv er vedkommende for sine omgivelser.

Fellesnevneren er en total mangel på empati, kombinert med en følelse av berettigelse og en villighet til å utnytte andre. Som Paulhus selv formulerte det: «trekkene i den mørke triaden deler en felles kjerne av kald manipulasjon».

Det er kombinasjonene som avslører hvor farlig en voldsutøver kan være. En person med narsissistiske og machiavellistiske trekk bruker sitt behov for beundring til å spille et strategisk spill. De bygger opp et image som den perfekte partneren eller lederen, kun for å kontrollere nettverket sitt. Kombinasjonen av psykopati og sadisme er ekstremt farlig, der er ingen impulskontroll, ingen samvittighet, og aktiv nytelse av andres smerte. En person med machiavellistiske og psykopatiske trekk er den kalde strategen. Vedkommende planlegger sine overgrep nøye og blir sjelden tatt fordi atferden er så kalkulerende.

Veldig få med slike trekk har en diagnose, fordi de sjelden ser behov for å oppsøke en psykolog. Selv når de blir tvunget til psykologisk behandling, kan de manipulere psykologen og dermed unnslippe en diagnose.

Trekkene i den mørke triaden deler en felles kjerne av kald manipulasjon.

– Delroy L. Paulhus

PARANOID PERSONLIGHET

I dagligtale er paranoid et annet ord for forfølgelsesvanvidd, altså en overdreven frykt for at andre er ute etter en. Begrepet brukes ofte i humoristiske sammenhenger. For den som utsettes for mennesker med paranoide trekk, er det alt annet enn komisk.

Paranoid personlighetsforstyrrelse er mindre omtalt enn narsissisme og psykopati. Joe Navarro, forfatter av boken *Dark Personalities*, plasserer den paranoide blant de fire farligste personlighetstypene, og det med god grunn.

Mens narsissisten drives av beundring og psykopaten av makt, drives den paranoide voldsutøveren av en grunnleggende, gjennomgripende mistillit. For en person med disse trekkene er verden et fiendtlig sted. De tolker andres nøytrale eller til og med vennlige handlinger som skjulte angrep, hån eller forsøk på bedrag.

I en nær relasjon blir dette ekstremt destruktivt. Partneren blir hele tiden mistenkt og «etterforsket» for utroskap, løgn eller svik som ikke eksisterer. Den paranoide skanner samtaler og omgivelser etter skjulte betydninger og trusler. En slik person vil lete gjennom alt de kan komme over for å finne bevis på at det er en stor trussel mot dem. Livet deres kan i stor grad handle om å beskytte seg selv mot innbilt trusler.

Den paranoide glemmer aldri en fornærmelse, reell eller innbilt, og er ekstremt hevnjerrige. De overvåker partnerens bevegelser, telefon og sosiale liv. En intelligent voldsutøver kan skjule dette så godt at det kan ta flere år før overvåkingen oppdages.

Denne mistilliten fungerer som en selvoppfyllende profeti. Fiendtligheten skaper avstand, og når partneren trekker seg unna for å beskytte seg selv, ser den paranoide dette som det endelige «beviset» på at partneren ikke er til å stole på.

Ikke tro på alt du tenker. – Allan Lokos

REAKTIVE VOLDSUTØVERE

Mens personene vi hittil har snakket om bruker vold strategisk for å oppnå kontroll, er den reaktive voldsutøveren preget av emosjonell overveldelse, kaos og manglende impulskontroll. Den store forskjellen ligger i at en reaktiv voldsutøver har empati.

For den reaktive voldsutøveren er ikke volden kalkulert, det er en eksplosjon som følge av en reaksjon på en hendelse, eller mange hendelser som har bygget seg opp over tid. De er ofte lite bevisst sine egne følelser. Volden er en desperat måte å håndtere et indre sinne som de ikke klarer å regulere.

For den reaktive utøveren er vold et forsvar. I oppveksten har de ikke lært å regulere sine følelser. De kan ha vært vitne til mye vold, det kan være at de selv ble utsatt for vold, og de kan ha lært at aggresjon er den eneste måten å bli hørt på eller beskytte seg selv på. De mangler de psykologiske verktøyene som trengs for å stå i vanskelige følelser uten å ty til utbrudd av sinne.

En faktor som driver dette mønsteret, er tilknytningsangst. Frykten for å bli forlatt gjør enhver konflikt til en eksistensiell trussel. Den reaktive voldsutøveren kan få panikk hvis partneren kommer sent hjem. Panikken slår over i raseri. Etterpå kommer skammen. Mange unnskylder seg, lover endring og hater seg selv. Syklusen gjentar seg så lenge de underliggende årsakene forblir ubehandlet.

Forskning viser at reaktive voldsutøvere har redusert aktivitet i prefrontal cortex, som er hjernens bremsesystem. Dette er kombinert med en ganske overaktiv amygdala, som er hjernens alarmsentral. De har sterke reaksjoner og redusert evne til å regulere seg selv. Inntak av alkohol, narkotika, søvnmangel og stress senker terskelen for vold, ettersom dette ytterligere reduserer aktiviteten i prefrontal cortex.

Selv den lengste reise begynner med et første skritt. – Taoistisk visdom

Å TAKLE REAKTIVE VOLDSUTØVERE

Den reaktive voldsutøveren utøver vold på en annen måte enn de instrumentelle voldsutøverne vi tidligere har sett på. Forskning viser at reaktive voldsutøvere kan forandre seg, men det krever at de får riktig behandling og gjør en betydelig egeninnsats over tid.

Studier på reaktiv aggresjon viser at utøveren opplever genuin anger, skam og selvforakt når den emosjonelle aktiveringen har lagt seg. Det betyr ikke at de klarer å snakke om det, eller sette ord på det. Mange går videre uten å klare å reparere. Men de vil likevel kjenne angeren. De prøver ofte å reparere uten å snakke om volden, som ved å være ekstra gode, omsorgsfulle og oppmerksomme. Dette mønsteret er godt dokumentert i litteraturen om syklisk partnervold.

Fysisk vold er noe ganske konkret. De fleste forstår at de har gjort noe galt når de slår. Med psykisk vold er det annerledes. Reaktive voldsutøvere kan utøve psykisk vold uten å forstå at de gjør det. Forskning på emosjonell dysregulering viser at dette ofte gjelder mennesker som har vokst opp uten trygge omsorgspersoner som kunne speile følelsene deres og lære dem å regulere seg. De vil da mangle det man i utviklingspsykologien kaller mentalisering, evnen til å forstå egne og andres indre tilstander. Derfor ser de ikke hvordan ordene og handlingene deres rammer andre.

Å vite at du har med en reaktiv voldsutøver å gjøre, betyr ikke at du skal gi vedkommende en ny sjanse. Men det betyr at denne typen voldsutøver har et reelt endringspotensial, noe de instrumentelle voldsutøverne vi har sett på tidligere ikke har på samme måte. Terapi, som for eksempel dialektisk atferdsterapi og mentaliseringsbasert terapi, har vist gode resultater for denne gruppen. Vi kommer nærmere tilbake til ulike typer terapi senere.

Mentalisering er evnen til å forstå atferd i lys av indre mentale tilstander.

– Peter Fonagy

KAN EN VOLDSUTØVER FORANDRE SEG?

Dette er et spørsmål jeg har fått mange ganger: «Kan den som har utsatt meg for vold faktisk endre seg? Burde jeg gi ekspartneren min en ny sjanse i håp om at det blir annerledes denne gangen?»

Uansett situasjon er dette viktig: Ansvar for forandring ligger aldri hos deg. Min erfaring er at de aller fleste som forlater en voldelig partner, har gitt partneren altfor mange sjanser, heller enn for få. Dersom du fortsetter å gi nye sjanser, vil ditt liv fortsette å dreie seg om voldsutøverens behov og humør, heller enn ditt eget liv og din egen psykiske helse.

Når voldsutøveren ser at det ligger an til et brudd, at du nå mener alvor med at du vil forlate ham, vil han si at alt skal bli annerledes. Du vil oppleve en tilsynelatende anger, og voldsutøveren vil bønnfalle deg om en ny sjanse. Sannsynligvis vil du da oppleve at det blir bedre, for en kort periode. Men uten langvarig terapi vil du ikke oppleve noen varig endring. Det gjelder både reaktive og instrumentelle voldsutøvere.

Da vil du slite deg ut. Du risikerer at kroppen sier stopp og at du blir fysisk syk. Da klarer du ikke lenger å være der for deg selv, eller for de menneskene som faktisk betyr noe for deg. Mest sannsynlig har du allerede prøvd for lenge, og det har tappet deg for energi. Derfor er det bare å legge fra seg tanken om at du kan hjelpe dem.

Narsissister og psykopater ser sjelden egne feil, og har derfor lite ønske om endring, med mindre de selv har noe å vinne på det. Selv om forskning i liten grad støtter at varig forandring er mulig, kan man forestille seg at enkelte ser verdien av et liv der de behandler andre bedre. Likevel vil det alltid være svært krevende å leve med en person som har begrenset empati. Skal en reell endring faktisk skje, er det en jobb utøveren må gjøre over lang tid, med profesjonell hjelp, og uten deg ved sin side.

Når vi ikke lenger er i stand til å forandre en situasjon, blir vi utfordret til å forandre oss selv. – Viktor E. Frankl

OPPSUMMERING: VOLDSUTØVERE

For å forstå voldsutøveren er det nødvendig å innse at det du ble utsatt for, ikke var din skyld. Det var ikke et normalt, velfungerende menneske som utøvde vold mot deg.

Som jeg har nevnt tidligere, skal vi ikke sette diagnoser på alle vi møter. Men det kan være nyttig å sette en diagnose for din egen del, fordi det blir enklere å vite hva du ble utsatt for og hvordan du skal håndtere eventuell kontakt med voldsutøveren. Det viktigste er at du skjønner at det ikke var din feil at du ble fanget i voldsutøverens grep. Det er noe alle kan bli utsatt for. Selv ikke de mest ressurssterke kan motstå den sjarmen som slike mennesker fremviser i møte med et potensielt offer.

De neste ukene skal vi se nærmere på teknikkene voldsutøvere bruker. Vi begynner med hersketeknikker, teknikker som også brukes av andre mennesker. Deretter går vi inn på de teknikkene og strategiene som i hovedsak brukes av narsissister.

Målet med gjennomgangen er:

- Å gi forståelse for hva du ble utsatt for, innsikt i dynamikken i relasjonen du var i, og hvorfor psykisk vold er så ødeleggende.
- At du skjønner at det aldri var din feil at du ikke så signalene, og at du ikke gikk tidligere.
- At du lærer å kjenne igjen psykisk vold på et tidligere tidspunkt, for derved å kunne skape gode og sunne relasjoner i fremtiden.

Hvilke tanker har du gjort deg om voldsutøvere etter det du har lest denne uken? Fikk du noe ny innsikt?

_____ (tanker om voldsutøvere) _____

Den som overlever, bærer en visdom som bare erfaring kan gi.

– Clarissa Pinkola Estés

HERSKETEKNIKKER

Hersketeknikker er manipulerende maktstrategier som brukes i den hensikt å få makt, undergrave deg og/eller kontrollere deg for selv å oppnå fordeler. Narsissister har et naturtalent for slike teknikker, men hersketeknikker brukes av de fleste av oss.

Hersketeknikker brukes i parforhold, på arbeidsplasser, og andre steder der mennesker møtes. De nærmeste dagene skal vi se litt på disse teknikkene og hvordan du kan møte dem, før vi i neste omgang går mer nøyte inn på hersketeknikker som brukes mer spesifikt av narsissister.

Den norske forskeren Berit Ås var en pioner innen forskning på bruk av hersketeknikker. Hun så dette i et kjønnsperspektiv, noe som er forståelig ettersom hun gjorde denne forskningen på 60- og 70-tallet, en tid preget av kvinnekamp og økt bevissthet rundt likestillingsspørsmål. Hennes observasjoner av hvordan menn dominerte i offentlige debatter og møter, ledet henne til å identifisere og navngi fem hersketeknikker som brukes for å usynliggjøre og kue kvinner. Disse hersketeknikkene blir presentert på de kommende fem sidene.

Berit Ås sin forskning, samt nyere bidrag som i Sigrid Sollunds bok *Hersketeknikker*, har gjort begrepet godt kjent. Hersketeknikker er derfor mer kjent enn psykisk vold, og teknikkene brukes av folk flest, om enn helst blant folk med spisse albuer, uten at det da egentlig er snakk om psykisk vold.

Utgangspunktet for Berit Ås var kvinners opplevelser. I praksis brukes hersketeknikkere av både kvinner og menn, og ofrene kan være av begge kjønn. Disse maktstrategiene finnes i alle typer relasjoner, uavhengig av kjønn, alder eller hierarki. De kan forekomme mellom kolleger, i et parforhold, i familien eller i en vennegjeng.

For lesbarheten vil jeg gjennom resten av boken bruke pronomenet «han» om den som utøver teknikkene. Det er et språklig valg, ikke en påstand om at kvinner ikke gjør det samme.

Hersketeknikker er metoder for å gjøre andre små. – Berit Ås

LATTERLIGGJØRING

Latterliggjøring er en mye brukt hersketeknikk, der humor brukes som våpen. Utøveren får ofte med seg andre. Dersom de blir konfrontert med det de gjør, gjemmer de seg bak ord som: «Det var jo bare en spøk. Du tåler jo ingenting». For den utsatte føles det ikke som spøk. Det føles som et angrep.

Dersom du tidligere i livet har blitt mobbet, kan latterliggjøring være ekstra sårende. Du ler med, men du sitter igjen med en vond følelse. Det som gjør dette ekstra vanskelig, er at den andre gjemmer seg bak humor, og at dette ofte foregår i grupper der ydmykelsen påvirker hvordan andre ser på deg. Om du sier fra, risikerer du å bli sett på som nærtagende og at du overdriver egen betydning.

Ved latterliggjøring blir noe ved deg fremstilt som komisk eller ubetydelig. Dette er en effektiv måte å undergrave andres autoritet og troverdighet på. Et eksempel: Du argumenterer for en sak. En kollega begynner å le av et av argumentene dine, mens han himler med øynene. Derved påvirkes de andre, og dine argumenter anses som irrelevante.

Hvordan håndtere latterliggjøring?

- Ikke le med: Bevar roen og unngå å le av «spøken». Et alvorlig ansikt signaliserer at kommentaren ikke var akseptabel.
- Still et direkte spørsmål: Tving personen til å forklare seg. Spør rolig: «Hva mente du egentlig med det?» eller «Hva var det som var morsomt?» Dette flytter ubehaget over på den som bruker teknikken.
- Vær saklig: Ignorer latterliggjøringen og før samtalen tilbake til saken.

Har du opplevd at noen kom med en ubehagelig spøk om deg? Hva ble sagt, og hva skjedde inni deg? Hvordan håndterte du det?

_____ (Hvordan håndtere latterliggjøring? _____)

Humor er det siste våpenet til den som har mistet alle argumenter.

– Tilskrevet Mark Twain

USYNLIGGJØRING

Usynliggjøring er en teknikk de fleste har observert. Tenk bare tilbake på møter der en av deltakerne rekker opp hånden, men stadig blir oversett. Eller at du selv har prøvd å ta ordet, men opplever at en annen hever stemmen og snakker over deg.

Et av våre mest grunnleggende behov er å bli sett, og derfor gjør det så vondt å bli oversett. Det er som om du ikke er til stede eller at ingen er interessert i det du sier.

Eksempel: Du kommer med et forslag i et møte, men du får ingen reaksjon. Litt senere kommer en annen person med samme forslag, og får full anerkjennelse. Ingen ser ut til å huske at du nevnte det først. Derved blir dine innspill systematisk forbigått i referater og du får ikke den anerkjennelsen du fortjener.

Når du blir ignorert eller forbigått:

- Ta ordet og gjenta poenget ditt. Vær direkte. Si for eksempel: «Det var det jeg sa for noen minutter siden, hyggelig at du støtter forslaget mitt.» Eller: «Unnskyld, jeg var ikke ferdig med å snakke.»
- Krev plass. Om noen tar æren for din idé, kan du si: «Takk for at du utdyper poenget mitt. Som jeg nevnte tidligere...»
- Synliggjør andre. Inngå allianser med kollegaer. Hvis du nå ser at en du har alliert deg med blir usynliggjort, kan du si: «Det er et skikkelig godt poeng du har, kan du utdype det så alle får det med seg?»

Tenk tilbake på et øyeblikk da du ble ignorert eller ekskludert. Hva gjorde det med deg? Hvordan håndterte du det?

(Hvordan takle usynliggjøring)

Den som ikke ser verdien din, fortjener ikke tiden din. – Najwa Zebian

TILBAKEHOLDELSE AV INFORMASJON

En relasjonstyrann kan med vilje holde tilbake informasjon, forvrengte informasjon, eller gi deg akkurat nok til at du mister oversikten.

Dette er en effektiv hersketeknikk fordi du da fremstår som usikker og ute av balanse, mens den andre fremstår rolig og rasjonell, som en person med full kontroll.

Å holde tilbake informasjon kan foregå åpenlyst, men for det meste foregår det slik at du ikke helt skjønner at det forekommer. Noen deler akkurat nok til å virke troverdige, men utelater avgjørende detaljer. Resultatet er at du ikke kan gjøre den jobben du ellers ville ha gjort, og du virker forvirret og rotete.

Et eksempel: Alle prosjektdeltakerne har fått en uformell briefing direkte fra lederen, mens du aldri fikk denne informasjonen. I møtet føler du deg helt utenfor, uten at du helt skjønner hva som skjer.

Et annet eksempel: Noen «glemmer» å gi deg beskjed om dresskode, slik at du dummer deg ut ved å stille opp i feil antrekk.

Hvordan håndtere tilbakeholdelse av informasjon i arbeidslivet?

- Dokumenter og synliggjør. Send e-post hvor du etterspør informasjon innen møter der du er redd for at du kanskje ikke har all informasjon. Da vil du i ettertid ha dokumentasjon på at du har etterspurt det du skulle behøve.
- Bygg nettverk. Skaff deg flere informasjonskanaler slik at du ikke er avhengig av én person.

Tenk tilbake på en situasjon der du opplevde at informasjon ble holdt tilbake fra deg. Når så du hva som skjedde og hva gjorde du da?

_____ (når informasjon holdes tilbake) _____

Sensur er verktøyet til dem som har noe å skjule. – Bruce Coville

SKYLD OG SKAM

En hersketeknikk som brukes mye av relasjonstyranner, er å påføre offeret skyld og skam.

Skyld er en følelse du får når du har gjort noe galt. Skam er dypere, det er følelsen av at det er noe som er grunnleggende feil med deg. Dette er følelser som fra menneskets første tid har vært viktige for at individene skal innordne seg. En person som ikke agerte i tråd med gruppens regler, kunne være en risiko da menneskene levde i stammesamfunn.

En relasjonstyrann bruker skamfølelsen for at du skal følge hans regler. Han vil antyde at noe er galt med deg, og at du selv er skyld i den negative behandlingen han gir deg. Dette kan gjøres på subtilt vis ved for eksempel å bruke kroppsspråk og miner som får deg til å føle deg liten.

Eksempel: Hvis du reagerer på å bli avbrutt eller latterliggjort, får du høre at du «tåler så lite» eller «mangler humor». Hvis du blir utsatt for et overgrep, får han deg til å føle at det var noe han gjorde fordi du sendte signaler som viste at du ønsket det. På den måten flyttes skylden fra overgriper til offer.

Når noen insinuerer at det er din egen feil at du blir dårlig behandlet:

- Avvis skylden. Ikke aksepter ansvaret for andres dårlige oppførsel. Si tydelig: «Min reaksjon er en naturlig følge av måten du behandlet meg på.» Eller: «Hvordan jeg kler meg, er irrelevant for saken.»
- Sett ord på det som skjer. Identifiser hersketeknikken og si ganske direkte til den som forsøker seg: «Nå prøver du å gi meg skyldfølelse for noe jeg ikke har ansvar for.»
- Stol på din egen opplevelse. Ikke la deg overtale til å tro at du er «for følsom» eller «hysterisk». Din følelse av å bli urettferdig behandlet er gyldig.

Skyld er ikke en reaksjon på sinne; det er en reaksjon på egne handlinger eller mangel på handling. – Audre Lorde

DOBBELTSTRAFF

Dobbeltstraff er en manipulerende hersketeknikk som brukes for å få en person til å føle seg dum, skyldig eller underlegen, uansett hva vedkommende gjør eller ikke gjør. Du opplever dette når du blir stilt overfor motstridende forventninger som det er umulig å innfri, og blir kritisert uansett valg.

Dersom du gjør ting på en måte, får du høre at det er feil. Når du senere prøver å gjøre det på en annen måte, blir du kritisert for at også det er feil. Uansett hva du gjør, blir det galt.

Eksempel: Hvis en kvinnelig leder er grundig og detaljorientert, blir hun kritisert for å være pirkete og kontrollerende. Er hun derimot delegerende og stoler på medarbeiderne sine, blir hun kalt slurvete og uengasjert.

Når du blir kritisert uansett hva du gjør:

- Synliggjør motsetningen: Konfronter personen med de motstridende forventningene. Si rolig: «Forrige gang fikk jeg beskjed om å være mer selvstendig, men nå blir jeg kritisert for ikke å involvere deg nok. Hva er det egentlig som forventes av meg?»
- Sett grenser: Gjør det klart at du ikke aksepterer å bli stilt i en umulig situasjon. «Dette er urimelige krav, og jeg må ha en klar og konsekvent tilbakemelding for å kunne gjøre en god jobb.»
- Be om skriftlighet: Krev at forventninger og dine arbeidsoppgaver blir definert skriftlig. Det gjør det vanskeligere å endre premissene underveis.

Har du opplevd at alt du gjør blir feil, uansett hva du gjør? Hva gjorde det med deg, og hvordan håndterte du det? Hva kunne du ha gjort annerledes i den situasjonen?

_____ (hvordan takle dobbeltstraff?) _____

Du trenger ikke alltid forklare grensene dine. Et enkelt 'nei' er nok. – Ukjent

ANDRE HERSKETEKNIKKER

Nå skal vi se på noen andre hersketeknikker fra arbeidslivet.

Stråmannsargumentasjon

I stedet for å svare på ditt faktiske argument, kan du oppleve at noen gir en forvridd, forenklet eller overdrevet versjon av hva du sa.

Eksempel: Du argumenterer for at bedriften bør investere i bedre og mer miljøvennlige løsninger. Din motstander svarer: «Så du mener at vi skal slutte med produksjonen av produktet bare for å tilfredsstille din overdrevne miljøagenda?»

Mistenkeliggjøring

Mistenkeliggjøring går ut på å så tvil om din motivasjon, intensjon eller integritet. Dette kan gjøres uten bevis, ved å fabrikkere bevis, eller ved å feiltolke bevis.

Eksempel: Når du fremlegger et godt argument, kan kommentaren være: «Man kan jo spørre seg hvorfor du er så ivrig etter å få gjennom dette ...», eller «Det er rart at du er så opptatt av reglene nå, med tanke på hva du gjorde sist ...»

Fysiske hersketeknikker

Det er når det brukes kroppsspråk for å dominere, som å himle med øynene eller ta mye plass i rommet for å gjøre deg ukomfortabel eller underlegen. Slike teknikker brukes også ubevisst.

Noen eksempler: En kollega tar deg på armen for å avbryte, lener seg over deg under en samtale, ser demonstrativt vekk når du snakker, sukker, gjesper påtatt, setter seg demonstrativt i en posisjon som gjør at han kan se ned på deg, gir deg et ekstremt hardt håndtrykk, holder deg fysisk tilbake, legger hånden på hodet ditt, dytter deg til side.

Sannheten gjør deg fri, men først gjør den deg rasende. – Gloria Steinem

HÅNDTERING AV HERSKETEKNIKKER

Sigrid Sollund har skrevet en god bok om hersketeknikker, der hun utvider perspektivet fra Berit Ås sitt banebrytende arbeid.

Sollund understreker at det er viktig å være bevisst på de ulike teknikkene, og stole på egen magesfølelse.

Her er noen av hennes viktigste tips:

- Forhold deg rolig og saklig. En emosjonell reaksjon gjør at du virker ute av balanse, hvilket forsterker hersketeknikkens virkning. Ved at du holder deg rolig og fokusert på saken, avværper du forsøket på manipulasjon.
- Identifiser og navngi (når det er strategisk lurt). Det å si ifra på en rolig måte kan være effektivt, forutsatt at det er naturlig, og at du klarer å gjøre det uten å involvere følelser. Det er viktig å vurdere situasjonen, for iblant er det best å la det passere uten å gi det oppmerksomhet.
- Bruk «jeg-budskap». Si tydelig i fra om hva du opplever, fremfor å anklage den andre.
- Vær en alliert. Hvis du ser at en kollega blir utsatt for en hersketeknikk, støtt vedkommende. Du kan for eksempel si: «Jeg synes forslaget til Kari var veldig interessant, kan vi gå tilbake til det?» Dette bryter usynliggjøringen og fordeler ansvaret.
- Se det som et tegn på egen styrke. Sollund påpeker at når du blir utsatt for en hersketeknikk, vil det ofte være et tegn på at du blir sett på som en trussel eller en kompetent motstander. Dette kan i seg selv være en styrkende tanke.

Ved å kjenne til de ulike hersketeknikkene blir du i stand til å se mønsteret i manipulasjonen du blir utsatt for. Du vil også forstå at det ikke er du som tar feil, men den som anvender hersketeknikken. Og når du først har lært å gjenkjenne en hersketeknikk, vil du kunne avværpe den.

Ikke gi rabatt til mennesker som ikke verdsetter din fulle verdi.

–Karen Salmansohn

HERSKETEKNIKKER OG VOLD

Jeg lærte om hersketeknikker allerede i tenårene, likevel kjente jeg dem ikke igjen da jeg ble utsatt for dem i en nær relasjon.

I min verden var hersketeknikker noe som foregikk i arbeidslivet og i store organisasjoner. Jeg hadde ikke sett for meg at de samme mekanismene kunne brukes i private relasjoner. De siste årene har det blitt tydelig for meg at oppfatningen jeg hadde er utbredt. Hersketeknikker er et kjent begrep. De fleste vet hva det er. Likevel ses de på som noe som brukes der det tas avgjørelser på arbeidsplasser, langt unna det som skjer bak hjemmets lukkede dører.

De fleste kan ty til hersketeknikker for å oppnå noe. Men narsissister er naturlige eksperter på hersketeknikker. De bruker hersketeknikker helt uten skrupler, og de bruker dem på så finurlig måte at det er vanskelig å oppdage og kontre. Men jo mer vi lærer om dette, desto lettere blir det å oppdage når noen bruker slike teknikker mot oss, og desto bedre rustet blir vi til å stå imot ondsinnet manipulering.

Narsissister bruker et bredt spekter av teknikker, der hersketeknikkene inngår i arsenalet. Narsissistens teknikker skiller seg fra andre hersketeknikker ved at disse oftest brukes i det skjulte uten at omgivelsene ser hva som foregår. De velger ut de teknikkene som skader offeret mest, for derved å maksimere effekten på sitt offer.

Du kan se på samspillet mellom teknikk og strategi som at teknikkene er verktøyene, mens strategiene er narsissistenes praktiske anvendelse av de ulike teknikkene. Det er når mange slike teknikker brukes systematisk over tid at vi snakker om psykisk vold.

Hvordan skjønnte du at du ble utsatt for psykisk vold?

_____ (forståelse av psykisk vold?) _____

Du var aldri for mye. Du ba bare feil person. – Najwa Zebian

NARSISSISTISK MISHANDLING

Narsissistisk mishandling (narcissistic abuse på engelsk) er ikke et klinisk begrep, men brukes mye for å beskrive mønsteret av psykisk vold som narsissister utøver. I praksis er det psykisk vold.

Etter at jeg startet Facebookgruppen «Livet med og etter narsissisme/ psykisk vold», ble det gradvis tydelig for meg hvor skremmende like historiene var. Det føltes som om voldsutøverne fulgte en oppskrift. Det førte til at jeg begynte å lese mye om voldsutøvere, særlig om narsissisme og narsissistisk mishandling.

Når en narsissist søker en partner, leter han etter et menneske som kan dekke noe han selv mangler. Narsissister har et begrenset følelsesspekter og er avhengige av det som kalles narsissistisk forsyning. Det handler om en kontinuerlig tilførsel av bekræftelse, beundring og oppmerksomhet som narsissisten må ha for å opprettholde sitt oppblåste selvilde. Uten dette ytre drivstoffet mister de fotfestet, og den indre tomheten blir vanskelig å holde skjult.

Men narsissistisk forsyning handler ikke bare om beundring. Narsissisten trenger også å utløse sterke følelsesmessige reaksjoner hos andre. Ettersom de selv har et begrenset følelsesspekter, blir andres følelser en måte å dempe tomrommet i seg selv. Det er derfor de skaper drama. Jeg husker at min eksmann tidlig i forholdet flere ganger utbrøt: «Slutt å krangle nå!» Det kom alltid helt uventet. Jeg hadde ikke sagt noe som indikerte krangel. Da jeg forsøkte å forklare, skapte han en konflikt der han hevdet at jeg kranglet. Det slo meg ikke da at han faktisk ønsket å skape drama.

De neste ukene skal vi se nærmere på teknikkene narsissister bruker, og deretter skal vi se på strategiene. Mange av teknikkene kan brukes enkeltvis av andre, men den systematiske bruken er særpreget for narsissister. Eksemplene er hentet fra parforhold, men teknikkene blir brukt i alle typer av relasjoner.

Når du lærer deg mønsteret, mister en narsissist makt og kontroll. – Ukjent

MANIPULASJON

Folk flest bruker fra tid til annen manipulasjon for å oppnå noe de ønsker. Når narsissisten manipulerer, er det noe annet. Manipulasjon er grunnpilaren i narsissistens verktøykasse.

Psykolog og advokat Grethe Nordhelle, forfatter av boken *Manipulasjon - forståelse og håndtering*, gjør et skille mellom skadelig manipulasjon og hverdagsmanipulasjon. Den såkalte hverdagsmanipulasjon er noe vi alle driver med, i større eller mindre grad. Alle barn kommer nå og da hjem til sine foreldre med den lille løgnen «alle andre får lov». Visst ønsker barnet å oppnå en fordel, som for eksempel å være ute litt lenger, men det er ikke manipulasjon i ond hensikt.

Ufarlig manipulasjon skjer sporadisk og er situasjonsbetinget. Fra denne hverdagsmanipulasjonen er det en glidende til skadelig manipulasjon.

Nordhelles definisjon av manipulasjon:

Manipulasjon er en bevisst falsk eller usaklig presentasjon, som på en skjult måte og med en baktanke får andre til å gjøre noe fordelaktig for manipulator, noe den andre ikke ellers ville gjort.

For at det skal være manipulasjon, må følgende være til stede:

- Manipulasjon forutsetter at det ligger en strategi bak handlingen.
- Hensikten er å skaffe noe manipulatoren har behov for eller ønsker seg.
- Hensikten er skjult.
- Manipulatoren er fullt klar over handlingene sine.
- Manipulatoren har bevisst sørget for at offeret har uriktig informasjon.
- Manipulatoren presenterer falsk informasjon eller lyver med vilje. Det kan også være tilbakeholdelse av informasjon.

Det regnes ikke som ikke manipulasjon dersom ett eller flere av disse elementene mangler.

Manipulatorer vet nøyaktig hva de gjør. – George K. Simon

GASLIGHTING

Gaslighting er en ekstrem form for manipulasjon. Det handler om systematisk forvrengning av en persons virkelighetsforståelse. Over tid svekker det offerets tillit til egen dømmekraft.

Gaslighting skjer veldig gradvis. Til å begynne med er det små uskyldige bemerkninger, antydninger og mindre forvrengninger. Så blir det verre, helt til man etterhvert slutter å vite hva som er sant.

Eksempel: Han påstår: «Det har jeg aldri sagt!» Men du husker så godt at han sa det i går. Etter en tid får du høre: «Vi er jo vant til at du ikke greier å huske hva vi snakket om, selv om det var i går!». Og dermed begynner du for alvor å tvile på deg selv. Det sitter langt inne for de fleste av oss å tro at noen nær oss bevisst kan benekte noe de har sagt.

En annen vanlig taktikk er å flytte på saker for å få deg til å tro at du ikke har kontroll. Når du ikke finner ting der du vet at du har lagt dem, kan det få deg til å tvile på deg selv og din virkelighetsoppfatning. Narsissisten kan påvirke deg til å tro at du begynner å bli dement i ung alder. Dessverre er hjernen vår skrudd sammen på en slik måte at om vi bare høre det ofte nok, vil vi tro at vi faktisk har dårlig hukommelse. Og for å gjøre det enda verre, er det slik at troen på at vi har dårlig hukommelse, i seg selv vil føre til at hukommelsen blir dårligere.

Narsissistens mål med teknikken: Gaslighting angriper kjernen din. Når du ikke lenger vet hva som er virkelig, blir alt usikkert. Du tør ikke lenger stole på dine sanseinntrykk.

De neste dagene skal vi gå nærmere inn på flere taktikker narsissister bruker for å gaslighte deg.

Når forsto du for første gang at du ble gaslightet? Hva skjedde?

_____ (min erfaring med gaslighting) _____

Gaslighting får mennesker til å tvile på egne oppfatninger. – Robin Stern

GENERALISERINGER

Narsissisten vil gjøre alt for å trykke deg ned og samtidig få seg selv til å fremstå uklanderlig i andres øyne. Bruk av generaliseringer er en av teknikkene som får narsissisten til å fremstå som en bedre person enn deg.

Generaliseringer er en verbal manipulasjonsteknikk som brukes for å kontrollere og å trykke ned offeret. Det handler om å bruke ord og uttrykk som setter deg i bås. Ord som alltid, aldri, ingen og alle.

Eksempel: Når du tar opp et problem, får du høre: «Du overdriver alltid.» Når du så begynner å gråte fordi narsissisten ikke tar deg på alvor får du slengt i deg: «Hvorfor skal du alltid være så emosjonell.»

Narsissisten vil velge seg ut noen generaliseringer som han legger merke til påvirker deg mye. Deretter vil han repetere disse jevnlig over tid. Generaliserende ord som «alltid» og «aldri» har tyngde og bidrar til at utsagn fester seg i hjernen som sannheter.

I begynnelsen prøver du gjerne å motsi og forklare hvorfor det ikke er slik. Og du prøver å gjøre alt riktig slik at du beviser at du ikke er slik som narsissisten hevder at du er, men det spiller ingen rolle hva du gjør. Etter en tid gir du opp å prøve. Etter hvert tror du på generaliseringene om deg, og du mister tilliten til ditt eget perspektiv.

Narsissistens mål med teknikken: Definere hvem du er, og få deg til å tvile på egen oppfatning. Avspore samtaler der du tar opp problemer, og få deg til å slutte å ta opp ting som plager deg.

Hvilke generaliseringer har du fått høre? Er det noe som fremdeles henger igjen? Hva vil du si til deg selv i dag, i lys av det du nå vet?

_____ (dine opplevelser med generaliseringer) _____

Rettferdighet består i å behandle like tilfeller likt og ulike ulikt. –Aristoteles

AVLEDNING

Avledning er en utspekulert form for manipulasjon der fokuset flyttes bort fra manipulatorens ansvar, og over på deg. Teknikken brukes for å unngå ansvar, kontrollere narrativet og forvirre deg.

En typisk form for avledning er å svare på et spørsmål med et motspørsmål som setter deg i et dårlig lys.

Eksempel: Hvis du konfronterer narsissisten med at du er lei deg fordi han ikke husket bursdagen din, kan han svare med: «Hvorfor må du starte krangler hele tiden?» Plutselig er diskusjonen flyttet fra deres oppførsel, og du ender opp med å forsvare deg selv når du egentlig ville ta opp noe som er vanskelig for deg.

En annen vanlig taktikk er å dra inn tidligere feil når du prøver å snakke om et aktuelt problem. Hvis du påpeker at han ikke har fulgt opp en avtale, kan han svare: «Du som gjorde den store feilen den gangen i fjor, har ikke noe du skal ha sagt.» Dette flytter fokus vekk fra hans ansvar, og inn i en uendelig diskusjon om fortiden, der du plutselig må forsvare ting som ikke har relevans for dagens situasjon.

En subtil, men effektiv form for avledning, er når han bagatelliserer det du prøver å ta opp. Hvis du uttrykker at noe sårer deg, kan de svare med: «Herregud, alle vil jo si at det der er jo ingenting!» Eller: «Du overdriver alltid så mye at jeg ikke kan ta deg seriøst.»

Narsissistens mål med teknikken: Unngå ansvar, slippe ubehag og vinne tid for å finne ut hva neste steg skal være.

Tenk på en gang du prøvde å ta opp noe, men samtalen ble ført inn på noe helt annet. Hvordan følte du deg etter samtalen?

_____ (min erfaring med avledning) _____

FORVRENGNING

En dyktig manipulator har evnen til å vri på alt, slik at du mister oversikten. Det du sier blir overdrevet eller forvrengt, og konteksten blir endret til de grader at du blir usikker på deg selv.

Et eksempel: Dere sitter ved middagsbordet, og du opplever at din partner, og kanskje også barn, har fokus rettet mot mobilen. Ganske rolig påpeker du at det er litt for mye skjermtid ved middagsbordet, og spør om det er greit å legge bort telefonene mens dere spiser. Manipulatoren svarer: «Så det du sier er at jeg er en dårlig forelder som neglisjerer familien min? Du mener altså at jeg ikke skal få lov til å ha kontakt med omverdenen i mitt eget hjem? Det er utrolig at du skal diktere hvert sekund av min fritid og gjøre meg til en fange i mitt eget hjem.»

Forvrengning skjer ofte på mer subtile måter. Du nevner noe som plager deg, og før du vet ordet av det, blir det snudd opp ned. Du blir beskyldt for å ha misforstått, overdrevet eller at du lyver. Til slutt får dere en sirkulær samtale der alt blir forvrengt og du føler at alt er bare helt absurd. Du begynner å lure på om du oppfatter virkeligheten riktig.

Denne konstante omskrivingen av sannheten skaper følelse av forvirring og isolasjon. Du kan oppleve at du ikke lenger klarer å formidle dine tanker eller følelser på en måte som blir forstått, noe som gjør at du trekker deg inn i deg selv. Det kan også føre til at du unngår å si hva du mener og ønsker, fordi du frykter at dine ord igjen vil bli brukt mot deg. Over tid svekkes din evne til å stole på andre, og du får redusert tillit til deg selv.

Narsissistens mål med teknikken: Forstyrre din virkelighetsoppfatning og undergrave ditt selvilde. Dette brukes som en del av gaslighting.

Tenk tilbake på et øyeblikk der du merket at din opplevelse ble forvrengt. Hva gjorde opplevelsen med deg?

_____ (opplevelse med forvrengning) _____

Manipulasjon er når noen klandrer deg for reaksjonen din på deres giftige atferd.
– Shannon L. Alder

FORHASTEDE KONKLUSJONER

Du kan oppleve at det ikke er noen vits i å prøve å forklare deg, for narsissisten nekter å lytte til det du har å si. Han vet allerede alt som har skjedd, uten noe forsøk på å se din side av saken.

Dette er å trekke forhastede konklusjoner. Det kan være om dine intensjoner, handlinger og meninger, eller noe annet voldsutøveren finner på for å skade deg.

Eksempel: Du kommer sent hjem, og forklarer at du jobbet overtid på grunn av en deadline. Partneren din avbryter deg skarpt: «Du jobbet ikke. Sannheten er at du er utro, og nå prøver du å lyve om et 'prosjekt' for å dekke over.» Narsissisten konkluderer med at all din atferd, som jobbing og telefonbruk, er bevis på utroskap, uten å lytte til din forklaring. Hvordan du enn prøver å få frem det absurde i situasjonen, desto mer sitter narsissisten igjen med bevis på at antagelsen var riktig.

Narsissisten formulerer spørsmål på en bebreidende eller anklagende måte uten å åpne for dialog, og det kunne blitt ganske komisk, om det var en episode i en reality-serie. Selv om du aldri har snakket med narsissistens potensielle arbeidsgiver, kan han si: «Hvordan kunne du ødelegge for meg, så jeg ikke fikk jobben?». Om du sier at det ikke var din feil, kan du få følgende svar: «Jeg vet at du ringte dit for å ødelegge for meg!»

Narsissistens mål med teknikken: Forhastede konklusjoner er et manipulerende virkemiddel. Man blir dømt for noe man ikke har gjort. Når dette skjer gjentatte ganger, vil den det gå ut over, miste kontakten med sin egen virkelighetsoppfatning. Av frykt for konsekvensene vil narsissistens partner bli redd for å si sine meninger, og vil dertil miste evnen til å handle selvstendig.

Har du opplevd å bli anklaget for noe som ikke stemte? Hva gjorde det med deg?

_____ (opplevelser med forhastede konklusjoner) _____

Antakelser er forholdets termittter. – Henry Winkler

INFORMASJON SOM VÅPEN

I starten av et forhold med en narsissist kan det virke som om ingen noen sinne har vært mer interessert i deg. Narsissisten stiller mange spørsmål, vil vite alt om deg og lytter nøye. Først senere forstår du hvor nøye han faktisk lyttet.

Narsissister har en eksepsjonell evne til å trekke ut informasjon av nye bekjente, og da ikke minst om personlige forhold. Det er en del av deres strategi for å få kontroll.

Du blir gjerne servert tåredryppende historier som får deg til å åpne deg. Det kan ta mange år før du skjønner at historiene ikke var sanne, men verktøy for å få tilgang til dine historier, og til følelsene dine. Alt du forteller går direkte inn i langtidsminnet til narsissisten, for å kunne brukes mot deg senere. Usikkerhetene dine, feilene dine, de sårbare øyeblikkene dine, alt samles som ammunisjon.

De kan også bruke det de lærer om deg for å skape en truende situasjon, som de så kan redde deg ut av. Om narsissisten har oppfattet at du er redd for edderkopper, kan han plassere en på deg, og når du reagerer som forventet, vil han redde deg fra den.

Narsissistens mål med teknikken:

- Finne ut hva som trigger deg, altså hva de kan bruke for å få deg til å bli stresset og dermed bli mer sårbar og mottagelig for at narsissisten skal kunne få mulighet til å bli den som «redder deg».
- Kunne bruke informasjonen du har gitt, vri på det og skape et falskt narrativ, som gjør at du tviler på dine minner.
- Samle informasjon som du frykter at noen andre skal få, slik at de har noe de kan bruke til å black-maile deg ved behov.

Refleksjon: Tenk tilbake på noe du en gang delte, og som siden ble brukt mot deg.

_____ (delt i fortrolighet – og brukt mot meg) _____

Kunnskap er makt. – Francis Bacon

DARVO

Når du konfronterer en narsissist, snur han situasjonen. Det som startet som en samtale der du endelig skulle ta opp et problem, ender med at du forsvarer deg selv og trøster ham.

Akronymet DARVO står for Deny (benekte), Attack (angripe), Reverse Victim and Offender (snu offer- og overgriperrollen).

Eksempel: Du konfronterer voldsutøveren med at han ydmyket deg foran vennene dine i helgen. Han benekter at det skjedde: «Det der skjedde ikke, du overdriver som vanlig.» Så angriper han deg: «Du er så utrolig hårsår, det går ikke an å si noe som helst til deg.» I neste omgang blir rollene snudd: «Jeg må gå på tå hev rundt deg hele tiden. Aner du noe om hvor utrolig slitsomt det er å leve med en som deg?»

Du startet med å si ifra om noe som såret deg. Nå sitter du og unnskylder deg for at du tok det opp. Som eksempelet viser, er DARVO en strukturert og særlig skadelig form for manipulasjon som narsissisten bruker for å unnvike ansvar og snu roller når han føler seg angrepet.

DARVO kombinerer flere teknikker i én:

- forvrengning
- angrep
- offerrolle som maktmiddel
- ansvarsforskyvning

Narsissistens mål med teknikken: Unnvike alt ansvar, stoppe all kritikk, flytte fokus bort fra egen oppførsel og få deg til å slutte å ta konfrontasjoner.

Har du opplevd at forsøk på å ta opp problemer ender med at du er den som må be om unnskyldning? Hvordan påvirket det deg?

_____ (erfaringer med at rollene snus om) _____

Benektelse er en forsvarsmekanisme. – Elisabeth Kübler-Ross

TRUSLER

Alle skjønner at det er galt å komme med trusler. Men trusler er mye mer enn åpenbare, verbale trusler sagt i et sint stemmeleie.

Trusler trenger ikke å bli skreket til deg for å få den virkningen voldsutøveren ønsker. Det kan være noe i blikket som bare du kan se. Det kan være setninger der du er den eneste som legger merke til at det er noe ikke stemmer. Det kan være en følelse av at noe vil skje hvis du ikke gjør det voldsutøveren ønsker.

Eksempel: Voldsutøveren sier med rolig stemme henvendt til deg, men så høyt at alle gjestene hører: «Du vet jo hvordan det blir når ting ikke er klart til tiden.» Selv om ingen andre reagerer, vet du nøyaktig hvilken trussel det er. En annen vanlig trussel er selvmord. Når du sier at du vil ut av forholdet, vil narsissisten si at han skal gjøre slutt på livet, og det er din skyld.

Trusler er en av de teknikkene de aller fleste forstår. Derfor vil en intelligent voldsutøver fremføre truslene på måter som gjør at de er åpne for tolkning og, hvis det er tilhørere, slik at utenforstående ikke forstår hva som egentlig menes. Det kan også være stillhet etter at du har gjort noe «feil», eller en liten bemerkning om hva du kan miste, eller annet som forteller deg at noe kan få alvorlige konsekvenser.

Narsissistens mål med teknikken: Skape en konstant frykt, kontrollere atferden din uten å si noe som kan brukes mot dem, og få deg til å adlyde uten nødvendigvis å si ting direkte.

Når du ser tilbake på trusler du har fått, var truslene tydelige eller var de subtile? Forandret truslene seg over tid? Når gikk det opp for deg at du ble truet?

_____ (trusler jeg har fått) _____

Mot er motstand mot frykt, ikke fraværet av frykt. – Mark Twain

OVERVÅKING

En dag merker du at voldsutøveren vet ting du ikke har fortalt ham. Han vet hvor du var, selv om du ikke har sagt hvor du skulle. De første gangene trodde du det var tilfeldig. Etter hvert skjønnte du at han faktisk var informert om det.

Overvåkingen vil oftest skje på måter som er vanskelig å oppfatte, og kan derfor være svært vanskelig å forstå i begynnelsen. For det handler ikke nødvendigvis om å følge etter deg, installere sporingsapper eller lese meldingene dine. Det kan være det og, men det kan også være mye mer subtilt. Det kan være at de har sjekket kilometerstanden på bilen. Det kan være at de har informanter på jobben din. De kan også kjøre deg og hente deg når du skal på julebord og andre arrangementer under dekke av at «ellers kan du jo ikke ta et glass».

La oss ta noen eksempler på hvordan du oppdager at du blir overvåket. Du kommer hjem fra butikken og voldsutøveren, som nettopp kom inn av døren, spør hvorfor du var borte i førti minutter når butikken ligger ti minutter unna. Ikke var han hjemme da du dro, og ikke har du sagt noe om når du dro. En annen gang nevner han noe fra en samtale du hadde med en venninne på melding. Eller han sier: «Jeg så at du likte det bildet på Instagram i går kveld. Hvem er han?»

Noen voldsutøvere er åpne om kontrollen, de krever passord, de sjekker telefonen din foran deg, de insisterer på alltid å vite hvor du er. Andre opererer i det skjulte, det er sporingsapper du ikke vet om, sjekking av nettleserhistorikk, gjennomgang av kontoutskrifter og lignende.

Narsissistens mål med strategien: Ha full kontroll. Vite alt du gjør, skape konstant usikkerhet om hva de vet, få deg til å overvåke deg selv, og i siste instans å gjøre alt du har av privatliv tilgjengelig.

Mistenkte du noen gang at du ble overvåket? Hva slags hendelser førte til at du fikk mistanken bekreftet?

_____ (mine opplevelser med overvåking) _____

Vold handler om kontroll. – Lundy Bancroft

SPLITTING (SVART-HVITT TENKNING)

Narsissister har en ekstrem svart-hvitt tenkning. For narsissisten er alle enten fantastiske eller forferdelige, enten helter eller fiender.

Dette kalles splitting. Det er svart-hvitt-tenkning uten rom for nyanser. I går var du fantastisk, i dag er du egoistisk. Nå er du den eneste han stoler på, straks etter er du den som har sviktet ham. Splitting skiller seg fra de andre teknikkene fordi det trolig ikke er en bevisst strategi. Det er sannsynligvis slik narsissisten faktisk oppfatter verden. Jeg tar den likevel med som en teknikk, fordi det er slik den fungerer i praksis.

Eksempel: I forrige uke fortalte narsissisten alle hvor heldig han var som hadde deg. Du var den beste partneren han kunne ønske seg. I dag får du høre at du er egoistisk, kald og aldri har brydd deg om ham. Du undres over hva som har endret seg. Men du finner ikke svaret, fordi det ikke finnes et logisk svar.

Den konstante vekslingen mellom å være «god» og «dårlig» skaper en traumatisk binding. Du blir hyperårvåken, og begynner å lete etter signaler på narsissistens sinnsstemning. Gradvis fragmenteres selvfølelsen. Når vurderingen av deg selv svinger mellom ytterpunktene, mister du tilgangen til et stabilt indre bilde av hvem du er. Splittingen internaliseres, og du begynner å se deg selv i svart-hvitt gjennom narsissistens blikk. Dette kan føre til utvikling av et «falskt selv», en tilpasning som kun eksisterer for å tilfredsstille narsissisten.

Narsissistens må med splitting: Holder deg i konstant ubalanse, gjør deg avhengig av narsissistens godkjenning, får deg til å jobbe hardt for å «fortjene» kjærlighet, og bryter ned din selvstendige identitet.

Tenk tilbake på en situasjon der du ble utsatt for splitting. Hva gjorde det med deg?

_____ (en opplevelse av splitting) _____

Å tenke er vanskelig, derfor dømmer de fleste. – Carl Jung

SAMMENSMELTING (ENMESHMENT)

Ved sammensmelting er grensene mellom deg og den andre visket ut. Du er ikke lenger en egen person, du er en forlengelse av narsissisten.

Barn kan oppleve sammensmelting når de vokser opp med en narsissistisk far eller mor. Du kan oppleve det i et nært vennskap, og du kan oppleve det i en kjærlighetsrelasjon. Ganske umerkelig blir det til at du ikke lenger har rom til å eksistere som et selvstendig individ. Du begynner å gjøre det som forventes av deg, oftest uten at du selv skjønner at det foregår. Du mister evnen til å ta valg, sette grenser og gjøre ting uten at det er godkjent av narsissisten.

Sammensmelting kan gjøre at det blir vanskelig å svare på enkle spørsmål om hva man liker. Selv om du får et spørsmålet som handler om deg, vil du sjekke narsissistens ansiktsuttrykk før du svarer.

Denne konstante tilpasningen til den andres emosjonelle tilstand skaper en form for psykologisk fusjon. Du utvikler hypersensitivitet for narsissistens indre liv, og mister samtidig kontakten med ditt eget. Nervesystemet ditt blir kalibrert til å registrere den andres behov, ikke egne. Over tid fører dette til forvirring om egen identitet. Du internaliserer sammensmeltingen og begynner å oppleve deg selv som ufullstendig uten den andre. Det kan bidra til at du utvikler frykt for å være alene, fordi du ikke lenger vet hvem du er når narsissisten ikke definerer deg.

Narsissistens mål med teknikken: Ta bort din selvstendighet, gjøre deg emosjonelt avhengig, sikre at du alltid prioriterer narsissistens behov, og forhindre at du utvikler et liv utenfor relasjonen.

Tenk på en relasjon der du følte deg ansvarlig for den andres velvære. Fikk du en følelse av at grensene mellom dere ble visket ut?

_____ (sammensmeltning) _____

Grenser er ikke murer, men broer som hjelper oss å knytte bånd uten å miste oss selv. – Kendra Cherry

OFFERROLLEN SOM MAKTMIDDEL

Normale mennesker ønsker ikke å være et offer. Narsissister elsker å være offer, når de har noe å tjene på det.

Den som stadig fremstiller seg selv som offer, stiller seg over all kritikk. Alt du sier, vendes til: «Ser du, du sårer meg.» Dermed oppstår en dynamikk der du blir ansvarlig for deres velvære, mens de aldri trenger å ta ansvar for det de gjør mot deg.

Sett at du arrangerer middag. I invitasjonen står det at alle skal ta med seg en rett hver. Narsissisten kommer uten noe. Han vil spille overrasket og kan si noe slikt som: «Jeg har hatt det så tøft på jobben i det siste, ingen andre gjør jobben sin skikkelig, så jeg må gjøre alt og er helt utslitt.» Dermed går narsissisten og setter seg i en stol og forventer oppvarming, uten å tilby seg å ta en tur ut for å kjøpe noe eller bestille en matrett.

Offerrollen vekker empati. Du ser den andres «smerte» og det er naturlig at du føler omsorg, du tilpasser deg og du tar spesielle hensyn. For kvinner vekker offerrollen morsinstinktet, instinktet for å gi omsorg. For menn vekker det urinstinktet for å beskytte.

Hvis du har fått barn med en narsissist, vil han alltid ha en unnskyldning for ikke å ta ansvar for barnet. Ryggplager, hjerteproblemer, søvnproblemer og en rekke diffuse plager brukes som forklaring. Slik unngår han ansvar både for omsorg og husarbeid. Belastningen legges på den andre forelderen, altså deg, og barnet får dårligere omsorg.

Narsissistens mål med teknikken: Få sympati og støtte. Sikre seg goder og tjenester fra andre.

Har du blitt utsatt for en person som spilte offer? Når skjønte du at det var skuespill?

_____ (min erfaring med offerrollen) _____

Sett ikke fyr på deg selv for å lyse opp for noen som helst vil leve i mørket. – Ukjent

SØVNFRARØVELSE

Søvnmangel påvirker konsentrasjon, hukommelse, humør, helse og din evne til å se ting i perspektiv. Og nettopp derfor går narsissister ofte bevisst inn for å ødelegge søvnen din.

Dette kan gjøres gjennom krangler til langt på natt, ved å stresse deg med en opprivende samtale rett før leggetid, eller ved å kreve så mye av deg at det ikke er mulig å få tilstrekkelig søvn.

Dette er kanskje aller verst i småbarnstiden. Narsissisten bruker mange påskudd for at du må ta deg av barnet hele natten. Narsissisten vil si at søvn er kritisk for å klare arbeidsdagen, men selv i ferier vil narsissisten alltid ha en grunn til at deres søvn er mye viktigere enn din. De kan si at de har hjerteproblemer, føler seg litt småsyk eller rett og slett: «Babyen vil bare være med deg, du kan vel ikke nekte babyen det?»

Jeg husker netter der jeg var desperat etter å sove, men da sa han: «Vi kan ikke sove før vi er venner igjen.» Det var vanskelig å argumentere mot, det høstes fornuftig ut, men var bare et påskudd for enda en time uten søvn.

Selv når voldsutøveren ikke går inn for å ødelegge søvnen din direkte, er det vanlig å få problemer med søvnen når du er i en voldelig relasjon. For hvordan kan du slappe av, når kroppen din hele tiden er i beredskap? Hvordan kan du hvile, når du vet at det snart kan skje noe helt forferdelig? Med en narsissist i huset er hvert øyeblikk et potensielt drama.

Narsissistens mål med teknikken: Gjøre deg utslitt, sikre at du ikke har mental kapasitet, sikre at du får kraftigere følelsesmessige reaksjoner og tar dårlige beslutninger.

Opplevde du at søvnen din ble bevisst eller ubevisst ødelagt? Skjønte du på den tiden at din søvn ble sabotert med vilje?

_____ (mine opplevelser med søvnfrarøvelse) _____

Fremtiden tilhører dem som tror på skjønnheten i sine drømmer.

– Eleanor Roosevelt

OVERBELASTNING

I et forhold med en narsissist blir du overveldet av stadig nye krav og oppgaver, til et punkt hvor det blir fysisk og psykisk umulig å rekke over alt. I tillegg til at du må gjøre alt husarbeidet, vil du få oppgaver som ikke er nødvendige, men som voldsutøveren mener er veldig viktige.

For eksempel kan voldsutøveren mene at alle gardinene i huset må byttes til julegardiner hvert år, ellers blir det ikke skikkelig julestemning. Men voldsutøveren selv er så opptatt på jobb at dette og enda mer enn vanlig faller på deg i tiden før jul. Det hele ender opp med at du bryter sammen fordi du ikke klarer mer.

Noen voldsutøvere vil starte bedrift sammen med deg, gjerne i tillegg til vanlig jobb. Andre vil at dere skal gjøre gigantiske oppussingsprosjekter ved siden av full jobb og andre forpliktelser. Dette er en vanlig taktikk for å få deg så opptatt og utmattet at du ikke rekker å ha kontakt med venner og familie, og at du ikke har overskudd til å skjønne hvor destruktiv relasjonen faktisk er.

Narsissisten vil gi uklare forventninger, og når du stiller spørsmål, blir du påført skyld og skam. De kan også bevisst sørge for at du har så mye å gjøre, at du kommer til å gjøre feil. Deretter bruker de feilene mot deg for å ytterligere bryte ned din selvfølelse.

Personer med «flink pike-syndrom» er særlig utsatt for denne strategien. De er vant til å gjøre mye, og gjøre det uten å klage.

Narsissistens mål med teknikken: Gjøre deg så overbelastet at du ikke klarer å tenke klart, at du ikke har tid til å gjøre ting for deg selv, og sikre at du føler deg utilstrekkelig.

Har du blitt presset så langt at du gikk på akkord med deg selv?

_____ (opplevelse med overbelastning) _____

Du kan ikke helle fra en tom kopp. Ta vare på deg selv først. – Ukjent

PROJEKSJON

I samvær med en narsissist forekommer det ofte at en blir anklaget for å ha gjort noe narsissisten selv står bak. Dette kalles projeksjon, når noen skyver sine egne følelser, ord eller handlinger over på deg.

En narsissist vil for eksempel si: «Du er så rotete. Se hvordan det blir her hjemme når du ikke klarer å holde orden!» Og det selv om narsissisten slenger ting rundt seg og aldri legger noe på plass, mens du rydder etter hele familien.

For noen som aldri har blitt utsatt for psykisk vold, høres det absurd ut at en partner kan få deg til å tro at det er du som har gjort noe feil på tross av at handlingen er begått av partneren. Det blir lettere å forstå når man ser på hvordan narsissister kommuniserer. De gjentar budskapet sitt igjen og igjen, og til slutt begynner hjernen å ta det inn som en sannhet. Samtidig er det slik at de snakker med en rolig selvsikkerhet som kan virke nesten hypnotiserende, noe som er svært effektivt for å skape et falskt narrativ.

Ved å speile sine feil over på deg, slipper narsissisten å kjenne på skam eller ansvar. For narsissisten er angrep det beste forsvar. Når de får deg over i en forsvarsposisjon, unngår de at søkelyset rettes mot deres egne ondsinnede handlinger.

Denne taktikken skaper en kognitiv dissonans. Du vet hva du har gjort, men partnerens overbevisning er så sterk at du begynner å tvile på din egen hukommelse og sanser.

Narsissistens mål med strategien: Gjøre deg til problemet for å sikre at du skal bli forvirret, og derved påføre deg en økende følelse av utrygghet.

Har du opplevd å bli anklaget for noe som den andre personen har gjort? Trodde du på det? Hva gjorde det med deg?

_____ (min erfaring med projeksjon) _____

Alt som irriterer oss ved andre, kan lede til forståelse av oss selv. – Carl Jung

STILLEBEHANDLING

Relasjonstyranner bruker stillhet som straff når du har gjort noe som er feil i deres øyne. Ved stillebehandling har de en helt egen evne til å holde masken selv om du skulle kle deg som en klovn og danse tango foran dem. Uansett hva du sier eller gjør, får du ikke oppmerksomhet. Du får ikke svar, og det er som du ikke lenger eksisterer.

Å bli utsatt for stillebehandling er ekstremt smertefullt. Uten forklaring blir du ignorert og avskåret fra forbindelse. Ofte vet du ikke hva du kan ha gjort feil, og du vil lete etter hva du har gjort galt. Du prøver å tilpasse deg, og du gjør alt for å få kontakt igjen.

En partner som bruker stillebehandling, vil legge hele byrden på deg og han bestemmer selv når du skal få lov til å «eksistere» igjen. Stillebehandling kan vare over lengre tid. Noen ganger vil relasjonstyrannen bare forsvinne, og kan da bli borte i flere dager uten å være tilgjengelig på telefon.

Når stillebehandlingen er over, får du ingen forklaring eller unnskyldning. Krever du svar på hva som skjedde, risikerer du en ny stillebehandling.

Mennesker er flokkdyr. Behovet for tilhørighet er biologisk programmert. I urtiden var utstøtelse fra fellesskapet ensbetydende med døden. Selv om samfunnet har endret seg, er hjernen vår fortsatt rigget for overlevelse i et fellesskap. Derfor oppleves sosial isolasjon og ignorering som en eksistensiell trussel. Når vi blir stengt ute, reagerer nervesystemet med den samme dype frykten som om livet sto på spill.

Narsissistens mål med teknikken: At du skal underkaste deg, få sterke følelsesutbrudd.

Har du blitt utsatt for stillebehandling? Forsto du hva som egentlig foregikk? Og hvordan påvirket det deg?

_____ (stillebehandling) _____

Sosial avvisning aktiverer de samme områdene i hjernen som fysisk smerte.
– Naomi Eisenberger

PATOLOGISERING

Ved patologisering blir dine naturlige reaksjoner snudd til å være selve problemet. I stedet for at konflikter i relasjonen blir diskutert saklig, blir du definert som årsaken til alt som er galt. I overgriperens verden er det aldri deres atferd som er uakseptabel; det er du som er «for sensitiv», «ustabil» eller «psykisk syk».

Dette mønsteret kan oppstå i parforhold, i familien, i vennskap og i møte med hjelpeapparatet. Et typisk eksempel: Du forteller at du er utslitt og trenger avlastning. I stedet for at du møter forståelse, blir du fortalt at du er deprimert, eller at det nå er på tide at du søker profesjonell hjelp for dine «problemer».

Patologisering er en taktikk som gjør deg til problemet når du rettmessig søker støtte og omsorg. Normale reaksjoner omdefineres til karakterfeil eller diagnoser. Dette er svært skadelig fordi det:

- Fratar deg din troverdighet.
- Flytter ansvaret bort fra overgriperens handlinger.
- Svekker tilliten til din egen dømmekraft.
- Gjør deg avhengig av andres vurdering av hvem du er.

I sin mest ekstreme form kan patologisering ligne det som tidligere ble kalt «Munchausen by proxy». Her blir den utsatte ikke bare stemplet som særs vanskelig, men også definert som alvorlig syk.

Narsissistens mål med patologisering: Du mister retten til å eie din egen virkelighet, og blir fullstendig avhengig av andres definisjonsmakt.

Opplevde du noen gang å bli «sykeliggjort» av din tidligere partner? Hva gjorde det med selvbildet ditt?

_____ (patologisering) _____

Den vanlige reaksjonen på overgrep er å forvise dem fra bevisstheten.

– Judith Lewis Herman

VARM/KALD

I samvær med en narsissist vil du med stor sannsynlighet oppleve at kjærlighet utporsjoneres i små porsjoner, som veksles med regel-messig avvisning. Skiftet skjer helt uten noen type mønster eller årsakssammenheng. Det eneste du kan være sikker på, er at etter en varm periode kommer en kald periode.

Teknikken «varm/kald» handler ikke om temperatur, men om følelser, og det er et av de mest effektive verktøyene i narsissistisk maktutøvelse. Det engelskspråklige begrepet for dette er «intermittent reinforcement», som på norsk kan oversettes med diskontinuerlig forsterkning. Denne teknikken baserer seg på ekstrem uforutsigbarhet. Den ene dagen kan være fylt med hengivenhet, mens den neste preges av taushet, avvisning og kulde uten forklaring.

Denne svingningen skaper en psykologisk avhengighet hos partneren. De «varme» periodene blir gradvis sjeldnere og kortere etter hvert som kontrollen over offeret øker. Ved å holde deg i en konstant tilstand av usikkerhet, tvinges du til å bruke all din energi på å tyde utøverens humør og forsøke å vinne tilbake den tapte varmen.

I varme perioder føles forholdet bare helt fantastisk. Da får du et glimt av den personen du opprinnelig forelsket deg i. Med tiden blir denne typen gode, varme perioder ytterst sjeldne.

Plutselige humørsvingninger er en sentral del av mønsteret. Stemningen kan snu på et øyeblikk helt uten årsak.

Narsissistens mål med mønsteret: Skape uforutsigbarhet, gjøre deg emosjonelt avhengig, flytte fokus bort fra egne behov, sikre tilpasning gjennom frykt for tap av nærhet.

Hvis du har opplevd dette, hvordan påvirket det deg?

_____ (min erfaring med varm/kald) _____

Diskontinuerlig forsterkning er den kraftigste av alle former for forsterkning av atferd. – B.F. Skinner

NARSISSISTISK RASERI

Trigger warning: denne teksten inneholder beskrivelser av intense raseriutbrudd, og kan være triggende.

Alle har sett en sint person. Narsissistisk raseri er noe helt annet. Å se inn i de svarte øynene er som å få et glimt inn i ren ondskap.

Plutselig ser du inn i øyne som er kullsvarte. Det er som om du ser inn i hjernen deres, og alt som der finnes, er bare et stort, svart mørke. Alt som er menneskelig forsvinner fra blikket deres. Øynene er iskalde og tomme. Personen foran deg er brått blitt en annen. Det er som om du har vekket et uhyre.

De gangene jeg ble utsatt for denne typen raseriutbrudd, fikk jeg en følelse av å stå overfor et rovdyr i kamp på liv og død. Jeg tror at de som skriver bøker om varulver og skumle monstre, kan være inspirert av narsissistisk raseri. For det føles som om det ikke er noe menneskelig over en person i slikt raseri.

Denne typen sinne handler ikke nødvendigvis om et spesifikt tema, selv om det ofte kan trigges av noe de oppfatter som en fornærmelse. Det er en eksplosjon ment for å skremme og dominere. Eksplosjonen er så ekstrem at offeret blir helt paralyisert.

Sannsynligvis vil du i ettertid ha vanskelig for å huske hva du sa og gjorde. For mange kan dette sinnet være brytepunktet som fører til en erkjennelse at det er tid for å bryte ut av relasjonen, spesielt dersom ens barn blir utsatt for dette sinnet.

Narsisstens mål med raseriet: Skremme deg til total underkastelse.

Tenk på et øyeblikk der du ble konfrontert med narsissistisk raseri. Hvordan reagerte du?

_____ (min opplevelse av narsissistisk raseri) _____

Når noen er i en tilstand av raseri, har rasjonell tenkning liten eller ingen effekt. Frykt blir den dominerende respons. – Bessel van der Kolk

EMOSJONELL UTPRESSING

Emosjonell utpressing er et effektivt middel for å få kontroll over deg. Teknikken spiller på din lojalitet, empati og frykt for å såre. Denne formen for utpressing bruker skyldfølelse og skam for å få deg til å gjøre ting du egentlig ikke vil.

Jeg nevnte en gang for en venninne at min eksmann truet med selvmord. Hun sa at når noen truer med selvmord, er risikoen veldig liten for at det faktisk skjer. Jeg tenkte at min eksmann var annerledes enn hennes eks, så det kunne hun ikke vite noe om. Hun hadde dessverre rett. I ettertid skulle jeg ønske at jeg hadde søkt mer kunnskap om dette temaet i tiden da jeg var så redd for at han skulle gjøre alvor av trusselen om å ta livet av seg.

Selv mord er kanskje den mest ekstreme formen for emosjonell utpressing. Mer vanlig er det med utsagn som: «Jeg kan ikke leve uten deg.» Eller: «Hvis jeg må forlate deg, da er det din skyld at barna vokser opp uten en pappa. Kan du leve med deg selv da? Hvordan forklare for barna at jeg ikke lenger er der for dem?»

Emosjonell utpressing følger et fast mønster: press, skyld, frykt, og dernest ettergivelse. Hvis du velger deg selv, får du følelsen av å svikte den andre. Det er viktig å være klar over at du ikke er ansvarlig for følelsene til andre mennesker. Du har ikke ansvar for å redde noen som truer med selvmord. Det du kan gjøre, er å tilby deg å ringe til hjelpetelefonen for selvmord eller til nødtelefonen. Normalt vil de da slutte med den trusselen.

Narsissistens mål med teknikken: Tvinge deg til å gjøre det narsissisten ønsker, skremme deg og få sterke følelser fra deg.

Tenk på en situasjon der du ble presset til å gjøre noe ut fra skyld og frykt. Hva kunne du gjort annerledes?

_____ (min erfaring med emosjonell utpressing) _____

Emosjonell utpressing er en kraftig form for manipulasjon der mennesker som står oss nær truer, direkte eller indirekte, med å straffe oss dersom vi ikke gjør det de vil. – Susan Forward

OMSORGSSVIKT

Narsissister vil frata deg det som er av aller størst betydning for deg. Det aller viktigste du trenger fra de nærmest deg, er omsorg.

Omsorgssvikt er ikke noe som bare rammer barn. Det er også omsorgssvikt når din partner bevisst unngår å gi deg den omsorgen du behøver.

En gang skadet jeg benet mitt. Jeg klarte å stå på foten, men jeg hadde sterke smerter. Ettersom jeg tross alt kunne stå oppreist, var det ikke nødvendig å ta turen til legevakten, mente min daværende mann. Etter å ha hinket omkring en uke, kjørte en nabo meg til legevakten. Der ble det konstatert brudd.

Normalt er omsorgssvikt i hverdagen mindre synlig enn dette. Til daglig handler det om at du ikke blir møtt med en klem eller gode ord etter en slitsom dag. Eller det kan være at din partner bevisst bytter tema når du vil snakke om at du har det tøft på jobb. Omsorgssvikt kan også bestå i ikke å hjelpe til med matlaging og barnestell selv om du har vært våken hele natten med et sykt barn.

Systematisk unnlattelse av å gi omsorg vil på sikt bryte ned like effektivt som aktive angrep. Narsissisten trenger ikke å kritisere deg direkte når han på andre måter kan vise at du ikke er verdt noe..

Legg merke til at når narsissisten bruker denne teknikken, gjør han ingenting. I egne øyne har han ikke gjort noe galt, og teknikken gir ham derfor full benektbarhet. Hvordan skal du klage på en klem du aldri fikk? Hvordan skal du forklare for andre at partneren din ikke sa noe støttende da du hadde det tøft?

Narsissistens mål med teknikken: Vise at du ikke er verdt å bry seg om, dressere deg til å ikke ha behov, spare narsissistens emosjonelle ressurser til seg selv, bryte ned din forventning om gjensidighet i relasjonen.

Psykisk mishandling handler ikke alltid om hva som blir gjort, men om hva som bevisst blir holdt tilbake. – Judith Lewis Herman

GRADVIS GRENSEFORSKYVNING

Narsissisten normaliserer det unormale ved kontinuerlig å flytte grensene for hva du aksepterer. De gjør det så subtilt at du nesten ikke merker det.

Det kan begynne med en påstand som: «Det er kvinners jobb å holde det rent hjemme». Når du reagerer negativt, sier han at det bare var en spøk. Men når det har gått noen år, og det faktisk bare er du som rydder og vasker, skjønner du at det var akkurat dette han mente.

I starten av forholdet overskrides grensene på måter som er nesten umulige å oppdage. Du gjør litt ekstra fordi partneren din har det travelt. Hver enkelt hendelse føles ubetydelig.

Et vanlig forløp begynner gjerne med at det føles helt greit at den andre bestemmer litt mer enn deg. Over tid endrer det seg til en forventning om at du alltid skal tilpasse deg. Til slutt blir det sett på som direkte urimelig dersom du ønsker noe annet. Og hvis du så reagerer og gir uttrykk for at du vil noe annet, får du en krass kommentar: «Du har jo alltid syntes at det er OK at jeg bestemmer, så hvorfor vil du forandre på det nå?»

Gradvis begynner referansepunktet ditt å endre seg. Det som før ville vært uakseptabelt, fremstår nå som normalt. Når du oppdager at partneren din trækker over dine grenser, er du ikke lenger i stand til å huske hva som er normalt. Det er umulig å peke på et vendepunkt. Det var ikke ett øyeblikk der alt forandret seg.

Når grensene flyttes sakte, blir det umulig å yte motstand. Du tviler på om det er noe å reagere på siden du ikke lenger vet hva normalen er.

Narsissistens mål med teknikken: Flytte grensene dine uten å vekke motstand, normalisere uakseptabel atferd, svekke evnen til å reagere før det er for sent.

Tvangskontroll er et mønster av atferd som gradvis fratar et menneske autonomi.
– Evan Stark

FRA TEKNIKKER TIL STRATEGIER

Narsissister har et vidt spekter av strategier i sin verktøykasse. De vil alltid velge det utvalget av teknikker de betrakter som mest effektivt på sitt offer.

Vi har nå gått gjennom en rekke ulike hersketeknikker og mer spesifikke teknikker som brukes av voldsutøvere, og da spesielt av narsissister. Disse teknikkene settes i system for å utføre et spekter av ulike strategier, og hver av teknikkene kan brukes i flere forskjellige strategier.

For noen år siden gjorde jeg en oppdagelse. Jeg trodde at alle narsissister brukte de samme teknikkene på hvert offer. Historiene jeg hørte gjorde at jeg skjønnte at teknikkene tilpasses offeret. Den teknikken som gjør mest vondt for deg, er den teknikken narsissisten vil bruke på deg.

Forståelsen av teknikker kan hjelpe deg til å se varselstegnene tidlig når du møter nye mennesker. Jeg har møtt flere som har havnet i nye relasjoner med narsissister etter å ha forlatt en narsissist. De skammer seg ofte for at de ikke så signalene, de hadde jo opplevd det før. Men selv om mønstrene er veldig like og gjenkjennelige, er det likevel forskjeller som gjør at det kan være vanskelig å se hva som foregår.

I neste del vil jeg presentere de klassiske strategiene som ofte brukes av narsissister. Selv om det er ulikt hvilke teknikker som brukes, er strategiene bemerkelsesverdig konsistente.

Hvilke teknikker ble du utsatt for? Kan du se hvorfor det var nettopp disse teknikkene som ble brukt på deg? Kan du huske at narsissisten testet teknikker på deg som ikke fungerte?

_____ (teknikker jeg husker ble brukt) _____

Voldelig og krenkende atferd handler ikke om å miste kontroll, men om å oppnå kontroll. – Lundy Bancroft

STARTFASEN: LOVE-BOMBING

Den gangen dere møttes, var alt helt spesielt. Du fikk oppmerksomhet som du aldri noen gang før hadde opplevd. Du ble virkelig sett. Du møtte en person som var genuint interessert i deg på en måte ingen andre hadde vært før.

Du ble oversvømt med oppmerksomhet, komplimenter, fine gaver, lange samtaler og intens kontakt. Sannsynligvis kjentes alt helt annerledes enn alle andre relasjoner du hadde hatt tidligere. Du fikk høre at dere var sjelefrender. Selv om dere på mange måter kunne virke forskjellige, ble du stadig overrasket over hvor mye dere hadde til felles. Det virket som om personen likte alt du likte, og hadde den samme smaken som deg. Dette kalles speiling, de speiler deg for å få deg til å føle at dere har mer til felles enn dere egentlig har. De har også de samme drømmene om fremtiden og de bygger opp fantastiske bilder av hvordan fremtiden skal være. Dette kalles future-faking, fremtidsforfalskning på norsk.

Love-bombing er en strategi for å fange deg og gjøre deg avhengig. Du får følelsen av å være spesiell, uunnværlig og elsket. Når narsissisten opplever at du ikke lenger har en enkel vei ut, snur dynamikken. Middager, blomster og gaver forsvinner. Fokus rettes fullt og helt mot narsissisten. Skyld skal plasseres, og det er aldri han som bærer den.

Så lenge du var midt i det, virket det så normalt at det ikke var mulig å forstå hva som virkelig skjedde. Det er fordi vi har lite kunnskap om love-bombing generelt. På sosiale medier kan det som egentlig er røde flagg, til og med romantiseres. I ettertid er det vanskelig å skjønne at det du opplevde ikke var virkelig forelskelse.

Hvorfor love-bombing alltid er første steg: Love-bombing føles alltid så fantastisk fordi det treffer dype menneskelige behov, å bli sett, holdt av, å være betydningsfull. Det gjør at du alltid vil drømme deg tilbake til dette.

Voldsutøvere hevder ofte at atferden deres er motivert av kjærlighet, når den i virkeligheten er motivert av kontroll. – Lundy Bancroft

UREALISTISKE FORVENTNINGER

En narsissist vil stille høye krav og har umulige forventninger til sin partner.

I et forhold med en narsissist vil du hele tiden bli sammenlignet med andre. Narsissisten vil hevde at det han krever av deg, ikke er noe problem for andre, så hvorfor skulle det være et problem for deg? Eller du får høre noe sånt som: «Du som er så god til å lage mat, vil jo ikke ha noe problem med å lage all maten til 40 gjester selv?»

Uansett hvor mye du går inn for å gjøre alt du skal gjøre på beste mulige måte, er det aldri nok. Jeg husker min egen utmattelse og hvordan jeg sa: «Jeg gjør mitt beste.» Svaret jeg fikk var: «Det er ikke innsatsen som teller, det er hva du oppnår.»

Målet med strategien er at du alltid skal føle deg utilstrekkelig. Uansett hvor langt du strekker deg, vil din partner fortsette å flytte grensene for hva du skal oppnå.

Og hvis du så kollapser, blir det brukt mot deg. Det kan brukes som bevis på at du er svak, for følsom eller for vanskelig. Slik mister du gradvis oversikten over hva som er rimelig, hva du trenger, og hva du bør forvente fra deg selv og fra andre.

Narsissisten kan også snakke ned andre for å vise deg hva du bør klare. Kravene til hva du skal rekke over å gjøre, vil hele tiden flyttes, slik at det aldri kan bli bra nok. Dette er å flytte målet. På engelsk kalles det «goalpost moving».

Hvilke urealistiske forventninger ble du møtt med? Skjønnte du hva du ble utsatt for mens det foregikk?

_____ (urealistiske forventninger) _____

Du kan aldri gjøre nok for den som stadig flytter grensen for hva som er nok.
–Ukjent

LOJALITET SOM VÅPEN

Narsissister liker å spille på din samvittighet. På ansvarsfølelsen din. På din følelse av omsorg og behov for å få andre til å ha det bra.

De vet nøyaktig hvilke knapper de skal trykke på for å få deg til å gjøre det de ønsker. En frase typisk for narsissister er: «Etter alt jeg har gjort for deg». Det sies uavhengig av om de har gjort noe for deg eller ikke.

Et annet utsagn narsissister bruker for å påføre dårlig samvittighet om du vil bruke tid på egne behov: «Jaja, du får gjøre som du vil, det er ikke så farlig med meg.»

Lojaliteten din utnyttes, og du påføres skyld og skam dersom du går imot narsissisten. Du blir hele tiden minnet på hva du «skylder» dem, eller hva som kan skje dersom du ikke følger ønskene deres. De kan gjerne gråte litt for å gjøre strategien enda mer effektiv. Men gråten er kun skuespill.

Skam brukes på en enda dypere måte. Det kan være små kommentarer som treffer et sårbart punkt, blikk som forteller at du burde vite bedre, eller bemerkninger som gjør at du føler deg utilstrekkelig. Skam gjør det vanskelig å sette grenser, vanskelig å be om hjelp og vanskelig å stå opp for deg selv. Narsissisten bruker det for å holde deg på plass. Det skaper et mønster der du tar ansvar for hans følelser, mens dine egne blir lagt til side.

Resultat: Får deg til å tvile på deg selv, svekke selvtilliten og skade selv-bildet ditt.

Teknikker som brukes: skyld og skam, emosjonell utpressing, offerrollen som maktmiddel, dobbeltstraff, trusler, mistenkeliggjøring, usynliggjøring, gaslighting, manipulasjon, generaliseringer.

Husker du en situasjon der du handlet mot dine egne behov fordi du kjente på skyld eller skam? Hva tenker du om det nå?

_____ (mine erfaringer med bruk av skyld og skam) _____

Sinne som blir fornektet eller undertrykt, vil finne en annen måte å komme til uttrykk på. – Harriet Lerner

LATENT VOLD

Latent vold den stille trusselen som hele tiden ligger i rommet og former hvordan du beveger deg gjennom hverdagen. Det er følelsen av at noe kan skje hvis du eller noen andre gjør noe «feil».

Kroppen din lærer seg å tolke mikrosignaler. Det kan være en subtil endring i ansiktsuttrykk, et spesielt tonefall eller en ladet pause i samtalen. Ser vi på hva som skjer i hjernen, er det vitenskapelig sett amygdala, hjernens alarmsenter, som jobber på overtid for å oppdage fare før den inntreffer. Fordi du av erfaring vet at en eksplosjon eller annet ubehagelig før eller siden vil skje, vil du for sikkerhets skyld endre atferd. Du vil da ty til en mestringsstrategi preget av selvsensur og unnvikelse.

Det kan også være at du ikke primært frykter for din egen fysiske sikkerhet, men at du «går på nåler» for barnas skyld. Frykten for at de skal bli vitne til et raseriutbrudd skaper et enormt psykisk press. Selv om du føler at du har «blitt vant til det», reagerer nervesystemet med en kraftig fysiologisk stressrespons hver gang spenningen stiger. Motparten trenger ikke å skrike eller slå, selve mulighetsrommet for aggresjon er nok til å kontrollere deg.

Resultat: Offeret kommer inn i en tilstand av kronisk alarmberedskap. Denne langvarige aktiveringen av kroppens stressrespons (kortisol og adrenalin) bryter ned både den psykiske og fysiske helsen over tid, og fører til at din personlighet gradvis krymper for å gi mer plass til overgriperens uforutsigbarhet.

Teknikker som brukes: trusler, overvåking, stillebehandling, varm/kald, emosjonell utpressing, narsissistisk raseri, dobbeltstraff, skyld og skam, mistenkeliggjøring, usynliggjøring og normalisering gjennom gradvis grenseforskyvning.

Ble du utsatt for latent vold? Hvordan innså du det?

_____ (mine erfaringer med latent vold) _____

Kroppen holder regnskap. – Bessel van der Kolk

STRAFF

Narsissisten straffer etter eget forgodtbefinnende, etter «regler» han selv bestemmer, og som endres når det passer ham.

«Gjør om, gjør det rett!» var ord min eks ofte slengte mot meg i tiden da jeg var gift. Deretter krevde han at jeg skulle rette opp i det han mente jeg hadde gjort feil. Han kunne kreve dette selv om jeg sto midt i stell av barna, og det hadde vært svært enkelt for ham å bare fikse det selv. Min store «feil» kunne for eksempel være noe så bagatellmessig som at jeg ikke hadde satt inn i oppvaskmaskinen på nøyaktig den måten han mente det skulle gjøres.

Iblant ga jeg følgende svar: «Jeg er ikke en hund! Du kan ikke straffe meg som om jeg var et dyr!» Diskusjonene som fulgte var ofte så absurde at det er vanskelig å huske detaljene i dag. Nå lurar jeg av og til på om han fortsatt holder på slik med de han har nær seg, eller om han til slutt skjønnte at denne atferden var for ekstrem.

I en sunn relasjon kan man av og til «straffe» den andre ubevisst fordi man føler seg skuffet, sviktet eller lignende. Men en narsissist bruker straff bevisst og er med vilje inkonsekvent.

Teknikker som brukes: skyld og skam, stillebehandling, varm/kald, emosjonell utpressing, dobbeltstraff, mistenkeliggjøring, trusler, usynlig-gjøring, latterliggjøring, narsissistisk raseri og overvåking.

Om du noen gang har blitt straffet av en narsissist: Hvordan reagerte du og hva gjorde det med deg?

_____ (erfaring med «straff») _____

Kjærlighet og misbruk kan ikke eksistere side om side. – bell hooks

SPLITT OG HERSK

Strategien splitt og hersk er effektiv for å få kontroll og forhindre at mennesker rundt dem får nære bånd og avslører voldsutøveren.

Gjennom denne metoden sørger overgriperen for systematisk å ødelegge offerets nære relasjoner ved å så tvil og mistillit. En forelder med slike personlighetstrekk kan for eksempel fortelle sin sønn at storesøsteren synes han snakker for mye for å få ham til å trekke seg unna henne. Og dersom narsissisten frykter at barnet utvikler en for nær relasjon til mormor, kommer giftige kommentarer, som at mormor synes barnet sier mye dumt.

En narsissist griper fatt i tidligere konflikter eller årsaker til misnøye, for så å vri på sannheten. Konflikter du har hatt med andre gjøres større enn de var, og narsissisten forandrer konflikten til å bli en årsak til at du skal unngå den personen du har hatt konflikt med.

Over tid kan manipuleringen føre til at den som utsettes for dette, oppfatter det som om narsissisten har åpnet øynene deres for en «sannhet». Dette skjer ikke bare i parforhold. Innad i en familie kan en far eller mor skape dyp splid mellom søsken eller mellom barn og den andre forelderen ved å komme med små hint som gjør at barna slutter å stole på hverandre, eller at de begynner å mislike mor – eller far – alt etter hvem av foreldrene som snakker ned den andre.

Resultat: Offeret tar avstand fra sine nærmeste, og stoler stadig mindre på mennesker rundt seg. Løgner, halvsannheter og subtile hint undergraver det som ellers ville vært nære relasjoner.

Teknikker som brukes: informasjon som våpen, tilbakeholdelse av informasjon, mistenkeliggjøring, splitting, offerrollen som maktmiddel, skyld og skam, stråmannsargumentasjon, gaslighting, usynliggjøring og overvåking.

Har du blitt utsatt for splitt og hersk? Hva gjorde det med deg?

_____ (hvordan har du opplevd splitt og hersk?) _____

Isolasjon er en sentral taktikk i tvangskontroll. – Evan Stark

TRIANGULERING

Narsissister lever sine liv som om de spiller et spill der mennesker i deres omgivelser er brikker. En taktikk de ofte anvender i dette spillet, er å hente inn en tredjeperson.

Triangulering er når utøveren bruker en tredjeperson. Han vil for eksempel fortelle hva en annen angivelig har sagt om deg, eller du blir sammenlig-net med en annen som lykkes så mye bedre enn deg. Det kan også være at den narsissistiske partneren hevder at denne andre personen i det minste forstår hvilke problemer han har å slite med. Noen ganger kan partneren hinte om at det finnes andre som «vil», dersom du ikke vil, noe som gjør at du hele tiden føler at du må prestere for å beholde plassen din. Relasjonen forvandles til en konstant konkurranse der du gradvis mister kontakten med deg selv i forsøket på å konkurrere mot personer det i realiteten er umulig å vinne over.

Resultat: Målet er å få deg til å bli utrygg i relasjonen, og å gjøre deg sjalu slik at det blir lettere å få deg til å gjøre det narsissisten ønsker. Denne strategien er skadelig fordi den undergraver din tillit til deg selv, til andre og til dine egne oppfatninger av hva som er riktig. Du blir presset inn i en rolle, mens narsissisten trekker i trådene.

Teknikker som brukes: informasjon som våpen, tilbakeholdelse av informasjon, mistenkeliggjøring, splitting, offerrollen som maktmiddel, gaslighting, stråmannsargumentasjon, usynliggjøring, overvåking, skyld og skam.

Har du opplevd at en tredjeperson har blitt trukket inn for at narsis-sisten skulle kunne spille dere mot hverandre? Hvis ja, hva gjorde det med deg?

_____ (erfaring med triangulering) _____

Den verste avstanden mellom to mennesker er en misforståelse, fyrt opp av en tredjepart. – Ukjent

ISOLASJON

De aller fleste voldsutøvere prøver å isolere offeret sitt fra familie og venner, noe de lykkes med i varierende grad. Isolasjon skjer på to plan, sosialt og fysisk.

Sosial isolasjon er en gradvis prosess der nettverket ditt blir mindre. Det starter med manipulasjon som får deg til å prioritere relasjonstyrannen. Påvirkningen skjer dels ved at du hele tiden får høre noe negativt om dine venner og slektninger, og at du derfor blir mindre interessert i å holde kontakt med dem, og dels fordi du stadig blir pålagt å gjøre det ene og det andre, hvilket gjør det vanskelig å avsette tid til mennesker i ditt sosiale nettverk.

Målet med isolasjon er kontroll. Så lenge du har nære relasjoner, kan du hente styrke utenfor forholdet. Den som vil kontrollere deg, har nytte av din ensomhet. Kontakt med andre blir derfor begrenset, undergravd eller brutt. Noen ganger skjer det av sjalusi, andre ganger forkledd som omsorg.

I starten oppleves isolasjon som et eget valg. Det kan føles nært og trygt å bare være dere to. Det kan også føles naturlig, særlig når dere har fått barn. I denne fasen vil voldsutøver gjerne overtale deg til å flytte, enten til hans hjemsted, eller annet sted langt bort fra ditt nettverk. Selv om isolasjonen bare sjeldent handler om å bli fysisk låst inne, er isolasjon i denne fasen særlig skadelig.

Resultat: Tap av vennskap og sosiale relasjoner.

Teknikker som brukes: mistenkeliggjøring, skyld og skam, emosjonell utpressing, usynliggjøring, latterliggjøring, overvåking, informasjon som våpen, tilbakeholdelse av informasjon, offerrollen som maktmiddel, patologisering, omsorgssvikt.

Har du opplevd å bli isolert i narsissistisk forstand? Hvordan foregikk det, og hva gjorde det med deg?

_____ (hvordan det føles å bli isolert) _____

Det farligste med isolasjon er hvor trygt det kan føles. – Ukjent

ØKONOMISK VOLD

Økonomisk vold kan vise seg gjennom å holde tilbake penger, kontrollere utgiftene dine, sabotere jobben din, eller til og med pådra deg gjeld.

Det er bare fantasien som setter grenser for hvordan økonomisk vold kan utspille seg. Her er noen eksempler:

- Skjevfordeling av utgifter: Du blir ansvarlig for alle felles utgifter mens partneren hevder å overføre halve lønnen sin, men i virkeligheten beholder han mesteparten selv uten at du får se lønnslippen.
- Begrenset tilgang til midler: Partneren tar styringen over lønnskontoen din, og tildeler deg kun en mindre sum hver måned.
- Fratagelse av økonomisk selvstendighet: Partneren tar kontroll med bankkortet ditt, og bruker trusselen om å inndra pengene dine som en straffereaksjon.
- Isolasjon fra arbeidslivet: Du blir overtalt til å slutte i jobben for å være hjemme med barna eller starte egen virksomhet, noe som i praksis gjør deg økonomisk helt avhengig og overlater all kontroll til ham.
- Strategisk gjeld og eiendom: Du må betale alle faste kostnader mens narsissisten betjener lånet og eier hjemmet. Hvis dere ikke er gift, vil du da komme svært dårlig ut ved deling av boet.

Resultat: Økonomisk avhengighet fører til at det blir vanskelig å bryte ut av forholdet.

Teknikker som brukes: tilbakeholdelse av informasjon, overvåking, trusler, emosjonell utpressing, skyld og skam, dobbeltstraff, usynlig-gjøring, patologisering, offerrollen som maktmiddel og manipulasjon.

Har du blitt utsatt for økonomisk vold? Hvordan artet det seg?

_____ (min erfaring med økonomisk manipulering) _____

Økonomisk mishandling handler ikke om penger. Det handler om makt og kontroll. –Ukjent

UTROSKAP

De fleste som er utro, gjør det fordi det er et dypere problem i forholdet. Narsissister har ofte en annen motivasjon for utroskap. Det handler ikke bare om seksuell tilfredsstillelse, men også emosjonell stimulering der de får oppleve sterke følelser fra andre personer.

For narsissisten gir utroskap en ekstra bonus ved at de da kan få kjenne på sterke følelser, ikke bare i situasjonen der de er utro, men også det sinne og den frustrasjon og desperasjon de får oppleve hos partneren som er bedratt.

Ulike narsissister drives av forskjellige behov. Grandiose narsissister får gjennom utroskap tilfredsstilt sitt abnorme behov for oppmerksomhet og beundring.

Sårbare narsissister er drevet av angst, usikkerhet og behov for bekreftelse. Utroskap fungerer som en måte å regulere deres lave selvfølelse og bevise deres verdi. Det kan dempe frykten for å bli forlatt, og sikre kontinuerlig beundring. I tillegg kan de bruke utroskap som en passiv-aggressiv hevn.

Moralistiske narsissister har et selvilde av en som aldri gjør noe galt, og kan derfor unngå seksuelt utroskap fordi de ser på seg selv som moralsk overlegne. På den annen side, når de gjør et sidesprang, har de alltid en «moralisk» forklaring, som en påstand om at partneren har vært utro, og da må vedkommende få smake sin egen medisin.

Somatiske narsissister er sykkelig kroppsfikserte og bruker gjerne seksuell prestasjon for å booste selvfølelsen gjennom den beundring de opplever i møte med nye partnere.

Teknikker som brukes: manipulasjon, gaslighting, forvrengning, tilbakeholdelse av informasjon, informasjon som våpen, stråmannsargumentasjon, mistenkeliggjøring, generaliseringer, offerrollen som maktmiddel og usynliggjøring.

Forræderi er den eneste sannheten som fester seg. – Arthur Miller

INFANTILISERING

Narsissister har stort behov for å være den viktigste personen i forholdet. Derfor er infantilisering, å gjøre den andre hjelpeløs, en strategi de tyr til. Ordet infantilisering er fra engelsk infant som betyr baby.

Det starter i det små. Partneren din korrigerer deg, tar over oppgaver du er i stand til å gjøre selv, og forklarer deg ting du allerede vet. De spør om du har husket ting, sjekker etter deg, tar beslutninger på dine vegne med kommentaren «Fordi det er enklest sånn». Gradvis krymper ditt eget handlingsrom.

Når offeret skal ringe for å bestille time hos legen, kan partneren ta telefonen med kommentaren: «Jeg gjør det, du blir stresset av sånt.» Eller du skal handle og får en detaljert liste med instruksjoner om hvilke merker du skal kjøpe og hvilken rekkefølge du skal gå i butikken.

Det kan fremstå som omsorg, men når noen trår inn på ditt domene og hindrer deg i å ta normale beslutninger selv, handler det ikke om omsorg. Narsissisten plasserer seg som den kompetente og ansvarlige, mens du blir fremstilt som den som ikke mestrer, ikke forstår og ikke kan stoles på. Over tid internaliserer du dette bildet. Du begynner å nøle før du tar valg, ber om tillatelse til ting du ikke trenger lov til, og stoler mer på narsissistens vurdering enn din egen.

Mål med strategien: Undergrave din tro på egen kompetanse, skape avhengighet, opprettholde en maktbalanse der narsissisten er overlegen, og i ytterste konsekvens å definere deg som hjelpetrengende.

Teknikker som brukes: patologisering, usynliggjøring, skyld og skam, mistenkeliggjøring, overvåking, emosjonell utpressing, offerrollen som maktmiddel, manipulasjon, generaliseringer og latterliggjøring.

Har du blitt utsatt for dette? Hvordan påvirket det deg?

_____ (hvordan jeg ble forsøkt infantilisert) _____

Kontroll er ikke omsorg. – Lundy Bancroft

NEGATIV SOSIAL KONTROLL

Noen ganger lykkes en relasjonstyrann med å få med seg en hel gruppe. Det kan være storfamilien, kollegaer, en vennegjeng eller et religiøst samfunn.

Dersom du avviker fra reglene for fellesskapet, møter du fordømmelse, skam eller utestengelse. Denne formen for press gjennom negativ sosial kontroll fremstilles gjerne som kjærlighet og omsorg, og da ikke minst i religiøse samfunn, hvor narsissister ofte fremstår som karismatiske ledere. Med Gud som legitimerende faktor setter de opp detaljerte regler for hva som er tillatt og hvem man skal omgås.

Negativ sosial kontroll gjør at du stadig må tilpasse deg. Du unngår å si noe som kan være feil, du holder følelsene dine inne og følger reglene i gruppen. Og reglene bestemmes av relasjonstyrannen.

Narsissister skaper en lojal gruppe rundt seg. Alle er enten med ham eller mot ham. De som er på hans side, får ikke ha kontakt med dem han misliker. Unntak gjøres bare når han selv har noe å vinne. Manglende lojalitet medfører straff. Alle rundt narsissisten kan bli tvunget til være med på bestemte aktiviteter, og ytringsfriheten blir begrenset.

Frykten for å bli utstøtt treffer det urmenneskelige behovet vårt for trygghet og tilhørighet, derfor er negativ sosial kontroll så effektivt.

Teknikker som brukes: overvåking, mistenkeliggjøring, skyld og skam, informasjon som våpen, tilbakeholdelse av informasjon, offerrollen som maktmiddel, splitting, gaslighting, usynliggjøring, emosjonell utpressing.

Har du opplevd en situasjon der du ble sterkt begrenset av sosiale forventninger? Hvordan ble du påvirket?

_____ (erfaringer med negativ sosial kontroll) _____

Kjernen i lydighet er at et menneske begynner å se seg selv som et redskap for å utføre en annens vilje. – Stanley Milgram

HOOVERING

Dette er noe de fleste utsatt for psykisk vold har erfart. Når man endelig har greid å avslutte relasjonen, kommer en melding om at ekspartneren er lei seg og lover bot og bedring.

Begrepet hoovering kommer fra det engelske ordet «hoover» som betyr støvsuger, og hoovering er naturligvis å støvsuge. Og det er nettopp det som skjer. Du blir forsøkt sugd tilbake inn i et forhold du kjempet for å komme deg ut av.

Da jeg gikk den siste gangen, fikk jeg blomster levert på døren. Han kom med sushi til meg og barna, vel vitende om at det ville være vanskelig å si nei til at han fikk komme inn, ettersom barna elsket sushi. Og mens vi spiste, spilte han på barna: «For barnas skyld må vi være en familie.» Jeg fikk også høre at han skjønte hvorfor jeg gikk, og at nå skulle han forandre seg.

En narsissist kan aldri akseptere å bli forlatt. Derfor vil han gjøre hva som helst for å få deg tilbake. Han er tilsynelatende så lei seg at han gråter, mens han forklarer at han nå forstår alt han har gjort feil. De første to gangene jeg gikk, falt jeg for hoovering, men begge gangene, etter bare få uker, var vi tilbake i de gamle mønstrene. Den tredje gangen skjønte jeg at all forandring bare ville være midlertidig.

Mål med strategien: Trekke deg tilbake inn i mønsteret du nylig har kjempet for å bryte ut av.

Teknikker som brukes: varm/kald, emosjonell utpressing, offerrollen som maktmiddel, manipulasjon, skyld og skam, gaslighting, tilbakeholdelse av informasjon og mistenkeliggjøring.

Tenk tilbake på tilfeller der du opplevde hoovering. Lot du deg trekke tilbake inn i relasjonen?

_____ (min erfaring med hoovering) _____

Egenomsorg er måten du tar tilbake din makt på. – Lalah Delia

SABOTASJE

Sabotasje er en av de mindre tydelige strategiene i narsissistens arsenal.

Det handler om at narsissisten aktivt undergraver slikt som er viktig for deg, som karrieren din, relasjonene dine, prosjektene dine, helsen din. Dette kan være svært vanskelig å gjennomskue. De gjør det gjennom handlinger som kan bortforklares eller som ser ut som uhell.

Eksempler: Du har et viktig jobbintervju neste dag. Kvelden før starter narsissisten en krangel som holder deg våken til langt på natt. Det kan være at du forbereder deg til en eksamen, og plutselig oppstår en krise. Eller du har avtalt å møte en venn, og bilen har tomt batteri.

Sabotasje kan også rettes mot økonomien din. Regninger som ikke ble betalt, selv om narsissisten sa at det var fikset. Penger som forsvinner fra felleskontoen. Avtaler som ble «glemt». Når du sier noe, får du høre at du overreagerer eller at det var uhell.

Det som gjør sabotasje så effektivt, er benektbarheten. Narsissisten kan alltid si at det var et uhell. Du sitter igjen med en vag følelse av at noe ikke stemmer, men er uten bevis. Over tid begynner du å tvile på din egen virkelighetsoppfatning. Er du paranoid, eller skjer dette faktisk?

Mål med strategien: Hindre deg i å lykkes, holde deg avhengig, sikre at du ikke får overskudd til å forlate relasjonen, bryte ned selvtilit.

Teknikker som brukes: manipulasjon, tilbakeholdelse av informasjon, informasjon som våpen, mistenkeliggjøring, skyld og skam, dobbeltstraff, gaslighting, forvrengning, usynliggjøring, overvåking og emosjonell utpressing.

I hvilken grad har du selv blitt utsatt for sabotasje?

_____ (Hvordan jeg ble utsatt for sabotasje) _____

Heling handler om å skape en ny historie for deg selv. – Bessel van der Kolk

FORTSETTELSESVOLD

Den som aldri har vært i en voldelig relasjon, tror at volden slutter når forholdet tar slutt. Du som leser dette, vet at det sjelden er så enkelt.

En narsissist lar deg ikke slippe unna selv om du flytter fra felles bolig. Mange sier rett ut at de skal hevne seg på ekspartneren. Fortsettelsesvolden er mest intens de første årene etter at narsissisten har forstått at relasjonen er over. Da kan offeret bli utsatt for trusler, overvåkning, økonomiske pressmidler, svertekampanjer og de kan bli kontaktet kontinuerlig via telefon, mail og alle andre tilgjengelige kanaler.

Dersom dere har barn sammen, vil de bli brukt som et pressmiddel. Relasjonstyrannen vil prøve å få dere sammen igjen «for barnas skyld», eller i det minste påvirke til å tilbringe mye tid sammen, selvfølgelig «for barnas skyld». Men det er ekstremt ødeleggende å måtte tilbringe tid sammen med voldsutøveren etter bruddet.

Narsissister flest saboterer samarbeidet om barna. Når han skal ha barna, blir de hentet for sent, og det spesielt hvis han vet at du har planer. Når barna skal tilbake, blir det igjen en forsinkelse. Han leverer barna i klær som er for små og har hull. Han gjør bursdager vanskelige. Han får deg til å måtte betale mer enn du burde. Han melder barna på aktiviteter barna ikke ønsker å gå på. Han ringer barnet konstant når barnet er hos deg, mens barnet ikke får ringe deg når de er hos ham.

Dette er bare noen eksempler. En narsissist vil alltid gjøre det som skader deg mest, men på måter som er lite synlige for utenforstående.

Mål med strategien: Beholde kontrollen over sin tidligere partner.

Teknikker som brukes: trusler, overvåking, varm/kald, manipulasjon, emosjonell utpressing, offerrollen som maktmiddel, gaslighting, skyld og skam, mistenkeliggjøring, svertekampanjer via informasjon som våpen og usynliggjøring.

Den beste måten å gjøre barn gode på, er å gjøre dem lykkelige. – Oscar Wilde

FLYGENDE APER

Flygende aper er narsissistens budbringere og spioner. De som spiller rollen som flygende aper, er oftest empatiske mennesker som sjelden forstår at de blir brukt i et ondsinnet spill.

Et eksempel: Narsissistens kompis tar kontakt med deg en tid etter bruddet for å høre hvordan du har det. Etter at dere har snakket sammen en stund, kommer kompisen inn på et annet tema: «Hvordan er det egentlig med delingen av boet? Mener du virkelig at det er riktig at du skal ha så mye? Det kan jo ikke bli rettferdig?»

De første gangene dette skjer, vil du neppe forstå at det er narsissisten som har gitt kompisen oppdraget. Det fremstår heller som om han ringer deg på eget initiativ av omsorg for deg. Etterhvert som du stadig får nye telefoner fra ulike venner og familie, og du hele tiden får nærgående spørsmål, blir mønsteret tydelig. Narsissisten instruerer folk i å ringe på sine vegne. Ofte kan du merke det på hvordan de bruker de samme ordene, formuleringene og argumentene som din eks.

Dette er svært belastende, for disse flygende apene er oftest mennesker du en gang har hatt en god relasjon til. Nå tror de blindt på det narsissisten sier, og har fått et helt forvrengt bilde av deg.

Noen ganger kan de flygende apene være vanskeligere å avdekke, og det spesielt når det er dine egne venner narsissisten har tatt kontakt med, under dekke av bekymring for deg og din mentale tilstand.

De flygende apene mener det oftest godt. Men de er brikker i narsissistens spill for å få deg til å røpe informasjon som kan være nyttig, for eksempel med tanke på fremtidige rettssaker.

Har du blitt utsatt for flygende aper? Hvordan håndterte du dem?

_____ (mine opplevelser med flygende aper) _____

Narsissistisk mishandling innebærer ofte at andre blir trukket inn for å bekrefte overgriperens narrativ. – Ramani Durvasula

SVERTEKAMPANJER

Mange som lykkes med å bryte ut av et forhold med psykisk vold, vil oppleve at ekspartneren sprer rykter og løgner i den hensikt å sverte ens omdømme. Det kalles svertetekampanje.

Dette kan gjøres på flere måter. Vanlig er det at han fabrikkerer situasjoner der du blir fremstilt på en ufordelaktig måte. Antydninger, halvsannheter, utspekulerte løgner og rykter spres til slektninger og felles venner, til folk i nærmiljøet, til barnas lærere, barnehageansatte og foreldrene til de andre barna i skole og barnehage. Du risikerer også at andre mennesker brukes som verktøy i det som kalles «smear by proxy», som i norsk oversettelse blir «sverte ved stedfortreder». Dette er når baksnakkingen blir videreført midlet.

I begynnelsen vil du neppe ane at det skjer. Men så opplever du forskjellig som gjør at du føler deg litt paranoid. Du merker at folk du tidligere var på hils med, tar avstand. Du får merkelige blikk, kanskje spørsmål med en undertone. Du kan bli avvist når du prøver å ta kontakt med folk du tidligere har hatt god relasjon med. Du kan oppleve at ditt barn ikke lenger blir invitert til andre, og at ingen barn kommer for å leke lenger.

Målet med svertetekampanjen er å ødelegge så mye som mulig for deg. Den kan ramme ryktet ditt, bryte ned nettverket ditt, undergrave troverdigheten din, destabilisere deg psykisk og gjøre deg syk. Resultatet er at folk begynner å tvile på deg og tar avstand. Svertetekampanjer gjør at du blir redd for hvem som har hørt løgner om deg, hvem som tror på løgnene, og du frykter at folk ikke forteller deg hva de får høre om deg.

Teknikker som brukes: informasjon som våpen, løgner, tilbakeholdelse av informasjon, mistenkeliggjøring, gaslighting, forvrengning, splitting, stråmannsargumentasjon, offerrollen som maktmiddel, manipulasjon, skyld og skam og usynliggjøring.

Har du blitt utsatt for svertetekampanje? Hvordan taklet du det?

_____ (min erfaring med svertetekampanje) _____

Hva andre mennesker mener om meg, er ikke mitt anliggende. – Wayne Dyer

STALKING

Du har kjørt til et kjøpesenter langt fra ditt hjemsted for å slippe unna ekspartneren, og likevel møter du ham plutselig der også. På en eller annen måte har han fått rede på at du dro dit.

Stalking kan ta mange former, det kan være fysisk, som når han kjører forbi huset ditt, står utenfor arbeidsplassen din når du er ferdig for dagen, dukker opp på treningssenteret, bruker tilfeldigvis den samme turstien, samme badeplassen, og så videre. Men den kan også være digital, som når han overvåker sosiale medier, oppretter falske profiler for å følge med på deg, og sender meldinger fra nye numre hver gang du blokkerer ham.

La oss si at du legger ut et bilde på Instagram fra en kafé. En halvtime senere ser du ham gå forbi vinduet. Eller du merker at han trykker «liker» på gamle innlegg på Facebook, hvilket viser at han ikke bare følger med på nye innlegg, men går langt tilbake i tid for å få med seg alt.

Han vil vise deg at han har kontroll. Det er som han sier: «Du kan ikke gjemme deg, jeg vet hvor du er, jeg gir ikke slipp.» Det spiller ingen rolle at forholdet er over, at dere er separert eller skilt, og han bryr seg heller ikke om besøksforbud.

Resultat: Effekten av stalking er at du aldri føler deg fri, for du er ikke trygg. Du endrer rutiner, slutter å gå steder du liker, sjekker over skulderen. Du lever i konstant beredskap.

Mål med strategien: Opprettholde kontroll etter at relasjonen er over, kommunisere at du aldri blir fri, forhindre at du går videre, og skape vedvarende frykt,

Har du opplevd stalking? Hvordan har det påvirket deg?

_____ (min opplevelse med stalking) _____

Stalking handler om makt og kontroll. – Gavin de Becker

FORELDREFREMMEGJØRING

Foreldrefremmedgjøring er en form for psykisk vold hvor et barn blir adskilt fra den ene forelderen. Det er en del av fortsettelsesvold som mange blir utsatt for i årene etter samlivsbrudd.

Voldsutøveren manipulerer og truer barnet til å ta avstand fra den andre forelderen, og til alle som står nær den andre forelderen. Dels gjøres dette for å få kontroll over barna, og dels for å beholde kontroll over den andre forelderen.

Naturligvis handler det også om økonomi. Voldsutøveren vil unngå å betale barnebidrag, og heller motta barnetrygd selv.

Barn i denne situasjonen oppdager at de må velge bort den andre forelderen for å få anerkjennelse og omsorg. De blir ofte utsatt for et umenneskelig press med endeløse samtaler der den manipulerende forelderen snakker negativt om den andre forelderen. Det blir ofte flere rettssaker om foreldreansvar og bosted. I en slik situasjon vil mange barn velge å kutte kontakten med den av foreldrene som egentlig er den mest omsorgsfulle for å få ro. De vet at den manipulerende forelderen aldri vil gi seg.

Barn som utsettes for dette, kan utvikle en irrasjonell fiendtlighet mot en forelder det tidligere har hatt en nær, trygg relasjon til. Det kalles foreldrefientliggjøring. Da vil barnet selv si at det ikke ønsker kontakt med den voldsutsatte forelderen. Men barnet kan også velge bort den gode forelderen fordi barnet blir truet til å velge voldsutøveren, eller fordi det ikke orker å stå i kampen mellom foreldrene.

Teknikker som brukes: informasjon som våpen, mistenkeliggjøring, splitting, offerrolle, gaslighting, skyld og skam, emosjonell utpressing, overvåking, patologisering, usynliggjøring, samt sverting, trusler, kontaktnekt og krav om lojalitet. Dertil kommer kritisk kroppsspråk og ignorering dersom barnet snakker positivt om den andre forelderen.

Foreldrefremmedgjøring er en form for familievold. – Jennifer Jill Harman

SYSTEMVOLD

Vold fra systemet der du søker hjelp, kalles systemvold eller systemfasilitert vold. Dessverre er det vanligere enn man skulle tro.

Systemvold manifesterer seg dels ved at ansatte i hjelpeapparatet ikke gjør jobben sin, og dels ved at voldsutøveren lykkes med å bruke systemet mot deg.

Noe av det verste du kan komme ut for, er «giftige» enkeltpersoner i systemet. Dette kan være ansatte i hjelpeapparatet som mangler empati, eller noen som aktivt motarbeider deg etter «hyggelige» samtaler med din ekspartner. Det finnes også narsissister i roller som kan utøve makt overfor voldsutsatte. De kan:

- Bagatellisere dine bekymringer.
- Mistro deg.
- Praktisere diskriminering.
- Unngå å gi hjelp du har krav på.
- Bruke sin maktposisjon til å trakassere eller manipulere deg.

Narsissister er spesielt dyktige til å manipulere systemet for å fortsette sin kontroll og trakassering. Dette kan skje ved at narsissisten:

- Spiller offerrollen i møter med hjelpeapparatet.
- Oversvømmer systemet med klager og anklager.
- Holder deg bundet i rettssystemet med gjentatte rettsaker.

Teknikker som brukes: patologisering, mistenkeliggjøring, informasjon som våpen, tilbakeholdelse av informasjon, offerrollen som maktmiddel, gaslighting, stråmannsargumentasjon, skyld og skam, usynliggjøring, overvåking og manipulasjon.

Har du vært utsatt for systemvold? Hvordan artet det seg?

_____ (min erfaring med systemvold) _____

Rettferdighet vil først seire når de som ikke rammes, blir like opprørte som de som blir det. – Benjamin Franklin

FRA STRATEGIER TIL HÅNDTERING

Det kan ha vært slitsomt å lese om de ulike strategiene narsissister bruker for å kontrollere sine partnere. Det kan vekke minner du helst vil begrave.

Jeg tror ikke det er bra å tenke for mye på alt som har vært og å bruke mye energi på å hente frem minner fra et forhold du helst skulle vært foruten. På den annen side tror jeg det er verdt å reflektere over hvilke teknikker relasjonstyrannen brukte mot deg, fordi det som påvirket deg mest, er det du trenger å jobbe mer med. Og kunnskapen du tilegner deg her, samt arbeidet du gjør med deg selv, vil gi deg et fundament til å skape nye, gode relasjoner, samt å unngå destruktive relasjoner i fremtiden.

Kunnskap om strategiene, og tid til refleksjon rundt hva du har opplevd, er viktig for å gå videre. Uten denne kunnskapen kan du risikere at du fortsetter å ha det vanskelig, uten helt å skjønne hvorfor. Mange går hele livet uten at de får tatt tak i dette. Selv om du går i terapi, er det ikke sikkert at du greier å ta tak i alt vi går igjennom i denne boken, og da spesielt når din terapeut aldri selv har erfart hvordan det er å leve med psykisk vold.

Med mer kunnskap vil du ha et bedre grunnlag til å finne ut hva du kan håndtere selv, og hva du trenger profesjonell hjelp til å bearbeide. Lag gjerne en liste der du skriver ned det du føler at du bør snakke med en terapeut om.

I neste del skifter vi fokus. Vi går fra å forstå hva som ble gjort mot deg, til å se på hvordan du kan håndtere det som sitter igjen. For det er der det virkelige arbeidet begynner.

Er det noe du føler at det kunne vært nyttig å lære mer om? Eller noe du føler for å snakke med en terapeut om?

_____ (hva jeg tror jeg bør lære mer om) _____

Å forstå er begynnelsen på å godta. – Benedict de Spinoza

EN NARSISSIST I NÆR FAMILIE

Å ha en narsissist i nær familie kan være like ille som å være i forhold til en. Et forhold kan man bryte ut av. Familien er det vanskeligere å bryte med.

Når du har en narsissist i nær familie, vil narsissisten ofte fungere som en sektleder. Behovene til sektlederen kommer alltid i sentrum. Sektlederen vil konstruere fiender som alle i familien må hate i fellesskap. Det er ikke rom for dialog eller kontakt med en «fiende». Disse fiendene er fortrinnsvis familiemedlemmer eller andre personer som av ulike grunner har falt i unåde hos sektlederen. Det kan også være naboer som oppfører seg på feil måte, og som ingen i familien tillates å ha kontakt med.

Fienden kan også være en gruppe av mennesker som oppfører seg på en måte som i narsissistens øyne er feil. Det kan være mennesker fra andre kulturer eller som på andre måter skiller seg ut. Fiendebildet kan bli så ekstremt at familiemedlemmene vil føle frykt for «fienden».

Sektlederen sier ofte ting som: «Du står fritt til å ta kontakt med dem, men da vet du at ingen av oss vil snakke med deg igjen.» Her spilles det på de samme følelser og den samme frykt som tradisjonelle sektledere anvender. For å undertrykke og holde på sin makt vil familiens sektleder bruke mange av de strategiene vi tidligere har gjennomgått, og derved skape angst for å bli utstøtt fra flokken. Siden urmenneskenes tid har det å bli utstøtt fra flokken vært en trussel mot overlevelse. Det er nettopp dette sektlederen spiller på.

For det narsissistiske familieoverhode er familien et eget fellesskap, liksom en religiøs sekt der alt utenom sekten er avvik fra Guds vilje. Som sektleder i familien vil narsissisten bestemme reglene. I et slikt hjem blir det aldri et trygt og godt fellesskap. Narsissisten vil alltid frykte at noen skal rotte seg sammen mot ham, eller henne, og derfor er splitt og hersk et viktig redskap for at ingen skal få en for nær relasjon.

Sektledere søker å kontrollere relasjoner ved å kontrollere informasjon og skape frykt. – Robert Jay Lifton

NARSISSISTEN SOM FORELDER

Foreldre skal være en trygg base der man kan være seg selv, gjøre feil, og lære å stole på egne følelser. Vokser du opp med en emosjonelt umoden eller narsissistisk forelder, blir rollene snudd, og det er du som blir den trygge basen.

En narsissist ser ikke barnet som et selvstendig menneske, men som enten et verktøy eller en forlengelse av seg selv. De ønsker beundring, lydighet og bekreftelse. Hvis barnet ikke leverer det, kommer avvisning eller straff. Barnet lærer tidlig at det har følgende alternativer:

- Stå opp for meg selv og risikere alvorlige konsekvenser.
- Gjøre som forventet og håpe på ro og fred, kanskje til og med ros og kjærighet.
- Gå inn i sin egen verden og dissosiere.

Barn i denne situasjonen opplever indre konflikt og lever under konstant stress. De lærer tidlig å skanne rommet, lese ansiktsuttrykk, dempe seg selv og ta ansvar for andres følelser.

Når en forelder er emosjonelt umoden, blir det ofte til at barnet tar over omsorgsrollen. Dette kalles parentifisering. Barnet gir emosjonell støtte, tar praktisk ansvar, og eldre søsken passer på yngre. Resultatet er en tapt barndom og hemmet utvikling av selvfølelse og grenser.

Slike foreldre fremstår ofte som sårbare eller hjelpeløse, noe som gjør det enda vanskeligere for barnet å sette grenser uten å få dårlig samvittighet.

Narsissistiske foreldre vil ofte gjøre ett barn til gullunge og et annet til syndebukk. Gullungen får skryt og kan gjøre hva som helst uten konsekvenser, mens den som er syndebukk alltid er å klandre når noe går galt. Men heller ikke gullungen har det lett. De høye forventningene kan være umulige å leve opp til.

Sannheten om barndommen er lagret i kroppen vår. Vi kan undertrykke den, men vi kan aldri endre den. – Alice Miller

GIFTIGE VENNSKAP

I samvær med andre mennesker opplever du at noen gir energi. Og noen taper deg for energi. Og så har du dem som tilsynelatende befinner seg i den første kategorien, men som viser seg å være giftige.

Venner skal gi energi og glede. Men noen mennesker tar mer enn de gir. Slike relasjoner bør du avslutte for å få det bedre med deg selv.

Etter psykisk vold kan du bli fanget i to typer giftige vennskap. For det første har du de flygende aper. De kan tilsynelatende være vennlige og omtenksomme, men de er ikke der så mye for din skyld, men for å få deg til å røpe informasjon som kan overføres til din eks.

Og så har du de som er interessert i ditt vennskap for å få noe du har, som de selv trenger. Det kan være innflytelse, status, hjelp med noe du er dyktig på, tilgang til noe du har, eller for å utnytte deg økonomisk.

Disse «vennene» vil ofte smigre deg og bygge opp en fasade av vennskap. Spesielt for de som befinner seg i kategori 2, er motivasjonen utelukkende egennytte. Du vil kjenne igjen denne typen mennesker på at du gir mer enn du får, og du vil oppleve at de sjelden er der for deg når du virkelig trenger støtte. De kan manipulere deg med skyldfølelse eller spille på din empati for å få det de vil ha, og så trekke seg unna når de ikke trenger deg.

Dersom du har noen slike «venner», er det min anbefaling at du svarer vagt når de spør om noe, og at du så trekker deg unna. Ikke si ja til noe, og unngå konfrontasjon, for det skaper sinne og stress.

Litt om gaver. Vær obs på at gaver forplikter. De fungerer som en invitasjon til en gjenytelse. Giftige venner bruker gaver for å holde på deg, og skape forpliktelser, så at det blir vanskelig å si nei når de krever noe av deg. Neste gang du føler ubehag ved å få en gave fra en du helst vil kutte ut, så lat som om gaven aldri ble mottatt.

Har du hatt en giftig «venn» som gir gaver bare for å holde på deg?

_____ (mine opplevelser med gaver og giftige venner) _____

Å våge å sette grenser handler om å ha mot til å elske oss selv, selv når vi risikerer å skuffe andre. – Brené Brown

PSYKISK VOLD PÅ ARBEIDSPLASSEN

Arbeidsplassen bør være et sted der du føler deg trygg, der du kan bidra, vokse og være deg selv. Men det er dessverre mange giftige mennesker på arbeidsplasser.

Etter å ha levd med en relasjonstyrann, er det lett å tro at man har lettere for å oppdage destruktive mennesker. Likevel kan det være vanskelig å avdekke slike personer når du begynner på en ny arbeidsplass.

Her er noen spørsmål du kan stille på intervju, eller selv undersøke, før du velger å si ja til en jobb:

- Hvor mange omorganiseringer har det vært i de siste årene på den avdelingen du skal begynne på? Flere større omorganiseringer er et rødt flagg.
- Hvor lenge har lederen hatt jobben? En stabil leder kan være et grønt flagg.
- Kan du finne ut noe om din nærmeste leder? Har lederen beholdt medarbeidere over tid? Det kan tyde på en sunn lederstil. Om du kan snakke med noen som kjenner lederen, er det nyttig. Det aller beste tegnet vil være om du ser at lederen ikke tar seg selv så høytidelig.
- Hva gjør avdelingen sammen? Har de det gøy sammen? Virker det som om folk trives på jobb?
- Hva er turnover av ansatte? Hvor lenge blir folk på arbeidsplassen? Om mange slutter etter mindre enn 2 år, er det et rødt flagg. NB! Dette er bransjeavhengig.

Etter et psykisk voldelig forhold er evnen til å sette grenser og gjenkjenne sunne relasjoner ofte svekket. Derfor er det viktig å være oppmerksom på faresignaler og prioritere eget velvære fremfor å bruke energi på personer som tapper deg, forsøker å påvirke deg, stiller urimelige krav eller snakker nedsettende om andre.

Karrieren din skal ikke koste deg ditt velvære. – Minda Harts

GRATULERER!

I 100 dager har du nå gjort en aktiv innsats for å få et bedre liv!

Det er viktig å feire seg selv for å få et bedre liv. Nå håper jeg at du virkelig vil feire din innsats.

Og jeg håper du føler at arbeidet med denne boken gjør at du nå begynner å merke at livet blir litt bedre. Samtidig er det en grunn til at boken er langt opp til å arbeides med gjennom et helt år. Eller kanskje over enda lengre tid. Det finnes ikke noen quick-fix til et bedre liv etter psykisk vold.

Veien til en bedre fremtid er ikke den samme for alle. Men alle må gjennom mange av de samme stadiene, og jeg håper at du vil ha nytte av mye av det du hittil har lært. Du vil sikkert ikke ha nytte av alt, men noe av det som ikke har relevans for deg, vil kunne være svært så nyttig for andre, som har litt andre erfaringer, er i en annen livssituasjon, og sliter med litt andre utfordringer enn deg.

Og det kan være at det er tema du føler ikke er relevant for deg ved første gjennomgang av boken, men som viser seg nyttig på sikt. Sånn er det med mye man lærer på veien til et bedre liv. Ting som virker irrelevant i begynnelsen, kan etter hvert gi mening.

Selv har jeg ofte begynt å lese et kapittel om et tema og tenkt, tja, kanskje jeg kan hoppe over dette. Men når jeg så har gitt det en sjanse, har jeg iblant kommet frem til at det faktisk var interessant og nyttig likevel.

Hva har påvirket deg mest av det vi har gått igjennom de siste 100 dagene? Har du fått noen a-ha øyeblikk? Føler du at du har lært noe som har fått brikker til å falle på plass? (Jeg er veldig nysgjerrig på dine svar, så dersom du sender meg en mail, vil jeg bli veldig glad!)

Du har kritisert deg selv i årevis, og det har ikke fungert. Prøv å godkjenne deg selv, og se hva som skjer. – Louise Hay

TRENGER DU Å SETTE DIAGNOSE?

Hva slags diagnose burde din eks egentlig hatt? Narsissist? Eller kanskje psykopat? Sosiopat? Eller noe annet?

Dersom du kjenner deg igjen i en rekke av de teknikkene og strategiene vi har snakket om de siste månedene, har du etter all sannsynlighet blitt utsatt for en narsissist. For min egen del ble jeg veldig opptatt av å lese om dette da jeg skjønnte hva jeg hadde stått i. Når jeg leste om ofre for narsissisme, var det som å lese min egen historie skrevet av noen som ikke kjente meg og aldri hadde hørt om mine opplevelser. Det ga meg validering, og det hjalp meg å forstå hva jeg hadde gjennomgått.

For din egen del kan det være nyttig å analysere ekspartnerens personlighet, spesielt hvis dere må samarbeide om felles barn. Men dersom du lander på at vedkommende er narsissist, er det noe du for all del bør holde for deg selv og dine aller nærmeste. Hvis en narsissist får vite at du bruker denne merkelappen, vil de vri og vende på fakta i den hensikt å feste merkelappen på deg i stedet.

Hensikten med å forstå at du har med en narsissist å gjøre, er først og fremst å få en indre bekreftelse. Når du er trygg på hvilken type menneske du har vært utsatt for, blir det langt enklere å vite hvordan du skal beskytte deg selv og håndtere den videre kontakten.

Til slutt en viktig avklaring: jeg ser ofte på sosiale medier at folk hevder at autistiske trekk er tegn på narsissisme. Det stemmer ikke. En autistisk person kan være rigid og ha vansker med å sette seg inn i hvordan andre har det. Men personer med autisme drives ikke av et behov for å oppnå fordeler på bekostning av andre. De ønsker normalt ikke å skade deg. Det er en avgjørende forskjell.

Å sette navn på det du har opplevd er ikke en form for angrep, det er en måte å forsvare din egen virkelighet. – Shahida Arabi

ER VOLDSUTØVEREN NARSISSIST?

Det kan være utfordrende å sette ord på hva som føles feil i en relasjon. Her skal vi se på noen konkrete indikatorer.

En av de beste sjekklister for å vurdere skadelige personligheter på avstand, er utviklet av tidligere FBI-profiler Joe Navarro. Her er noen av hans viktigste tegn på narsissisme:

Mangel på empati:

- Virker deres reaksjoner overfladiske eller upassende når du uttrykker smerte, glede eller frustrasjon?
- Får du genuine spørsmål til hvordan det går med deg?
- Sender de meldinger til venner fordi de virkelig bryr seg?

Total skyldfraskrivelse:

- Har du opplevd at de har tatt ansvar når noe har gått galt?

Utnyttelse av andre:

- Har du opplevd at de ser på venner som redskaper for å oppnå fordeler?
- Ber de bekjente om svært store tjenester og forventer et ja?
- Snakker de lenge for å få det de vil uten å gi opp?

Arroganse:

- Behandler de personer i serviceyrker dårlig?
- Blir de sinte for småting, som at en servitør gjør feil?

Husk at dette bare er indikatorer på om du har hatt et forhold til en narsissist. Det er altså ikke diagnostiske kriterier, men de kan gi deg en god pekepinn. Stol på magefølelsen din.

Den mest pålitelige indikatoren på en farlig personlighet er mangel på empati.
– Joe Navarro

KAN DU GÅ HVIS DERE HAR BARN?

Jeg har møtt mennesker i mange ulike livssituasjoner. Noen har gått mens barna var i førskolealderen, noen har ventet til barna var store nok til å forstå, og andre har ventet til barna flyttet ut.

Kanskje føler du skyld for at du har gått, og kanskje synes du det er vanskelig, for du drømte om at barna skulle vokse opp i en kjernefamilie. Hensynet til barna fører til at mange blir værende mye lenger enn de burde i en giftig relasjon som sakte bryter dem ned.

Dersom man ikke klarer å bryte ut mens barna fremdeles er små, blir man gradvis mer nedbrutt, og det er mulig at man først klarer å bryte ut når barna har flyttet hjemmefra, eller i verste fall: aldri.

Mange er redde for at barna vil måtte bo delvis hos en ekspartner som man vet vil være skadelig for barna. Dessverre er det ganske sannsynlig. Likevel mener jeg at det er bedre at barna har en trygg havn annenhver uke hos deg, enn at de må bo i et hjem der de alltid går på eggesskall grunnet konflikten mellom mor og far. Og dersom du ikke hadde valgt å gå, hadde barna måttet leve med en situasjon der de ville følt at de alltid måtte beskytte den ene forelderen mot den andre.

Foreldreskap betyr ikke at du skal ofre deg selv. Barn trenger ikke perfekte foreldre. De har behov for foreldre som er gode rollemodeller, og som setter sunne grenser. Barn trenger å se hvordan voksne fungerer i en god relasjon, ellers kan de lett havne i en dysfunksjonell relasjon når de selv blir eldre. Ved å gå har du gitt barna dine et sterkere fundament og en mulighet til å se sunne relasjoner.

Hvis barnet ditt en dag skulle befinne seg i en lignende situasjon som du har vært i, hva vil du si til ditt barn?

_____ (mitt råd til et barn i en usunn relasjon) _____

Ingenting har sterkere psykologisk innflytelse på omgivelsene, og spesielt på barna, enn det ulevde livet til forelderen. – Carl Jung

HVOR MYE BØR DU DELE?

I tiden etter at du har brutt ut av et forhold med psykisk vold, vil du ha et stort behov for å forklare hvorfor du måtte gå. Du deler dine opplevelser, forteller hva du har vært utsatt for, og forsøker å få andre til å forstå din vanskelige situasjon.

Når du forteller hva du har gjennomgått, er det en risiko for at folk ikke helt tror deg. Det sier det kanskje ikke direkte, men du merker det på kroppsspråket og på den manglende støtten. Du kan også merke at noen vil trekke seg unna.

Problemet er at når du forteller litt av det du har vært utsatt for, avfeies det ofte med: «Men alle opplever jo sånt.» Når du gir en mer omstendelig redegjørelse for hva du har måttet gjennomgå i det voldelige forholdet, tror folk at du er gal, eller at du har et ekstremt oppmerksomhetsbehov. Og dersom de virkelig tror deg, kan de tenke at det er noe galt med deg, som ikke gikk tidligere.

Du må velge med omhu hvem du deler alt med. Det må enten være dine aller, aller nærmeste som selv så hva som foregikk og var der for deg gjennom bruddet, eller det må være noen som har opplevd noe lignende selv. Det er dessverre slik at det er få personer som vil tro alt du sier. De kan tro på deler av det, men de vil ikke tro alt, og i hvert fall ikke det verste du har gjennomgått. Det er dessverre slik at virkeligheten overgår fantasien når det gjelder psykisk vold. Det aller viktigste er at du ikke deler noe om dine følelser til narsissisten, eller til noen som kjenner din ekspartner. Narsissisten vil alltid lete etter måter å skade deg på, og vil derfor spørre ut mennesker i din nærhet om informasjon om deg.

Husk at selv dine nærmeste venner kan bli slitne om du bruker dem som ventil. Derfor må du finne måter å få utløp for behovet for å fortelle, uten å fortelle alt til én person. Noen vil si at du må snakke med AI, men AI er en upålitelig venn. Skriv heller dagbok. Skrivning for hånd er en svært effektiv form for egenerapi.

Bedre enn tusen tomme ord er ett ord som bringer fred. – Buddhistisk ordtak

TRAUMBÅND

Sannsynligvis har du hørt om traumbånd. Det hadde ikke jeg da jeg gikk, og dessverre gikk det noen år før jeg lærte om det.

Helt i starten så vi på hvordan hjernens belønningssystem fungerer, og hvorfor det er så vanskelig å gå. Nå skal vi gå dypere inn på traumbånd. Når du bryter ut av et forhold med psykisk vold, aktiveres de samme mekanismene i hjernen som når en alkoholiker slutter å drikke.

Det som skjer, er at når du har det fint i relasjonen, i de korte periodene du opplever at partneren din er «varm», frigjøres dopamin og endorfiner. Hjernens belønningssystem slår til for fullt når du får kjærlighet, nærhet og positiv oppmerksomhet. På den annen side får du en ekstrem mangel på dopamin når partneren slår om til sin voldelige side, og da blir «kald». Nettopp det at bekreftelsene er sporadiske og uforutsigbare, bidrar til avhengigheten. Dette skaper en syklus der du ubevisst søker etter den neste «dosen» av bekreftelse fra narsissisten for å få dopamin og endorfiner. Det er en avhengighet der hjernen higer etter en belønning som sjelden kommer, eller bare kommer etter en lang periode med negativt stress. Denne kjemiske responsen i hjernen bidrar til den sterke tilknytningen voldsutsatte føler til voldsutøveren, og forklarer hvorfor det kan være så vanskelig å løsrive seg.

Dette er også grunnen til at det er så viktig å være fast bestemt på å unngå kontakt. For selv de som greier å stå fast i sin beslutning om å ikke gå tilbake til partneren, kan fortsatt ha en følelse av å være avhengig av kontakt med narsissisten. Slik var det for min del, og det var takket være min samboer at jeg klarte å slippe den avhengigheten.

Det finnes voldsforskere som mener at ordet traumbånd ikke bør brukes. De mener det plasserer skyld hos offeret. For meg gir begrepet traumbånd den forklaringen jeg trenger for å ta bort byrden av skyld fra mine skuldre, og jeg håper det også vil hjelpe for deg.

Traumbånd er misbruk av frykt, spenning og emosjonell tilknytning for å binde et annet menneske. – Patrick Carnes

DA DU GIKK TILBAKE

Ikke mange lykkes med å forlate en voldelig partner på første forsøk. De fleste prøver gjentatte ganger før de endelig lykkes. Det er viktig å være klar over at det er normalt.

Forskning viser at voldsutsatte i snitt forsøker å bryte sju ganger før de lykkes. De fleste skammer seg over å ha gått tilbake. Det gjorde jeg også.

En faktor som gjør det vanskelig å gå, er følelsen av ansvar, og vårt behov for å gi omsorg. Det er ganske vanlig at voldsutsatte forteller at de fortsatt synes synd på voldsutøveren, og at de fortsatt ønsker å ta ansvar for at voldsutøveren skal ha det bra. Jeg hadde det slik selv veldig lenge etter bruddet. Jeg prøvde å ta hånd om ham akkurat som jeg hadde gjort i ekteskapet. Narsissister er eksperter på å spille offer. De vet akkurat hvordan de skal trykke på de riktige strengene hos deg for å gi deg dårlig samvittighet. Hvis du er en av de mange som gikk tilbake, er årsaken sannsynligvis at du er en god, omsorgsfull person som ikke klarer å se på at andre har det vondt.

En annen årsak kan være at du har blitt så isolert fra venner og familie at du ikke lenger føler at du har noen å gå til. Det kan være at alle venner har blitt felles venner, og at alle stiller seg på den manipulerende parten sin side.

Det kan også være trusler som gjør at du ikke våger å gå. Truslene kan gå ut på å ta barna fra deg, begå selvmord, drepe deg, eller betale leiemordere for å drepe dine foreldre, slik jeg selv fikk oppleve. Det kan også ha å gjøre med økonomi. Spesielt de som er vant til å ha en god økonomisk situasjon, kan slite veldig med å måtte klare seg med begrensede midler. Livet blir snudd på hodet når man ikke lenger kan være sammen med venner fordi det koster for mye.

Dersom du fortsatt sliter med skam over å ha gått tilbake, håper jeg at du nå har skjönt at det er helt normalt.

Fall sju ganger, reis deg åtte. – Japansk ordtak

OM Å FÅ EN AVSLUTNING

Etter at du endelig har brutt ut av forholdet for godt, er det normalt at du lengter etter en siste samtale, der du får forklart deg selv og får en unnskyldning. Mange bruker mye tid og energi på å få en skikkelig avslutning.

Å vente på rettferdighet, anerkjennelse av hva voldsutøveren har utsatt deg for, og å kreve at de skal si unnskyld, vil med stor sannsynlighet tære på deg. For dersom du har løserevet deg fra en narsissist, vil du aldri noensinne få en unnskyldning. Jeg får ofte høre: «Jeg må jo få en unnskyldning for alt det jeg har gått gjennom!» Da må jeg forklare at dersom du skulle lykkes med å få en unnskyldning fra en narsissist, er det uansett ikke verdt noe. En unnskyldning vil aldri være noe annet enn et middel for å få deg tilbake, eller for å oppnå noe annet.

Her må det tas med at dersom voldsutøveren ikke er narsissist, kan det kanskje være mulig å få oppreisning. Men det er ikke sikkert det er verdt å prøve. Hvis voldsutøver har bare et snev av narsissisme, er det meningsløst å vente på en unnskyldning.

De færreste utøvere av psykisk vold erkjenner hva de har gjort. Du vil med stor sannsynlighet oppleve at forsøk på å få unnskyldning ender med at voldsutøveren prøver å få deg til å tro at det var du som var voldsutøver, heller enn å komme med en genuin beklagelse.

Om du venter på at voldsutøver skal endre seg eller vise anger, vil det holde deg fanget. Å komme seg videre forutsetter at du aksepterer at voldsutøveren aldri vil forstå, angre eller beklage.

Bærer du fortsatt håpet om at din ekspartner en dag vil forstå? Hva skal til for at du skal slippe håpet om å få en unnskyldning?

_____ (mine erfaringer med å få en unnskyldning) _____

Ingenting forandrer seg før du gir slipp på det som var. – Pema Chödrön

NÅR VOLDEN BAGATELLISERES

Noen ganger vil du oppleve at det dukker opp tanker som: «Egentlig overdriver jeg kanskje. Vi har jo hatt et så stressende liv at det ikke er rart at ekspartneren ofte var sint. Når jeg tenker tilbake, hadde vi det jo av og til ganske fint, så det kan vel ikke ha vært så ille?»

Kanskje kjenner du igjen disse tankemønstrene. Muligens er det andre tanker som dukker opp. Det kan være utsagn du har fått høre igjen og igjen fra voldsutøver om hvor udugelig du er, eller slikt som du gjentatte ganger har fått høre fra narsissistens budbringere og informanter, de flygende aper. Det er jo en kjent sak at når man hører noe mange nok ganger, vil vi til sist tro på det, selv om det i utgangspunktet er helt urimelig.

I den første fasen etter bruddet er det normalt å bagatellisere volden. Dels er det fordi det kan være vanskelig å unngå å ha en del kontakt med voldsutøveren. Spesielt hvis det er barn i forholdet. Dels er det fordi man så alt for lett lar seg påvirke av flygende aper. Og ikke minst er det fordi du beskytter deg selv. Hvis du virkelig erkjenner hvor ille det var, gjør det for vondt, og det blir vanskelig å akseptere hva du ble utsatt for. Ingen vil være et offer, derfor vil jeg oppfordre deg til å begynne å se på deg selv som en voldsutsatt, ikke et voldsoffer. Du ble utsatt for vold. Du kan også si at du er en overlever. Du er ikke et offer.

Mennesker som har opplevd psykisk vold, er ofte vant til å bagatellisere sin egen smerte. Noen ganger fordi de har lært at følelsene deres ikke teller. Andre ganger fordi gjerningspersonen fikk dem til å tro at de overdrev.

Er det noe i din historie som du stadig bagatelliserer? Hva skal til for at du tar dine opplevelser på alvor?

_____ (bagatellisere, eller ta det på alvor?) _____

Å huske og fortelle sannheten om forferdelige hendelser er en forutsetning for gjenopprettelsen av den sosiale orden. – Judith Lewis Herman

BITTERHET OG HEVNTANKER

Etter å ha forstått hva man har blitt utsatt for, er det vanlig å bli bitter og sint. Med sinne kommer også hevtanker.

Det er helt normalt å være skikkelig sint og ønske hevn i denne fasen. Aksepter disse følelsene, de forteller deg at noe galt har skjedd. Men hevn er både urealistisk å oppnå og usikkert om du vinner på. Mens sinne er en sunn reaksjon på urett, er bitterhet en gift som tærer på deg om du holder fast i den for lenge. Bitterhet skader deg på følgende måter.

Psykiske og emosjonelle skader:

- Du vil leve i en tilstand av vedvarende stress.
- Du vil tappes for energi og livsglede.
- Stresset viser seg i ansiktet, det påvirker hvordan andre ser deg.
- Fokus på hevn hindrer deg i å leve i nuet og nyte gode opplevelser.
- Bitterhet og hevtanker kan gjøre deg mistroisk, fiendtlig og utrivelig.

Fysiske skader:

- Kronisk stress svekker immunforsvaret.
- Vedvarende stress går ut over søvnen.
- Det fører til høyt blodtrykk, som gir økt risiko for hjerteinfarkt og andre kardiovaskulære sykdommer.
- Forstyrrer fordøyelsessystemet.
- Fører til muskelspenninger, som igjen fører til kroniske smerter og hodepine.

Hvis du kjemper med hevtanker, prøv å snu på perspektivet. Ingenting er mer provoserende for voldsutøveren enn at du får et godt liv, på tross av volden du er blitt utsatt for. Sinne og bitterhet er en hemske som gjør at du blir sittende fast uten å komme videre. Å legge det bak seg, gir deg en åpning til en bedre fremtid.

Sinne, hvis det ikke holdes i sjakk, er ofte mer skadelig for oss enn krenkelsen som utløste det. – Seneca den yngre

REAKTIV VOLD

Når du blir utsatt for vold over lang tid, kan det komme en dag da du ikke orker mer. Og når du ikke klarer mer, kan det være at du slår i desperasjon. Dette kalles reaktiv vold.

De fleste kan bli voldelige, når de bare blir provosert tilstrekkelig mye. Å bli utsatt for psykisk vold er en situasjon der de minst aggressive kan ende opp med å slå. Mange narsissister vil provosere deg til å bruke fysisk vold, slik at de skal få noe på deg som kan brukes mot deg. For å sikre seg bevis, kan de gå så langt som til å sette opp filmkamera i forkant for å forsikre seg om at de får voldsepisoden på film. Deretter kan de bruke det mot deg for å sikre at du ikke tør å forlate dem, eller bruke det som pressmiddel i ulike situasjoner etter bruddet, som for eksempel i en barnefordelingssak.

Reaktiv vold er en konsekvens av at nervesystemet er i fullstendig kollaps. Det er en overlevelsrespons som kan bli aktivert når grensene dine har blitt tråkket på så lenge at «fight»-responsen tar over.

Forskning på manipulasjonsteknikker viser hvordan manipulatorene ofte projiserer sin egen aggresjon over på offeret. Ved å fremprovosere en reaksjon, kan de innta offerrollen med «bevis» i hånd. Dette skaper en ekstrem indre skam hos deg. Du begynner å tvile på din egen moral: «Er det jeg som er voldsutøveren?» Og når du føler skyld for din egen reaksjon, blir du lettere å kontrollere.

Dersom du har opplevd dette, skal du ikke føle skam. Reaksjonen var et naturlig symptom på det giftige miljøet du levde i. Det betyr ikke at du er en voldsutøver.

Har du vært i en situasjon der du tydde til reaktiv vold? Det kan være nyttig å skrive om det for å bearbeide det.

_____ (da jeg ble skikkelig provosert) _____

Jeg kan ikke få deg til å forstå. Jeg kan ikke få noen til å forstå hva som skjer inni meg. Jeg kan ikke engang forklare det for meg selv. – Franz Kafka

VEIEN MOT ET BEDRE LIV

Mye selvhjelpslitteratur er amerikansk, og den kan ofte føles ganske virkelighetsfjern for oss trauste nordmenn. Råd som «Du kan tenke deg frisk!» føles provoserende. Nå skal vi se på en mer jordnær tilnærming, før vi går videre til hvordan du praktisk håndterer narsissister.

Det er vanskelig å jobbe for å få et godt liv når det er tøft nok å klare å komme seg gjennom dagene. Det vet jeg dessverre av erfaring, og det er derfor denne boken ikke heter «Et Godt Liv Etter Psykisk Vold». Et bedre liv kan vi alle klare. Et litt bedre liv, steg for steg.

Små endringer kan over tid gi store resultater. Hvis du hver dag foretar en én liten endring som gir deg noe, enten det er å lære noe nytt, ta vare på kroppen din eller bygge en ny vane, vil det utgjøre en forskjell. Bruker du bare 15 minutter daglig, blir det over 90 timer i løpet av et år. Det er tid som kan forandre mye.

Jeg skulle ønske jeg selv hadde forstått dette tidligere. At jeg hadde klart å rette blikket fremover, mot et bedre liv. I stedet ble jeg stående fast i det som hadde vært. Etter at jeg gikk ut av forholdet, sa min eksmann til meg: «Jeg skal ødelegge livet ditt fullstendig. Du skal våkne hver dag og lure på hva som kommer til å skje.»

Og det gjorde jeg. I flere år levde jeg i beredskap, ventet på neste hendelse. Det tok fokuset bort fra det som faktisk kunne hjelpe meg videre.

Å ha fokus på det livet du har hatt, er bra for å forstå, men det er ikke bra å dvele for mye med fortiden, for den kan du ikke endre. Det du kan forandre, er fremtiden.

Er det en enkel ting du kan bruke litt tid på hver dag som kan hjelpe deg å gi deg det livet du ønsker? Begynn gjerne med 5 min hver dag.

_____ (en enkel daglig handling for et bedre liv) _____

Dagen i dag er den første dagen i resten av ditt liv. – Ukjent

HVORFOR DU IKKE ER EN NARSISSIST

Når du har vært utsatt for psykisk vold og du begynner å skjønne hva narsissisme er, kan det være at du kommer til et punkt hvor du begynner å lure på om det var du som var narsissisten.

Jeg har ikke tall på hvor mange ganger jeg har fått spørsmålet: «Er jeg narsissist?» Jeg lurte på det selv også i den fasen da jeg begynte å lese om narsissisme. Det at min eksmann hevdet at jeg var narsissist, bidro også til min frykt.

Det er ett enkelt spørsmål jeg alltid stiller de som lurte på om de selv er en narsissist: «Ville du likt å være en narsissist?» Svaret er uten unntak nei, etterfulgt av frykt for å være et forferdelig menneske og for å ha ødelagt for ekspartneren og andre nærstående.

Så altså: Hvis du er redd for å være en narsissist, kan du være trygg på at du ikke er det.

Narsissister kan frykte å få stampelet eller diagnosen, men aldri innholdet i den. De vil aldri bekymre seg for å være en dårlig person, for i egne øyne er de moralsk overlegne andre mennesker. Forfatteren Shahida Arabi, som har skrevet flere bøker om narsissisme, er tydelig på at narsissister sjelden tviler på seg selv.

Derimot vil de ofte projisere sin egen atferd over på deg, og det er grunnen til at du ender opp med å lure på om du er problemet. Men det at du reflekterer over egen atferd, er i seg selv et tydelig bevis på at du ikke er narsissist.

Det som gjør dette litt vanskelig, er at narsissisme er noe vi alle har trekk av. Men det er en fundamental forskjell på å ha noen svake narsissistiske trekk, og å ha disse trekkene i en slik grad at de styrer hele personligheten.

De som bekymrer seg for om de er gode nok, er som regel nettopp det.
–Alain de Botton

DET ALDRI VAR DIN SKYLD

Du har sikkert hørt det mange ganger allerede: Det var ikke din skyld at en narsissist valgte deg som sitt offer. Men det kan være vanskelig å ta det til seg.

Dessverre har du nok også fått høre ting som: «Jeg så med en gang at det var noe som skurret.» Eller: «Hvorfor gikk du ikke tidligere?» Og noen ganger sier de ingenting, men du får likevel en følelse av at venner eller bekjente tenker at det var din egen feil.

Det som gjorde at jeg skjønnte at det ikke var min feil, var dels kunnskap og dels samtaler med andre som hadde blitt utsatt for narsissister. Størst inntrykk gjorde det å møte psykologer som hadde vært i lignende relasjoner som meg. De var flau over at de også kunne bli rammet. Det var et vendepunkt som virkelig fikk meg til å skjønne at alle kan rammes.

Narsissister er dyktige skuespillere. De kan spille rollen «god ektefelle» i flere år, inntil de har deg fanget med hus, barn og andre forpliktelser. De vil gjerne sørge for at dere har et så tett sammenvevd liv og økonomi at det er vanskelig å gå. Først når de føler seg helt trygge, begynner masken å falle. Det endelige maskefallet finner normalt sted når dere får barn sammen. Den dagen barnet er født, vender alt. Slik var det for meg, og mange har fortalt meg at de opplevde det samme.

Forskning, blant annet fra Evan Stark, viser at kontrollen starter gradvis og subtilt, noe som gjør det vanskelig å oppdage før skadene er dype. Mange som utsettes for vold, føler skyld og skam. Voldsforskeren Judith Herman peker på at skyldfølelse er en del av voldens virkning. Psykisk vold kan ramme hvem som helst.

Sliter du med skyldfølelse i dag? Hva føler du skyld for?

_____ (skyldfølelse?) _____

Ofre er aldri ansvarlige for forbrytelsene som blir begått mot dem.
– Jennifer Storm

TILGI DEG SELV

I går skulle du svare på om du sitter med skyldfølelse. Dersom du ikke har skyldfølelse, har du kommet langt.

Dersom du fremdeles bærer på skyldfølelse for det du har gjennomgått, kan jeg forsikre deg om at det er helt vanlig. Å tilgi seg selv er ofte den tyngste prosessen, og det handler om mange ulike aspekter.

For det første føler man gjerne at man burde sett signalene tidlig nok til å trekke seg ut allerede i starten. Dette aspektet ved skyldfølelsen tok vi for oss i går. Det er viktig å huske at mennesker i alle samfunnslag kan ende opp i en relasjon med en narsissist. Og det gjelder også høyt utdannede og ressurssterke mennesker.

Et annet aspekt er følelsen av å ha «ødelagt» for andre ved å gå inn i forholdet. Om dere fikk barn, føler du kanskje på smerten over å ha valgt feil forelder til barna dine. Dette følte jeg selv sterkt på. Samtidig kan vi ikke tenke slik. Selv har jeg tre helt fantastiske barn som jeg ikke ville ha vært foruten. Våre valg har også hatt konsekvenser for foreldre, søsken og venner, og noen kjemper med å tilgi seg selv for at de føler at de har ødelagt for familiemedlemmer. Men verken for oss eller dem blir verden bedre om vi henger igjen i skyldfølelse.

Å tilgi seg selv er et av de mest utfordrende, men viktigste stegene på veien mot et bedre liv. Det innebærer at du endelig slutter å straffe deg selv.

Hva holder du fortsatt mot deg selv, selv om du nå bedre forstår hvordan det ble slik?

_____ (hvorfor det er vanskelig å tilgi seg selv) _____

Nå kan du øve deg på å si til deg selv: «Jeg gjorde det jeg kunne. Og det var det beste jeg kunne gjøre.» Si dette til deg selv hver gang de vanskelige tankene om skyldfølelse kommer.

Tilgi deg selv for at du ikke visste det du ikke visste før du lærte det.
– Maya Angelou

POST-TRAUMATISK VEKST

Det finnes et arabisk ordtak som sier at evig solskinn skaper ørken. Uten motgang, heller ingen varig vekst. Så om ikke traumene sitter for rotfestet, er det mulig å få et bedre og rikere liv etter traumer. Det kalles post-traumatisk vekst.

Post-traumatisk vekst, forkortet PTG (av engelsk Post-traumatic Growth) beskriver de positive psykologiske endringene som kan oppstå som resultat av kampen med å komme seg etter en svært utfordrende livssituasjon, som psykisk vold eller andre former for traumer. Begrepet ble introdusert av psykologene Richard Tedeschi og Lawrence Calhoun på midten av 1990-tallet.

Post-traumatisk vekst er ikke det samme som å bli gjenopprettet tilbake til «normalen». Det handler om å overskride det tidligere nivået av funksjon og velvære. Poenget med denne boken er ikke bare at du skal få det bra, men at du også skal oppleve post-traumatisk vekst, og derved få det bedre.

Disse endringene kan kategoriseres i fem hovedområder:

- Større verdsettelse av livet her og nå.
- Styrkede relasjoner, økt empati, og en bedre evne til å sette pris på nære bånd.
- Økt mental styrke.
- Oppdagelse av nye veier i livet eller endrede prioriteringer.
- En dypere personlig forståelse eller en endring i livssyn.

For å oppnå post-traumatisk vekst er det essensielt å prosessere traumet, enten gjennom refleksjon, skriving eller terapi, eller ved å dele erfaringer med andre.

Hva har du lært om deg selv i tiden etter volden?

_____ (dette er hva jeg har lært) _____

Å eie vår historie og elske oss selv gjennom den prosessen, er det modigste vi noen gang vil gjøre. – Brené Brown

NÅ SKAL DU LEVE

Jeg håper at du nå er klar for å få hevn, den aller beste hevnen du kan få over din eks: Å leve et skikkelig godt liv!

Jeg nevnte tidligere at det lar seg gjøre å finne noen gode poenger i amerikansk selvhjelpslitteratur, men også at der er mye dårlig. Du har kanskje hørt om Mel Robbins og hennes «Let them-teori». Den handler om å la andre mennesker gjøre og mene hva de vil, uten at du engasjerer deg eller prøver å endre dem. Tanken er at du skal fokusere på deg selv og ditt eget liv.

Robbins har rett i at vi må slutte å prøve å forandre andre mennesker. Men samtidig risikerer det å skape et fokus som en narsissist ville drømme om, nemlig likegyldighet overfor andre. Vi trenger mer samhold og forståelse for hverandre i samfunnet, ikke mindre.

Det vi så absolutt kan gjøre noe med, er oss selv. Og det kan føles ganske uoverkommelig etter en relasjon med en person som har gjort alt for å bryte deg ned.

Men du har alle forutsetninger for å klare deg. Du bor i et godt land med et sikkerhetsnett, og sannsynligvis har du mennesker rundt deg som støtter deg. Du har skaffet deg informasjon om hva du har vært igjennom, og nå bruker du tid på denne boken. Det er i seg selv bevis på at du kommer til å få et bedre liv. Det aller beste beviset på at du er sterk, er at du klarte å komme deg ut av forholdet. Du tok et valg for å beskytte deg selv.

Nå handler det ikke lenger bare om å overleve. Det handler om å leve. Nå skal du begynne å gi plass til det som føles godt, ikke bare til det som er nødvendig. Det betyr at du må våge å drømme om en bedre fremtid og prøve nye ting. Det er å ta sjansen på å feile, men samtidig vite at du vil lykkes med å finne glede og mening med livet.

Fremfor alt, vær heltinnen i ditt eget liv, ikke offeret. – Nora Ephron

SER DU FOR DEG DITT NYE LIV?

Etter langvarig psykisk vold har kroppen vendt seg til å leve med konstant stress. Det gjør at tanken på et godt liv føles uvant og kanskje litt ubehagelig. Når alt er rolig, kommer frykten for at stormen snart er over deg igjen.

De fleste sliter i mange år etter bruddet. Men i og med at du nå er i gang med denne boken, har du faktisk bestemt deg for at det skal bli bedre, og du har en indre stemme som sier: «Jeg fortjener et bedre liv!»

For å skape dette bedre livet, må du ta i bruk det som kalles kognitiv restrukturering. Etter psykisk vold er det ikke bare minnene som er skadet, men selve fremtidsbildet ditt. Du har blitt fortalt så mange løgner om hvem du er og hva du får til, og ikke minst hva du ikke får til, at det kan føles umulig å se for seg en lys fremtid.

Nå er tiden inne for å omdefinere deg selv fra et offer for omstendighetene til en arkitekt for din fremtid. Disse øvelsene vil hjelpe deg:

- Visualisering: Sitt ned, lukk øynene og la fantasien overta. Se for deg en helt vanlig dag to eller tre år inn i fremtiden. Gjør bildene levende, gjerne med blå himmel og blomster. Hva gir glede på fritiden? Hvem ler du sammen med når du er ute på tur? Se det for deg i levende bilder, og tenk deg at snart vil du være der.
- Skriv det ned: Når vi skriver ned drømmene våre, aktiverer vi deler av hjernen som hjelper oss å legge merke til muligheter vi ellers ville ha oversett.

Skriv ned dine tanker om hvordan fremtiden din skal bli.

_____ (min fremtid) _____

Håp er styrkens følgesvenn og suksessens mor. Den som håper sterkt, bærer allerede underet i seg. – Samuel Smiles

GODE VANER GIR ET BEDRE LIV

Vaner er selve fundamentet for et bedre liv. Det er ikke en klisjé at vellykkede mennesker har sunne og gode vaner. Når man lever med psykisk vold, kontroll og manipulasjon mister man evnen til å ta vare på seg selv, og da kan det også bli til at man mister de gode vanene som hører til i et sunt og godt liv.

I de kommende dagene ser vi på dette i et praktisk perspektiv. Senere går vi inn i mer teori, blant annet om konsekvensene av psykisk vold. Kanskje tenker du at teorien burde komme først, men vi starter med å se på hva du kan gjøre for å bygge deg selv opp. Vi vil også se på hvilke terapiformer som kan være relevante. Egenomsorg og arbeid med seg selv er ikke alltid nok. Noen ganger er terapi nødvendig.

Vi begynner med hvordan man kan ta styringen i eget liv. Det handler om alt fra hvordan man kontrollerer tankene, til gode vaner og grensesetting. Vi skal snakke om vaner som gjør godt, valg som gir styrke, og måter å forme livet på nytt.

I denne fasen er det viktig å huske at små steg kan utgjøre en enorm forskjell i et lengre perspektiv. For å lykkes er det viktig at du gjør ting i ditt eget tempo, og at du bestemmer deg for at du skal klare å nå de målene du setter deg.

Med vaner tenker du kanskje mest på det du gjør. Like viktig, eller kanskje viktigere, er dine tankemønstre, og hva du sier til deg selv i løpet av dagen. Nye vaner hjelper deg å bygge tillit til deg selv og til din evne til å ta vare på deg selv. Det å skape gode vaner er vanskelig og krevende, derfor er det bra at du nå allerede har en ny vane, å lære om psykisk vold, som du nå gjør ved å lese denne boken.

Forskning viser at det er mer effektivt å fokusere på én vane om gangen enn å lage store planer for å endre alt på en gang. Beskjedne endringer har større sjanse for å lykkes, ettersom du da har et mer konsentrert fokus på det du vil forbedre.

Vi er det vi gjentatte ganger gjør. – Will Durant

Å BEGYNNE MED NYE VANER

For den som ikke tidligere har vært vant med jevnlige løpeturer, er det å komme i gang med løping en ny vane. Den som starter den nye vanen med å forsøke seg på en halvmaraton, vil gå på en smell. Å løpe en hel eller halv maraton fungerer godt som et mål. For å nå målet må du gjøre det til en vane å ta på treningstøy komme deg ut. I starten er det kanskje best å gå raskt. Etter hvert som formen blir bedre, kan du løpe stadig lengre distanser.

Nye vaner skaper nye koblinger mellom nevronene i hjernen. Dersom du har gamle vaner som er motstridende med den nye vanen, må du også svekke de koblingene i hjernen som vedlikeholder de gamle vanene. Det er krevende, men med gjentakelse blir det gradvis lettere. Forskning viser at det kan ta opptil tre måneder før en vane sitter ordentlig.

Å endre vaner krever mer enn viljestyrke. Det krever forståelse for hvordan motivasjon fungerer. Det er en grunn til at forskning på slanking viser at de fleste mislykkes. Å gjennomføre radikale livsstilsendringer mislykkes ofte fordi de overvelder hjernen og krever for mye viljestyrke, som er en begrenset ressurs.

I sin bok *Tiny Habits* argumenterer atferdsforskeren B.J. Fogg for å starte med mikrovaner. James Clear bygger videre på dette i *Atomic Habits* ved å fremheve viktigheten av små, gradvise forbedringer, de såkalte «atomiske vanene», som summerer seg opp over tid.

Clear introduserer også konseptet «identitetsbaserte vaner», hvor man fokuserer på hvem man ønsker å bli, snarere enn hva man ønsker å oppnå. Hvis du er blant dem som vil ned i vekt, er det lett å si: «Jeg skal slanke meg.» Si heller: «Jeg er en sunn person som tar sunne valg.» Ved å forankre vanen i din identitet, øker sjansen for langsiktig suksess.

Hvordan forstår du dette med «atomiske vaner»? På hvilke områder kan du tenke deg å starte med slike bitte små endringer?

(atomiske vaner kan brukes på ...) _____

Motivasjon setter deg i gang. Vane holder deg i gang. – Jim Ryun

MIKROVANER

Å løpe en time tre ganger i uken er en stor vane å starte med. Hvis du i stedet velger noe så enkelt som å gå opp trappene i stedet for å ta heisen, da får du på plass en mikrovane. Selv om mikrovane er små, og tilsynelatende ubetydelige, vil de på sikt endre livet til det bedre.

Søvnproblemer er vanlig etter psykisk vold. For mange fortsetter dette lenge etter bruddet. En mikrovane som kan hjelpe, er å være utendørs tidlig på dagen. Forskning viser at dagslys, og aller helst sollys, virker gunstig inn på hjernen på en slik måte at kroppen blir naturlig trøtt når kvelden kommer.

Kanskje det føles vanskelig å komme seg ut i naturen. Men en mikrovane handler om å starte i det små. Du trenger ikke dra til skogen for å gå en lang tur. Det kan være noe så enkelt som å ta med kaffekoppen utendørs i løpet av formiddagen. Da er du også utendørs. En annen mikrovane kan være å sette seg nærmere vinduet når du spiser frokost. Selv om det ikke har samme effekt som å være utendørs, gir det likevel dagslys som er godt for kroppen.

For å komme seg ut på tur kan det hjelpe å avtale jevnlige turer med en venn, eller kanskje du kan låne en hund, hvis du ikke har hund selv. Det handler om å finne det som fungerer for deg, og gjøre det til en fast rutine.

Forskning viser at atferdsendring lykkes best når du begynner i det små. Hjernens vår liker forutsigbarhet og belønning. Hvert lille steg som lykkes sender et signal om mestring og motiverer deg til å fortsette. Mikrovaner er små nok til at det øker sjansen for at du lykkes med dem, og det gir en selvforsterkende effekt. Når du lykkes med en ting, vil du føle at du kan lykkes med mer.

Dersom det passer med din livssituasjon, klarer du å få 30 minutter i dagslys hver dag? Eller har du en annen mikrovane du kan innføre?

(mikrovaner for meg) _____

Mannen som flytter et fjell, begynner med å fjerne små steiner. – Konfucius

EKSEMPLER PÅ VANER

Etter en relasjon preget av kontroll, kan det føles som om et godt liv er uoppnåelig. Det kan til og med føles som om du ikke har rett til å ha det bra. Og derfor er det så vanskelig å komme i gang med nye vaner, men gode vaner er viktig. Og for å etablere nye vaner, må vi begynne i det små.

Etter skilsmissen mistet jeg alt. Først ble jeg manipulert til å gi fra meg alle verdier, og deretter var jeg nær ved å miste helsen. Jeg slet med migrene, angst, store mageproblemer og allergiske symptomer. I dag har jeg det mye bedre. Allergien er borte, magen er bra, og det er fem år siden mitt siste migreneanfall.

Veien tilbake startet med små mikrovaner og små ting som gjorde det lettere å gjøre de gode valgene for meg selv. Jeg satte meg ingen store mål eller nyttårsforsetter.

Enkle vaner mange har nytte av:

- Start dagen uten telefon. Vent minst 10 minutter før du ser på telefonen i det hele tatt. Da får nervesystemet starte dagen i ro, det har faktisk stor innvirkning. (Test to uker om du ikke tror meg!)
- Drikk en kopp kaffe eller te utendørs hver dag.
- Ta trappene istedenfor heisen.
- Gå eller sykle til jobb og aktiviteter.
- Ha bøker liggende der du vanligvis skroller på telefonen.
- Om du sitter stille foran pc over lengre tid hver dag, sett på en alarm som gjør at du må reise deg opp og gå og gjøre noe hver halvtime. Det reduserer sjansen for belastningsskader.

Jeg håper dette kan inspirere til å se at små vaner kan være enkelt å begynne med.

Hvilke gode vaner kan du enkelt innføre i din hverdag?

_____ (gode vaner jeg ønsker å ha i hverdagen) _____

Vi er det vi gjentatte ganger gjør. Fremragende kvalitet er derfor ikke en handling, men en vane. – Will Durant

VANER: SØVN

Mange studier viser at vi sover mindre enn før. Det er en utvikling som har pågått i mer enn hundre år. Først fikk vi elektrisk lys, og så kom radio og fjernsyn, og nå har vi pc, smarttelefoner og sosiale medier og et uendelig tilbud av underholdning. Skjermene holder oss våkne. Men god søvn er essensielt for et godt liv.

Gode vaner for søvn begynner allerede når du våkner. Dersom du får eksponering for dagslys tidlig på dagen, bidrar det til lettere innsøvning, bedre søvnkvalitet og god døgnrytme. Dagslys regulerer kroppens indre klokke og stimulerer produksjonen av serotonin, en forløper til melatonin. Søvnforskeren Matthew Walker sier at 10-15 minutter utendørslys daglig, helst om morgenen, gjør en stor forskjell.

Virkingen av dagslys på morgenen kan bli kraftig redusert dersom du blokkerer produksjonen av melatonin ved å se på TV eller bruke mobilen i timen før du legger deg. Skjermenes blå lys signaliserer til hjernen at det fortsatt er dag.

Bruk av sovemedisiner er vanlig i Norge, men de vanligste søvnmedisinene gjør at du får mindre av den dype søvnen du behøver for å våkne uthvilt. Derfor risikerer du at du aldri føler deg ordentlig uthvilt. Tilskudd av melatonin er en bedre løsning for innsøvning, men ved langvarig bruk slutter kroppen å produsere melatonin.

Søvn er mer enn hvile. Hjernen bearbeider følelser og opplevelser mens vi sover. Hukommelsen organiseres, og kroppen gjenoppretter seg. Kronisk søvnmangel forsterker stress, angst og nedstemthet, og gjør det vanskeligere å holde fast ved nye vaner.

Tips til bedre søvnvaner:

- Fast leggetid. Gå til sengs til samme tid hver kveld.
- Legg bort telefonen en halvtime før du skal sove.
- Unngå å se på telefonen om du våkner om natten. Klokke og varsler kan gi stress og gjøre det vanskelig å sovne igjen.

Søvn er den mest kraftfulle prestasjonsfremmeren menneskeheten kjenner til.

– Matthew Walker

VANER: SOSIALE RELASJONER

Mange som har blitt utsatt for en narsissist, oppdager at de har blitt offer for flere med samme personlighet. Det er noe du først forstår etter at du har lyktes med å bryte forholdet til narsissisten, når du har begynt å få bedre innsikt i temaet destruktive sosiale relasjoner.

Det er noen vaner som kan tiltrekke narsissister. Ved å bli kvitt disse vanene blir du et mindre attraktivt offer. Unnskylder du deg stadig for det du gjør, hvordan du ser ut, eller hva du har på deg, da sender du signaler om at du er vant til å måtte unnskyldes deg for dine nærmeste. Forklarer du alt i detalj, tyder det også på at du er vant til å forholde deg til mennesker som er dominerende. Tilbyr du deg å gjøre mye for fremmede, kan du fremstå som en person som setter andres behov foran dine egne.

Grensene du setter er ditt viktigste vern. Når du blir vant med å si nei til det du ikke kan akseptere, sender du signaler som manipulerende mennesker ikke tiltrekkes av. For å endre dette må du observere egne signaler. Velg én situasjon du kjenner deg igjen i, og øv på en ny respons:

- Når du føler trang til å unnskyldes deg: Stopp! Trekk pusten. Ikke si noe, eller bytt ut «beklager» med «takkk for tålmodigheten».
- Når du vil forklare eller rettferdiggjøre et valg: Stopp! Øv på å gi et kort svar uten detaljer. Husk at «Nei, det passer ikke!» er en fullstendig setning.
- Når du møter nye mennesker: Hold livshistorien din for deg selv. Gi av deg selv først når du er sikker på at du kan stole på vedkommende.

Forskning på tilknytningsteori viser at vår atferd ubevisst påvirker vår relasjonsdynamikk. Dersom traumet du har gjennomgått fører til at du ubevisst signaliserer sårbarhet, kan giftige personer oppfatte dette som en åpning.

Vi ser ikke ting slik de er, vi ser dem slik vi er. – Anaïs Nin

GJENSIDIG STØTTE

Tenk deg at du står foran startstreken til et løp. Selv om du har trent endel føler du deg ikke klar. Det knyter seg i magen, og du vurderer å trekke deg. Det føles hardt å skulle løpe så langt. Men så lyder startsignalet. Alle rundt deg begynner å løpe, og brått er tankene på smertene borte. Sammen med de andre passerer du startstreken, og du er i gang. Du klarer løpet.

Slik er det også med endringsprosesser etter psykisk vold. Drahjelp fra andre gjør det enklere å komme i gang. Derfor kan det være godt å finne en person du kan jobbe sammen med. Når to personer inngår en avtale om å støtte hverandre, blir det et likeverdig forhold. Det fungerer bedre enn når du ber om støtte fra noen som ikke selv skal gjennom en endringsprosess.

Konkrete tips til hvor støtte gjør en forskjell:

- Etablere nye rutiner: Når hverdagen skal endres, hjelper det å ha noen som spør: «Hvordan gikk det med den nye morgenrutinen i dag?»
- Sette grenser overfor giftige mennesker: Å si nei til manipulative personer krever øvelse. Noen ganger trengs det noen som bekrefter at du gjør det på en måte som fungerer.
- Bygge sosiale ferdigheter på nytt: Etter psykisk vold kan selv enkle sosiale situasjoner føles overveldende. Det hjelper å ha noen som forstår og er der for deg.
- Holde fast ved vanskelige endringer: På områder hvor fremgang skjer langsomt, er det godt å ha noen som støtter deg.

Kanskje er det andre i omgangskretsen som også leser denne boken. Eller noen fra støttegrupper, terapi eller nettverk som jobber med tilsvarende mål. Selv om reisene er forskjellige, kan dere jobbe sammen, og det kan gjøre arbeidet mindre ensomt.

Hvem i livet ditt kan forstå noe av det du står i, og hvordan kan dere støtte hverandre mer konkret?

_____ (behov for gjensidig støtte) _____

Begynn der du er. Bruk det du har. Gjør det du kan. – Arthur Ashe

NÅR HVERDAGEN ER VANSKELIG

Hverdagslivet kan føles slitsomt for folk flest, ikke minst når man har barn, og i hvert fall hvis man er alene med barn. Når du er i en prosess med tilheling etter vold, er det enda vanskeligere. Da kan helt vanlige situasjoner føles uoverkommelige. Derfor er det nødvendig å ha strategier for å takle hverdagsstress.

Noen dager vil du føle at du er deg selv igjen. Andre dager føles som å slite seg frem gjennom dyp gjørme. Enkelte har det slik at dagene blir tøffere når det regner, det er helt normalt. Det kan være at du får det tøffere når det er lite dagslys. Det er også helt normalt. Bare det å være bevisst på årsaken til at du har en dårlig dag, kan hjelpe mye. Dersom du kan si til deg selv: «Jaja, i dag er en vanskelig dag, for i dag er det regnvær», da vet du at du får det bedre når regnet tar slutt. Og forresten, hvorfor ikke forsøke med en litt lysere versjon: «Skyer, grått og vått tralala, innevær i dag trala, når solen kommer igjen, tralala, da skal alt bli bra.» Ved å snu en trist inne-i-hodet-stemme til en lys og glad stemme, vil du påvirke humøret ditt.

Men, det vil alltid komme vanskelige dager, dager når alt føles håpløst. Om tårene da presser på, skal du la dem få komme, for det er bra å tillate seg selv å gråte og å være fortvilet av og til. Du må våge å gå inn i følelsen for å bearbeide den.

Det du ikke skal tillate deg selv å gjøre, er å droppe gode vaner fordi du har en vanskelig dag. Nettopp disse vanskelige dagene er grunnen til at det er så viktig med mikrovaner. Små endringer i de daglige rutiner er overkommelige, også på dårlige dager. For hvis en god vane brytes bare fordi du har en dårlig dag, forteller du samtidig til deg selv at du har mislyktes. Det kan føre til at du gir opp de nye vanene og rutinene. Nettopp dette er grunnen til at det er lettere å gjøre endringer til det bedre med mikrovaner.

De neste dagene skal vi se på hva som bidrar til et godt liv på ulike områder. Noen tema vil føles ganske innlysende, men iblant kan det være nyttig å bli minnet på slikt som egentlig er ganske selvsagt.

Midt i vanskelighetene ligger mulighetene. – Albert Einstein

SAMTALER

Etter psykisk vold kan samtaler med nye mennesker føles vanskelig. En relasjonstyrann er ekspert på å få deg til å føle at alt du sier er feil. Dermed blir det skummelt å ha samtaler med ukjente. Et sted inne i hodet lurer frykten for at du kan bli kritisert og kanskje latterliggjort, på samme måte som i samtaler med din eks.

I møte med nye mennesker er det naturlig å være litt engstelig for hvordan andre reagerer på det man sier. Med traumer i bagasjen kan frykten for å bli kritisert være lammende, og gi seg utslag i at man fremstår som usikker og utrygg. Det kan gi en selvforsterkende effekt.

Alle mennesker sender ut signaler til andre, bevisst og ubevisst. Den usikre vil gjøre seg liten og gjemme bort hendene. Et triks kan være å tenke på deg selv som en skuespiller. Rollen du skal spille, er en selvsikker versjon av deg selv. Dersom du holder ryggen rak og drar skuldrene tilbake, vil du allerede se mye mer selvsikker ut. Et antrekk du trives i, og som passer til situasjonen, vil også gjøre deg tryggere på deg selv. Husk at de aller fleste er usikre på seg selv i visse situasjoner!

Et annet problem i etterkant av psykisk vold, er at man kan komme til å mistro alle, og derfor avstår fra samtaler med nye mennesker. Selv om ikke alle er å stole på, er kontakt med andre mennesker viktig.

Noen tips til samtaler:

- Tenk på forhånd over hva du ønsker å dele, og hva du ikke skal dele.
- Tenk også over noen samtaletema du gjerne vil snakke om.
- Forklar gjerne at du føler deg stresset eller usikker, det bryter isen.
- Øv deg på å si hva du mener eller føler.
- Når du lytter aktivt, er du en bedre samtalepartner.
- Om du er stille virker du ikke usikker, du fremstår som trygg i deg selv.
- Husk at alle er fokusert på seg selv, ingen husker det om du har sagt noe rart.

Si din sannhet, selv om stemmen din skjelver: – Maggie Kuhn

BEVEGELSE

I vårt moderne samfunn har vi mistet urgammel kunnskap om hvor viktig bevegelse er for vårt velvære. De aller fleste befinner seg i en eller annen form for stillesitting en stor del av dagen, på vei til jobb, på jobb, på fritiden. Det er anslått at hele 80 prosent av befolkningen sitter stille mer enn åtte timer daglig, hvilket fører til økt risiko for en rekke livsstilssykdommer.

For et års tid siden så jeg en film om hvordan man kunne resette nervesystemet med risteøvelser. Da tenkte jeg: «Tenk at vi må lære slike øvelser! Denne typen bevegelser er jo det som er naturlig for oss.» Bare se på dyr. De strekker seg, og de rister av seg stress og spenninger. For dem er det en naturlig mekanisme for å holde kroppen i form. Det er en instinktiv respons som vi mennesker nesten ser ut til å ha glemt.

Eller kanskje vi bare undertrykker disse naturlige impulsene til å strekke godt ut, riste seg og å puste dypt. Ved å gjenlære slike enkle, instinktive bevegelser, kan vi gjenopprette kroppens medfødte evne til å håndtere stress og komme tilbake i balanse. Det fine med dette er at du ikke trenger lange økter med bevegelse for å slippe spenninger, bearbeide følelser og bygge energi.

Noen tips og eksempler:

- Start dagen med noen tøyeøvelser, kjenn etter hva kroppen din vil. Gjør det så kort at det føles overkommelig. Legg gjerne frem en yogamatte kvelden før, da er det vanskeligere å droppe det.
- Gå en tur uten annet mål enn å bare gå.
- Har du stillesittende arbeid, kan du sette på en alarm som minner deg på å reise deg opp og strekke deg jevnlig.
- Når du slår av en prat med en kollega, gjør det stående.
- Finn ut hvilken musikk som får deg i bevegelse og bruk den bevisst minst fem minutter hver dag.

Å gå er menneskets beste medisin. – Hippokrates

MENTAL HELSE

God mental helse er ikke det samme som å være lykkelig. Det handler om vår evne til å håndtere livets oppturer og nedturen på en god måte, og å ha et realistisk bilde av oss selv og verden omkring oss. Ikke minst handler det om vår evne til å kjenne på og uttrykke hele spekteret av følelser, fra glede til sorg, fra sinne til frustrasjon.

God mental helse betyr at du har strategier for å takle stress, at du kan bygge og vedlikeholde sunne relasjoner, og at du har en følelse av mening og formål i livet. Alle opplever vi vanskelige perioder, og da trenger vi verktøy og motstandskraft for å navigere gjennom dem. Det jeg ønsker å hjelpe deg med gjennom denne boken, er å bygge opp den mentale helsen raskere enn du ellers ville ha gjort.

Psykisk vold bryter ned den mentale helsen. Volden angriper kjernen i hvem du er, selvbildet og selvfølelsen din. Selvbildet er hvordan du ser deg selv, dine egenskaper, styrker og svakheter. Selvfølelsen er den dypere opplevelsen av egen verdi.

Psykisk vold forvrenger både selvbilde og selvfølelse. Du begynner å se deg selv gjennom voldsutøverens øyne. Det påvirker også din indre dialog. I verste fall blir den like nedbrytende som ordene du ble utsatt for. Derfor er det så viktig å bli bevisst din indre stemme, og å korrigere i positiv retning. Å gjenoppbygge et realistisk selvbilde og en trygg selvfølelse er noe av det viktigste du kan gjøre for din mentale helse.

Like viktig er evnen til å regulere følelser. Etter psykisk vold kan følelsene svinge voldsomt, fra nummenhet til overveldende angst eller sinne. Å lære å møte disse følelsene uten å bli overveldet av dem, gir deg stabilitet og styrke.

Føler du at du har god mental helse? Har du noen tanker om hva du kan gjøre for at den skal bli enda bedre?

_____ (bedre mental helse) _____

Mental helse er ikke en destinasjon, men en prosess. Det handler om hvordan du kjører, ikke hvor du er på vei. – Noam Shpancer

EGENOMSORG

Egenomsorg kan tilsynelatende virke som et egoistisk prosjekt. Etter psykisk vold er det ikke egoistisk, men absolutt nødvendig. Hvis du lenge har blitt undertrykt, har du blitt vant til å måtte ta vare på andre og konstant være på vakt. Den gangen følte det unaturlig å ta vare på seg selv. Men nå, som du er fri fra den destruktive relasjonen, er egenomsorg nødvendig for virkelig å få et godt liv.

Jeg må innrømme at dette med egenomsorg er noe jeg avfeide som unødvendig i mange år, selv etter at jeg forlot min eksmann. Men etter hvert forsto jeg at egenomsorg er nødvendig for et godt liv. Det handler ikke om at du skal dra på spa jevnlig. Det handler om å lytte til kroppen og gi deg selv det du trenger for å føle deg vel.

Egenomsorg er ikke noe du skal vente med til du har tid til overs. Det er nettopp når du ikke har tid, at egenomsorg er viktigst. I årene du levde med psykisk vold, fikk du hele tiden påminnelser om at dine behov er uviktige. For de fleste er dette noe som henger i. Derfor gjelder det å ta små steg.

Eksempler på egenomsorg er når du:

- Går en tur, eller tar en løpetur i naturen.
- Stopper opp et øyeblikk og lytter til fuglesangen om våren.
- Legger bort telefonen og slapper av med en bok.
- Finner ro og glede i å stelle med planter.
- Koser deg med å lage et godt måltid.
- Tar et bad i varmt vann med beroligende musikk.
- Tar en reise til et sted du har drømt om å se.
- Bruker tid på å virkelig være til stede i en samtale med en god venn.

Hva er god egenomsorg for deg? Hvordan kan du få mer av det gode inn i hverdagen? (Skriv det gjerne inn i kalenderen din slik at det forplikter deg.)

_____ (egenomsorg for meg) _____

Hvis din medfølelse ikke inkluderer deg selv, er den ufullstendig. – Jack Kornfield

ERNÆRING

Det er ikke en klisje at «du er det du spiser». Næringen vi får gjennom maten påvirker hvordan vi føler oss, hvordan vi tenker og hvor mye energi vi har.

Forskning viser en klar sammenheng mellom kosthold og psykisk velvære, humør og kognitive funksjoner. Et kosthold med mye ultraprosessert mat er koblet til økt risiko for overvekt, ulike sykdommer og mentale plager, mens et variert, råvarebasert kosthold forebygger depresjon, gir bedre hukommelse og reduserer angst.

Fiberrike matvarer som grønnsaker, frukt, fullkorn og belgfrukter gir næring til gode bakterier. Kjøtt bør være minst mulig bearbeidet. Fermentert mat som yoghurt, surkål og kimchi tilfører nye, gunstige bakterier. En god nyhet om du ikke liker fermentert mat, er at lagret ost også er fermentert. Omega-3-fettsyrer, som du blant annet får fra fet fisk og valnøtter, demper inflammasjon og støtter hjernefunksjonen.

En nøkkel til denne sammenhengen ligger i tarmen. Den inneholder noen billioner bakterier. Denne tarmfloraen kommuniserer direkte med hjernen gjennom det som kalles tarm-hjerne-aksen. Denne forbindelsen går begge veier. Hjernen påvirker tarmen, og tarmen påvirker hjernen. Faktisk produserer tarmbakteriene rundt 90 prosent av kroppens serotonin, signalstoffet som regulerer humør, søvn og appetitt. Når tarmfloraen er i ubalanse går det ut over humøret, og det påvirker energinivået og evnen til å tenke klart.

Langvarig stress skader tarmfloraen. Økt nivå av stresshormoner endrer sammensetningen av bakteriefloraen, noe som kan forårsake inflammasjon i kroppen, og dertil gi psykiske plager som angst og depresjon.

Har du lagt merke til om humøret eller energinivået ditt endrer seg etter hva du har spist?

_____ (hvordan maten påvirker meg) _____

La maten være din medisin, og medisinen din mat. – Hippokrates

DE VANSKELIGE KOSTHOLDSRÅDENE

Fra naturens side er kroppen vår innstilt på å spise mye, slik at vi skal klare oss gjennom perioder når det er lite mat tilgjengelig. For nåtidens mennesker er det et problem, ettersom mat for det første alltid er tilgjengelig, og dessuten er det meste av maten vi spiser så lett å tygge at vi kan spise mye for mye før vi rekker å merke at vi er mette.

Det kan være forvirrende å navigere i jungelen av ulike kostholdsråd. Ernæringsbiolog Marit Kolby løfter frem et enklere prinsipp som gjør det litt lettere: «Spis hel mat. Unngå ultraprosessert. Og ikke for ofte.»

Et enkelt råd er å se på listen over ingredienser. Er listen lang, og den inneholder ingredienser som ikke er å finne på et vanlig kjøkken, da er det et industrielt produkt som kan bidra til økt risiko for fordøyelsesplager, hjerte- og karsykdommer, kreft, og diabetes, samt dårligere psykisk helse og nedsatte kognitive evner.

Forskning på tidsbegrenset spising tyder på at et kortere spisevindu kan gi bedre regulering av blodsukker og appetitt. Tradisjoner knyttet til faste finnes i mange kulturer, noe som antyder at pauser fra mat ikke bare er naturlig, men også er bra for oss. Sultfølelse er faktisk ikke skadelig.

Vi har lært at et lavt blodsukker gjør oss sultne og irritable, men faktisk er et lavt og stabilt blodsukker essensielt for optimal hjernefunksjon og hormonell balanse. Periodisk faste bidrar til å stabilisere blodsukkeret, redusere betennelse, og fremme cellefornyelse gjennom prosesser som autofagi. Dette gir økt mental klarhet, bedre konsentrasjon og mer stabil energi gjennom dagen, noe som er spesielt verdifullt for å komme seg etter stressende perioder.

Daglig inntak av et stort antall ulike arter av grønnsaker og frukt ser ut til å ha stor betydning for god helse. Det gir et bredere spekter av fiber, polyfenoler og mikronæringsstoffer som styrker tarmfloraen.

Suksess ligger i mesterlig konsistens rundt det grunnleggende. – Robin Sharma

DAGLIGE VANER SOM GIR TRYGGHET

Når du lenge har levd med en person som gjorde alt for å gjøre deg utrygg, kan daglige vaner bidra til å gi en følelse av økt trygghet og stabilitet.

Tilheling handler i høy grad om de små daglige tingene. Fagfolk innen traumebehandling, som Bessel van der Kolk, understreker viktigheten av å skape et indre og ytre miljø som motvirker traumene du er blitt påført.

Å etablere forutsigbare, daglige vaner sender et kraftfullt signal til hjernen. Hver gang du gjennomfører en mikrovane, enten det er å drikke tran hver morgen, strekke deg i fem minutter, eller ta en ti minutters tur, forsterker du følelsen av kontroll. De repeterende, forutsigbare handlingene er en motvekt til kaoset du har opplevd. Ved at du engasjerer deg i nye, gode vaner, hjelper du nervesystemet å roe ned. Det gir trygghet. Denne prosessen er avgjørende for et bedre liv, fordi den forankrer tryggheten i hverdagslige gjøremål.

Spørsmål til refleksjon:

- Er det vaner du hadde i tiden før du ble utsatt for psykisk vold, som du kunne ønske å gjenoppta?
- Hvor mye av tiden din går med til ting som egentlig ikke tilfører livet verdi? Kunne noe av denne tiden vært brukt på vaner som gir deg mer ro og livskvalitet?
- Kan du tenke deg en vane som vil gjøre deg godt hvis du bare får den innarbeidet?

Hvis du får ideer til noe som kan gi deg et bedre liv, prøv å gjøre det konkret. Hva skal du gjøre, og når? Skriv det ned i kalenderen din eller sett en alarm, slik at du faktisk kommer i gang.

Har du etablert noen daglige vaner som du føler gir trygghet? Ser du muligheten for å få inn flere slike vaner?

_____ (noen trygge vaner) _____

Det første steget mot endring er bevissthet. Det andre er aksept.

– Nathaniel Branden

SKADELIGE VANER

Den som lever med psykisk vold, vil legge seg til tankemønstre og vaner som kanskje er hensiktsmessige i den situasjonen, men som når forholdet tar slutt, ikke lenger tjener noe formål. Det kan være vaner som å overanalysere alt, overspising eller prokrastinering. Nå er det på tide å legge bort slike tidligere «overlevelsesvaner».

Dette handler ikke om å være selvkritisk, men å bli bevisst hvilke vaner som tapper deg for energi. Hvis du hadde en venn i samme situasjon, hva ville du ha rådet vedkommende til å gjøre med de destruktive vanene?

I psykologisk forstand kan overlevelsesvaner forstås som emosjonelle reguleringsstrategier. Når vi står overfor en overveldende situasjon, som for eksempel en trussel om et kraftig raseriutbrudd, vil det føre til at man ubevisst endrer atferd på en slik måte at det reduserer ubehaget. Andre uvaner kan være prokrastinering, en strategi for å utsette stressende oppgaver. Overspising kan fungere som en midlertidig trøst for å dempe vonde følelser. Slike uheldige vaner er naturlige responser på vedvarende stress.

Psykolog og forfatter Paul Gilbert, en pioner innen såkalt medfølelsesfokusert terapi, understreker at veien ut av skadelige mønstre starter med å behandle seg selv med omsorg. Gilbert argumenterer for at selvkritikk og skam forsterker de negative vanene, fordi de aktiverer hjernens trussel- og selvforsvarssystem. Når du betrakter dine vaner utenfra, som om du snakker med en venn, deaktiverer du dette systemet, noe som åpner opp for læring og endring. Å anerkjenne en vane som en overlevelsesstrategi, er et kraftfullt første skritt, fordi det fjerner skyldfølelsen og gir deg mulighet til å begynne å bygge nye, sunnere vaner i stedet.

Tenk på en vane som tapper deg. Hva kan du gjøre i stedet?

_____ (vaner jeg gjerne vil bli kvitt) _____

Mellom stimulus og respons finnes et rom. I det rommet ligger vår frihet til å velge respons. – Viktor E. Frankl

SUNNE GRENSER

Sunne grenser er nødvendige for å beskytte seg selv. Likevel kan grenser kjennes skummelt, spesielt når man har så lenge har vært i en relasjon der det å si «nei» fører til straff eller avvisning.

En sunn grense er å si klart nei til urimelige krav, noe som ofte er umulig i et forhold preget av psykisk vold. Når du skal bygge deg opp igjen, må du sette grenser som respekteres. Det starter med å kjenne etter hva som er riktig for deg, hva du kan si ja til, og hva du må si nei til. Husk at en normalt fungerende person ikke blir sint når du setter grenser. De vet at det er både naturlig og nødvendig.

Grenser kan handle om hva du aksepterer av tilnærmelser og måter å bli tiltalt på. Du kan ha grenser for hva du aksepterer av lyd og lys i sosiale sammenhenger. Du kan ha grenser for hva du orker å høre om andres følelser og drama.

Psykologisk sett er evnen til å sette grenser en helt fundamental del av selvregulering og autonomi. Grensene beskytter din personlige integritet. Psykologene Henry Cloud og John Townsend, forfattere av *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*, beskriver grenser som et sett av personlige regler som styrer vår atferd og våre reaksjoner i møte med andre. Når du har vært i en relasjon hvor grensene dine gjentatte ganger har blitt ignorert eller trampet over, har du ubevisst lært å viske ut dine egne behov og grenser.

Å lære å sette grenser er en prosess som styrker selvfølelsen. Når du øver på grensesetting, bekrefter du at dine følelser og behov er viktige og verdt respekt. Det er avgjørende for å reparere skadene etter en destruktiv relasjon.

Har du gjort det til en vane å markere tydelige grenser? Eller føler du iblant at andre utnytter deg fordi du ikke er tydelig nok?

_____ (eksempler på hvordan jeg setter tydelige grenser) _____

Grenser er den avstanden hvor jeg samtidig kan elske deg og meg.

– Henri J. M. Nouwen

GRENSER I NYE RELASJONER

Nye relasjoner kan føles skremmende. Etter det du har opplevd, vil du være redd for at den du nå møter, kanskje kan være en narsissist, eller en annen type voldsutøver. Imidlertid finnes det en måte å avsløre en voldsutøver ganske raskt, og det er ved å sette tydelige grenser.

En person med gode intensjoner respekterer et «nei». En narsissist vil presse og teste grensene dine helt fra starten av. Ofte gjør de det subtilt slik at det kan være vanskelig å legge merke til. Derfor kan det være lurt å si nei til noe du faktisk har lyst til for å bli mer sikker på et nytt bekjentskap. Jeg skal senere gi deg et praktisk eksempel på det.

Å navigere i nye sosiale og romantiske relasjoner etter å ha opplevd psykisk vold, er en kompleks prosess. Mange utvikler en overlevelsesmekanisme der de enten blir for åpne og dermed gjør seg sårbare, eller lukker seg helt for å unngå gjentatte skader.

Den indre konflikten mellom ønsket om tilknytning og frykten for å bli såret, er reell. Psykiater og forfatter Judith Herman sier at en av de største utfordringene etter traumer, er å gjenopprette en følelse av trygghet i relasjoner. Ofre for vold har internalisert forestillingen om at deres grenser er uviktige eller farlige å uttrykke.

Denne erfaringen kan føre til at du enten blir for rigid i grensesettingen og derved skyver bort potensielt sunne relasjoner, eller at du gjentar mønstre hvor grensene dine blir oversett.

I denne fasen er det nødvendig å gå sakte frem i nye relasjoner. Si nei til alt du føler deg ukomfortabel med. Da vil du merke om personen faktisk liker deg. Er du usikker, er det best å bare si ja til å treffes i trygge settinger, som på en kafe eller i en park. Etter hvert møte skal du tenke nøye gjennom følgende: Var balansen rett? Betalte vi like mye? Ble jeg utsatt for love-bombing?

Grenser hjelper oss å vite hvem som bør være i livene våre og hvem som ikke bør.
– Ukjent

Å LÆRE Å SETTE GRENSER IGJEN

Å sette grenser virker enkelt så lenge du bare leser om det, snakker om det og tenker på det. Når det skal gjøres i praksis, kan det føles vanskelig. Men dette er viktig, for vi kan ikke alltid velge hvem vi vil omgås med, og du vil merke at gode mennesker møter deg med respekt når du setter grenser. Så lær deg først som sist å si et klart nei når det er noe du ikke vil.

Det kan føles som en ekstra barriere å si nei når noen spør om noe, selv om dette noe er noe du egentlig har lyst til. Det føles mye lettere med et ja eller en mildere avvisning, som når du svarer: «Jeg vet ikke helt.» Et annet eksempel på vagt svar: «Jeg må se det litt an.» Hvis du svarer slik, da holder du døren åpen for ytterligere press. I så fall vil du bli nødt til å avvise flere ganger, helt til du gir etter, eller du klarer å si et klart NEI.

Derfor er det verdt å øve på å si nei. Begynn med mental trening. Se for deg ulike situasjoner der du har blitt presset til å svare ja, selv om du egentlig skulle sagt nei. Se for deg hvordan du skulle gitt et klart nei. Tenk ikke bare på ordet nei, se for deg hvordan du sier nei med hele kroppen. Et nei skal ikke være nølende. Det skal avleveres med en selvsikker stemme og en kroppsholdning som viser at du virkelig mener nei når du sier nei. Hvis du likevel opplever å si ja når du egentlig skulle sagt nei, gå da hjem og øv deg foran speilet, eller sammen med en venn.

Sannsynligvis vil du nå og da si ja uten egentlig å tenke deg om. Eller du kan oppleve at du først senere tenker: «Dette føltes feil!» Det er en normal del av læringsprosessen. Bare husk at hver gang du sier nei, beviser du for deg selv at du er i ferd med å bli bedre på å sette grenser.

Tenk på en situasjon der du vet at du kan bli presset til å gå med på noe du egentlig ikke vil. Tenk over hvordan du skal si nei. Har du noen å diskutere situasjonen med, slik at du forplikter deg til å si nei?

_____ (slik skal jeg bli flinkere med å si nei) _____

Grenser er en måte å stå opp for seg selv på. Grenser er en måte å bevare både forholdets helse og integritet på. – Nedra Glover Tawwab

BALANSE I GRENSESETTING

Det kan føles vanskelig å finne ut hvordan man setter grenser i nye relasjoner. Det er naturlig å være redd for at grenser skal ødelegge forholdet til mennesker du ønsker å bli kjent med. På den annen side er det slik at mennesker som ikke respekterer dine grenser, de ikke er verdt å samle på.

La oss ta et eksempel som kan illustrere hvordan du kan teste om dine grenser blir akseptert. Sett at du har fått en ny venn. Denne vennen spør deg en dag om du vil være med på hyttetur sammen med noen flere. La oss si at du tenner på ideen. Men så får du vite at det er en kjøretur på noen timer til hytten. Vedkommende har ikke bil, så du skjønner at planen er at dere skal ta din bil. Det kan godt være at du har lyst til å dra på denne hytteturen, men det kan likevel lønne seg å si nei dersom du får en følelse av at du blir spurt om å være med fordi du har bil. For å sjekke om det er tilfelle, kan du begynne med å si nei, eller si at du må tenke litt på det. Legg nøye merke til ansiktsmimikken når du ikke straks aksepterer forslaget om å bli med. Dersom din nye venn aksepterer dette og ikke prøver å overtale deg eller viser sterke følelser, blir dine grenser akseptert. Dersom du nå blir presset, er det et tydelig rødt flagg.

Denne typen fremgangsmåte kan du tilpasse til mange ulike situasjoner. Husk bare å legge merke til reaksjonene når du ikke straks sier ja. Ved å si nei, eller ved å sette klare betingelser, kan du være mer sikker på at du har å gjøre med mennesker som aksepterer og respekterer dine grenser.

Viktig: Når du sier nei, er du ikke forpliktet til å forklare hvorfor. Alt du trenger å si er et klart nei, kanskje med et tillegg: «Beklager, men det passer ikke.»

Tenk tilbake på en situasjon hvor du sa ja til noe du ikke hadde lyst til. Hva ville du ønsket du sa eller gjorde da?

_____ (hvordan bli flinkere å si nei) _____

Grenser definerer oss. – Henry Cloud

Å OPPDAGE GIFTIGE MENNESKER

Å ha opplevd giftig atferd på nært hold er en smertefull erfaring, men det kan også gi deg en verdifull innsikt. Mange som har vært i slike situasjoner, utvikler en spesiell evne til å avdekke giftig oppførsel hos andre. Når du har både egenerfaring og kunnskap, står du sterkt rustet til å unngå giftige mennesker i fremtiden.

Jeg har snakket med erfarne psykologer som innrømmer at det kan være vanskelig selv for dem å oppdage giftige personer. Utdanningen har gitt dem teorien, men de mangler den personlige erfaringen.

Fra vi er små barn får vi høre at vi skal være snille mot andre og at alle «er gode på bunnen». Vi er vant til å kunne stole på folk flest. Selv om jeg verdsetter et samfunn bygget på tillit, er jeg redd for at det også gjør oss mer sårbare. Når vi lærer at folk flest har gode intensjoner, kan vi enklere bli et bytte for «rovdyr», mennesker som bevisst utnytter andre.

Da jeg var ung, trodde jeg at alle i Norge var snille. Når jeg så amerikansk krim på TV, tenkte jeg på USA som et land hvor det fantes syke mennesker som kunne begå forferdelige handlinger, men slikt ikke skjedde her. Først senere i livet begynte jeg å forstå at ondskap er ganske likt fordelt, og det også i Norge finnes mennesker som absolutt ikke er gode på bunnen.

Du kan merke slik «hverdagsondskap» på slikt som at noen kommer med små stikk som sårer, er morsom på andres bekostning, og ler på en måte som er tydelig ondskapsfull, men som kan bortforklares med at det var jo bare uskyldig spøk. En slik hendelse kan være tilfeldig. Skjer det gjentatte ganger, vil magesfølelsen signalisere at noe ikke stemmer. Å lære å lytte til magesfølelsen er første skritt i å gjenkjenne giftige mennesker.

Når du har hatt med giftige mennesker å gjøre, hva er det da som har ført til at du har fått øynene opp for at dette er mennesker du helst ikke bør ha samvær med?

_____ (hvordan gjennomskue giftige mennesker?) _____

Noen mennesker skaper sin egen storm, og blir sinte når det regner. – Ukjent

HÅNDTERE GIFTIGE MENNESKER

Noen ganger er det bare ikke mulig å bryte kontakt med giftige mennesker. Det kan være fordi det er en av dine foreldre, en eks du har barn med, en kollega, eller andre mennesker som det bare ikke er mulig å kutte helt ut.

I slike situasjoner er det likevel mye du kan gjøre. Grethe Nordhelle er ekspert på hvordan man kan håndtere slike mennesker. Hun vektlegger nødvendigheten av å holde følelsesmessig avstand, selv når kontakt er unngåelig. Her er noen sentrale strategier:

- Unngå å dele personlig informasjon. Jo mindre de giftige menneskene vet om livet ditt, følelsene dine og dine sårbarheter, desto mindre har de å bruke mot deg. Unngå å dele noe du ikke ønsker at hele verden skal vite.
- Gi slipp på forventninger om at det skal bli bedre. Du kan ikke endre slike personer. De vil ikke plutselig se lyset og be om unnskyldning. Å forvente at de skal oppføre seg annerledes, er en oppskrift på skuffelse og frustrasjon. Aksepter at de er slik de er, og fokuser på hvordan du kan beskytte deg selv.
- Unngå diskusjoner og forklaringer. En giftig person elsker å trekke deg inn i diskusjoner hvor du må forsvare deg. Slike samtaler ender nesten alltid med at du føler deg utslitt og misforstått. Det beste er å slå fast hva du mener, uten å gi noen videre forklaring.
- Hold all kontakt saklig, faktabasert og kort. Fokuser kun på det som er absolutt nødvendig. Bruk få ord og unngå å gi dem en åpning til å skape konflikt. En slik tilnærming kan føles kald, men det er en måte å bevare din egen mentale helse på.
- Dokumenter alt skriftlig. Når du må kommunisere med en giftig person, gjør det så langt som mulig via tekstmeldinger eller e-post. Skriftlig kommunikasjon gir deg et bevisgrunnlag dersom det skulle bli nødvendig, og det reduserer muligheten for at det du sier blir vridd eller benektet i etterkant.

Ikke la andres atferd ødelegge din indre fred. – Dalai Lama

HÅNDTERING AV NARSISSISTER

De neste ukene skal vi gå dypere inn på hvordan du håndterer mennesker med sterke narsissistiske trekk. Det er fordi mennesker med disse personlighetstrekkene er så ekstremt giftige, og fordi så mange blir utsatt for psykisk vold fra narsissister.

Tipsene som blir gitt på de følgende sider handler naturligvis ikke bare om narsissister. Men for å gjøre det enklere å lese boken vil jeg i det følgende bruke ordet narsissist, selv om det finnes andre enn narsissister som bruker teknikker for manipulering. Og selv om mange narsissister faktisk er kvinner, vil jeg omtale narsissisten som «han».

Da jeg i etterkant av mitt ekteskap kom til den erkjennelse at jeg hadde blitt utsatt for psykisk vold, begynte jeg å søke fellesskap med andre i samme situasjon. Det var et sjokk for meg å se hvordan mønsteret var så likt hos så mange av dem jeg snakket med. Prosessen starter med at narsissisten velger deg ut som offer. Han legger opp strategier for hvordan han skal fange deg. Et element i denne strategien er en ekstrem love-bombing. Han kommer med blomster, gaver og overøser deg med komplimenter. Det er vanskelig å unngå å bli fanget. Narsissistens maske faller så snart han føler at han har deg i sin makt, når det blir vanskelig for deg å bryte forholdet, som når dere er blitt gift, når du er blitt gravid, når dere har kjøpt hus sammen, og kanskje har startet et firma sammen.

Også teknikkene som brukes under relasjonene og etter bruddet er svært like fra person til person. I kommende uker skal vi se på praktiske tips til hvordan du kan håndtere ulike situasjoner som du risikerer å stå i etter bruddet med en narsissistisk partner.

Hvis du har vært utsatt for en narsissist? Hvordan gikk det til at du skjønte det?

_____ (da jeg forsto at jeg har vært utsatt for en narsissist) _____

Sannheten endrer seg ikke ut fra vår evne til å håndtere den. – Flannery O'Connor

INGEN KONTAKT

Du har sikkert hørt det før, at det aller beste er å kutte all kontakt dersom du har å gjøre med en narsissist eller en psykopat.

Forskning og klinisk erfaring støtter tydelig at såkalt «ingen kontakt» kan være et nødvendig verktøy for å frigjøre seg fra traumbånd og få det bedre. Men nå er det ikke alltid mulig å kutte all kontakt fullstendig, selv om det hadde vært det beste for deg. Derfor kan det være bedre å bruke det som i engelskspråklig faglitteratur kalles «low contact». Det innebærer å begrense kommunikasjonen til et absolutt minimum, for eksempel kun praktisk informasjon knyttet til barn.

Dr. Ramani Durvasula, en amerikansk psykolog med lang erfaring innen narsissistisk dynamikk, er en forkjemper for bruk av strategien ingen kontakt. Hun sier at narsissister bruker de minste åpninger til å prøve å skaffe seg kontroll over offeret sitt. Hver gang du svarer på en melding, e-post eller telefon, gir du oppmerksomhet, og denne oppmerksomheten fungerer som drivstoff i dynamikken. Samspillet holdes i gang, og narsissisten vil fortsette å finne måter å få reaksjoner fra deg.

I årene etter et brudd med en narsissist kan man oppleve noe som ligner abstinenser når man ikke får de sterke følelsesmessige svingningene som man har hatt i relasjonen. Ved å unngå all kontakt gir du nervesystemet en mulighet til å stabilisere seg, og gradvis avlære avhengighetsmønsteret.

For noen kan en periode med fullstendig kontaktbrudd være tilstrekkelig for å skape nødvendig avstand. Etter noen måneder kan det bli lettere å håndtere eventuell nødvendig kontakt på en mer regulert måte. Har dere felles barn, er det naturligvis nødvendig med litt kontakt.

Har du selv gjort noen erfaring med ingen kontakt eller minimal kontakt?

_____ (ingen kontakt – lav kontakt) _____

Å avslutte et giftig forhold er ikke et svik mot den andre, det er et løfte til deg selv.
– Ukjent

«GREY ROCK» OG «BLACK ROCK»

Noen ganger er det ikke mulig å unngå kontakt. Kanskje deler dere foreldres ansvar, jobber på det samme stedet, eller det handler om et familiemedlem som fortsatt er en del av livet ditt. I en slik situasjon må du bruke andre strategier.

I 2012 skrev den anonyme bloggeren Skylar om teknikken hun brukte for å håndtere sin eksmann. Hun kalte teknikken «grey rock». I frykt for sin narsissistiske eksmann holdt hun sitt navn skjult. Grey rock-metoden, gråstein på norsk, går ut på å bli så uinteressant som overhodet mulig, som en kjedelig grå stein. Når narsissisten prøver å lokke deg inn i en diskusjon, en krangel eller en emosjonell felle, svarer du kun med korte, saklige og kjedelige svar.

Ved å svare på denne kortfattede måten unngår du å dele informasjon om ditt personlige liv, dine følelser eller dine tanker. Du er bare så kjedelig at din narsissistiske eks mister interessen for deg. I stedet for fortsatt å plage deg, vil vedkommende da søke etter en annen kilde til «narsissistisk drivstoff». Forskning på manipulativ atferd bekrefter at mangel på respons er det mest effektive virkemiddelet mot narsissistiske utbrudd.

Etter mønster fra gråsteinsmetoden, fikk noen ideen til metoden «black rock», som vi på norsk kan kalle svartstein-metoden. Denne metoden er en mer ekstrem variant hvor du blir som en svart stein. Du svarer nesten ingenting, og hvis du må, er det kun med de mest nødvendige ja- eller nei-svar.

Svartstein-metoden kan være en nyttig strategi i situasjoner hvor du blir utsatt for spesielt aggressiv manipulasjonen, og du har begrenset energi til å håndtere den. Ved ikke å gi en emosjonell respons, vil du minimalisere narsissistens evne og vilje til å skade deg.

Det kan ta litt tid før metoden blir effektiv, de kan trappe opp angrepene i en periode, men etter en tid kommer de til å gå lei. Og da har du vunnet.

Evnen til å observere uten å evaluere er den høyeste formen for intelligens.
– Jiddu Krishnamurti

Å AVDEKKE FLYGENDE APER

Begrepet flygende aper stammer fra filmen Trollmannen fra Oz, der apene tjente den onde hekse. Flygende aper brukes av narsissisten dels for å påvirke deg, dels for å få tak i informasjon han kan ha nytte av, og ikke minst for å trakassere og ødelegge ryktet ditt.

Her er tegnene du bør se etter for å avsløre en flygende ape:

- En person du normalt ikke har kontakt med, tar plutselig direkte kontakt.
- Vedkommende bruker ord og vendinger som er typiske for din tidligere partner.
- Du får spørsmål som er mer personlige eller kritiske enn vanlig.
- De vet ting om forholdet ditt som du aldri har fortalt dem.
- Din tidligere partner har brått fått vite ting om deg som du bare har fortalt til den du mistenker er en flygende ape.
- Den flygende apen dukker opp som venneforslag på Facebook, noe som kan tyde på at vedkommende har besøkt profilen din.

Flygende aper forstår sjelden at de er en del av narsissistens spill. De er blitt manipulert til å tro at de bare gir litt hjelp. For å stoppe dette må du sette tydelige grenser som beskytter deg. Du kan rolig informere vedkommende om at du ikke ønsker å snakke om det, og deretter avslutte samtalen. Det er også veldig viktig at du ikke deler dine følelser i samtaler med dem. Hvis det lar seg gjøre, er det best å kutte all kontakt.

Dersom du vil teste om noen er flygende ape, fortell noe som ikke er sant, men som du vet at narsissisten vil reagere ekstremt sterkt på. En god løgn å servere, er at du har fått ny kjæreste. Dersom du vil ha det litt morsomt, kan du fortelle hvor og når du skal møte «kjæresten din» og se hva som skjer. Vær forberedt på sterke reaksjoner!

Har du vært utsatt for en flygende ape? Hvordan oppdaget du at vedkommende var et redskap for din eks?

_____ (Flygende aper) _____

Den som er skjødesløs med sannheten i små ting, kan ikke betros viktige saker.
– Albert Einstein

EN NARSISSIST I FAMILIEN

Når narsissisten er i din nærmeste familie, risikerer du å ende opp som familiens syndebukk. Dette fører gjerne til dyp splittelse: Enten blir familien delt, eller så blir du den eneste som ser spillet og ender opp som utstøtt.

Å praktisere ingen kontakt kan være tilnærmet umulig når narsissisten er en av de nærmeste i familien. Vi har tidligere snakket om at narsissister i familien kan fungere som sektledere, og da formidler en klar melding til øvrige familiemedlemmer: «Dersom du ikke er hundre prosent lojal, er du en fiende». Når du gjør noe som går imot narsissisten, blir du utstøtt. Det er en tøff situasjon. Det kan være greit å vite at det er mange som går gjennom det samme, og at fellesskap med andre som har lignende opplevelser, kan være til trøst og hjelp.

Dersom du klarer å gjennomskue narsissisten i familien uten å bli utstøtt, er situasjonen annerledes. Da kan du velge å ha en relasjon til familien din uten at du kutter all kontakt. Men det kan likevel være lurt å flytte et stykke unna slik at du får distanse til det hele og unngår å bli dratt inn i drama.

Å oppleve narsissistisk atferd i en familiesetting vil kunne føre til kognitiv dissonans, hvor du konstant blir utsatt for en uoverensstemmelse mellom det som blir presentert som sannhet av og om familien, og det du observerer av løgner og hersketeknikker. I tillegg er det belastende å måtte forholde seg til en narsissist i familien fordi du alltid risikerer drama. Du vet aldri når det kommer et bakholdsangrep. Ved å investere i din mentale og emosjonelle helse, som du gjør når du søker informasjon og leser bøker som dette, vil du få et fundament som over tid vil gjøre deg immun mot narsissistens spill. Dermed kan du ta vare på din mentale helse samtidig som du holder kontakten med familien.

Hva hjelper deg å holde fast ved din egen virkelighetsoppfatning når andre i familien prøver å fordreie den?

_____ (å takle narsissister i familien) _____

Hvis du forteller sannheten, trenger du ikke å huske noe. – Mark Twain

DIALOG MED EN NARSISSIST

Å snakke med en narsissist er helt annerledes enn å snakke med andre mennesker. Alt du sier kan bli brukt mot deg, i løpet av samtalen, eller en gang i fremtiden. Dersom de ikke får noe de kan bruke mot deg, forvrenger de det du sier.

Kommunikasjon med en narsissist føles som være i en hengemyr. Her er noen tips som kan gjøre det enklere:

- Du må alltid ha en mulighet til å komme deg bort. Derfor skal du aldri invitere til dialog i ditt eget hjem, og heller ikke i narsissistens hjem, ettersom du helst vil unngå å være alene med en slik person. Sørg for å møtes på en nøytral plass, gjerne på en kafe. Det gir mindre rom for sinneutbrudd fra narsissisten. Dersom dere må finne et annet sted, bør dere velge en benk i en park eller noe lignende. Egen hage er ikke et alternativ, ettersom det ikke gir deg noen fluktmulighet.
- Unngå å forklare. Jo mer du prøver å tydeliggjøre, desto mer gir du rom for forvrengning. Dersom du gjentar deg selv med nøytrale setninger, er det mer effektivt. For eksempel: «Der har vi ulike oppfatninger.» Eller: «Jeg hører hva du sier.»
- Hold deg til fakta. Snakk rolig, og uten å dele hva du føler. Behovet for å forklare hvordan noe påvirker deg er naturlig, men narsissister bruker følelsene dine som drivstoff.
- Legg heller ikke følelser i stemmebruk eller i det du sier. Narsissister vil provosere for å fremkalle sterke følelser. Du må for all del unngå å reagere.
- Planlegg på forhånd hva du skal si og ikke si. Da er det enklere å holde seg til grensene du har satt for deg selv.
- Begrens varigheten på samtalen. Jo lenger du blir værende i dialogen, desto større risiko er det for at du blir sliten, forvirret eller dratt inn i diskusjoner du ikke ønsker. Avtal med deg selv på forhånd hvor lenge du skal bli, og hold deg til det. Avslutt samtalen når tiden er ute, uten å forklare eller forsvare hvorfor.

Du har makt over ditt sinn, ikke over ytre hendelser. Forstå dette, og du vil finne styrke. – Marcus Aurelius

HÅNDTERING AV SVERTEKAMPANJE

En svertetekampanje gjør at narsissisten kan kontrollere historien slik at du blir skurken og narsissisten oppnår kontroll over mennesker rundt deg.

I min erfaring er dette en av få taktikker som faktisk kan slå tilbake på narsissisten. Min eksmann startet en svertetekampanje mot meg på det lille stedet vi bodde. Jeg ble redd for å gå på butikken, fordi det var umulig å vite hvem som hadde hørt ryktene og trodde på dem. Etter en tid endret det seg. Jeg følte ikke lenger at folk så rart på meg, og samtidig bestemte han seg for å flytte. Jeg deler dette for å vise at svertetekampanjer sjelden virker på lang sikt. Etter hvert vil de fleste forstå hvem som faktisk er offeret.

Noen råd for å takle svertetekampanje:

- Ikke forklar: Jo mer du forklarer, jo mer ammunisjon gir du dem. Svar kort: «Det stemmer ikke, men jeg har ikke behov for å diskutere det.»
- Vær en «grå stein»: Gjør deg selv uinteressant ved å gi korte, helt følelsesløse svar. Uten emosjonell respons dør saken raskere ut.
- La handlingene tale høyest: Folk dømmer deg mer etter hvordan du behandler dem, enn rykter. Prøv å være hyggelig uansett.
- Velg dine kamper: Ikke prøv å omvende de som har bestemt seg for å tro på løgnene. Bruk energi på de som forblir lojale.
- Bevar verdigheten: Aldri gå til motangrep i sosiale medier eller felles fora. Den som beholder roen, fremstår som den troverdige parten.
- Snu fokuset: Når noen bringer opp ryktene, flytt samtalen raskt over på noe konstruktivt. Det viser at du har viktigere ting å foreta deg.
- Ta vare på meldinger, e-poster og annen skriftlig kommunikasjon. Det gir dokumentasjon i tilfelle du senere må forholde deg til rykter i en mer formell sammenheng.

Har du vært utsatt for en svertetekampanje? Hva gjorde du da?

_____ (min erfaring med svertetekampanje) _____

Ikke kast bort energien din på å prøve å endre andres meninger. Gjør din greie, og bry deg ikke om de liker det. – Tina Fey

HØYTIDER OG FAMILIETREFF

Høytider og familiesammenkomster er en krevende situasjon når en av de deltakende er en relasjonstyrann. De elsker å skape drama i høytidene, når familien kommer sammen for å ha det hyggelig. Ved å sørge for at det blir alt annet enn hyggelig, kan de nære seg på de sterke følelsene som da settes i sving.

I situasjoner som dette blir du fanget mellom ønsket om normalitet og behovet for å beskytte deg selv. Dette er vanskelig dersom du har barn, for det kan bety mye for barna å ha kontakt med flere familiemedlemmer. Av hensyn til barna kan det være verdt å prøve å opprettholde en relasjon til familiemedlemmer som du egentlig ikke ønsker å ha kontakt med.

Hvis tanken på en familiesammenkomst gjør deg uvel, så må du ikke møte. Du kan si nei. Pliktfølelse og skyldfølelse er ikke en tilstrekkelig god grunn til å utsette deg selv for en person som er skadelig for deg.

Annerledes kan det være dersom du har barn. Da kan det være riktig å dra for barnas skyld. Det er bedre at barna selv får finne ut hvordan deres slektninger er, enn at du skal fortelle dem situasjonen. Du kan gjerne si noe sånt som: «Jeg har ikke en veldig god relasjon til tante Trine.» Det vil barna uansett fange opp, derfor er det fint at du er ærlig, men la det bli med det og unngå å fortelle hvorfor relasjonen er dårlig.

Kanskje er det på tide å skape nye tradisjoner. Det er mulig å feire jul med venner i samme situasjon. Det kan være hyggelig å invitere til påskefrokost. Men inviter bare mennesker som løfter deg opp. Høytider skal gi glede og ny energi. Bruk tid på å tenke og reflektere rundt hva som er riktig for deg og eventuelt dine barn. Ditt ansvar er kun for deg selv, og for dine mindreårige barn.

Hvordan håndterer du familiesammenkomster? Hvordan skulle du ønske at det hadde vært?

(når familiesammenkomsten blir et drama) _____

NÅR DU VELGER FAMILIETREFFET

Forpliktelser er ikke alltid så lett å vri seg unna, selv når du vet at det vil rive og slite i deg. Når du velger å delta på et familietreff med en relasjonstyrann tilstede, trenger du strategier som kan beskytte deg.

Der er noe du må unngå, og andre ting det kan være en fordel å gjøre for å klare deg mentalt gjennom familietreff.

Noen tips for å takle familietreffet:

- Unngå å arrangere noe hjemme hos deg. Når narsissisten er i hjemmet ditt, har du ingen retrettmulighet, og det er vanskelig å styre når narsissisten kommer og forlater arrangementet.
- I forkant av en familiebegivenhet der du frykter det verste, kan du forberede deg ved å snakke med en terapeut. Be terapeuten hjelpe deg med hvordan du kan sette regler for deg selv og hvordan du kan forberede deg mentalt på å møte narsissisten. Det kan også være lurt å repetere praktiske råd om det å håndtere hersketeknikker.
- På morgenen før treffet kan det være lurt å gjøre noe som resetter nervesystemet og roer deg ned. Dersom det er snakk om et arrangement der dere skal være i flere dager, er det viktig at du prioriterer å få en form for utendørsaktivitet som gir deg en mulighet til å komme seg bort og få et fristed fra narsissisten.
- Avtal rammene for arrangementet skriftlig. Send gjerne informasjon om hva du kommer til å gjøre dersom narsissisten trækker over dine grenser. Og vær konsekvent. Gjør som du har sagt. Konsekvensen bør aldri være et følelsesutbrudd, men heller at du bare drar din vei uten dramatikk.
- Begrens tiden du er der. Finn gjerne en god grunn til at du drar tidlig. Dersom det er en middag, kan du sørge for å ankomme når middagen serveres og gå etter desserten. Varier årsakene til at du holder det kort. Allier deg gjerne med en venn som ringer med en «krisesituasjon».

Nesten alt begynner å fungere igjen hvis du kobler det fra noen minutter, inkludert deg selv. – Anne Lamott

EMOSJONELL LØSRIVELSE

Etter langvarig psykisk vold er det mange og sterke følelser å bearbeide. Å løsrive seg emosjonelt, tar tid, men er nødvendig for å frigjøre mental kapasitet og få tilbake energi som hittil har vært låst.

En dag jeg fikk en mail fra min eksmann, slo det meg at jeg ikke fikk noen følelsesmessig reaksjon av å se navnet hans. Det var en stor seier. Jeg følte det som at han hadde mistet makten over meg.

Selv om du fortsatt opplever at kroppen går i høyspenn ved kontakt, er det viktig å være bevisst på at dette ikke skal vare resten av livet. Det er absolutt nødvendig å få en emosjonell løsrivelse. Poenget er at du skal klare å slutte å reagere på voldsutøveren. Når du mestrer dette, vil du føle deg mer fri. Da kan du møte din eks på butikken uten å bli stresset. Du kan se navnet i innboksen uten å kjenne at hjertet slår raskere.

Strategien i praksis:

- Observer reaksjonen: Når du får en melding fra relasjonstyrannen, kjenn etter hva du føler.
- Velg stillhet: En sterk reaksjon er et tegn på at du bør vente med å svare. Du kan gjerne skrive et utkast til svar, for da får du bearbeidet tankene, men vent med å sende det.
- Bygg en mur: Hver gang du nekter å la deg provosere, svekker du båndet til narsissisten. Etter hvert vil du merke at kroppen ikke lenger går i alarmberedskap.

Har du hatt øyeblikk der du har sett narsissistens utspill for hva de faktisk er, desperate forsøk på kontroll, uten at du selv har mistet fotfestet? Hvilken reaksjon har du fått fra narsissisten?

(emosjonell løsrivelse)

Behovet for tilknytning er like grunnleggende som behovet for luft, vann og mat.

– Dean Ornish

BESKYTT ENERGIEN DIN

På tross av at narsissister tapper sine ofre for energi, lar det seg neppe gjøre totalt å unngå samvær med slike mennesker. For å beskytte din psykiske helse er det viktig å motstå deres negative påvirkning.

Her er noen praktiske teknikker du kan anvende for å beskytte deg:

Forstå energilekkasjen, hva skaper stress?

- Når du er i nærheten av en narsissist, går kroppen i beredskap. Du analyserer kroppsspråk, veier hvert ord, forbereder deg på angrep. Selv om det skjer ubevisst, kan det være ganske utmattende.

Planlegg restitusjonstid.

- Ikke fyll kalenderen med forpliktelser før og etter møter med narsissisten. Legg inn buffersoner. En rolig kveld før møtet hjelper deg å gå inn i møte med energi.

Sett grenser for tilgjengelighet.

- Du trenger ikke svare på meldinger umiddelbart. Sett telefonen på lyd-løs. Sjekk meldinger på dine premisser. Ved å ta tilbake kontrollen over når du responderer, tar du tilbake noe av makten.

Aldri reager mens du er følelsesmessig aktivert.

- Vent alltid med å gi tilbakemelding til du er klar for å svare uten å være i affekt. Dersom det er vanskelig, bør du få hjelp av kunstig intelligens (for eksempel ChatGPT) til å skrive uten følelser.

Har du noen konkrete eksempler på hendelser der bruk av en eller flere av disse strategiene har gitt deg en «seier» over narsissisten?

_____ (strategier for å beholde kontrollen) _____

For hvert minutt du er sint, mister du seksti sekunder av glede.

– Ralph Waldo Emerson

NÅR DU FØLER DEG UTILSTREKKELIG

I en giftig relasjon er det umulig å gjøre ting godt nok. Hvis du tilpasser deg, vil du fremstå som svak. Hvis du står opp for deg selv, blir du anklaget for å være egoistisk. For relasjonstyrannen er ingenting bra nok. Det ødelegger din tro på deg selv, og det tar tid å få tiltro til seg selv igjen.

Alle jeg snakker med som har blitt utsatt for psykisk vold, sliter med at selvbildet har fått en knekk. Det fører til en vedvarende frykt for ikke å strekke til.

Dette er en av grunnene til at jeg bestemte meg for å skrive denne boken. For det er ikke lett å bygge seg opp igjen etter år med psykisk vold. Ett aspekt er at du over flere år har blitt kritisert for alt du gjør. Og du fikk heller ikke bekreftelse når du gjorde noe bra. Fraværet av anerkjennelse og kjærlighet er like alvorlig som stadig kritikk. Mange kompenserer med å overprestere i mange år etter at de har kommet seg bort fra voldsutøveren.

En konstant jakt på anerkjennelse som aldri kommer, skaper kronisk stress. I giftige relasjoner lærer vi at kjærlighet er noe som må fortjenes. Dette gir en fragmentering av selvoppfatningen, der du selv begynner å gaslighte deg selv. Når vi ikke lenger har overgriperen der til å kritisere oss, tar vår indre kritiker over jobben.

Nå er det tid for å avlære den indre overbevisningen om at din verdi er knyttet til prestasjon. Husk at ingen er perfekte. Du trenger ikke å tro at du må bevise noe, og heller ikke kompensere for noe. Du er verdifull, akkurat som du er.

Hvis du nå og da har en følelse av å være utilstrekkelig, hva kan du gjøre for å snu på det, og vite at du kan mestre det meste?

_____ (bedre mestringsfølelse) _____

Ingen mengde selvforbedring kan gjøre opp for mangel på selvaksept.

– Robert Holden

AUTOMATISKE TRAUMEREAKSJONER

I naturen er det slik at den som stopper opp for å tenke i møtet med en akutt fare, risikerer å miste livet. Derfor er det slik at dyr reagerer instinktivt. Responsen på fare er automatisert hos alle dyr, inkludert mennesker. På tross av at vi mennesker bare sjeldent står overfor dødelig fare, ligger slike automatiske reflekser fremdeles i oss.

Frem til for noen år siden skjønte jeg ikke hvordan voldtektsofre kunne la være å gjøre motstand. Jeg tenkte at jeg selv skulle ha kjempet med nebb og klør. Det jeg den gangen ikke forsto, var at vi ikke velger hvordan vi skal respondere når vi står overfor en akutt truende situasjon. Det er ikke den rasjonelle hjernen som reagerer når vi blir utsatt for et traume, men våre instinktive responser.

Du har sannsynligvis hørt om «fight or flight» (kamp eller flukt) som de to klassiske traumeresponsene. De mindre kjente responsene er «freeze» (frys) og «fawn» (tilpasse/blidgjøre). Frys-responsen er når nervesystemet kobler ned og vi stivner eller blir nummen. Fawn-responsen (som kan oversettes til å tekkes eller blidgjøre) er en relasjonell overlevelsesstrategi der vi prøver å motvirke trusselen ved umiddelbart å tilpasse oss for å nøytralisere trusselen.

Dette forklarer hvorfor noen blir voldtatt uten å gjøre motstand. Instinktivt vet man at flukt ikke er mulig og at motstand kan gi mer alvorlige, permanente konsekvenser. Derfor velger vårt nervesystem andre strategier for å sikre vår overlevelse. Da vet nervesystemet at vår overlevelse er avhengig av å ikke virke truende på angriperen. Vi må innordne oss, tilpasse oss (fawn) eller være helt stille (frys). Det er det samme som skjer med dyr når de ikke kan kjempe eller flykte.

Har du selv opplevd en «frys»-reaksjon, eller en av de andre traume-reaksjonene? Hvordan følt det der og da?

_____ (reaksjon på traume) _____

Kroppen din er et register over den måten livserfaringene dine har formet deg på. – Hillary McBride

TRAUMERESPONS: FRYS

Hva gjør et lite dyr som merker at et stort, farlig dyr er i nærheten? Hvis det lille dyret ikke kan kjempe imot, har det to valg. Det kan flykte eller fryse.

Når jeg går tur med min newfoundlandshund Lucy, ser jeg andre dyr før hun ser dem. En dag så jeg et rådyr på stien ti meter foran oss. Ved synet av hunden, like stor som seg selv, ble rådyret stående musestille. Jeg stoppet, og holdt Lucy i et fast grep. Lucy snuste, og vendte hodet i retning rådyret, men hun så ikke rådyret, for det sto helt stille. Rådyret kunne ha flyktet, men ble stående som frosset fast.

Vår alarmsentral, amygdala, er en urgammel del av hjernen som har holdt seg nær uendret i millioner av år. Det er derfor vi reagerer på frykt med de samme lynraske instinktene som et rådyr på vakt.

Akkurat som rådyret, kan vi mennesker oppleve denne dype, ubevisste frysingen når vi står overfor en overveldende fysisk trussel. Psykisk vold fungerer også som en overveldende trussel. Den er sjelden eksplosiv og lett synlig som et fysisk angrep. Det er verbale angrep som det kan ta litt tid å oppfatte. Volden kommer «snikende», uforutsigbar og dypt forvirrende, noe som gjør at flukt eller forsvar ikke bare fremstår som vanskelig, men ofte helt umulig.

Forskning innen traumepsykologi understreker at når vi verken kan kjempe eller flykte, som når vi føler oss fullstendig låst i en truende situasjon, kobler nervesystemet ned. Det fungerer på samme måte som en primitiv overlevelsesmekanisme, der nødbremsen slås på og aktiverer responsen «late som om jeg er død».

Resultatet av frys er at du blir ute av stand til å tenke klart, og ute av stand til å handle. Du kan bli stum og paralyisert. Derfor er det helt naturlig at man ikke kan si nei om man blir utsatt for et overgrep. Det er faktisk ikke mulig.

Traume lagres i nervesystemet, ikke i selve hendelsen. – Arielle Schwartz

TRAUMERESPONS: KJEMP

Nå og da hender det at en katt forviller seg inn i vår hage. Og hvordan reagerer vår store newfoundlandshund Lucy på det? Hennes respons er umiddelbar. Uten nøling går hun til angrep for å bekjempe den fryktelige trusselen mot familiens eksistens.

Hunden Lucy er et stort dyr. Intuitivt vet hun at en liten katt ikke er noen match for henne. Hun løper etter katten, som på sin side velger å flykte. Først når katten er presset inn i et hjørne, vil den velge responsen kamp. Av det har Lucy lært at katter har skarpe klør.

Traumeresponsen «kamp» er nok den vi mennesker har lettest å ty til når vi blir utsatt for trusler og angrep, men bare når vi føler vi har en sjanse, eller hvis det er vår eneste mulighet. Når vi blir utsatt for psykisk vold, vil hjernen reagere på samme måte som mot annen vold. Men her er det uhensiktsmessig å ty til fysisk vold. Det vi gjør, er å kjempe med ord og ikke-voldelige handlinger.

Kamp-responsen, styrt av det sympatiske nervesystemet og utløsningen av stresshormoner som adrenalin og kortisol, gir en kraftfull aktivering av kroppen. Den gjør oss sterke, raske, og forberedt på å bekjempe trusselen og i verste fall sloss. Dette er det vi kaller «kamp eller flukt»-delen av kroppens eldgamle overlevelsesrespons.

Under langvarig vold blir denne responsen dysfunksjonell for individet. Når man har energi til å kjempe, prøver man å argumentere, forsvare seg i det uendelige, eller ved motangrep. Dette blir en utmattende og resultatløs kamp, da voldsutøvere, og da spesielt narsissister, er eksperter på å vri samtalene bort fra logiske argumenter. Det er en kamp man er dømt til å tape.

Forskning viser at en konstant aktivering av kamp-responsen, å hele tiden måtte forsvare seg, fører til kronisk betennelse i kroppen. Det er en ressurskrevende respons. Man tømmes for energi, og risikerer både utbrenthet og sykdom, om man ikke kommer ut av relasjonen som er opphav til det hele.

Den som gjør deg sint, har erobret deg. – Elizabeth Kenny

TRAUMERESPONS: FLYKT

Et lite dyr som vet at det ikke kan vinne en kamp, stoler på sin fart og velger automatisk å flykte, som når katten spurter av gårde fra hunden Lucy.

Fluktresponsen er, i likhet med kamp, en mobiliseringsrespons drevet av det sympatiske nervesystemet. Egentlig er det ganske fascinerende at disse responsene er så like for mennesker og dyr. Når hjernen ubevisst velger responsen flukt, utskilles adrenalin og andre hormoner som ganske umiddelbart gir kroppen den nødvendige energien og det tunnelsynet du behøver for å komme deg unna faren.

Legg merke til at fluktresponsen er organismens reaksjon på fysisk fare. Når det gjelder psykisk vold, er det sjelden like lett å løpe sin vei. Fysisk flykt er kanskje ikke mulig. I slike tilfeller vil fluktresponsen vise seg gjennom annen atferd. Den kan manifestere seg som kronisk overarbeid, en flukt inn i aktivitet. En vanlig respons er perfektjonisme, der du prøver å flykte fra kritikk ved å være feilfri. Noen flykter inn i avhengighet av piller eller alkohol. Andre vanlige måter å flykte, er overdreven skrolling, eller spilleavhengighet. Slike ubevisste manifestasjoner av fluktresponsen fungerer ved å holde oss opptatt, slik at vi unngår å møte ubehag og smerte.

Selv ser jeg at jeg flyktet mye i mitt ekteskap. Jeg flyktet ved å jobbe ekstremt mye, ved å prøve å gjøre alt så bra at det ikke fantes noe å kritisere, ved fysisk å ta med barna bort fra hjemmet, på besøk til venner eller på reiser, og ved å bli så syk at jeg måtte legges inn på sykehus. Til slutt klarte jeg heldigvis å flykte ved å bryte forholdet og flytte bort.

Når vi lever i en konstant fluktrespons, rekker vi aldri å lande i oss selv. Det som var en automatisk respons, kan følge oss senere. Derfor er det viktig å bli bevisst på hvordan vi flykter.

På hvilke måter har du tydd til fluktresponsen? Hender det at du fortsatt tyr til flukt, selv når det ikke lenger tjener deg?

_____ (min erfaring med fluktresponsen) _____

Du trenger ikke å flykte fra fortiden din for å finne fred. Du trenger bare å slutte å la den kontrollere nåtiden din. – Najwa Zebian

TRAUMERESPONS: FAWNING

Når kamp, flykt og frys ikke er en mulighet, tyr vi til en fjerde traumerespons, som kalles, fawning. Noen god norsk oversettelse har vi ikke. Det nærmeste måtte være å behage. Traumeresponsen innebærer at vi ubevisst velger å oppføre oss på en måte som behager den vi føler oss truet av.

Da jeg først leste om traumeresponsen fawning, tenkte jeg: «Dette må da være den vanligste responsen barn har på psykisk vold?» Det viste seg å stemme. Forskning viser at barn som utsettes for psykisk vold, ofte tyr til denne responsen. Helt ubevisst velger barnet å tilpasse seg og behage voldsutøveren. Dermed lærer barnet å lese andres behov, humør og forventninger. Barnet blir «den snille», «den som alltid forstår», «den som ikke lager bråk».

Psykoterapeuten Pete Walker introduserte fawn-responsen som en av de fire F-ene (fight, flight, freeze og fawn). Dette er en relasjonell strategi. I motsetning til de andre traumeresponsene, som handler om direkte selvforvar (kamp, flukt, frys), handler fawn om å avverge trusler ved å føye seg eller gjøre seg ufarlig for voldsutøveren. Dette skjer automatisk og ubevisst i en truende situasjon. Mens vanlig «pleasing» kan være tillært atferd for å unngå ubehag, er fawn-responsen et akutt, instinktivt forsøk på å overleve ved å speile andres behov fremfor sine egne.

Når du er i fawn-respons, vil du kanskje merke at du overser dine egne grenser for å blidgjøre den andre. Du tar på deg ansvar som ikke er ditt, og ber om unnskyldning for å avverge konflikt. Ved å gjøre deg selv 'liten' og føyeelig, forsøker nervesystemet ditt å navigere trygt gjennom en truende situasjon.

Ser du i ettertid situasjoner der du opptrådte på en måte som ikke lignet deg, fordi det føltes som den eneste måten å dempe den andres reaksjoner på?

_____ (min erfaring med fawn-responsen) _____

Du knuste deg selv for at de skulle beholde sin komfort. – Nayyirah Waheed

VOLDENS ETTERVIRKNINGER

I ukene som kommer skal vi se på hvordan langvarig psykisk vold påvirker hjerne, kropp og følelser. Målet er å gi deg økt selvforståelse og en bekreftelse på at reaksjonene dine er helt normale med tanke på hva du har vært utsatt for.

Når man lever med stress over tid, vil kroppen tilpasse seg stresset, og det er helt naturlig at det gir langvarig effekt på kroppen. Forståelse av hva du har vært igjennom, gir deg fundamentet til å finne ut om du selv kan gjøre noe med plagene, eller om det er nødvendig å få hjelp av en lege. Det kan være vanskelig å skille mellom det som er alvorlig, og det du selv kan gjøre noe med.

Langvarig vold påvirker på flere måter:

- **Kognitivt:** det blir vansker med konsentrasjonen og hukommelse, og dertil ubeslutsomhet.
- **Emosjonelt:** angst, skyldfølelse, skam og humørsvingninger.
- **Fysisk:** utmattelse, kroniske smerter, søvnproblemer og konstant spenning.
- **Atferdsmessig:** gjennom mønstre som å please, unngå, overprestere eller sette deg selv til side.
- **Sosialt:** vansker med tillit og nærhet.

Noen av symptomene er diagnoser i seg selv. Andre kan inngå i ulike diagnoser sammen med andre symptomer. Grunnen til at vi lister opp så mange konsekvenser, er at gjenkjennelse er første steg mot endring. Når du forstår hvorfor du reagerer som du gjør, blir du også i stand til å slippe tak i destruktive mønstre som festet seg mens du levde med volden.

Denne delen av boken gir oversikt, ikke dybdekunnskap. Den er ment å hjelpe deg å gjenkjenne og forstå, ikke å diagnostisere deg selv. Dersom du kjenner deg sterkt igjen i noe av det vi går gjennom, og det blir for mye å håndtere alene, bør du ta kontakt med en fagperson.

Traume er det som skjer i deg som følge av det som skjer med deg. – Gabor Maté

KOGNITIVE KONSEKVENSER AV VOLD

Kognitive prosesser er en samlebetegnelse for de aktiviteter som foregår i hjernen når syn, hørsel og andre sanser tar imot informasjon fra omgivelsene, og når du bearbeider, lagrer og bruker denne informasjonen i kombinasjon med det du allerede har av kunnskaper og følelser. Det kognitive inkluderer tenkning, språk, hukommelse, oppmerksomhet, og problemløsning. Dette er prosesser av grunnleggende betydning for læring, beslutningstaking og tilpasning til omgivelsene.

Når du lever under konstant stress, aktiverer alarmsenteret i hjernen en vedvarende stressrespons. Dette demper funksjonen i pannelappen (pre-frontal cortex), som styrer rasjonelle beslutninger og logikk. Forskning på nevroplastisitet viser at hjernen bokstavelig talt blir omprogrammert for overlevelse. Dette er grunnen til at de kognitive vanskene kan vedvare i årevis etter bruddet. Det tar tid før hjernen forstår at faren er over.

Stresset setter hjernen i en tilstand av hyperårvåkenhet. Den vil hele tiden skanne omgivelsene etter mikrosignaler på fare, noe som stjeler kapasitet fra hukommelse og konsentrasjon. Det gir en overbelastning på hjernen og nervesystemet, og det er ikke rart at det kan gi hjernetåke, problemer med å formulere seg, problemer med å tenke klart og vanskeligheter med selv de minste beslutninger.

Og som om ikke hyperårvåkenhet er slitsomt nok, vil skanningen etter faresignaler stadig sanse signaler på «fare», og da frigjøres stresshormoner for å gjøre organismen klar for kamp eller flukt. Kroppen er ikke laget for langvarig eksponering for stresshormoner, de skal bare hjelpe oss ved akutt fare.

Har du hatt vanskeligheter med å tenke klart eller ta beslutninger? Kan det ha sammenheng med noe av det du nå vet om kognitive konsekvenser av psykisk vold?

_____ (opplevelser med hjernetåke) _____

Å bli frisk betyr ikke at skaden aldri har eksistert. Det betyr at skaden ikke lenger styrer livet ditt. – Akshay Dubey

TRAUMATISK KOGNITIV DISSONANS

Begrepet dissonans kommer fra musikken, der det betegner en skurrende, ganske så uharmonisk samklang av lyder. I psykologien brukes begrepet kognitiv dissonans om en situasjon der tanker, følelser og handlinger er i konflikt.

Psykologen Peter Salerno bruker begrepet traumatisk kognitiv dissonans om en distinkt form for kognitiv dissonans som følge av en relasjon med en narsissist.

Dersom du kjenner deg igjen i en del av punktene nedenfor, kan det tyde på at du fortsatt sliter med traumatisk kognitiv dissonans.

- Konstant grubling
- Du føler deg hypet og shut down samtidig
- At du kan oppføre deg på en annen måte enn det som er normalt for deg
- Handlingslammelse
- Emosjonell paralyse, eller kronisk frysrespons
- Høyere sensitivitet
- Grunnløs frykt, vanskelig å skille innbilt trussel fra virkelig trussel
- Mangel på selvfølelse
- Skylder på deg selv hele tiden
- Du får plutselig tilbake ulike minner fra tiden med voldsutøveren
- Følelse av at du har blitt gal og ikke kan stole på deg selv
- Vanskelig for sosialt samvær
- Insomnia og hypersomnia
- Angst
- Hyperårvåkenhet

Følelsene våre er ikke hvem vi er. Vi kan føle oss som tapere, men så lenge vi fortsetter å prøve, er vi ikke tapere. Vi er mennesker i utvikling. – Toni Sorenson

DISSOSIASJON

Dissosiasjon er en psykologisk forsvarsmekanisme der mentale funksjoner som normalt henger sammen, kobles fra hverandre. Det kan gjelde identitet, følelser, minner og sanseinntrykk.

Det motsatte av dissosiasjon er assosiasjon, et begrep du sikkert er fortrolig med. I læringspsykologi brukes assosiasjon om hvordan hjernen knytter ord, følelser eller minner til hverandre. Også traumer oppstår som følge av assosiasjoner. La oss si at voldsutøveren ofte krentet før et sinneutbrudd. I hjernen kobles krent og sinne sammen, og i ettertid kan et krent være nok til å trigge en traumerespons.

Dissosiasjon er det motsatte, altså frakobling. Det er en reaksjon på at det du opplever er så overveldende at hjernen stenger av og flykter mentalt. Du kan føle at du er til stede, men samtidig ikke er det. Du kan føre en samtale, men knapt høre deg selv.

Når smerten, enten psykisk eller fysisk, blir for stor til å håndtere, skaper hjernen avstand, derfor er dissosiasjon en naturlig beskyttelsesrespons. Det er en mental flukt fra en uutholdelig situasjon. Når denne reaksjonen vedvarer over tid, kan den føre til depersonalisering, en følelse av å være fremmed for deg selv, eller derealisering, en følelse av at verden rundt deg er uvirkelig, som om du er en observatør til ditt eget liv.

Dissosiasjon er en traumereaksjon som kan dukke opp lenge etter at volden har opphørt, utløst av assosiasjoner til noe du tidligere har vært gjennom. Veien tilbake handler om å gjenopprette kontakten mellom kropp og sinn. Det tar tid og tålmodighet. Noe som kan hjelpe, er konkrete sanseerfaringer som å kjenne vinden mot huden, lytte til fuglenes sang, nyte en vakker solnedgang. Det handler om å øve seg på å være til stede i eget liv igjen.

Dersom du sliter med dissosiasjon, bør du snakke med en terapeut, for hvis du ikke gjør noe med det, kan det forsterke seg selv, og faglig hjelp kan gjøre stor forskjell.

Dissosiasjon er ikke en feil, men en kreativ overlevelsesstrategi. – Janina Fisher

GLEMSOMHET OG HJERNETÅKE

Å glemme er normalt. De fleste opplever at man går fra et rom til et annet for å hente noe, men hva var det? Den glemselen vi nå skal ta for oss, er av et annet slag.

Du forsøker å huske, men lite eller ingenting fester seg. Som når du leser den samme setningen tre ganger, men ordene gir ikke mening, og du får det bare ikke inn i hukommelsen. Eller når en kollega forteller deg noe, og bare minutter senere har du glemt det meste. Andre ganger er det som om hjernen er helt blank. Du vil si noe, men det er som om det står en mur mellom deg og tankene dine.

Slike øyeblikk kan være både skremmende og frustrerende, særlig hvis din tidligere partner stadig beskyldte deg for å være glemsk. Derfor er det viktig å vite at dette er en helt vanlig reaksjon på psykisk vold. Hvis det stresser deg, blir det bare verre. Trøst deg med at dette er noe som pleier å bli bedre, når du bare får stresset på avstand.

I et langvarig stressforhold blir hjernen konstant utsatt for høye nivåer av stresshormonet kortisol. Forskning viser at dette påvirker hippocampus negativt, den delen av hjernen som er avgjørende for å danne nye minner og hente frem lagrede minner. En hjerne i overlevelsmodus har rett og slett ikke kapasitet til å fungere normalt. Hjernens blir utslitt av å være i konstant beredskap, og den trenger tid til å hente seg inn.

Den gode nyheten er at du har større potensial for å endre hjernen enn det vi har blitt opplært til å tro. Trygge omgivelser, mosjon og pusteøvelser er til god hjelp. Og over tid kan gjentatt positiv selvsnakk bidra til å styrke nye nervebaner. Ved å snakke til deg selv med oppmuntrende ord og en hyggelig inne-i-hodet-stemme, legger du grunnlaget for endring. Over tid vil «muren» mellom deg og tankene dine bli borte, og hjernen fungerer som den skal.

Traumer fører til endringer du ikke har valgt. Å bli frisk handler om endringer du faktisk velger. – Michelle Rosenthal

BESLUTNINGSVEGRING

Beslutningsvegring er en ganske vanlig ettervirkning av psykisk vold. Om du gjennom mange år har lært at dine meninger ikke betyr noe, eller at du alltid er blitt kritisert fordi du velger «feil», mister du tilliten til deg selv. Resultatet blir at selv små, hverdagslige valg kan føles umulige.

Forskning innen nevrovitenskap og psykologi viser at traumer kan påvirke hjernens evne til å ta beslutninger. Langvarig eksponering for stress og frykt, som i en voldelig relasjon, kan endre funksjonen til de delene av hjernen som er ansvarlig for beslutningstaking.

Langvarige traumer gjør hjernens alarmsentral (amygdala) overaktiv, noe som fører til at du lett kan reagere med frykt. Samtidig kan funksjonen til prefrontal cortex bli nedsatt, noe som gjør det vanskeligere å vurdere alternativer og ta en beslutning. Dette gjør at selv enkle valg kan utløse en stressrespons.

Psykologen Martin Seligman har utviklet en teori om lært hjelpeløshet. Teorien viser at en person som gjentatte ganger har opplevd at deres handlinger ikke har noen positiv effekt, etter en tid vil slutte å prøve. I en voldelig relasjon, hvor dine valg alltid fører til negativitet, lærer du deg at det ikke er noen vits i å velge selv.

For å komme ut av dette, kan du øve på å ta raske valg. Du kan for eksempel si til deg selv: «Hvis jeg ikke innen 30 sekunder har bestemt meg for hva jeg skal ha til middag, blir det tomatsuppe.» Hvis du i løpet av 30 sekunder har bestemt deg for noe annet, har du tatt en rask beslutning. Hvis du ikke bestemmer deg for noe annet, da blir det tomatsuppe, og da har du også tatt en rask beslutning.

Har du opplevd beslutningsvegring? Hvordan tror du metoden med raske valg vil fungere for deg?

_____ (raske valg) _____

Når mennesker opplever at de ikke har kontroll over det som skjer, slutter de til slutt å prøve. – Martin Seligman

SKAM

I samtaler med voldsutsatte opplever jeg at de fleste sliter med skam etter bruddet. For de som rammes, er skam en av de mest gjennomgripende ettervirkningene av psykisk vold.

Studier viser at skam hos voldsutsatte har sterk sammenheng med PTSD (posttraumatisk stresslidelse), depresjon og angst, og at psykisk vold i form av verbal ydmykelse og dominans forsterker skammen ytterligere. Brené Brown, som har forsket på skam i mer enn to tiår, beskriver skam som frykten for å ikke være verdig tilhørighet og tilknytning. Hun viser at skam trenger tre ting for å vokse: hemmeligholdelse, taushet og fordømmelse. Motgiften er empati. Når du deler historien din med noen som møter deg med forståelse, vil ikke skammen overleve.

Selv slet jeg med skam i flere år. Skam over at jeg hadde gått inn i en relasjon som var destruktiv, og skam over at jeg ikke gikk tidligere. For å bli kvitt skammen måtte jeg gå i dybden. Jeg måtte se tilbake på begynnelsen av relasjonen for å skjønne hvorfor jeg lot meg rive med. Ved at jeg betraktet forholdet som en utenforstående, fikk jeg et klarere bilde av teknikkene som gradvis lokket meg inn i den giftige relasjonen, og det ble lettere å forstå at jeg egentlig ikke hadde noe å skamme meg over.

For å bruke denne teknikken, å se på forholdet som om du var en utenforstående, kan det være nyttig å gå tilbake i tid ved å se på notater, dagbøker, brev og mailer fra tidlig i relasjonen. Men det viktigste er å forstå hvor lett det er å bli fanget i nettet til en dyktig manipulator, og hvor vanlig det er.

Hvis du fremdeles føler på skam, skriv ned hvorfor. Tenk deg at det ikke er du, men en god venn eller venninne som føler skam. Skriv hva du ville sagt til din venn.

_____ (følelse av skam) _____

Skam elsker hemmeligholdelse. Når vi begraver historien vår, sprer skammen seg.
– Brené Brown

TAP AV RETNING I LIVET

Når man er ung, har man drømmer, fremtidsvisjoner og store planer for hvordan livet skal bli. Etter år med psykisk vold kan det føles som om du har mistet retning i livet og alle ambisjoner har gått tapt.

Relasjonstyranner er eksperter på å drepe drømmer og ambisjoner. Stadig kritikk gjør at man slutter å drømme, man slutter å tro at man kan lykkes med noe.

Dersom du har klart å beholde følelsen av retning og mening i livet, er det imponerende. Dersom du har beholdt jobben din gjennom alt det du har stått i, skal du være stolt av deg selv. Det øker sjansen for at du fortsatt kjenner mening i livet. Selv var jeg veldig ambisiøs da jeg var ung, men etter år med psykisk vold forsvant alle ambisjoner. Jeg visste ikke lenger hva jeg ønsket å jobbe med, eller hva jeg ville i livet. Det eneste som betydde noe var barna mine, og det gjorde meg sårbar for barnefar.

Så dette er til deg som føler at du ikke helt kjenner at du har mening i livet. Forskning viser at tapet av selvet er en av de mest skadelige effektene av psykisk vold. Prosessen med å finne tilbake til en mening med livet, er som å gjenoppbygge et hus etter en storm. Du må starte med fundamentet, som her handler om å finne tilbake til hvem du var før volden, og deretter utforske hvem du ønsker å være nå, og i fremtiden. Dette kan innebære å gjenoppta gamle hobbyer, utforske nye interesser, eller gjenoppdage hva som gir deg glede og livslyst.

Hvordan vil du at livet skal se ut om tre år? Dersom du ikke har noen ambisjoner, noe å se frem til, hva drømte du om i tiden før det destruktive forholdet, og hva kan du gjøre for igjen å drømme om hvordan fremtiden kan bli?

Hva drømte du om da du var yngre? Hvilke fremtidsdrømmer har du nå?

_____ (fremtidsdrømmer før og nå) _____

Ikke vent til omstendighetene er perfekte før du begynner. Det å begynne gjør omstendighetene perfekte. – Alan Cohen

HANDLINGSLAMMELSE

Du vet at du må ta grep for å få et bedre liv. Kanskje vil du ut av en situasjon, sette tydeligere grenser, eller ta bedre vare på deg selv. Og likevel, selv om vi vet at det bør gjøres, så er det så vanskelig å gjøre det. Det er som å sitte fast i gjørme.

Denne følelsen av å være handlingslammet er en svært vanlig reaksjon på psykisk vold. Det er ikke et tegn på latskap eller mangel på viljestyrke, men et symptom på at nervesystemet er overbelastet.

Forskning innen nevrobiologi viser at langvarig stress forårsaket av psykisk vold kan påvirke prefrontal cortex, som er hjernens «direktør» og ansvarlig for planlegging, beslutningstaking og impuls kontroll. Når du blir utsatt for konstant fare, selv om den er psykisk, skifter hjernen fokus fra langsiktig planlegging til umiddelbar overlevelse. Amygdala, hjernens alarmsentral, er kontinuerlig aktiv, noe som fører til vedvarende tilstand av «fight, flight, or freeze.» Handlingslammelse er en del av «freeze»-responsen.

En strategi for å bli kvitt handlingslammelse er å dele store oppgaver inn i mindre gjøremål. Hvis det flyter over på hjemmekontoret, er det en stor oppgave å rydde alt på en gang. Det du kan gjøre, er å lage en liten oversikt i tre punkter: 1) hva skal være lett tilgjengelig, og hvor skal det oppbevares, 2) hva skal inn i permer eller innerst i skuffer og skap, og 3) hva skal kastes.

Om du nå bestemmer det for hver dag å bruke 10 minutter på å rydde etter planen du har satt opp, vil du i løpet av noen uker få et ryddig hjemmekontor. Også ellers vil små delmål gi bedre resultater enn å forsøke å gjøre alt på en gang. I stedet for å sitte hjemme fordi du ikke orker en lang tur, er det bedre å bare ta en kort tur. Ved å nedskalere, vil du gradvis ta tilbake både selvkontroll og mestringssevne.

Tenk på noe du gjerne vil endre, men føles vanskelig. Hva kunne vært en gjennomførbar handling i løpet av de første dagene?

_____ (et lite skritt mot målet) _____

Selv når det føles som om du ikke kommer deg videre, vokser du bare ved å fortsette. – Morgan Harper Nichols

FLASHBACKS

Flashbacks er gjenlevninger av traumer som hjernen din forsøker å bearbeide. Dette er mest kjent som noe som rammer krigsveteraner, men det er like vanlig og like alvorlig etter psykisk vold.

Du har kanskje opplevd at en lukt eller en sang plutselig tar deg tilbake til et bestemt øyeblikk. Flashbacks fungerer på lignende måte, men langt mer intenst. Det som trigger kan for eksempel være en lyd eller en lukt. Disse triggerne er sanseinntrykk som hjernen ubevisst forbinder med et traumatisk minne, og som umiddelbart setter i gang en overveldende kroppslig reaksjon.

Lukter er spesielt triggende fordi luktesansen er den eneste sansen som går direkte til hjernens senter for emosjoner og hukommelse, uten å passere hjernens «sentralbord» slik all annen sanseinformasjon gjør. For eksempel kan lukten av en matrett du spiste en gang da voldsutøveren fikk et raserianfall, sende deg rett tilbake til den traumatiske situasjonen. Likevel er det ikke sikkert at du klarer å huske hele minnet, kanskje husker du bare fragmenter, eller dine følelser.

Flashbacks er en del av kroppens og hjernens forsøk på å integrere og behandle det som har skjedd. Det er ikke farlig i seg selv, det er et tegn på hvor dypt traumet sitter. Mange kjenner på sterk frykt, skam eller en følelse av å være maktesløs når de opplever flashback, men dette er en normal reaksjon på unormale hendelser.

Når du merker at et flashback er på vei, skal du si følgende til deg selv: «Jeg er trygg, det går bra.» Det kan også være til hjelp å dele opplevelsene av flashbacks med en du stoler på. Hvis det vedvarer, kan traumefokusert terapi som EMDR eller kognitiv atferdsterapi være nyttig.

Har du opplevelser av flashback? Hva gjør du for å dempe opplevelsene?

_____ (flashback) _____

Helbredelse skjer i tre faser: å gjenopprette trygghet, rekonstruere traume-fortellingen og gjenopprette forbindelsen mellom overlevende og fellesskap.

– Judith Lewis Herman

KROPPEN HUSKER

Ikke alle flashbacks kommer med bilder eller minner. Mange opplever det som kalles kroppslige flashbacks. Det er når hjertet løper løpsk, pusten stopper opp og musklene spenner seg. Kroppen husker noe du ikke vet hva er, og uten påviselig årsak kommer ekstrem uro, kvalme og kanskje en trykkende følelse i brystet.

Ved psykisk vold kan minnene bli lagret utenfor bevisstheten, og da særlig de opplevelsene som har gitt de kraftigste reaksjonene. Og noen ganger, helt uventet, gjenopplever kroppen disse følelsene av frykt, maktesløshet og årvåkenhet.

Gjenopplevelser i form av flashbacks og tilhørende panikkanfall er en del av symptomene ved post-traumatisk stresslidelse. Så hvis du opplever dette, skal du vite at dette er noe som skjer. Noe i deg forsøker å bearbeide det du har blitt utsatt for. Dersom du sliter med dette, bør du ta det med på listen over det du må ta med deg til terapi.

Å akseptere at kroppen har en egen hukommelse, er viktig for prosessen med å bli kvitt flashbacks og panikkanfall. Du har allerede tatt et lite steg ved å sette deg inn i litteratur om dette, og du tar et stort steg ved å sette ord på det. Det neste er å lære å møte kroppslige minner med ny bevissthet og forståelse. I stedet for å la deg overvelde av dem, kan du anerkjenne dem som meldinger fra nervesystemet ditt. Ved å puste rolig og minne deg selv på at du er trygg nå, kan du gradvis lære å regulere kroppen din og roe ned alarmberedskapen.

Har du noen gang opplevd en intens fysisk reaksjon uten tydelig grunn? Kan du, nå som du forhåpentligvis har fått det på avstand, tenke deg hva det var som trigget det?

(kroppslig flashback) _____

Kroppen holder regnskap: minnene etter traumer lagres i kroppen.

– Bessel van der Kolk

DEPRESJON

Mange som lever med eller har forlatt en voldelig relasjon, opplever depresjon. Det er ikke tilfeldig. Langvarig psykisk vold bryter ned de indre ressursene som beskytter mot depresjon, så som selvfølelse, tilhørighet, opplevelse av mening og kontroll over eget liv.

Depresjon er en psykisk lidelse preget av vedvarende nedstemthet, gledesløshet, energitap og manglende interesse for ting som det tidligere var morsomt å holde på med. Symptomer inkluderer konsentrasjonsvansker, tretthet, søvnproblemer, skyldfølelse, og i alvorlige tilfeller selvmordstanker. Men depresjon handler ikke nødvendigvis om å være trist. Ofte er det som ikke å føle noe i det hele tatt. Du får ingenting gjort, du trekker deg tilbake fra sosialt liv, og alt virker meningsløst.

Forskning viser at traumerelatert depresjon ofte er mer kompleks enn depresjon uten traumbakgrunn. Den er preget av apati, manglende evne til å føle glede (en tilstand som kalles anhedoni) og en gjennomgripende følelse av tomhet. Behandlingen bør derfor ikke bare rette seg mot symptomene, men mot å gjenopprette kontakten med egne følelser og behov.

Det første steget er å akseptere at det du opplever er en reaksjon på det du har vært gjennom. Videre handler det om gradvis å tillate seg selv å føle igjen. Det kan være små ting, som å lytte til musikk som berører deg, se en film som får frem tårene, eller gå tur i naturen og smile til dem du møter på din vei. Og når du føler deg litt bedre, skal du spørre deg selv: «Hva føler jeg akkurat nå?»

Samtaleterapi, og da spesielt traumefokusert terapi, er anbefalt behandling. Regelmessig fysisk aktivitet, selv korte daglige turer, har også dokumentert positiv effekt på depresjon.

Hvis du nå føler deg deprimert, hva gjør du for å skape glede i livet?

_____ (mer livsglede og flere lykkelige øyeblikk) _____

Det nytter ikke å gå tilbake til i går, for da var jeg en annen person.

– Lewis Carroll

TANKEKJØR

Tankekjør er når tankene over tid kretser om det samme. Ordet skulle egentlig vært «tankekvern» eller kanskje «tankekverning», for det er som om du aldri blir kvitt tankene som kverner. Vi leter for eksempel etter forklaringer på det som har skjedd: «Hvorfor havnet jeg i et så giftig forhold? Burde jeg gjort noe annerledes?» Hjernen jobber på høygir for å rekonstruere situasjoner og forklare det som skjedde og forsvare deg selv for det som skjedde.

Slike intense tanker som kverner og kverner uten slutt, er et klassisk tegn på overtenking, noe som ofte oppstår etter traumer. Hjernen forsøker desperat å forstå og skape mening ut av en uforståelig situasjon. Dette er en del av en naturlig overlevelsesmekanisme. Noe inni deg forsøker å lære av erfaring for å unngå å bli skadet igjen. Men etter et traume som psykisk vold, kan denne mekanismen føre til at vi blir fanget i en uendelig løkke av tanker.

Forskning innen traumepsykologi, blant annet fra Bessel van der Kolk, har vist at traumer kan forstyrre hjernens evne til å prosessere og lagre minner på en ryddig måte. I stedet for å bli arkivert som en fortidshendelse, forblir minnene fragmenterte og aktive, noe som bidrar til konstant grubling.

Det er viktig å anerkjenne at tankekjør er en normal reaksjon på det du har vært gjennom. Det er også viktig å vite at du kan forandre denne loopen av tanker ved å bryte mønsteret, som når du bevisst retter oppmerksomheten mot noe annet. Det kan være å fokusere på pusten, lytte til en sang, bake brød etter en ny oppskrift eller ved å gjøre andre praktiske oppgaver der du må være konsentrert om det du gjør.

Senere skal vi blant annet komme inn på mindfulness som en teknikk for å fri seg fra tankekjør.

Opplever du tankekjør? Når det kommer, har du da forsøkt å aktivisere deg med noe annet?

_____ (å avspore tankekjør) _____

Du er ikke den meningen noen andre har om deg. – Taylor Swift

SKYLDFØLELSE

Skyldfølelse er en av de vanligste og mest seiglivede ettervirkningene av psykisk vold. Når man over lang tid har blitt møtt med kritikk og straff for å ta plass eller dekke egne behov, kan det etter hvert føles galt å prioritere seg selv. Selv etter at relasjonen er over, kan skylden leve videre i deg og gjøre hvile, grenser og egenomsorg vanskelig.

En relasjonstyrann vil reagere med kritikk, sinne og straff når du gjør noe for deg selv, som ikke er nyttig for den kritiserende partneren. Den vedvarende kritikken fra relasjonstyrannen gir en følelse av skyld. Over tid blir skylden internalisert. I verste fall er skylden blitt så dypt rotfestet at når forholdet tar slutt, vil du påføre deg selv skyldfølelse straks du setter dine egne behov først.

Den mest vanlige skyldfølelsen er dårlig samvittighet for å prioritere seg selv. Hvis relasjonstyrannen du levde sammen med, aldri tillot at du slappet av, er det naturlig å føle skyld når du setter deg ned bare for å hvile. Du føler at du alltid må være i aktivitet, at du alltid må gjøre noe nyttig og bidra. Dette kan du merke dersom du er på besøk hos andre. Du føler gjerne at du må hjelpe til. Selv sliter jeg fortsatt med å ikke hjelpe til dersom jeg er på besøk hos andre, og jeg ser det samme hos venner som har opplevd det samme som meg. Jeg prøver å fortelle venner at de skal slappe av. Underlig nok er det lettere å si det til andre, enn å gjøre det i praksis selv!

For å komme videre må du prioritere deg selv. Det må gjøres uten å føle på skyld. Jeg gjentar det mange ganger på ulike måter i denne boken. Det er fordi forskning viser at det vi hører eller leser mange ganger, det tror vi på. Stopp opp og tenk når skyldtanker dukker opp. Skriv ned hva du føler, og reflekter over det.

Hender det at du føler på skyld hvis du ikke hjelper til, selv når du er ganske sliten? Kan du endre på tankene slik at det føles helt OK å bare slappe av?

_____ (hvordan jeg kan bli kvitt skyldfølelse) _____

Du kan være et godt menneske med et varmt hjerte, og likevel si nei.

– Lori Deschene

HYPERÅRVÅKENHET

Det er naturlig at du fortsatt kjenner på frykt for hva din ekspartner kan gjøre. Det er også slik at du sannsynligvis sliter med grunnløs frykt. Etter år med reell frykt er frykten blitt noe du bærer med deg selv om du nå egentlig ikke har noe å frykte.

I tiden etter bruddet kunne jeg plutselig kjenne følelsen av frykt stige opp i meg uten noen spesiell grunn. Det var som om jeg først begynte å føle frykt, deretter lette hjernen min etter noe jeg kunne frykte. Jeg tenkte det var en fornemmelse av at noe fryktelig skulle skje, og det tok meg flere år før jeg skjønnte hva det var som foregikk.

Dette er en reaksjon på å ha levd i en relasjon hvor det å forutse den andres humør og atferd var avgjørende for ens sikkerhet. Hvis du opplever en slik hyperårvåkenhet, da er det greit å vite at det er en normal ettervirkning av psykisk vold.

En fagterm for hyperårvåkenhet er hypervigilans. Forskning har vist at hypervigilans er tett knyttet til overaktive stressresponser. Amygdala, hjernens alarmsentral, forblir overfølsom og sender ut faresignaler selv når det ikke lenger er reell fare. Resultatet er at man konstant skanner miljøet for trusler, noe som fører til fysisk og mental utmattelse, angst, søvnvansker og overreaksjoner på lyder eller situasjoner. Det som opprinnelig var en tillært strategi for å oppnå trygghet, er nå blitt til irrasjonell frykt.

Hvis man er plaget med dette, kan man få merkelappen paranoid. Det er en misforståelse. Hyperårvåkenhet er ikke paranoia, men et resultat av erfaringer fra et forhold preget av frykt.

Avspenningsteknikker kan hjelpe, samt traumesensitiv terapi.

Opplever du hyperårvåkenhet? Har du lært strategier for å takle anfallene av irrasjonell frykt?

_____ (erfaringer med hyperårvåkenhet) _____

Frykt er ikke deg. Det er noe som beveger seg gjennom deg. Det kan forlate deg gjennom samme dør som det kom inn. – Brianna Wiest

ANGST

Kroppen din har lært å være på vakt for å beskytte seg. Problemet er at den ikke har fått beskjed om at faren er over.

Det er de samme mekanismene bak frykt og angst. Men det er en vesentlig forskjell. Frykten kommer brått, og den kan være helt lammende. Angsten er mer konstant. Typiske symptomer på angst er vondt i magen, rask puls og hjertebank, svimmelhet, svetting og skjelving, pustevansker og smerter i brystregionen.

Hvis disse symptomene blir så kraftige at de i høy grad går ut over arbeid og fritid, brukes betegnelsen angstlidelse.

For å bearbeide angsten kan det være nødvendig med terapi. Men der er også en rekke teknikker du kan benytte som egenterapi:

- **Hard trening:** Fysisk utmattelse tvinger kroppen ut av tankespinn og brenner av overskuddsadrenalin. Når musklene jobber hardt, får angsten mindre plass.
- **Grønn te:** Den inneholder en aminosyre som fremmer avslapning og reduserer stress ved å øke aktiviteten av alfa-bølger i hjernen.
- **5-4-3-2-1 teknikken:** Flytt fokus til nuet: Nevn 5 ting du ser, 4 du kan ta på, 3 du hører, 2 du lukter og 1 du smaker. Dette aktiviserer hjernen og bryter den indre katastrofelooopen.
- **Pust og kaldt vann:** Pust dypt med lange utpust, det senker stress og roer hjerterefrekvensen. Alternativt kan du skylle ansiktet i iskaldt vann.
- **Aksept:** Ikke kjemp mot følelsen, men si til deg selv: «Nå føler jeg angst fordi kroppen min prøver å beskytte meg, men jeg er trygg nå.» Aksept tar brodden av panikken.

Angsten var en overlevelsesmekanisme som var nyttig i tiden da du måtte forutse voldsutøverens neste trekk. Den beskyttet deg. Men nå er den ikke lenger hjelpsom, og med tid og riktige verktøy kan du gradvis lære kroppen at du er trygg.

Å føle er sjelens språk. – Neale Donald Walsch

EKSTREM SELVKRITIKK

De fleste som har levd med psykisk vold, er ekstremt selvkritiske. Det arter seg som en destruktiv indre dialog der man kritiserer seg selv for ikke å være god nok. Det er en form for følelsesmessig selvmishandling preget av konstant selvbekreftelse og urealistiske krav.

Selvkritikk er som å ha et ekko av relasjonstyrannen i hodet. Irettesettelser og kritikk var en del av hverdagen, og nå har din indre stemme tatt over for din eks. Hele tiden er den der og minner deg på alt du ikke gjør riktig.

Tankene rundt hvordan du kan gjøre ting bedre, oppstår som en måte å få kontroll på. Du føler at dersom du bare gjør alt rett og forbedrer deg, slipper du avvisning og straff. Det er en beskyttelsesrefleks. Når du nå først er klar over at dette er måten det fungerer på, vil du kunne gjenkjenne den kritiske stemmen for det den er.

Når du får selvkritiske tanker er bestevenntesten en god måte å hjelpe seg selv. Forskning på selvmedfølelse, utført av den amerikanske psykologen og forskeren Kristin Neff, viser at vi er langt strengere med oss selv enn andre. Et av rådene hun gir, er at du spør deg selv: «Ville jeg sagt dette til en venn i samme situasjon?» Hvis svaret er nei, har du ikke lov til å si det til deg selv heller.

En annen ting du kan gjøre når du hører din indre kritiker, er å stille deg selv følgende spørsmål: «Er denne kritikken nyttig her og nå, eller er den bare nedbrytende?» Hvis den ikke er nyttig, bør du bruke din indre stemme og si til deg selv at dette er tull. Hvis kritikken var nyttig, bør du instruere din indre stemme til å bruke en vennligere tone.

Har du en stemme i hodet som er mer kritisk enn den burde være? Hva gjør du for å dempe kritikken?

_____ (min indre kritiker) _____

Snakk til deg selv som du ville snakket til noen du er glad i. – Kristin Neff

KORT LUNTE

Hender det at du plutselig eksploderer over bagateller? Etter å ha levd med vold er det vanlig. Langvarig stress fører til at nervesystemet begynner å lete etter potensielle trusler. Det forventer at noe negativt skjer. Det innebærer at du kan reagere raskere og sterkere enn situasjonen egentlig tilsier.

Sannsynligvis fikk du ikke utløp for sinne i relasjonen du var i. Dersom du ikke har fått bearbeidet dette, kan det fremdeles sitte i, og få utløp når det ikke egentlig er riktig. Mennesker du er trygg på, vil da være mer utsatt for utbrudd av sinne, fordi du i samvær med disse våger å vise følelser.

Psykatriprofessor Dan Siegel har lansert begrepet «Window of Tolerance». Dette toleransevinduet kan forklares som en sone der du forholder deg rolig og rasjonelt overfor det som skjer. En person med god psykisk helse har et stort toleransevindu, hvilket innebærer at vedkommende tåler ganske store påkjenninger før han eller hun bikker ut av «vinduet» og det kommer en stressreaksjon med sinneutbrudd. En person som har levd i en tilstand av kronisk stress, har et mye snevrere toleransevindu. Resultatet er kort lunte.

Praktiske råd:

- Identifiser triggere: Legg merke til hva som trigger deg og prøv å forebygge det.
- Time-out: Det er lov å si: «Nå trenger jeg fem minutter for meg selv.»
- Senk kravene: Irritabilitet kommer ofte av at vi prøver å prestere mer enn mulig. Aksepter at du ikke kan klare alt.
- Fysisk utløp: Hvis du kjenner sinne bygge seg opp, og det er praktisk mulig der du befinner deg, så rist på kroppen, ta ti raske knebøy, klem hardt på en stressball eller gjør noe annet fysisk krevende for kroppen.

Hvis du opplever å ha kort lunte, hva gjør du for å dempe utbruddene?

_____ (hvordan jeg takler kort lunte) _____

Vær stolt over hvor langt du har kommet. Ha tillit til hvor langt du fortsatt kan gå. – Christian D. Larson

EMOSJONELLE SVINGNINGER

Noen ganger føler du ingenting, selv om du vet at du burde kjenne på noe, mens det andre ganger er som om følelsene overvelder deg uten grunn. Disse emosjonelle svingningene, der følelser enten er blokkert eller er overveldende, er et vanlig fenomen etter å ha vært utsatt for traumer.

Et psykologisk faguttrykk for dette er emosjonell dysregulering. Ord som begynner på dys- betegner noe som er mangelfullt, dårlig, sykelig eller forstyrret.

I et forhold med psykisk vold vil det å gråte eller vise sårbarhet bli brukt mot deg, noe som gjør at du lærer å «skru av» følelsessystemet. Det er en overlevelsesmekanisme. Den konstante underkuelsen av følelser var en strategi du benyttet for å beskytte deg i et dysfunksjonelt forhold.

Nevrovitenskapelig forskning, blant annet fra spesialister på traumer, som Peter A. Levine, har vist hvordan traumatiske opplevelser kan påvirke det autonome nervesystemet, som styrer kroppens ufrivillige funksjoner som pust og hjerterytme. Over tid kan en overbelastning av dette systemet føre til at det veksler mellom å være enten i en frys-tilstand (der du føler deg nummen og frakoblet) eller i hyperaktivering (der du reagerer med intense utbrudd).

Dette forklarer hvorfor du kan oppleve at følelsene dine er helt fraværende i noen situasjoner, mens de eksploderer i andre. Det er en kroppslig reaksjon på det du har vært igjennom. Ved å anerkjenne disse svingningene som en del av din helingsprosess, kan du møte deg selv med større forståelse og tålmodighet. Du må bare vite at dette er et skritt i retning av å bearbeide følelser som lenge har vært undertrykt.

Har du opplevd sterke humørsvingninger? Hvordan påvirker det deg?

_____ (humørsvingninger) _____

Følelser er ikke problemer som skal løses, men signaler som skal forstås.

– Vironika Tugaleva

EMOSJONELL NUMMENHET

Emosjonell nummenhet er å ikke føle noe. Ikke glede, ikke sorg, ikke sinne. Det er som om noen har skrudd av bryteren. Du kan se på noe som burde gjøre deg glad eller trist, og kjenne at det ikke når inn.

Emosjonell nummenhet er en av de mest effektive beskyttelsesmekanismer kroppen har. Når nervesystemet har vært overbelastet over lang tid, stenger det ned følelsene for å beskytte deg. På omgivelsene kan det virke som likegyldighet, men det er kroppen som har nådd kapasitetsgrensen.

Nevrovitenskapelig forskning viser at langvarig traumatisk stress demper aktiviteten i de delene av hjernen som regulerer følelser. Kroppen produserer endogene opioider, kroppens eget smertestillende, som en respons på vedvarende emosjonell smerte. Dette beskyttet deg da du levde i relasjonen. Når volden opphører, trenger kroppen tid til å omstille seg. Det følelsesmessige systemet har vært dempet så lenge at det tar tid før det skrus på igjen.

Mange opplever nummenheten som nesten verre enn smerten. Smerte er i det minste noe. Nummenhet kan føles som å eksistere uten å leve. Men om du opplever dette, skal du vite at følelsene ikke er borte. De er der, under overflaten, men de kan være veldig godt beskyttet av et nervesystem som ennå ikke har fått med seg at faren er over.

Sanseerfaringer kan hjelpe deg å gjenopprette kontakten med følelsene. Lytt til musikk som en gang betydde noe for deg. Se på bilder fra gode stunder. Legg merke til smaken av maten du spiser. Det handler ikke om å tvinge frem følelser, men om å gi dem rom til å komme tilbake i sitt eget tempo.

Kjenner du igjen dette? Når la du sist merke til at noe som burde berøre deg, ikke nådde inn?

(emosjonell nummenhet) _____

Følelsene vi unngår, er de som til slutt kontrollerer oss. Følelsene du ignorerer i dag, vil kreve oppmerksomheten din i morgen. – Susan David

FRYKT FOR KONFLIKT

Frykt for konflikt er en vanlig reaksjon etter å ha levd med noen som har sterke sinneutbrudd.

Frykten kan gi fysiske utslag. Å høre mennesker krangle kan få halsen til å snøre seg sammen, hjertet hopper over et slag, pusten stopper. Reaksjonene kan trigges av helt ubetydelige hendelser, til og med av slikt som ennå ikke er en krangel, som at en kollega sier noe du ikke er enig i. Du vil egentlig si imot, men kroppens fryktreaksjon holder deg tilbake.

Som så mange andre fysiske og psykiske reaksjoner, er frykt for konflikt en del av kroppens overlevelsesstrategi. Over tid har nervesystemet blitt oversensitivt, og den fysiologiske responsen på en konflikt kan da bli like voldsom som om du sto ansikt til ansikt med en virkelig trussel. Forskning på traumer viser at hjernen og nervesystemet lærer av erfaring, og når du har levd i en konstant tilstand av frykt, vil denne responsen bli en automatisert handling. Det er derfor kroppen «husker» det som var farlig, selv når du har det helt trygt.

Det første skrittet for å endre denne reaksjonen er å anerkjenne at dette er en normal fysiologisk respons. Start med å bli bevisst på hvordan kroppen reagerer. Kjenner du igjen følelsen i brystet, eller at halsen snører seg sammen? Ved å observere disse reaksjonene uten å bli frustrert over deg selv, kan du begynne å skape en avstand mellom følelsen og reaksjonen. Pust dypt inn og ut når du kjenner frykten komme. Dette signaliserer til nervesystemet ditt at du er trygg, og du kan gradvis lære å skille mellom reell trussel og harmløs uenighet. Hver gang du presser deg gjennom en situasjon, lærer du kroppen å bryte et destruktivt mønster.

Hender det at du føler deg tråkket på, men ikke sier stopp av frykt for konflikt? Har du noen tanker om hva du kan gjøre med dette?

_____ (hvordan våge å ta en konflikt?) _____

Når vi forlater oss selv for å bevare freden, starter vi en krig på innsiden.
– Vienna Pharaon

SELVFØLELSE OG SELVTILLIT

Med lav selvfølelse vil man alltid tvile på om ting gjøres bra nok. Når noen gir ros, tror man at det er for å være snill. Kritikk tar man derimot til seg.

Selvfølelse handler om din grunnleggende opplevelse av egen verdi som menneske. Selvtillit handler om troen på at du kan mestre oppgaver og situasjoner. Volden undergraver selvfølelsen ved å fortelle deg at du ikke er verdt noe, og selvtilliten ved å fortelle deg at du ikke kan noe.

Fra den tidligste barndommen blir selvbildet formet, først av foreldre og andre omsorgspersoner. Etter hvert som du vokste opp, ble du preget av venner og andre du var i kontakt med. Den du var i nærmest kontakt med, var naturligvis den du valgte å dele livet med. Da denne personen viste seg å være en relasjonstyrann, som dag etter dag utsatte deg for kritikk, manipulasjon og nedvurdering, fikk selvbildet en alvorlig knekk. I etterkant lever kritikken som en indre stemme. Den er blitt til en internalisert virkelighet.

Denne prosessen, hvor identitet og selvbilde brytes ned, er godt dokumentert i psykologisk forskning, spesielt i studier av narsissistisk vold og emosjonell mishandling. Den anerkjente psykologen Judith Herman beskriver hvordan traumer skader selvet, og hun forklarer hvordan dette krever en helhetlig tilnærming for at man skal få det bedre.

For å helbrede lav selvfølelse må du bevisst utfordre den negative stemmen, og erstatte den med en som er snillere. En god start er å slutte av hver dag med å skrive én ting du er stolt av å ha gjort i løpet av dagen. Eller gjerne flere, for når du helt konkret ser at du lykkes, gir det en følelse av mestring. En annen strategi er å gi deg selv komplimenter. Når du får komplimenter fra andre, skal du ta det til deg og være stolt. Jeg vet så godt hvor vanskelig det er å tro på ros og komplimenter, men dette, som så mye annet, handler om trenge bort negative tanker for å gi plass til et livsbejaende selvbilde.

Selvtillit er ikke 'de kommer til å like meg'. Selvtillit er 'det går bra hvis de ikke gjør det'. – Christina Grimmie

FRYKT FOR Å HA DET BRA

Ettervirkningene av vold kan ta mange former. En ettervirkning er frykten for å ha det bra. Når noe mot formodning går bra, føler du at det ikke er mulig. Du lever med en visshet om at det uansett vil gå galt igjen, at det ikke nytter å prøve å lykkes, at du heller ikke fortjener å ha det bra.

I et forhold med en relasjonstyrann er det ikke rom for å ha det bra. Dersom relasjonstyrannen ser at partneren har planer om å gjøre noe for seg selv, for eksempel en helg med venner, vil de pønske ut hvordan de kan sabotere. De vil lete etter en måte som gir partneren dårlig samvittighet for å reise, eller fører til at partneren ikke reiser. De kan gjøre det direkte i form av sinneutbrudd, men like gjerne ved å tilsynelatende bli syk. Det er tross alt enklere å reise fra en person som er sint, enn en som er syk.

Når man utsettes for slik systematisk sabotering av glede, vil det å ha det bra bli assosiert med at trøbbel er på vei. Forfatteren og psykologen Gay Hendricks kaller dette fenomenet «Upper Limit Problem» i sin bok *The Big Leap*. Det er en form for selvsabotasje som oppstår fordi nervesystemet ditt forbinder suksess og harmoni med et påfølgende fall. Når du endelig har det rolig, tolker kroppen det som «stille før stormen». Den venter på det neste slaget, det neste dramaet, eller den neste devalueringen.

Forskning på posttraumatisk stress viser at dyp frykt for positive følelser er en følge av å bli straffet eller ydmyket hver gang man viste stolthet eller glede. På engelsk har de ordet «cherophobia» for det å være plaget med slike mentale prosesser som beskytter deg mot skuffelse.

Opplever du frykt for å ha det bra? Skriv om denne frykten og hvorfor du føler det.

_____ (Hvordan jeg vil gi slipp på frykten for å ha det bra) _____

Å holde deg selv liten tjener ikke verden. Det er ingenting opplyst i å krympe for at andre ikke skal føle seg usikre i ditt nærvær. – Marianne Williamson

MORALSK SKADE

I tiden etter bruddet forklarer du deg for barnevern, sakkyndige og kanskje politiet. Du redegjør for volden du har vært utsatt for. Du gjør det nøkternt og så korrekt du bare kan. Du gjør det fordi du tror at du skal få hjelp. Men til din fortvilelse opplever du at de som er der for å hjelpe, hverken forstår eller gir den hjelp du har behov for. Denne opplevelsen har et navn: moralsk skade.

Moralsk skade oppstår når du tvinges til å være vitne til noe som bryter med dine dypeste verdier, uten å ha mulighet til å gripe inn. Begrepet stammer fra militær psykologi, der «moralsk skade» ble brukt for å beskrive hvordan soldater ble påført traumer av å se dreping, lemlesting og annen urett uten å kunne gjøre noe for å forhindre det som skjedde. Forskning fra Wendy Haight ved University of Minnesota viser at foreldre i møte med barnevernssystemet kan oppleve den samme typen av traume.

Det som skiller moralsk skade fra andre former for traumer, er at den rammer selve kjernen i hvem du er. Det ligger dypt i oss å ville beskytte våre barn. Når systemet hindrer deg i å fylle den rollen, kolliderer virkeligheten med din overbevisning. Resultatet er ikke bare sorg eller sinne, det er en dyp rystelse i selvforståelsen din. Dette gir skyldfølelse, skam, raseri og tap av tillit, ikke bare til systemet, men til deg selv. Det kan være ekstremt ødeleggende når det synker inn at du faktisk ikke kan beskytte ditt egne barn. Det er vanskelig nok når barna blir nødt til å tilbringe tid med voldsutøveren. Enda vanskeligere er det når systemet faktisk stiller seg på voldsutøverens side. I slike tilfeller føler mange at verden raser helt sammen.

Forskningen peker på tre ting som hjelper. Det første er meningsskaping, å bruke erfaringen din til noe, enten det er å hjelpe andre foreldre, engasjere deg i organisasjonsarbeid eller skrive. Det andre er fellesskap med mennesker som forstår. Det tredje er selvmedfølelse, at du ikke skylder på deg selv, men velger å tenke gode tanker om deg selv.

Traumer er ikke bare en hendelse som fant sted en gang i fortiden; det er avtrykket denne opplevelsen etterlater i sinn, hjerne og kropp. – Bessel van der Kolk

FYSISKE OG SOMATISKE PLAGER

Smerter ulike steder i kroppen, tilbakevendende hodepine, hudplager, mageproblemer, hormonell ubalanse. Dette er noen av plagene som er vanlige når du har levd med vold over lengre tid. Kronisk stress, frykt og undertrykte følelser fester seg i nervesystemet, i musklene og i fordøyelsen.

Overskriften «fysiske og somatiske» plager er egentlig smør på flesk, for å bruke et gammelt uttrykk. Innen medisin brukes begrepet somatisk for å skille fysiske sykdommer og symptomer fra psykiske lidelser. At noe er somatisk, betyr altså at det har med kroppen å gjøre.

Nyere forskning innenfor nevrobiologi og psykosomatisk medisin viser at langvarig stress har en direkte og målbar effekt på fysisk helse. Når kroppen er i konstant beredskap, øker produksjonen av stresshormonet kortisol. Kronisk forhøyet kortisol fører til at kroppen mister evnen til å regulere immunresponsen. Resultatet er ofte kronisk betennelse. Selv om slike betennelser vanligvis er svake, kan det likevel føre til kardiovaskulære problemer, som har med hjerte og blodomløp å gjøre, og til autoimmune sykdommer, som en følge av at immunsystemet feilaktig angriper kroppens egne friske celler.

I tillegg kommer ulike somatiske plager som følge av konstante muskel-spenninger. Dette setter seg oftest i rygg og nakke. Når ryggen og nakken er spent, kan det føre til hodepine. Det kan også gjøre at man får smerter i armene og i bekkenet.

Det er altså ikke uten grunn at så mange sliter med diffuse, tilsynelatende uforklarlige fysiske symptomer i etterkant av psykisk vold.

Har du fysiske plager du mistenker henger sammen med det du har opplevd?

_____ (fysiske plager i etterkant av den giftige relasjonen) _____

Når kroppen sier nei, er det ofte fordi sinnet ikke har vært i stand til å gjøre det.
– Gabor Maté

DU KOMMER TIL Å BLI BEDRE

Symptomene er der. Du føler deg virkelig plaget, så noe er det. Men undersøkelser viser ingen klare årsaker til plagene. De bare er der, hvilket fører til at du får høre: «det sitter bare i hodet». Selv om det er en sammenheng mellom det som skjer i hodet og kroppen, er det langt fra så enkelt.

På konsultasjon hos legen er det ikke enkelt å forklare at plagene skyldes psykisk vold. Du forstår det neppe selv. Og dessverre har leger begrenset kunnskap og kapasitet til å avdekke at plagene kan skyldes vold. Det er enklere å konstatere at du er deprimert, og skrive ut antidepressiva i et forsøk på å kurere plagene med piller.

Selv med den beste vilje er det ikke mulig å tenke bort fysiologiske skader forårsaket av traumer. Positive mestringsstrategier kan støtte tilfriskningen, men det er sjelden nok alene. Alt henger sammen: hjernen, følelsene og smerterene er deler av det samme systemet.

Om du ikke kan tenke deg frisk, så vil det jo heller ikke være til skade å ha et mantra for healing som du gjentar for deg selv. Et kraftfullt mantra kan være så enkelt som: «Det blir bedre!» (Det må sies med overbevisning!)

Forskning på det autonome nervesystemet viser at når trusselen om vold forsvinner, vil kroppen bli bedre. Selv slet jeg med migrene i flere år etter bruddet, men nå er det lenge siden sist. Jeg er ikke alene om å oppleve at kroniske plager lindres, eller blir helt borte, når man endelig er fri. Å være fri handler i denne sammenhengen ikke bare om å være ute av relasjonen, men også å være mentalt fri.

Kjenner du igjen noe av dette? Skriv ned plagene dine, en slik liste kan være en fordel å ta med til lege eller terapeut.

_____ (en liten liste over mine plager) _____

Traume ligger ikke i hendelsen i seg selv, men i nervesystemet. – Peter Levine

PRAKTISKE RÅD

Når du lever med psykisk vold, går kroppen inn i en permanent beredskapstilstand. Som vi så på i gårsdagens tekst, kan dette gi seg utslag på mange ulike måter.

Forskning på psykosomatikk og traumeteori, som for eksempel Peter Levines arbeid med «somatic experiencing», viser at uforløst stress setter seg i muskulaturen. Kjeven er ofte det første stedet vi strammer, vi biter tennene sammen og derved strammer vi musklene i nakken, noe som igjen fører til spenningshodepine.

Her kommer noen praktiske råd for å avhjelpe slike plager:

- **Kjeve-trikset:** Plasser tungespissen rett bak de øvre fortennene og la underkjeven falle litt ned og slapp av. Dette sender et direkte signal til nervesystemet om at det ikke er noen fare, da det er fysisk umulig å være i «fight»-modus med slapp kjeve.
- **Progressiv muskelavspenning:** Stram skuldrene så hardt du kan i fem sekunder, for så å slappe av mens du puster dypt ut. Kjenn forskjellen. Dette lærer hjernen din å gjenkjenne forskjellen på spenning og avspenning.
- **Varme:** Bruk en varmepute på nakken for å øke blodsirkulasjonen. Hvis du har et kaldt soverom, legg varmepute i sengen i god tid før du går til sengs.
- **Drikk te:** Te kan bidra til å senke kroppens stressnivå. Virkestoffet er en aminosyre som kalles L-theanin. Stoffet fremmer avspenning og reduserer stress uten å forårsake døsighet.
- **Mikropauser:** Hvis du har stillesittende arbeid, skal du ta mange små pauser i løpet av dagen. Reis deg opp, strekk deg, rull på skuldrene og ta noen dype åndedrag. Hvis det er vanskelig å huske, sett alarm på mobilen hver andre time eller oftere.

Traume lagres i kroppen, og heling begynner når vi lærer å lytte til den.

– Nkem Ndefo

MAGEPROBLEMER

Når kroppen er i alarmberedskap på grunn av stress, vil hjernen velge å nedprioritere fordøyelsen. Da kan man få det som kalles «stressmage».

Dette var ett av de første symptomene jeg fikk av å leve med psykisk vold. Det startet et par år inn i forholdet og varte i flere år etter at jeg gjorde det slutt. Jeg var på et utall legebesøk, og til slutt fikk jeg diagnosen IBS. Bokstavene IBS står for «Irritable Bowel Syndrome». Det er en form for utelukkelsesdiagnose, som legene gir når de ikke kan finne noe galt med magen, utenom det at den ikke fungerer som den skal. Heldigvis ble jeg bra, og nå forstår jeg at symptomene var et resultat av stress.

Sammenhengen mellom stress og fordøyelsesplager er godt dokumentert. Tarm og hjerne er tett koblet via det såkalte enteriske nervesystemet, som ofte omtales som «hjernen i magen», eller bare tarmhjernen. Den består av mer enn 100 millioner nerveceller omkring magen og tarmene, og den styrer tarmenes bevegelser, utskillelse av enzymer og fordøyelsen.

Det er ikke uten grunn at vi har uttrykket «magefølelse». Selv om magens hjerne er autonom, altså utenfor vår bevisste kontroll, mottar den impulser og reagerer på stimuli, og da ikke minst stress.

Det finnes heldigvis ting som kan hjelpe. En varmepute på magen aktiverer det parasympatiske nervesystemet og kan dempe kramper og uro direkte. Pusteøvelser og rolige turer ute gjør det samme. Regelmessige måltider og at du unngår mat du vet trigger symptomer, gir tarmen den forutsigbarheten den trenger.

Men uansett hvor mye du gjør rett, er det som med alt annet, alt henger sammen. Magen reagerer på noe reelt, noe som virkelig plager deg, og når den emosjonelle belastningen letner, vil som regel det samme også skje med symptomene.

Stol på at kroppen din ikke forråder deg, den prøver å kommunisere med deg.
– Ukjent

KOMPLEKS PTSD (C-PTSD)

Posttraumatisk stresslidelse forkortes PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). Tilstanden forbindes i første rekke med psykiske ettervirkninger hos soldater som har opplevd krig. Mens PTSD ofte knyttes til en enkelt traumatisk hendelse, brukes forkortelsen C-PTSD på stresslidelsen som oppstår etter gjentatte traumer over lang tid, som for eksempel psykisk vold. C-en står for Complex.

Begrepet ble introdusert av den amerikanske psykiateren Judith Herman for å beskrive posttraumatisk stress som følge av langvarige, gjentatte traumer i barndom, fangenskap, eller andre situasjoner der fluktmuligheten helt eller delvis mangler. Diagnosen skiller seg fra vanlig PTSD ved at den inkluderer alvorlige vansker med følelsesregulering, negativt selvbilde og relasjonelle problemer.

Nå skal man ikke lete etter diagnoser for å sette merkelapper på seg selv, men om du tenker at du kanskje har mer eller mindre av C-PTSD, se hvor mange av disse symptomene du kjenner igjen:

- Emosjonelle flashbacks: Du overveldes plutselig av intens frykt eller skam, ofte uten at du forstår hvorfor.
- Hyperårvåkenhet: Du er konstant på vakt, skanner rommet for farer og skvetter av høye lyder.
- Negativt selvbilde: En dyp følelse av å være ødelagt, verdiløs eller annerledes enn andre.
- Vansker med emosjonell regulering: Ukontrollerbare reaksjoner, som sinne, gråt eller nummenhet.
- Relasjonelle utfordringer: Ekstremt vanskelig å stole på noen.

Dersom du kjenner deg igjen i flere av disse symptomene, kan det være bra å kontakte en psykolog for utredning og profesjonell behandling.

Å hele etter komplekse traumer handler ikke om å fikse deg selv. Det handler om å huske at du aldri var ødelagt. – Nicole LePera

KRONISK TRETTHET

Kronisk tretthet betyr at du er sliten, men ikke på en måte som søvn kan fikse. Det er en tretthet som sitter dypt i kroppen, som ikke forsvinner med hvile, og som påvirker alt du gjør.

Kronisk hyperarvåkenhet krever enorme mengder energi. Dette gir det som kalles allostatisk overbelastning, som betyr at kroppens systemer for stressmestring blir utslitt av å stå i beredskap år etter år.

Mange opplever at den virkelige kollapsen først kommer når forholdet er over og de er i trygghet. Kroppen tør endelig å deaktivere kampsystemet. Når adrenalin- og kortisolnivåene faller etter å ha vært kronisk forhøyet, krasjer et system som har gått på reservene for lenge. Dette er ikke vanlig utbrenthet, men en nevrobiologisk utmattelse som følge av relasjonelle traumer.

Forskning på nervesystemet viser at hvile i denne fasen er helt nødvendig, men det handler ikke nødvendigvis om å være passiv, men om regulering. Å synke ned i en myk sofa gir ikke den hvile du har behov for dersom du ligger der med blikket klistret på en skjerm. Det er noe som heller opprettholder et høyt stressnivå i hjernen. For å komme over den dype trettheten trenger nervesystemet å få signaler om trygghet. Stressende aktiviteter med noe som roer ned, enten det er perlebroderi, strikketøy, bake eget brød, puslespill, en lett treningsøkt eller en annen beroligende aktivitet.

Om det føles vanskelig å gi slipp på kravene, foreslår jeg at du tester det én dag. Bestem deg for hvilken dag du ikke skal ha høye krav til deg selv. Skriv dag og dato slik at det forplikter.

Hva krever du av deg selv når du er sliten? Hva ville du sagt til en venninne som satte disse kravene til seg selv?

_____ (tips til en kronisk trett venninne) _____

Utmattelse er ikke et personlig nederlag. Det er en naturlig reaksjon på langvarig innsats uten tilstrekkelig støtte. – Ukjent

SØVNPROBLEMER

Du er sliten, men får ikke sove. Eller du sovner, men våkner og sliter med å sovne igjen. Kanskje våkner du gjennomvåt av svette etter et mareritt, eller du har urolige drømmer. Når du står opp, er du ikke uthvilt, og når det er kveld, gruer du deg til å legge deg fordi du frykter at det skal bli vanskelig å sove.

Selve frykten for dårlig søvn kan gjøre at man havner i en ond sirkel der angsten for ikke å få nok søvn i seg selv fører til dårlig søvn. Vi får hele tiden høre at søvn er essensielt for vår velvære. Min tidligere mentor Lars Monrad Krohn sa til meg en gang: «Det er ikke hvor mange timer du sover som er viktigst, men hvor mange timer du slapper av i senga.» De kloke ordene roet meg ned. Ved at jeg fikk mindre frykt for å ikke sove, ble jeg mindre stresset av å ligge søvnløs.

Problemet er at vi trenger en viss mengde av den søvnen vi får tidlig på natten for fysisk restitusjon. Og den søvnen vi får senere på natten, som er kjent som REM-søvn, er viktig for vår psykiske velvære. Under REM-søvn er hjernen aktiv og denne søvnen er avgjørende for bearbeiding av traumer og andre minner, for mental restitusjon og emosjonelt velvære.

For min del hjalp det å ta i bruk en smartklokke som registrerte søvnen min, for da oppdaget jeg at jeg sov mer enn jeg egentlig trodde. Så om du frykter å ligge våken i sengen, skal du ikke av den grunn legge deg senere. Bare sørg for å unngå blått skjermlys i timen før du legger deg, unngå koffein sent på dagen, og vit at når morgen kommer, har du sannsynligvis sovet mer enn du tror.

Om det er vanskelig å sove, har du sjekket om det er madrassen, eller kanskje hodeputen, som ikke passer deg? Er soverommet luftet godt nok? Er det støvfritt? Er det for mye lyd, kan det hjelpe med øreplugg. Når det er for mye lys, er det en fordel å dekke til øynene.

Sover du godt? Eller er det noe som hindrer deg i å få god søvn?

_____ (noe jeg kan gjøre for å få bedre søvn?) _____

Nervesystemet ditt er ikke fienden. Det prøver å holde deg trygg. – Britt Frank

NÅR LEGEN IKKE FINNER SVAR

Noen går år etter år med plager ingen lege finner ut av. Det er smerter som kommer og går, prikking i huden, tung pust, trykk for brystet, svimmelhet, kraftig nattesvette eller annet. Plagene er reelle, men legene finner ingenting.

Plager som ikke lar seg forklare, kan være mer belastende enn det som får en diagnose. Når man ikke vet hva det er, kan det være hva som helst. Engstelig og usikker sjekker man nettet for å lete etter forklaringer, og finner diagnoser som kan passe. Noen diagnoser er fatale, som en kreftsykdom man vil dø av om ikke behandlingen straks settes inn.

Når man ikke vet hva det er, kan tankene gå til det verste. Det er en naturlig reaksjon, men det er viktig å vite at de fleste uforklarlige plager ikke er tegn på alvorlig sykdom.

Selv om plagene ikke er tegn på alvorlig sykdom, er det ingen grunn til å ta lett på uforklarlige plager. De må tas på alvor, for når noe er vondt, så er det noe galt. Kroppen prøver å fortelle deg noe. Og dersom plagene bare ignoreres, kan det utvikle seg til alvorlig sykdom.

Uforklarlige kroppslige plager er vanlig når man har traumer. Det kan være kroniske smerter, pustevansker, trykk i brystet, hjertebank, utmattelse eller nummenhet. Når følelser har vært undertrykt i årevis, eller når du har levd i konstant beredskap, begynner nervesystemet å kompensere, og det gir seg utslag i ulike kroppslige symptomer.

Noen plager kan du jobbe med selv gjennom de teknikkene vi har sett på. Andre krever profesjonell hjelp. Dersom plagene hemmer deg i hverdagen og legene ikke finner svar, kan en traumefokusert terapeut være riktig vei videre.

Har du lagt merke til om det er sammenheng mellom det du opplever i livet ditt og det du kjenner i kroppen?

_____ (sammen psyke og fysiske plager) _____

Kroppen, ikke den verbale fortellingen, er nøkkelen til å frigjøre traume.

– Pat Ogden

MESTRINGSSTRATEGIER

De siste dagene har vi sett på hvordan traumer setter dype spor i kroppen. Men nervesystemet beskytter oss ikke bare gjennom fysiske symptomer, det styrer også hvordan vi oppfører oss for å takle stress. De neste dagene skal vi derfor se på mestringsstrategier, som også kalles adaptive responser, altså nervesystemets biologiske tilpasninger til vedvarende trussel.

Det er godt mulig du har vaner du føler at du burde kvitte deg med. Eller kanskje du tenker: «Det er bare sånn jeg er», når du for eksempel sliter med å holde orden, eller du merker at du reagerer uforklarlig sterkt på ulike hendelser i hverdagen. Mange ser kanskje videoer på YouTube eller leser om diagnoser som ADHD og tenker: «Åh, nå skjønner jeg alt – det er dette jeg har!», uten å vite at symptomene også kan ha rot i traumer.

Kroppen din prioriterer alltid overlevelse her og nå, og tar ingen sjanser på at tryggheten faktisk er kommet for å bli. Derfor kan nervesystemet fortsette å kjøre de samme 'sikkerhetsprogrammene' lenge etter at du har kommet deg i sikkerhet. Derfor kan det som fremstår som personlighetstrekk eller uvaner, være metoder for å klare å leve med volden. Det er mestringsstrategier. Når du lever i en utrygg relasjon, må hjernen din raskt finne måter å minimere skade på. Dette kalles gjerne adaptive responser. Å overkontrollere, «please», isolere seg, eller bli emosjonelt nummen, viser at nervesystemet gjør jobben sin, å holde deg oppe under ekstreme forhold.

Problemet oppstår når disse strategiene blir hengende igjen i kroppen. De mønstrene som reddet deg før, kan begrense livsutfoldelsen din og stå i veien for gode relasjoner i dag. Ved å forstå at dette er biologiske reaksjoner, og ikke uforanderlige personlighetstrekk, kan vi begynne arbeidet med å endre reaksjonsmønstrene og finne tilbake til oss selv.

Hva i din oppførsel i dag gir mer mening når du ser det i lys av det du faktisk har stått i?

_____ (mestringsstrategier som nå er uhensiktsmessige) _____

Heling begynner når du slutter å spørre: «Hva er galt med meg?» og i stedet spør: «Hva har jeg opplevd?» – Oprah Winfrey og professor Bruce D. Perry

GÅ PÅ EGGESKALL

Å gå på eggeskall innebærer at man oppfører seg ekstremt forsiktig i samvær med en person for å unngå å gjøre vedkommende sint. De fleste voldsutøvere lar sine partnere forstå at de ikke har noe annet valg. De som blir utsatt for dette, lærer å veie sine ord nøye for å unngå å trigge et sinneutbrudd. Hele tiden må man være bevisst på hva man gjør, og på samme tid være forberedt på forsvar mot situasjoner som kan oppstå.

Jeg tror mange ikke er bevisst hva som skjer når de går på eggeskall. For min egen del kan jeg ikke huske at jeg tenkte over det, men i ettertid er jeg klar over at jeg gikk på eggeskall i ekteskapet. I en relasjon med vold er det naturlig å utvikle en eksepsjonell radar for å lese andre, fordi hver minste feil kan få enorme konsekvenser.

Dette fenomenet henger nært sammen med hyperårvåkenhet. Det er en ren fysisk overlevelsesmekanisme der nervesystemet nekter å skru av alarmen, selv når faren er over. For min del tok det lang tid før jeg klarte å slappe av med nye mennesker etter at jeg forlot ekteskapet. Selv om jeg var trygg sammen med gamle venner, var nye relasjoner vanskelig. En del av hjernen min var alltid på vakt, og ubevisst skannet jeg alle jeg møtte. Kanskje var det faresignaler jeg burde få med meg.

Til og med mangel på faresignaler kan føles farlig. For hvordan slappe av med andre mennesker i stillhet, når du har lært at stillhet ofte betyr «stille før stormen». Som Bessel van der Kolk uttrykker det: «Din emosjonelle hjerne er i konstant beredskap, selv når den rasjonelle hjernen vet at du er trygg.»

Har du selv gått på eggeskall? Henger denne atferden fremdeles igjen hos deg?

_____ (å gå på eggeskall) _____

Å forsøke å gjøre alle fornøyde er ikke et personlighetstrekk. Det er en traumereaksjon. – Brianna Wiest

KONTROLL OG PERFEKSJONISME

I en voldelig relasjon er det vanlig å gradvis ta mer ansvar, og å prøve å gjøre alt perfekt for å unngå negative reaksjoner. På sikt kan det utvikle seg til hyperansvar og perfeksjonisme.

Hyperansvar er å ta for mye ansvar, basert på følelsen av at det er din feil om noe går galt. Du føler at du kan begrense sinneutbrudd og andre negative konsekvenser, forutsatt at du har full kontroll og tar tilstrekkelig ansvar. Perfeksjonisme springer ut av en følelse av at alt vil gå bra dersom du bare gjør alt helt perfekt.

Det kan være at kontroll og perfeksjonisme reduserte negative reaksjoner i din tidligere relasjon. Men det er godt mulig at det kun var en illusjon, fordi det er lite sannsynlig at det hjalp dersom voldsutøveren var en narsissist. Hele poenget med narsissistens reaksjoner er å skape uforutsigbarhet.

Selv vet jeg at jeg prøvde å gjøre alt rett i ekteskapet. Ubevisst prøvde jeg å ta ansvar for alt, ha kontroll på alt og gjøre alt perfekt til enhver tid. Dette fortsatte jeg med etter relasjonen. Men det tar ekstremt mye energi å skulle ha kontroll på alt og alltid gjøre ting perfekt. Derfor er dette noe du må gi slipp på.

Se på menneskene rundt deg. De fleste ser ut som at de har kontroll og gjør ting riktig. Men det er fordi du ser dem utenfra. Du ser ikke feilene deres, tvilen deres eller rotet bak fasaden. Det du ser er overflaten, og du sammenligner den med alt du vet om deg selv fra innsiden. Det er en urettferdig sammenligning. Ingen gjør alt perfekt. Ingen har full kontroll. Og dersom noen krever det av deg, er det ikke kjærlighet. Da er det en form for psykisk vold.

Hender det at du tar ansvar som egentlig ikke er ditt? Stiller du urimelig høye krav til deg selv?

_____ (om å stille urimelige krav til seg selv) _____

Du trenger ikke å bære alt for å bevise at du er sterk. – Morgan Harper Nichols

PLEASING

Når du gjør alt du kan for andre, selv når du er ganske utmattet, er det pleasing. Dersom en av dine nærmeste virker sint eller trist, gjør du alt for å få den personen til å føle seg bedre, selv når du føler deg totalt utbrent. Du leser rommet konstant for å se om det er noe som burde vært ordnet. Og får du spørsmål om å hjelpe til med noe mer, svarer du ja før du rekker å tenke.

Vi lærer som barn at det er viktig å være snill. Men det er forskjell på å være snill og god, og å være selvoppofrende hjelpsom. En god person setter grenser. Et godt menneske vet å ta vare på seg selv, også når andre rundt en har det vanskelig.

I forhold med psykisk vold er det vanlig med en gradvis tilpasning til det å please. Det starter så umerkelig, ved at du gjør litt ekstra her, og noe mer der, uten at du tenker over hvordan du blir manipulert og utnyttet. I starten av forholdet var det uansett så mye som skjedde, og så mye nytt du måtte tilpasse deg, at du neppe reflekterte over det. Litt etter litt merket du at dine behov skapte problemer, og at dine grenser gjorde den andre irritert.

Når man lever lenge nok på en slik måte, blir det en inngrodd vane å være den som alltid er snill, oppmerksom og fleksibel. Tidligere var det en tilpassing, nå er det blitt en vane å gjøre alt for andre, selv når det går på bekostning av egne behov.

Min samboer har vært en god terapeut for meg, de første årene påpekte han ofte at jeg gjorde for mye for ham. Jeg har vært heldig fordi han fikk meg til å se det komiske i situasjonene. Jeg tror at vi som har vært i giftige relasjoner kan ha lett for å gjøre mer for andre enn det vi burde gjøre. Da kan vi risikere å slite oss ut i nye relasjoner, selv om relasjonen egentlig er sunn.

Hender det at du strekker deg for langt for andre mennesker?

_____ (i hvilken grad pleaser jeg?) _____

Å please andre er en overlevelsesstrategi, ikke et personlighetstrekk.

– Nicole LePera

AVHENGIGHET

Avhengighet tar mange former. Ordet avhengighet gir i første rekke assosiasjoner til rus, alkohol eller ulovlige stoffer. For de som ikke klarer å løsrive seg fra spill, brukes ordet spilleavhengig. Mat kan gi avhengighet som fører til overspising. Alt som overdrives, fordi en føler at en bare må, er former for avhengighet. Det kan være slikt som at du skroller endeløst på telefonen, bare må følge med på alt av nye serier, eller jobber overdrevent mye.

Forskning på avhengighet, fra blant annet psykiateren Gabor Maté, viser at der er sammenheng mellom traumeerfaringer og avhengighetsatferd. Når nervesystemet er i konstant alarmberedskap, blir det naturlig å søke noe som kan slå av smerten og holde unna de vonde følelsene.

Avhengighet griper inn i hjernens belønningssystem. Det påvirker nivået av dopamin, signalstoffet som gir følelse av belønning. Når du skroller, spiser søtt eller får en «like» på sosiale medier, skyter dopaminnivået raskt i været. Men hjernen vil strebe etter balanse. Dr. Anna Lembke forklarer i boken *Dopamine Nation* at hjernen kompenserer for hver dopamintopp ved å tippe like mye i motsatt retning, mot ubehag og tomhet. Over tid trenger du stadig mer stimuli for å føle den samme oppstemthet. Det betyr at du i hverdagen føler deg mer tom, mer rastløs og mer urolig enn før, med mindre du pøser på med enda mer av det du er blitt avhengig av.

Denne mekanismen forklarer hvorfor du føler deg verre, ikke bedre, jo mer du jager etter rask lindring. Veien tilbake til balanse går gjennom å tåle ubehaget. Når du slutter å overstimulere belønningssystemet, trenger hjernen tid til å justere seg. I begynnelsen vil det være ekstremt tungt. Men dersom du klarer å tåle ubehaget, vil balansen gradvis gjenopprettes, og du får det bedre. Dette er en taktikk du kan bruke for deg selv ved lettere avhengigheter. Dersom du har rusavhengighet eller en annen avhengighet som har stor innvirkning på livet ditt, trenger du sannsynligvis profesjonell hjelp.

Å bli den du er handler ikke om å endre deg selv, men om endelig å tillate deg å være den du alltid har vært. – Glennon Doyle

SELVSKADING

Selvskading er noe som for de fleste er umulig å forstå. I et forsøk på å forstå, blir det ofte tatt som et rop om oppmerksomhet. Men det er kanskje mer riktig å si at det er et forsøk på å håndtere noe som kjennes uutholdelig.

Sterk smerte kan overdøve andre sterke følelser. Derfor kan selvskading fungere som en flukt. Den som tyr til selvskading, gjør det i et forsøk på å regulere en indre smerte som er så overveldende at man ikke klarer å sette ord på det. Den som over tid har levd med vold, har lært å undertrykke egne følelser. Til slutt blir det emosjonelle trykket så høyt at fysisk smerte blir den eneste ventilen som fungerer. Det gir en følelse av kontroll, for det føles bedre med en skade som kan kontrolleres, enn alt man ikke har kontroll over.

Forskning på det som kalles affektregulering, viser at selvskading kan fungere som en «nødbrems» for nervesystemet. For mange av dem som tyr til selvskading, vil den fysiske smerten frigjøre endorfiner som gir en kortvarig følelse av ro eller kontroll i et kaos av skam og angst. Det er en måte å flytte smerten fra innsiden til utsiden, fra noe diffust og u håndterlig til noe konkret man kan se og føle.

Dersom dette er noe du eller noen rundt deg sliter med, er det viktig å vite at det finnes hjelp. En terapeut med traumekompetanse kan hjelpe deg å finne andre, og mindre destruktive måter å regulere det indre presset på. Det er det viktigste rådet.

I akutte øyeblikk kan sterke sanseinntrykk hjelpe deg å komme tilbake til kroppen uten å skade den. Bit i en sitron, spis noe med sterk chili, eller lukt på noe veldig sterkt. Du kan også prøve å rive i stykker en gammel avis, slå hardt i en pute, eller løpe så fort du kan. Poenget er å gi nervesystemet et intenst signal som bryter den indre spiralen, uten å etterlate spor på kroppen.

Selvskading er en overlevelsesstrategi, et forsøk på å håndtere uutholdelige følelser når ingen andre utveier føles tilgjengelige. – Jo Stuble

MEDAVHENGIGHET

Har du noen gang følt deg som en emosjonell detektiv? At mye av din energi brukes på å tyde partnerens ansiktsuttrykk, tonefall eller tekstmeldinger for å vite om du kan slappe av? Dette er kjernen i medavhengighet. Du har blitt en ekspert på å tolke andre, og du kan ha glemt deg selv.

Medavhengighet er en mestringsstrategi som oppstår i dysfunksjonelle relasjoner, som der det forekommer vold og mye bruk av rusmidler. Forskning på tilknytningstraumer viser at når din trygghet er prisgitt en uforutsigbar person, lærer hjernen at den eneste måten å overleve på, er å «skru opp» oppmerksomheten mot den andre. Resultatet blir at du mister kontakten med egne behov til fordel for voldsutøveren.

Hva så når man lykkes med å bryte ut av relasjonen? For mange vil atferdsmønsteret fra det dysfunksjonelle forholdet vare ved, og da må man lære å ta vare på seg selv igjen.

Mønsteret der du tar hånd om andre, men ikke deg selv, må avlæres. Her kommer noen praktiske råd:

- Snu fokuset: Neste gang du merker at du analyserer en annen person, still deg selv spørsmålet: «Hva føler jeg nå?» Flytt oppmerksomheten til deg selv.
- Sett grenser: Øv på å si nei til slikt som ikke føles riktig. Det er stor forskjell på å være snill, og å være naivt ettergivende.
- Ta ansvar for deg selv og si med din indre stemme: «Jeg er ansvarlig for mine følelser. Andre er ansvarlige for sine.» Du skal ikke være en buffer for andres dårlige humør.

Føler du iblant at du er mer opptatt av å ivareta andres behov enn dine egne? Hva ville du sagt til en god venn i samme situasjon?

_____ (hvordan prioritere egne behov) _____

Dine følelser er gyldige. Du trenger ikke å forklare dem, rettferdiggjøre dem eller unnskyld dem. – Ukjent

TAP AV FELLESSKAP

Etter å ha gjennomlevd et forhold med psykisk vold fra et menneske man i utgangspunktet hadde full tillit til, er det vanskelig å stole på folk. Det kan bli til at man trekker seg unna andre mennesker. Dette blir enda vanskeligere dersom din eks i denne tiden utsetter deg for en svertekampanje eller ryktespredning. Mange opplever å miste status og anseelse. Venner forsvinner, og i verste fall mister man jobben.

Nevrovitenskapelig forskning viser at opplevelsen av relasjonelle traumer og sosial eksklusjon kan aktivere mange av de samme hjerneområdene som fysisk smerte. Å bli avvist eller isolert er derfor ikke bare følelsesmessig vondt. Hjernen tolker det som en trussel mot overlevelse. Psykisk vold, utøvd i en nær relasjon, kan forstyrre selve mekanismen vi bruker for å vurdere hvem som er trygg og hvem som er farlig.

Når du har det slik, føles det skummelt å bevege seg ut blant folk, for hjernen vil hele tiden skanne omgivelsene for å finne tegn på fare. Før du kan føle deg trygg igjen i sosiale sammenhenger, må denne forsvars-tilstanden deaktiveres. En inngang kan være å begynne med å smile litt mer. Si «hei» når du møter venner og kjente. Vær ikke redd for blikk-kontakt. Innled korte samtaler. Vis oppriktig interesse for den du snakker med.

Disse små, positive interaksjonene er som mikrodoser av trygghet. Hver gang du har en liten, positiv relasjon til et annet menneske, sender du en oppmuntrende melding til nervesystemet: «Se, det gikk bra. Det var faktisk bare hyggelig!» Over tid vil disse positive erfaringene føre til en gradvis omstilling i hjernen.

Det krever mot å ta sjansen på å stole på andre, men det er den eneste veien tilbake til et sosialt liv. Personlig er jeg glad for at jeg gjorde det. Noen ganger vil vi støte på mennesker som ikke har de beste hensikter, men med tiden vil vi lære å håndtere dem og unngå dem, slik at vi kan knytte vennskap med gode mennesker.

Murene du har bygd for å beskytte deg selv, er de samme murene som holder kjærligheten ute. – Najwa Zebian

ENSOMHET

Relasjonstyranner kan gå til ytterligheter for å begrense partnerens kontakt med familie og venner. Og de har et vidt arsenal av strategier for å stikke kjepper i hjulene når partneren ytrer ønske om å delta på sosiale aktiviteter. Hvis du har levd med dette over tid, vet du at det kan ende opp med en følelse av skyld og skam dersom man vil treffe venner. Resultatet blir at man mister mye av sitt nettverk.

Ensomhet etter traumer handler ikke bare om fraværet av andre. Du kan føle deg ensom blant mennesker fordi ingen forstår deg, ingen kan skjønne hva du har opplevd. Dette var bakgrunnen for at jeg i 2019 startet en facebookgruppe. Jeg trengte kontakt med andre som hadde opplevd det samme, og den gruppen gjorde at jeg følte meg mindre ensom.

Ufrivillig ensomhet har blitt en av de største helseutfordringene i dagens samfunn. Forskning, blant annet fra psykologen John Cacioppo, viser at ensomhet er en form for biologisk alarmsignal, utviklet en gang i urtiden for å sikre overlevelse. For urmennesket betydde utstøtelse fra flokken en dødsdom. Hjernen tolker derfor vedvarende sosial isolasjon som en trussel. Dette forklarer hvorfor ensomhet føles så akutt og smertefull.

En god strategi for å komme ut av ensomhet, er å bli med i en gruppe der du møter andre som har gjennomgått det samme og sliter med mange av de samme ettervirkningene. Det finnes mange ulike typer foreningen og grupper på lokalt og nasjonalt nivå, og selvfølgelig vil jeg anbefale Foreningen Mot Psykisk Vold. Det er noe helt spesielt med å møte andre som har gjennomlevd det samme som deg.

Men det er også viktig å komme inn i lokalsamfunnet. En mulighet er å melde deg inn i en forening for et tema du er interessert i. Å stille opp på et møte eller to er helt uforpliktende. Dersom du synes det er litt skummelt, kan du ta kontakt i styret for å forhøre deg om foreningen. Hvis vedkommende gir et sympatisk inntrykk, vil det føles mer trygt å stille opp. Og PS! Tenk på det som eksponeringsterapi for nervesystemet.

Å være omgitt av mennesker garanterer ikke tilknytning. Ekte tilknytning oppstår når du blir forstått. – Yasmin Mogahed

SOSIAL ANGST

I sin sterkeste form er sosial angst en fobi som gjør det vanskelig å fungere i hverdagen. Men selv mer moderat sosial angst kan ha innvirkning på livet.

I situasjoner der man må ha kontakt med andre, kan man oppleve intens frykt, ofte uten helt å kunne si hvorfor. Vanlige kroppslige reaksjoner er klump i magen, hjertebank og skjelving. Men det å oppleve sosial angst i en situasjon, betyr ikke at man får de samme reaksjonene i andre situasjoner. Det kan være visse sosiale situasjoner som trigger angsten.

Etter å ha levd med psykisk vold kan sosiale situasjoner bli til skremmende opplevelser. Den sosiale angsten er spor etter traumer. Stadig kritikk, ofte høylytt og sint, setter dype spor. Psykiateren Bessel van der Kolk beskriver hvordan mange av de mest traumatiske hendelsene ikke lagres som en fortelling i den delen av hjernen som styrer hukommelsen (hippocampus), men som sterke kroppslige og følelsesmessige reaksjoner i den dypere delen av hjernen (amygdala). I ettertid kan det være at du ikke husker hva det var som utløste angsten, men kroppen husker.

Traumene du har vært utsatt for, har lært hjernen å se verden som et farlig sted. Forskning på traumer viser at veien ut er gradvis å erfare at du nå er trygg, selv når sinnet forteller deg noe annet. Dette kalles regulering, og handler om å koble hodet og kroppen sammen igjen.

Mens man står i dette, er det lettere å si nei til invitasjoner enn å si ja. Men vi mennesker er sosiale vesener. Vi trenger hverandre, og når du sier nei til alle invitasjoner, vil de som inviterer etter hvert gi opp. Senere skal vi komme tilbake til strategier for å langsomt våge å bli mer sosial.

Er det noen sosiale situasjoner som er spesielt vanskelige for deg? Hvilke tanker eller fysiske reaksjoner merker du i sosiale situasjoner?

_____ (mine erfaringer med sosial angst) _____

Å være nervøs betyr at du bryr deg. Det betyr at du ønsker å gjøre det bra.
– Lori Deschene

VANSKELIG Å STOLE PÅ ANDRE

Ens tillit til andre mennesker får en knekk når den du skulle dele livet med, den du trodde du skulle kunne stole mest på i hele verden, sviktet deg så totalt. Det setter spor.

Narsissister har elefanthukommelse. Som vi tidligere har vært inne på, bruker de mye tid på å pumpe sine ofre for informasjon. Alt de henter ut, pluss informasjon fra andre kilder, blir lagret for fremtidig bruk. Formålet er å bruke det som våpen senere. Når forholdet er kommet så langt at det er vanskelig å trekke seg ut, vil narsissisten bruke alt av hemmeligheter som ammunisjon. Men ikke alltid i sin opprinnelige form. Alt blir vridd og forvrent, og traumer blir brukt til å skape nye traumer, slik at narsissisten kan trøste og knytte offeret enda tettere til seg.

Forskning på tilknytning etter traumer viser at brutt tillit i nære relasjoner endrer hjernens trusselvurdering. Man leser fare i situasjoner der det ganske sikkert ikke finnes noen fare. Når man blir kjent med mennesker, venter man på at masken skal falle. Vennlighet og interesse tolkes som strategi. I andres øyne er det paranoia. For deg er det vaksomhet basert på bitter erfaring.

Men mennesker trenger andre mennesker. Isolasjon forsterker traumene. Tilknytning heler. Utfordringen er gradvis å bygge tillit slik at samvær med andre føles trygt.

Det går an å bygge nye relasjoner. De fleste mennesker er faktisk gode. Det finnes grønne flagg du kan se etter, og som gjør at du kan føle deg tryggere. Og ved å bygge nye vennskap langsomt og se opp for røde flagg, kan du sikre deg at du får gode, trygge vennskap.

Hvordan håndterer du mennesker som trenger seg på og vil vite mer om din fortid enn du er fortrolig med å fortelle?

_____ (når noen vil vite «hemmeligheter») _____

Tillit bygges dråpe for dråpe og tapes i bøtter. – Kevin Plank

Å TREKKE SEG EMOSJONELT TILBAKE

Å trekke seg emosjonelt tilbake er en automatisk reaksjon hos mennesker som har opplevd utrygghet i nære relasjoner. Hvis du gjentatte ganger har opplevd at følelsene dine er blitt avvist eller forvrengt, føles det risikabelt å være åpen. Da er det tryggere å bygge en emosjonell mur.

Å få nærhet til andre forutsetter at den emosjonelle muren brytes ned. Når du nå leser dette, kan det hende at du tenker: «Du sier jo at vi skal være forsiktige med hva vi deler!» Og det skal du være. Men dette er noe annet. Dette handler ikke om hvilken informasjon du gir fra deg, men om evnen til å være emosjonelt tilgjengelig.

Å trekke seg tilbake er en overlevelsesmekanisme, men over tid kan det føre til det psykologien kaller emosjonell nummenhet. Du beskytter deg mot smerten, men samtidig stenger du ute gleden og evnen til å føle ekte tilknytning.

Brené Brown, amerikansk professor og forfatter, har forsket på sårbarhet. Hun sier at du må vise sårbarhet for å komme nær andre mennesker. Du skal kunne åpne deg og vise hvem du er, men du trenger ikke dele alt med alle. Sunn sårbarhet handler om å velge bevisst hvem som fortjener å se dine dypeste sider. Det innebærer ikke at du svarer utdypende på alle spørsmål du får. Du skal være nøye med hva du deler, men du må tørre å kjenne på dine egne følelser uten å frykte at de skal utslette deg.

Når du merker at du trekker deg emosjonelt tilbake, er det fordi du har sett et reelt varselsignal hos den andre, eller er det fordi ditt indre 'alarmsystem' prøver å beskytte meg mot en smerte som tilhører fortiden?

(emosjonell tilbaketrekning)

Jeg visste at jeg var i ferd med å hele da jeg var villig til å gi slipp på hvem de ønsket at jeg skulle være, og velge hvem jeg vet jeg er bestemt til å være.

– Yasmine Cheyenne

Å MISTE KONTAKTEN MED SEG SELV

Psykisk vold kan gjøre at man ikke lenger vet hva man egentlig vil, hva man egentlig føler eller hva man står for. Det kan føles som om det ligger et slør mellom selvet og den virkelige verden. Og når alt føles håpløst, er det et tøft steg å prøve å komme tilbake til seg selv.

Langvarig psykisk vold kan føre til at du mister kontakten med den du egentlig er. Dette skjer ved at du hele tiden har måttet tilpasse deg, har fått høre at du ikke dugde til noe, har måttet holde tilbake følelsene dine, og fikk pådyttet et fremmed bilde av hvem du er. Det kan også være at du har blitt manipulert til å unngå venner og fritidsaktiviteter for å bruke all din tid på hjemmet, på din ekspartner og på eventuelle barn.

Før jeg fikk barn elsket jeg konserter og festivaler. Jeg drømte om å ta barna med på festivaler. Men barnefar likte ikke konserter, og han mente at festivaler var farlig for barn. Det gjorde at jeg sluttet å dra på konserter, og det tok tid å ta det tilbake.

For mange går dette enda dypere. I verste fall handler det om mer enn at du ikke lever i pakt med deg selv, men at du kan ha havnet karrieremessig feil på grunn av relasjonen. Du kan ha byttet jobb på grunn av din eks. Eller du kan ha blitt påvirket til å slutte i jobb, kanskje med det påskudd at dere skulle drive et firma sammen. Det er mulig at du ble så syk av relasjonen at du har vært langvarig sykemeldt. Det kan også være at relasjonen startet så tidlig at du ble presset til å ta en annen utdanning enn det som hadde passet for deg.

For å komme tilbake til den du helst vil være, gjelder det å kutte ut den stemmen i hodet som kanskje fremdeles er der som et ekko av din eks. La din indre stemme være din egen, og gjenta for deg selv at du er sjef i eget liv

Hva drømte du om før du gikk inn i relasjonen? Se gjerne om du kan finne gamle dagbøker, eller snakke med de som kjente deg da.

_____ (drømmer fra mitt tidligere liv) _____

Du er ikke tapt. Du ligger bare gjemt under alt du trodde du måtte være. – Ukjent

NÅR DU BLIR UNDERMINERT

Når du går ut av en relasjon med en narsissist, er det vanlig å miste mer enn du kunne forestille deg. En ting er at du mister verdier, at energien går tapt, og at du mister gleden ved livet. Det du neppe hadde forestilt deg, var at du kunne miste din sosiale posisjon.

Den som har vært i grepet til en narsissist, vet at man ikke kommer lett unna. Narsissister vil fortsette med å prøve å skade sine tidligere partnere. I tiden etter bruddet vil de lete etter måter å ødelegge ditt omdømme på. De vil spre usanne og ondsinnede rykter om deg. De kan gå så langt at de ringer til arbeidsplassen din, til potensielle arbeidsgivere og til venner og bekjente av deg for å spre løgner om deg.

I denne situasjonen bør du dele så lite informasjon som mulig om hva du driver med, og hvilke planer, ønsker og drømmer du har. Jo færre som vet hva som virkelig betyr noe for deg, og hva du holder på med, desto mindre sannsynlig er det at din eks får informasjon som kan brukes for å skade deg. Når du søker ny jobb, bør du ikke fortelle det til andre enn de du har god grunn til å være absolutt trygg på. Dersom du vet at din ekspartner er klar over at du søker på en bestemt stilling, og du kommer på intervju, kan du vurdere om du skal informere om at du har kjennskap til at din eks har ringt til en annen tidligere potensiell arbeidsgiver for å snakke negativt om deg. Her må du være ekstremt forsiktig. Du må si det kort og konsist uten å legge følelser i det, og heller ikke si noe negativt om din eks.

Bor du på et mindre sted, kan det være så vanskelig at det beste vil være å flytte. Men husk at narsissister møter problemer på små steder når de har «brukt opp» menneskene der. Så om du klarer å holde ut, er det stor sjanse for at du vinner på det i lengden.

Da jeg ble utsatt for dette, brøt det meg ned fullstendig. Likevel prøvde jeg å late som om det ikke hadde innvirkning på meg. Det hjalp både ved at jeg fremsto mer avbalansert enn jeg var, og dermed mer troverdig, samt at det bidro til at svertekampanjen tok slutt.

De forsøkte å begrave meg, uten å vite at jeg var et frø. – Dinos Christianopoulos

OPPSUMMERING: ETTERVIRKNINGER

Den gangen da jeg ble fortalt at jeg burde oppsøke et krisesenter, sa jeg at det ikke var nødvendig. Det jeg hadde opplevd, føltes ikke så alvorlig at det skulle være nødvendig. Og da familievernkontorets terapeut sa at han ikke kunne hjelpe meg mer, prøvde jeg ikke å få hjelp fra andre. Samtidig slet jeg med angst, migrene og panikkanfall.

Det tok lang tid før jeg forsto hvor alvorlige ettervirkninger jeg hadde fått av den destruktive relasjonen. Det er lettere å bagatellisere det man har blitt utsatt for, enn å ta det inn over seg. I samtaler med mennesker som har levd med psykisk vold, opplever jeg at mange har gjort det samme som jeg gjorde. Det er synd, for det er nettopp i den fasen man virkelig trenger hjelp.

Mange sliter med å forstå at de har rett til å bruke hjelpeapparatet. Heller enn å erkjenne hvor ille det er, filtrerer man bort det verste og innbillen seg at alt skal gå så bra så, helt av seg selv. Og man tenker på ofre for enda verre vold. For det er jo mange som har blitt utsatt for traumer mye verre enn det en selv har gjennomlevd. Nettopp det at voldsutsatte i så høy grad bagatelliserer sine egne problemer og behov, bidrar til at de også unnlater å søke hjelp.

Jeg vet at jeg har nevnt det tidligere, men det er viktig å huske at hjernens alarmsentral ikke skiller mellom de mest alvorlige truslene og de mindre alvorlige truslene mot liv og helse. Det medfører at du har fått de samme langsiktige konsekvensene av volden som om du skulle ha blitt slått daglig. På kort sikt kan et slag gjøre mer synlig skade enn det å bli oversett, nedverdiget og manipulert. Men på lang sikt kan psykisk vold gi like dype, og ofte mer varige konsekvenser.

Hvis du ser på dine fysiske og psykiske symptomer i lys av den kunnskapen du nå har tilegnet deg, kan du da akseptere at det du ble utsatt for, var alvorlig?

_____ (i hvilken grad aksepterer jeg det som har skjedd?) _____

Du har overlevd stormen. Nå kan du få kjenne på regnet. – Ukjent

NERVESYSTEMET OG TRAUMER

I flere år tenkte jeg at dersom jeg kontrollerer mine tanker, vil følelsene følge tankene. Jeg var overbevist om at jeg med denne strategien ville være i stand til å leve med fortsettelsesvolden og fungere godt i det daglige.

Jeg tok feil. For det første fordi vår hjerne ikke bare er bevisst og rasjonell, for det andre fordi traumer lagres i kroppen og påvirker nervesystemet. I vår vestlige kultur har vi en tendens til å tro at alt av betydning finner sted i den bevisste delen av hjernen. Derved får vi slike ideer som at vi alltid må kunne bruke vår hjerne for å få det bedre (fra topp-ned). Men når du er traumatisert, eller lever med vedvarende stress, vil det oftest være kroppen som leder an. Hjernen sanser faren på et ubevisst nivå, og kroppen reagerer lenge før den rasjonelle delen av hjernen rekker å behandle informasjonen.

Disse prosessene finner sted i det autonome nervesystemet, altså den delen av nervesystemet som du ikke er bevisst, og av den grunn heller ikke viljestyrt. Det består av tre hoveddeler: det sympatiske, det parasympatiske og det enteriske nervesystem. Det sympatiske går til aksjon ved stress og fare. Reaksjonen er kamp eller flukt. Det parasympatiske er aktivt ved hvile og avslapning og sørger for at kroppen får ro og gjenoppretting. Det enteriske styrer mage og tarm.

Vedvarende traumer fører til ubalanse i nervesystemet, noe som leder til fysisk og emosjonell utmattelse. Det lar seg ikke gjøre å bare bestemme seg for at systemene i kroppen skal komme i balanse. Men gjennom kroppsbevissthet og avspenningsøvelser, pluss trygge omgivelser, vil du gradvis merke at det blir bedre.

Hvilke signaler er de første du merker når nervesystemet går i beredskap? Hva trenger du for at kroppen skal falle til ro igjen?

_____ (når nervesystemet reagerer på et ubevisst nivå) _____

Traume er ikke det som skjer med oss, men det vi bærer inni oss når ingen er der som et empatisk vitne. – Peter A. Levine

TOLERANSEVINDU

Noen dager tåler du mye. Du kan håndtere vanskelige samtaler, takle uforutsette hendelser, og regulere følelsene dine. Andre dager velter alt. En liten kommentar sender deg ut i angst eller sinne, eller du blir så nummen at du knapt klarer å fungere.

Toleransevinduet har vi snakket om i forbindelse med sinne. Det er sonen der du kan tenke klart og unngå å bli overveldet. Innenfor dette «vinduet» kan nervesystemet ditt håndtere det som skjer. Du kan koble inn den rasjonelle hjernen og velge hvordan du vil respondere.

Når du beveger deg opp over vinduet, blir du hyperaktivert. Nervesystemet går i høygir. Du kan oppleve angst, panikk, raseri, rastløshet eller en intens trang til å handle. Tankene raser, hjertet hamrer, og du mister evnen til å tenke klart. Kroppen forbereder seg på kamp eller flukt.

Når du faller ned under vinduet, skjer det motsatte, og du blir hypoaktivert, av hypo, under normalnivå. Da stenger nervesystemet ned, og du kan føle deg nummen, tom, fraværende eller utmattet. I en slik tilstand blir det vanskelig å tenke, føle eller handle.

Etter langvarig psykisk vold er det vanlig at toleransevinduet har skrumpet inn. Nervesystemet er i konstant beredskap, og det skal lite til før du tipper over, eller faller under.

Den gode nyheten er at toleransevinduet kan utvides gjennom egenomsorg, terapi og trygge relasjoner. Hver gang du øver på å regulere deg selv, hver gang du opplever å bli møtt og forstått, sendes signaler til nervesystemet om at verden kan være trygg. Gradvis lærer kroppen at den ikke trenger å være i beredskap hele tiden.

Å kjenne til toleransevinduet gir deg også et språk for egne opplevelser. Du kan si til deg selv: «Jeg er over vinduet nå, jeg trenger å roe ned.» Og når situasjonen er motsatt: «I dag har jeg falt ned under mitt toleransevindu, så nå må jeg bare aktivere meg forsiktig tilbake til der jeg skal være.»

Et regulert nervesystem betyr ikke at vi aldri føler stress. Det betyr at vi har evnen til å vende tilbake til en rolig tilstand etter at stresset har oppstått. – Nicole LePera

STRESS OG TRAUME

Du har sikkert hørt noen si at alle har stress, at du bare må lære å takle det bedre. Kanskje har du selv tenkt at du burde klare mer, at andre håndterer vanskelige ting uten å reagere som deg. Denne måten å se det på, er feil. Hverdagslig stress gir ikke traumer. Vedvarende stress, som i et forhold med psykisk vold, kan gi sterke traumer.

Stress er kroppens naturlige respons på utfordringer. En deadline på jobb, en konflikt med en venn, eller et barn som er i ferd med å løpe over veien rett foran bilen du kjører, gir stress. Kroppen aktiveres, du håndterer situasjonen, og etterpå roer systemet seg ned igjen. Stress kommer og går, og nervesystemet returnerer til utgangspunktet.

Traume oppstår når noe overvelder nervesystemets kapasitet til å håndtere det som skjer. Det handler om hvordan kroppen og psyken opplevde det. Ved traumatisk stress blir nervesystemet hengende i beredskap, og det makter ikke å returnere til utgangspunktet.

Psykisk vold kan skape det som kalles komplekse traumer. Det er ikke én overveldende hendelse, men gjentatte hendelser over tid fra en du stolte på og var avhengig av. Mens du opprettholdt relasjonen til den som sto bak den psykiske volden, og utad opprettholdt en fasade som om alt var bare bra, måtte hjernen tilpasse seg å leve i konstant opplevd fare. Denne typen tilpasning setter dype spor.

Forskjellen mellom vanlig stress og traumatisk stress viser seg i hvordan kroppen reagerer. Ved vanlig stress reagerer du på det som skjer nå. Ved traume reagerer kroppen som om fortiden fremdeles er nå. En lukt, en stemme, et ansiktsuttrykk, kan på et øyeblikk sende nervesystemet tilbake til alarmberedskap.

Etter en stressende dag på jobben føler man seg bra igjen etter å ha slappet av. Når vi har traumer, er ikke hvile nok, vi må gi oss selv tid og vi må akseptere at det er en lang prosess å få det godt igjen.

Kroppen din kjenner sannheten. Stol på veiledningen du får. – Gabbie Bernstein

LÆR Å KJENNE TRIGGERNE DINE

En trigger er en impuls som setter i gang en reaksjon i kroppen din. Plutselig føler du deg overveldet, redd, sint eller lammet, uten at du umiddelbart forstår hvorfor. Det skjer fordi kroppen eller hjernen ubevisst kobler noe i nåtiden til noe smertefullt fra fortiden.

En gang dunket min samboer i veggen mens jeg var på toalettet. Jeg husker ikke lenger hvorfor han gjorde det, men han reagerte på reaksjonen min, for jeg skrek «Hva?» Jeg fikk panikk: «Hva er det, hva skjer?» Jeg husker fortsatt ansiktet hans, der det endret seg fra at han trodde det var en spøk til at han forsto det var alvor. Han omfavnet meg og roet meg ned mens jeg hulkende fortalte om hvordan min eksmann hadde pleid å dunke i veggen fordi han syntes det var noe jeg gjorde feil, som at jeg laget for mye lyd, ikke spylte toalettet lenge nok, eller ikke vasket hendene grundig nok.

Å gjenkjenne triggere er et viktig steg for å få det bedre. Poenget er ikke å unngå triggere, for det er verken mulig eller ønskelig. Men vi må lære å møte dem. Selv vil jeg jo aldri kunne unngå å oppleve at noen dunker i en vegg. Jeg må bare lære at jeg er trygg, selv om noen dunker i veggen.

Triggere kan være lyder, ansiktsuttrykk, ord eller lukter. Basert på tidligere erfaringer vil noe dypt inne i hjernen gjenkjenne disse signalene som truende, og automatisk slå over i overlevelsesmodus.

Hver gang du opplever en slik triggerrespons, er det nyttig å sette deg ned for å skrive. Forsøk å se deg selv fra utsiden. Gjennomgå situasjonen og skriv ned hva som trigget responsen. Var det noen grunn til å reagere så sterkt? Hvis du opplever den samme triggeren på nytt, er det noen grunn til å reagere på samme måte? Hvis nei, vil du neste gang møte noe som har vært en trigger. Da har du lært: «Dette er ikke farlig lenger!»

Opplever du å få kraftige, kanskje ekstreme reaksjoner på noe som egentlig er helt ufarlig? Skriv ned en liste over slike situasjoner.

(mine triggere) _____

Triggere er ikke feil, de er invitasjoner til å hele. – Vienna Pharaon

LAG EN PLAN FOR TRIGGERNE DINE

Stimuli og respons er to sentrale begreper innen behavioristisk psykologi. De to begrepene beskriver hvordan en ytre påvirkning (stimuli) utløser en automatisk reaksjon (respons). Stimulus er en sansepåvirkning i form av lys, lyd eller berøring. Responsen er organismens svar.

En trigger er et stimulus. Den kroppslige reaksjonen er en respons, en uønsket og svært ubehagelig respons. Den fører til at pulsen stiger, pusten blir grunn, tårene presser på eller du fryser til. Ofte tar det tid før kroppen roer seg ned såpass at du igjen kan tenke klart.

For å hindre at dette skjer, må du kutte båndet mellom trigger og respons. Eller sagt på en annen måte: Triggeren skal ikke lenger fungere som stimulus. For å lykkes med dette trenger du en plan:

- **Først:** Bestem deg for at neste gang det skjer, skal du observere hva som skjer, og du skal si til deg selv: «Jeg er trigget, og det har skapt en reaksjon, men det er ikke virkeligheten akkurat nå.» Bare det å sette ord på det som skjer, skaper avstand mellom deg og reaksjonen.
- **Deretter:** Pust langsomt, dypt inn gjennom nesen, sakte ut gjennom munnen. Gjenta minst tre ganger. Den lange utpusten aktiverer den delen av nervesystemet som roer deg ned.
- **Til slutt:** Bruk et mantra. For eksempel: «Dette går over.» Velg ord som fungerer for deg og øv på dem når du er rolig, slik at de er tilgjengelige når du trenger dem.

Dersom du er alene og tårene presser på, la dem komme. Gråt er en av kroppens mest effektive måter å avreagere slik at nervene roes ned.

Tenk deg et passende mantra som kan hindre at triggerne aktiveres.

_____ (mantra for triggerne) _____

I midten av kaos ligger også en mulighet. – Sun Tzu

INTEROSEPSJON: Å LYTT TIL KROPPEN

Å bli bevisst på hvordan du har det i kroppen, kalles interosepsjon. Begrepet må ikke forveksles med introspeksjon, som er å observere og analysere hva man tenker. Interosepsjon er å oppfatte signaler fra kroppen, kjenne etter hvordan du egentlig har det. Etter psykisk vold kan dette være vanskelig.

I et forhold med en relasjonstyrann som krever det umulige av deg, må du ignorere egne behov og følelser. Du mister kontakt med kroppen. Derfor må du nå øve på det som egentlig bør være helt naturlig for oss alle, nemlig interosepsjon.

Interosepsjon handler om å sanse kroppens behov som sult og tørst, puls og pust og kroppstemperatur. Dertil kommer mer subtile signaler som er tett koblet til følelser og trygghet. Det kan være et lett trykk i brystet når noe ikke stemmer, en varme i magen som signaliserer glede, eller den dype roen som er et tegn på trygghet.

Hvis dette med interosepsjon ikke fungerer, som når du lenge har måttet ignorere kroppens signaler, blir det vanskelig å kjenne egne behov og følelser. Dette vil ha en negativ innvirkning på fysisk og psykisk helse, hvilket også vil påvirke sosiale relasjoner.

For å komme i gang med å gjenopprette kontakten mellom kropp og bevissthet, kan du starte med tre enkle spørsmål:

1. Hva kjenner jeg i kroppen min akkurat nå?
2. Hvilke følelser er koblet til disse fornemmelsene?
3. Hva trenger jeg nå?

Ved å søke etter svar på disse spørsmålene vil du påvirke nervesystemet slik at du kommer ut av «fight/flight»-tilstanden og inn i hvile. Ved daglig å være bevisst på å lytte til kroppen, sender du signaler til hjernen om at du nå er trygg.

Kroppen hvisker før den skriker. Lytt til hviskingen, så slipper du å høre ropene.
– Rachel Naomi Remen

NEVROPLASTISITET

Det er lett å tenke at du har blitt permanent skadet, at hjernen din har blitt ødelagt av traumene du har opplevd. Det er riktignok sant at du har blitt skadet, men den gode nyheten er at hjernen kan forandre seg.

Frem til for bare noen tiår siden var det en sannhet at vi ikke danner nye hjerneceller i løpet av livet, og at vi derfor må regne med at det går jevnt nedover med oss når vi passerer førti. Nyere hjerneforskning viser at vi danner nye hjerneceller hele livet. Fagordet for hjerneceller er nevroner. Forskningen viser også at vi danner nye koblinger i hjernen hele livet. Disse koblingene mellom hjernecellene kalles synapser.

For å få et forenklet bilde av det som skjer i hjernen, kan du forestille deg et enormt nettverk, som stier mellom nevronene i hjernen. Stier som brukes lite, blir snart borte, mens stier som brukes mye, blir brukt stadig mer. Nå kan du se for deg at du helt plutselig og helt uten grunn blir irttesatt. Hvordan reagerte du på slikt i tiden du var utsatt for psykisk vold? Hvordan du enn reagerte, så kom reaksjonen etter at hjernen fyrte opp signaler langs godt opptrakkede stier.

Problemet du opplever i ettertid av psykisk vold, er at du har så mange godt opptrakkede stier for angst og andre traumeresponser. De er blitt så innarbeidet at det er en tung jobb kvitte seg med dem, og derved slutte å reagere som om du fremdeles lever med en relasjonstyrann. Hjerneforsker Marte Roa Syvertsen forklarer dette veldig godt i sine bøker.

For alle som har traumer, enten det er i etterkant av vold eller av andre grunner, er det godt å vite at hjernen har denne evnen til å avlære og lære nytt. Det betyr at vi igjen kan få et godt liv!

Hvordan føles det å vite at du kan forandre strukturen i hjernen din? Hvilke mønstre i hjernen vil du helst forandre?

_____ (noe jeg vil ha bort, og hva jeg vil ha mer av) _____

Du sitter ikke fast i hjernen du har nå. Du kan forandre den. – Daniel Amen

LYTT TIL KROPPEN

Vi har tatt for oss triggere, nevroplastisitet og interosepsjon. Nå skal vi se dette i sammenheng. Hjernen er fleksibel, hvilket innebærer at triggere kan overstyres. Interosepsjon kan gjøre oss bevisst på hva vi må gjøre for å overstyre tillærte responser på triggere.

Hjernen har nesten 100 milliarder nevroner. Hver av disse hjernecellene kan danne forbindelser med opptil 10 000 andre celler. De fleste av disse forbindelsene blir bare nå og da aktivert, og vil før eller siden gå tapt. Tenk for eksempel på Pytagoras' læresetning. Husker du hvordan du kan regne ut lengden på en side i rettvinklet trekant når du kjenner lengden av de to andre sidene?

Denne formelen fra matematikken er bare ett av mange eksempler på hvordan kunnskaper og minner blir deaktivert. Responser på traumatiske opplevelser deaktiveres derimot ikke av seg selv. Hendelser som fremkaller sterke følelser, aktiverer så mye av hjernen at de sitter som klistret i minnet. Den gode nyheten er at du kan lære kroppen å finne ro igjen. Mindfulness kan gi ro, og interosepsjon kan fungere som en bro tilbake til deg selv. Heldigvis er det slik at både mindfulness og interosepsjon kan trenes opp.

To øvelser for å lytte til kroppen:

1. Anker-pusten: Sett deg ned et sted du føler deg komfortabel. Lukk øynene og fokuser på pusten. Ikke prøv å endre den, bare observer hvor den er mest merkbar, kanskje i magen, i brystet, eller ved neseborene.
2. Let etter det nøytrale: Når du har vært vant til å leve i alarmberedskap, kan du bli veldig var på hvor du har vondt i kroppen. Nå skal vi jakte på det motsatte. Let etter ett sted i kroppen som er nøytralt eller føles bra. En avslappet arm? En god følelse i magen? La oppmerksomheten hvile der i et minutt. Ved å fokusere på opplevelsen av velvære sender du sterke signaler til hjernen om at du er i stand til å slappe av.

Inntil du gjør det ubevisste bevisst, vil det styre livet ditt og du vil kalle det skjebne.
– Carl Jung

SELVMEDFØLELSE

Å ha medfølelse med en som lider, er å ha forståelse for den andres situasjon, kombinert med en trang til å lindre den andres smerte. Medfølelse er ikke-dømmende og basert på empati og sympati, to ord som begge har endelsen -pati fra gresk pathos, som kan oversettes med «følelse/lidelse». Selvmedfølelse er å gi seg selv den samme varme og forståelse som man ville gitt en god venn i en vanskelig situasjon.

Kanskje har du allerede begynt å snakke litt mildere til deg selv. Kanskje merker du det bare i små øyeblikk. Hvis ikke, er det helt greit. For mange sitter den indre kritiker dypt, særlig etter psykisk vold.

Selvmedfølelse handler ikke om å «tenke positivt» eller å late som alt er bra. Det handler om hvordan du møter deg selv når noe er vanskelig. Dr. Kristin Neff peker på tre retninger av selvmedfølelse:

- Vennlighet mot deg selv (Self-kindness): I stedet for selvkritikk og fordømmelse, møter du smerten din med godhet og forståelse.
- Felles menneskelighet (Common Humanity): Du erkjenner at lidelse, feil og utilstrekkelighet er en del av det å være menneske.
- Oppmerksomt nærvær (Mindfulness): Du observerer dine tanker og følelser.

Når du praktiserer selvmedfølelse, frigjøres hormonet oksytocin, ofte kalt «kjærlighetshormonet». Dette hormonet demper fryktrespons og aktiverer kroppens omsorgs- og trygghetssystem.

Tenk tilbake på sist du opplevde at din indre stemme var der for å kritisere. Still deg selv dette spørsmålet: «Hva ville jeg sagt til en god venn som sa dette til seg selv?». Skriv ned svaret. Og nå skal du bruke din indre stemme for å si det samme til deg selv, med samme vennlige tone. Ved å bli din egen beste venn, tar du et steg i retning av å reparere deg selv.

Du fortjener din kjærlighet og hengivenhet like mye som hvem som helst i hele universet. – Buddha

ENDRING AV TANKEMØNSTER

Tankene er den indre dialogen som ustanselig pågår, og etter psykisk vold er denne dialogen ofte påvirket av voldsutøveren.

Det er naturlig at vår indre dialog er farget av kritikken vi har levd med. Derfor må vi bryte mønstret av negative tanker.

Tenk deg at tankene er som værmeldinger. De kan varsle, men de er ikke selve været. Når en tanke dukker opp, som for eksempel: «Jeg klarer ikke dette», er det hjernen som produserer en antakelse basert på tidligere erfaringer og frykt. De negative tankene ble dannet for å beskytte deg mot noe som kunne føre til nederlag og smerte. Innen kognitiv atferdsterapi brukes begrepet kognitiv fusjon om det å tro blindt på tankene som popper opp i bevisstheten. Fusjon betyr altså at tanker og opplevelser sees som uatskillelige. Tankene føles som absolutte sannheter. Kognitiv fusjon er svært vanlig, og de fleste er ikke klar over at det skjer.

For eksempel, dersom du sier til deg selv at du aldri vil klare en eksamen, og du tror på tanken, vil det bli vanskelig å lykkes. Tanken blir et hinder, ikke fordi den er sann, men fordi du behandler den som sann.

Neste gang du hører en indre stemme si noe om at du ikke vil lykkes, eller at det er noe du aldri vil klare, skal du si til deg selv: «Der poppet det opp en tanke om at dette er noe jeg ikke vil lykkes med.»

Ved å sette inn denne lille frasen: «Der poppet det opp en tanke om at...», flytter du deg fra å være selve tanken til å observere tanken. Du anerkjenner dens eksistens, men gir den ikke autoritet. Du behandler tanken som støy, og ikke som sannhet.

Har du opplevd å bli holdt tilbake av en tanke som sier at du aldri vil få det til? Hva ville du sagt til en venn som sa det samme til seg selv, i samme situasjon som du er i?

_____ (å fjerne negative tanker) _____

Du trenger ikke tro på alt du tenker. – Daniel Kahneman

INTRODUKSJON TIL EGENOMSORG

Den gangen jeg var gift, var «egenomsorg» noe jeg fullstendig avfeide. I de første årene etterpå ble det ikke bedre. Egenomsorg føltes egoistisk. Jeg hadde jo barn jeg skulle ta meg av! Barna var det viktigste i hele verden.

Jeg hadde holdningen «jeg klarer meg alltid». Sannheten var at jeg ikke klarte meg. I ettertid er det lett å se hvor sliten jeg var. På den tiden så jeg det ikke. Jeg husker at jeg fikk høre at jeg måtte ta vare på meg selv. Men det hjalp ikke. Etter bruddet fokuserte jeg på mine barn. I tillegg var jeg opptatt av å fikse en gammel skogsbruksskole slik at den ble omskapt til hotell og konferanseanlegg. Egenomsorg hadde jeg ikke tid til.

På den tiden visste jeg ikke hvor viktig det var med egenomsorg. Jeg levde i fortiden og i fremtiden. Jeg var fanget i en tilstand av «når bare ...». Jeg tenkte: «Når jeg bare er ferdig med det, da skal jeg få ferie igjen og da skal jeg få slappe av.» Når jeg ser på bilder av meg selv fra 2020, ser jeg et ansikt som er så blekt at det er som å se et spøkelse. Bildene ble ikke slik på grunn av dårlig lys og elendig kamera. Det var fordi jeg var innendørs det meste av tiden. Jeg kuttet i søvnen, og hadde stadig søvnunderskudd. Jeg unnet meg ikke det jeg trengte for å ha det bra, ikke engang det som var gratis. Delvis var det av mangel på kunnskap om hvor viktig egenomsorg er. Delvis var det fordi jeg ikke følte at jeg fortjente å ha det bra.

Det var først da jeg forsto at egenomsorg ikke er egoistisk, at jeg begynte å få det bedre. Da jeg begynte å ta meg tid til å trene, ta meg tid til å være med venner, ta meg tid til å lese en bok. Dette var aktiviteter jeg hadde nedprioritert fordi det den gangen ikke føltes viktig. Men aktiviteter som roer oss ned og gir rekreasjon, er faktisk livsnødvendige.

Jeg håper at denne boken kan gi deg den samme innsikten, slik at du raske-
re enn meg lykkes med å fri deg fra traumer og skyldfølelse, tar deg tid til
egenomsorg, og får et godt liv.

Noen ganger er det viktigste ved hele dagen hvilen vi tar mellom to dype innpust.
– Etty Hillesum

EGENOMSORG ER IKKE EN KLISJÉ

Egenomsorg. Ordet høres ut som en klisjé. For det er vanskelig nok selv i et harmonisk parforhold med barn som skal ha omsorg og følges til barnehage og skole og aktiviteter på fritiden.

Egenomsorg handler om å lytte til og ta hensyn til ditt eget velvære. Det trenger ikke være spa-helg, massasje, en eksotisk reise eller annet som krever tid og penger. Det kan selvfølgelig også være det, men aller mest handler det om hva vi gjør i det daglige. Egenomsorg handler om å lytte til oss selv og gi oss selv det vi trenger her og nå.

I en hektisk hverdag er det lett å glemme å ta hensyn til seg selv. Dagene går som på en tredemølle i et evig jag. Vi speiler oss i alle de tilsynelatende vellykkede mødrene som lykkes med alt, og vi ser de urealistiske bildene på sosiale medier når vi skroller på telefonen, og vi ser det på foreldremøter.

Men den mammaen som fremstår så perfekt, kan dekke over noe som er langt fra perfekt. Jeg husker da jeg fortsatt var gift, da jeg leverte datteren min på skolen i en Tesla, og jeg var iført treningstøy og så perfekt ut utenfra. Inne i meg tenkte jeg: «De skulle bare visst hvor slitsomt liv jeg har.» Mange som lever i destruktive relasjoner, opplever nettopp dette, at utsiden ser velfungerende ut, mens realiteten er et mareritt. I en slik situasjon blir egenomsorg nedprioritert. Samtidig kan små ting, som fysisk aktivitet eller korte pauser, være det som gir nok styrke til å stå i hverdagen og etter hvert skape endring.

Egenomsorg handler altså om å rette fokus mot hva som er riktig og bra for å leve et godt liv. For alt blir så mye bedre når vi ikke bare gjør det vi må, men også det som gir energi og livskraft.

Hva føler du når du hører ordet egenomsorg? Kan du klare å gi deg selv mer rom for å ta hånd om deg selv i hverdagen?

_____ (mer tid til egenomsorg) _____

Egenomsorg er ikke en belønning. Det er en daglig praksis med å sjekke inn med nervesystemet ditt og spørre: 'Hva trenger jeg akkurat nå for å føle meg trygg?'

– Nicloe LePera

NATUREN ER VIKTIGERE ENN VI TROR

Visste du at en kort tur ut i naturen kan gi en betydelig reduksjon i stresshormonet kortisol?

Det finnes mye forskning som viser positive effekter av å være i naturen. En studie fra University of Michigan viste at mennesker som tilbrakte minst 20 minutter utendørs i grønne omgivelser, fikk merkbart lavere stressnivå og bedre humør.

Det er egentlig ganske åpenbart at vi hører til i naturen. Tenk hvordan livet var i tidligere tider. Det er kun de siste hundre årene at det har blitt vanlig å tilbringe mesteparten av livet innendørs, der vi blir utsatt for kjemikalier fra maling, møbler og tekstiler. Der vi får mindre sollys og lite frisk luft. Der vi går glipp av naturens synsinntrykk, lukter og lyder. Derfor er det ikke rart at stadig mer forskning viser at tid i naturen er noe vi trenger.

Vi nordmenn er vanligvis gode til å komme oss ut, men jeg vet av egen erfaring hvor vanskelig det kan være når livet er tøft. Når man setter for høye krav til seg selv, tenker man mindre på å komme seg ut. Dermed blir det utsatt, selv om det gir så mye. I naturen blir det parasympatiske nervesystemet aktivert, det er den delen av nervesystemet som styrer hvile og heling. Pulsen senkes, pusten blir roligere, du føler deg trygg og kan slappe av.

Heldigvis er det få steder i Norge det ikke er kort vei til fri natur, eller til et rolig parkområde. En enkel måte å få mer tid utendørs med barn er å ta med middagen ut. Om du ikke har egen hage, får barna spenningen ved å dra på picnic. Det styrker samholdet i familien, og gir barn og voksne gode minner på veien videre.

Hvordan kan du legge til rette for mer tid i naturen, både i helgene og til hverdags?

_____ (slik vil jeg prioritere å komme meg ut) _____

I enhver vandring i naturen får du mye mer enn du søker. – John Muir

VARME OG KULDE SOM HELING

Dersom du er en av de 27 prosent av nordmenn som har muskel- og skjelettlidelser, har du kanskje merket at varme har en helende effekt.

Du behøver ikke reise til Syden for å få helende effekt av varme. Undersøkelser viser at bruk av badstue kan ha en positiv effekt på både fysisk og psykisk helse. Finsk forskning har for eksempel vist at regelmessig bruk av badstue bidrar til å redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer, og kan til og med redusere generell dødelighet. Det er litt som en moderat treningsøkt for hjertet.

Men for oss er det spesielt de mentale fordelene som er relevante. Varmen bidrar til å løse opp muskelsmerter og spenninger, som ofte er en kroppslig respons på langvarig stress og angst, den evige fight-or-flight-beredskapen. Ved å øke blodsirkulasjonen og fremme dyp fysisk avslapning, kan et opphold i badstue bidra til å aktivere det parasympatiske nervesystemet, slik at du kommer i en «hvile og fordøye» modus. Dette senker stressnivået og forbedrer søvnkvaliteten. Men en badstue kan også føles ubehagelig varm, hvilket gir en form for kontrollert og sunt stress som trener kroppen til å tåle ubehag, noe som igjen bidrar til å styrke mental robusthet.

Hvis du kombinerer badstue med kalddusj eller et kort isbad, ofte kalt kontrastterapi, får du et akutt «sjokk» som utløser en flom av endorfiner, kroppens naturlige lykkehormoner. Dette kan gi en umiddelbar følelse av velvære og mental klarhet. Intense kuldesjokk kan være overveldende for et nervesystem som ikke er i balanse. Men forskning viser at kvinner reagerer sterkere på kulde enn menn, og at vann på rundt 15 grader gir kvinner full helseeffekt uten de negative bieffektene av kaldere temperaturer. Start forsiktig.

Varme- og kuldeterapi lar kroppen øve seg på å bli utsatt for ufarlig stress. Dette er egenomsorg på et nevrobiologisk nivå, som bidrar til å reparere voldens usynlige sår, og derved bidrar til heling.

Kroppen husker det du prøver å glemme. For å hele sinnet, må vi først lære kroppen at den er trygg. – Bessel van der Kolk

RESTITUSJON

For mange er det å hvile ensbetydende med å legge seg på sofaen, velge en serie på Netflix og samtidig skrolle på telefonen. Men er det egentlig hvile, eller bare mer stress?

Poenget med hvile er å få restitusjon. Ordet er fra latin *restitutio*, som betyr å gjenopprette. Restitusjon betyr bokstavelig talt at vi gjenoppretter kroppens fysiologiske og nevrologiske balanse.

For folk flest er skjerm blitt en naturlig del av «hvile». Men i forsøk der man har skannet hjernen mens forsøkspersonen skroller, ser man at dette ikke gir restitusjon. Skrolling gir hjernen en serie av små, uforutsigbare belønninger, hvilket gir en nesten konstant dopamintilførsel. Og da holdes det sympatiske nervesystemet, som er knyttet til stress, aktivt. Dette er det motsatte av ekte hvile, som gir deg ny energi.

Forskeren Dr. Saundra Dalton-Smith sier at det finnes 7 typer hvile:

1. Fysisk hvile: Er passiv som søvn eller aktiv som yoga, massasje, etc.
2. Kreativ hvile: Passivt som å se kunst, aktivt som å gjøre noe kreativt
3. Emosjonell hvile: En samtale med en nær venn du er trygg på
4. Sosial hvile: Tid med mennesker som stimulerer deg positivt
5. Sensorisk hvile: Å redusere ytre stimuli
6. Mental hvile: Aktiviteter som går på auto-pilot, og som ikke krever noe
7. Spirituell hvile: finne ro i noe større enn deg selv, som natur, meditasjon, bønn

Alex Soojung-Kim Pang sier i sin bok *Rest* at hvile handler om å gjøre noe annet. Han beskriver hvile som en aktiv prosess der du gir hjernen mulighet til å koble om, ikke bare slå av. Når du skifter fokus, får hjernen tid til å reorganisere tanker, bearbeide inntrykk og hente energi.

Hvilke typer av hvile får du i dag? Kunne du testet flere former?

_____ (former for restitusjon?) _____

Alt som er en del av livet ditt kan bli en del av meditasjonen. Å vaske opp, kjøre bil eller skrive kan alle brukes til å utvikle oppmerksomt nærvær. – Jack Kornfield

FYSISK AKTIVITET SOM RESTITUSJON

Det er en utbredt misforståelse at hvile er noe som bare finner sted liggende på sofaen, eller i en seng. Jeg var selv offer for denne misforståelsen. For å være helt ærlig, så tenkte jeg ikke så mye på hva hvile er og hvorfor hvile er så viktig.

I tidligere tider, da de fleste hadde fysisk arbeid, og arbeidet i hovedsak ble utført med muskelkraft, var det naturlig at man ble sliten, og da var det nødvendig å legge seg ned etter en lang arbeidsdag. I dagens samfunn er det ikke mange som har fysisk krevende jobber. Desto flere har et arbeidsmiljø preget av psykisk slit, og da kommer man hjem med fra jobb med tankekjør, angst og en konstant følelse av å være i beredskap, noe som tømmer de kognitive reservene.

Når du ikke er sliten i kroppen, men desto mer i hodet, er ikke en hvil på sofaen nødvendigvis det beste. Likevel henger det igjen at hvile handler om å være i ro.

Jeg opplever selv at jeg har fått bedre mental helse etter at jeg begynte å bli mer bevisst på alle de syv typene hvile (se gårsdagens tekst). Problemet er at aktiv hvile krever at du tilrettelegger for det. Det er så mye enklere å legge seg på sofaen med telefonen eller en Netflix-episode.

Forskning viser at aktiv hvile er effektivt for å få det bedre, med mindre du har søvnunderskudd. Aktiv hvile innebærer en form for fysisk aktivitet, fokus og tilstedeværelse. Hva du gjør, er mindre viktig enn at du engasjerer deg i noe som gir en følelse av mestring og flyt.

Kan du legge inn aktiv hvile i kalenderen din den neste måneden? Dersom du skriver ned at du skal gjøre det, forplikter du deg, og det øker sjansen for at du virkelig lykkes med å gjennomføre det.

Hvilke former for aktiviteter hjelper deg med å stresse ned og føle deg rolig etterpå? Hvordan kan du få mer av slike aktiviteter?

_____ (former for fysisk restitusjon som kunne være verdt å prøve) _____

Det finnes mer i livet enn å stadig skynde seg videre. – Mahatma Gandhi

HVILE I HVERDAGEN

«Jeg slapper av når jeg vasker opp», sier min mamma, som på tross av at kjøkkenet har en moderne oppvaskmaskin, insisterer på å ta oppvasken for hånd. Jeg trodde ikke på henne, inntil for noen få år siden.

Men så var det en dag det plutselig gikk opp for meg at jeg liker å rydde i huset. Rydding er en aktivitet som gjør at jeg får orden, ikke bare i huset, men også i hodet. Min mamma har sagt i mange år at hun ikke trenger mindfulnessøvelser, fordi mindfulness er en del av hverdagen hennes. De siste årene har jeg forstått hva hun mener. Når jeg er tilstede i aktivitetene jeg gjør, er jeg i en flow og alt går lett. Hjernen får hvile fra andre ting når jeg rydder, lager mat eller gjør hagearbeid.

Neste gang du gjør husarbeid, prøv å sette på musikk som gir deg glede, eller som gjør at du slapper av. Kjenn etter hvordan det føles mens du holder på, og etterpå. Kanskje du også kan finne hvile på en andre måte, mens du samtidig får unna praktiske oppgaver?

Vi er alle forskjellige, og jeg skal ikke si at alle kan få restitusjon av å gjøre husarbeid. Likevel tror jeg at nøkkelen til god restitusjon er å finne i de hverdagslige systemene, heller enn å stresse av sted til meditasjon etter jobb og reise på yoga-retreat i helgene. Når vi stadig legger til flere ting vi bare må gjøre, blir det en byrde. Vi trenger ikke flere byrder, flere ting vi må gjøre. Viktigere er det å finne rom til å slappe av her og nå.

Dersom du ser på hverdagsaktiviteter med nye øyne, kan det som en gang føltes som stress, bli en kilde til ro.

Hvordan ser du på ulike typer husarbeid i dag? Hva skjer om du setter på musikk og prøver å nyte aktiviteten?

_____ (restitusjon i husarbeid – med musikk?) _____

Gjør små ting med stor oppmerksomhet. Det er hemmeligheten bak indre fred.
– Eckhart Tolle

VERDIEN AV STILLHET

Stillhet er fravær av lyd. Støy er uønsket lyd. Støy er en årsak til redusert livskvalitet, søvnforstyrrelser og ulike helseplager. Å unngå støy er nesten umulig i et samfunn der menneskene lever tett på hverandre. Vi lever med støy rundt oss hele tiden.

I tillegg til støy velger de aller fleste å lytte til musikk, podkast eller noe annet hele tiden. Vi er blitt uvant med stillhet, og dermed kan det føles ubehagelig.

Etter psykisk vold kan stillhet føles enda mer skummelt. Mange bruker for eksempel «white noise» for å klare å sove. For når alt er stille, kommer tankene og følelsene. Alt det vi ikke vil tenke på. Men vi trenger stillhet for å kunne lytte til oss selv. Uten stillhet mister vi evnen til å tenke, og til å reflektere. Dersom du vil finne tilbake til deg selv, og sette deg nye mål, må du la tankene dine vandre uten bakgrunnsstøy.

Støy er en fluktmekanisme. Ved å bruke stillhet bevisst kan du ta tilbake makten over ditt eget indre liv. Stillhet gjør det mulig å reflektere over skillet mellom egne behov og andres forventninger, og er dermed noe som kan hjelpe deg på veien mot et bedre liv.

Stillhet er også viktig for nervesystemet, som i mangel på ytre stimuli får en mulighet til å roe ned. Uten konstant lyd går hjernen inn i en hvilestatus som fremmer heling. Fravær av lyd senker ditt stressnivå, øker din kroppsbevissthet og styrker følelsesmessig regulering.

Hvis du er ukomfortabel med stillhet, kan du vurdere å legge inn litt stillhet i hverdagen. Begynn med noen minutter, og øk det langsomt. Og husk at stillhet ikke behøver å bety totalt fravær av lyd. Fuglenes sang og suset av vinden i trærne er en del av den helende roen.

Hva skjer i deg når du velger stillhet fremfor lyd?

_____ (mitt forhold til stillhet) _____

Bare i stille vann speiles ting uforstyrret. Bare i et stille sinn kan du virkelig oppfatte verden. – Hans Margolius

RESTITUSJON ER NØDVENDIG

De fleste kjenner til betydningen av restitusjon for å reparere muskelvev etter hard fysisk trening. Uten tilstrekkelig restitusjon, i form av nødvendig hvile og inntak av nødvendige næringsstoffer, kan man oppleve at kroppen brytes ned i stedet for å bygges opp.

Jeg glemmer aldri en lørdag formiddag jeg satt med kaffekoppen min ved kjøkkenbordet etter frokosten. Alt var ryddig. Barna lekte fint sammen. Han jeg da var gift med, hadde ennå ikke stått opp. Men så, mens jeg fremdeles satt der med kaffekoppen, kom han ned. Han sa ikke god morgen. Med en stemme så sint at den skremte barna, slengte han i meg: «Hvordan kan du ha tid til å sitte her og drikke kaffe, du som sier at du har for mye å gjøre hele tiden?» Jeg prøvde å forklare at jeg hadde vært oppe med barna de siste fem timene mens han hadde sovet. Det var nytteløst å forklare at jeg nå faktisk trengte en hvil, og så ble han bare enda sintere. Hendelsen føyde seg inn i et mønster. Og etter flere år med slike «irettesettelser» ble det til at jeg fikk dårlig samvittighet når jeg ikke gjorde noe nyttig. Å ta seg en hvil føltes som luksus.

Men hvile er ikke luksus. Tilstrekkelig hvile er essensielt for et godt liv. Etter å ha lest bøker om dette, og lest om stammesamfunn der de innfødte lever på en måte som gjør at moderne mennesker tar dem for å være late, har jeg begynt å forstå at det som er naturlig for mennesker, er et liv der anstrengelse er kortvarig og hvile utgjør en større del av tilværelsen. Det har gjort at jeg klarer å prioritere hvile med god samvittighet. Nå håper jeg at også du kan gjøre det.

Ta utgangspunkt i de syv typene hvile vi tidligere har sett på. Skriv opp hvordan du kan få hver type hvile i løpet av en vanlig uke. Hvilke former for hvile føles naturlige for deg, og hvilke er vanskeligere?

(mine foretrukne former for aktiv hvile) _____

Hvile er ikke et privilegium. Hvile er ikke luksus. Hvile er en menneskerett.
– Tricia Hersey

KROPPSLIG HELSE

Når man lever med psykisk vold, kan det være vanskelig å ta vare på kroppen. All tid og energi går med til å takle hverdagen, holde huset i orden, stelle barn, frakte barn til barnehage og skole, og så videre. Å spise riktig, bevege seg nok, og få tilstrekkelig søvn, havner langt ned på listen. Og når du først har et øyeblikk for deg selv, er det fristende å sette seg ned med telefonen.

De neste dagene skal vi se på noen enkle grep for kroppen. Ikke for at du skal få enda flere gjøremål på to-do-listen din, men fordi kroppen og hodet henger sammen. Når kroppen får det den trenger, får du mer overskudd til alt annet.

Det kan føles overveldende å tenke på helse. Det finnes utallige råd om kosthold, trening og livsstil, og mange av dem spriker i ulike retninger. Det er lett å bli usikker på hva som faktisk er riktig. Samtidig er det ofte slik at det som er bra for oss, er det enkle. Mat laget med friske råvarer er enkelt og godt. Reduser bruken av det du ikke kan lage på ditt eget kjøkken. Å lage mat fra grunnen av trenger ikke være vanskelig. Kjøp inn for flere dager, lag store porsjoner, og husk at oppskrifter bare er forslag.

Det er vanskelig å unngå ultraprosessert mat helt, og det trenger du heller ikke. Men det er verdt å se på ingredienslistene. Jo flere ingredienser du ikke kjenner igjen, desto mer bearbeidet er maten. Når du kan, velg det enkle.

Prøv å skrive en handleliste før du går i butikken, og hold deg til den. Når du handler uten plan, er det lettere å fylle handlekurven med det som frister der og da. Dersom du klarer å la snackshyllen være i fred, har du allerede gjort en veldig god innsats for kroppen din.

Kan du finne én enkel endring du kan gjøre for deg selv den nærmeste måneden for å få bedre helse?

_____ (en liten endring til det bedre) _____

Ta vare på kroppen din. Det er det eneste stedet du virkelig må bo. – Jim Rohn

DØRSTOKKMILA

Dørstokkmila kan føles uoverkommelig. Du vet at det er nødvendig å komme seg ut og i bevegelse. Men akkurat nå føles kroppen så tung, kanskje en forkjølelse er på vei? Bare det å reise seg opp av sofaen kan kjennes tøft.

Det er helt normalt å føle dette dersom du ikke er mye i fysisk aktivitet. Det er faktisk slik at jo mer aktiv du er, jo lettere blir det å bevege seg mer. Dørstokkmila kan føles uoverkommelig dersom du ikke har trent på en stund. Etter psykisk vold er det enda vanskeligere. Selv enkle ting kan da føles for mye. Og jo lenger du venter med å komme deg i aktivitet, desto høyere blir terskelen.

En god start er å sette et veldig lite mål. Å melde seg inn på et trenings-senter etter lang tid uten trening ender som regel i skuffelse. Begynn heller med en liten tur hver dag. Si til deg selv at du skal gå til enden av gaten de første dagene, og øk gradvis. Jeg vet at jeg har sagt det før, dette med å starte i det små, men når det gjelder fysisk aktivitet, er det enda viktigere. Kroppen trenger tid til å venne seg til belastning. Å gå fra stillesitting til lengre joggeturer er en oppskrift på belastningsskade.

Å være utendørs er bra på flere måter. Frisk luft øker oksygenopptaket, som hjelper mot tretthet og hjernetåke. Dagslys regulerer din biologiske klokke og gir bedre søvn. Sollys stimulerer produksjonen av serotonin, som i sin tur forbedrer humøret og lindrer angst.

Prøv gjerne å få med deg en venn eller en bekjent på lengre turer i helgene, eller også på hverdager dersom dere har mulighet til det. I tillegg til at du får fordelene av bevegelse og friluft, får du en enklere måte å være sosial.

Dersom du sliter med dørstokkmila: Sjekk værvarselet og velg tidspunkter gjennom uken når været er fint for å gå tur. Noter dagene i kalenderen din. Ved å skrive det ned forplikter du deg selv.

(mitt forhold til dørstokkmila) _____

Det minste skrittet i riktig retning kan til slutt bli det største skrittet i livet ditt.
– Naeem Callaway

VERDIEN AV TRENING

All bevegelse har betydning for kroppen. Intensiv trening der hjertet slår raskere og svetten driver har naturligvis størst effekt. Om du ikke har trent før, så husk at det aldri er for sent å begynne. Selv eldre mennesker kommer i vesentlig bedre form ved å trene.

Forskning viser at når pulsen stiger, utløses nevrotransmittere som dopamin og endorfiner. Disse fungerer som en naturlig motvekt til et skadelig høyt nivå av stresshormonet kortisol. Videre er det studier som viser at trening øker produksjonen av et protein som fremmer nevroplastisitet, som er avgjørende for å reparere kognitive funksjoner som over tid er blitt svekket av stress. Dette er en av grunnene til at trening forbedrer kognitive evner som konsentrasjon og hukommelse.

Utover det rent fysiologiske, handler treningen om å gjenerobre sin egen kropp. Ved å kjenne på fysisk styrke og mestring, bygger du opp deg selv både fysisk og mentalt. Det at jeg begynte å løfte vekter da jeg fortsatt var i ekteskapet, hadde nok en sterk innvirkning på at jeg klarte å forlate relasjonen. Det var som om jeg merket at den fysiske styrken jeg bygget opp, også ga meg mental styrke.

Det kan være vanskelig å komme i gang med intensiv trening. Noe av det enkleste å komme i gang med, er løping. Men er det lenge siden du har drevet med løping, er det bedre å starte med rask gange og annet som får opp pulsen. For å unngå belastningsskader, er det viktig bruke relativt nye sko med god demping. Etter hvert som formen kommer seg, kan du øke lengden på turene. Og husk at du skal trene av lyst, ikke av tvang. Når du løper eller går langs stier i naturen, er det der du er, og der du har glede av å være.

Hvis du ikke driver noen form for regelmessig trening, tenk over om det finnes en treningsform du har lyst til å prøve. Finn et tidspunkt og en dato du skal prøve. Skriv det ned i kalenderen din.

_____ (treningen som passer meg best) _____

Styrke kommer ikke fra kroppen. Den kommer fra viljen din.

– Arnold Schwarzenegger

MINDFUL SPISING

Ikke bare hva vi spiser, men også hvordan vi spiser maten, har betydning for helse og velvære. Det er enkelt å kjøpe en burger eller energibar for å få i seg energi. Og vel hjemme er det lett å sette en pizza i ovnen, og spise den sittende foran TV-en.

Når man spiser slik, mens man er på farten, mens man skroller på telefonen, eller foran TV-en, er det lett å spise mer enn man egentlig trenger, fordi hjernen ikke registrerer metthetsfølelsen før magen har fått for mye.

Mat er så tilgjengelig i dagens samfunn at det er lett å spise mer enn vi trenger, og det er lett å hive innpå noe mens man er på farten. Noen spiser ofte av frykt for at blodsukkeret skal synke. Med mindre man har diabetes, er det ikke farlig at blodsukkeret synker. Det er bare bra for kroppen, og for tennene, at det går litt tid mellom måltidene. Egentlig er det nesten aldri nødvendig å spise mens vi gjør noe annet. Dersom man virkelig trenger litt ekstra energi, er en håndfull nøtter et sunt alternativ.

Mindful spising handler om å være bevisst på at vi spiser, hva vi spiser og hvordan vi spiser. Det innebærer å ha fokus på matens lukt, konsistens og farger. Når vi spiser langsomt, får smaksløkene tid til å registrere de ulike smakene, noe som gjør at vi nyter måltidene mer.

Når vi spiser små munnfuller og nyter matens smak og konsistens, kommer metthetsfølelsen naturlig når vi har fått nok. Det gjør at det er lettere å bare spise det kroppen trenger, og ikke noe mer.

I en familie kan måltidene gjøres til et samlingspunkt der man spiser og snakker sammen og deler opplevelser. Felles måltider styrker sosiale bånd og øker følelsen av trygghet og fellesskap, noe som er viktig både for voksne og barn. Prøv gjerne å finne andre å spise sammen med dersom du ikke har en familie, for måltider er koseligere i et fellesskap.

Hvordan er måltidene nå? Blir det kanskje bedre med mindfull spising?

_____ (stress og kaos, eller mindfull måltider?) _____

Mindful spising handler ikke om å spise sakte, men om å være fullt til stede ved hver bit. – Thich Nhat Hanh

SKJERMBRUK

Nordmenn bruker i snitt rundt to timer daglig på sosiale medier. Når vi også tar med spill og annen skjermbruk på fritiden, er vi oppe i nesten fire timer. Sosiale medier og spill er designet for å holde på oppmerksomheten slik at vi blir værende på plattformen. Dette skjer gjennom belønningsmekanismer som aktiverer dopaminsystemet, særlig knyttet til forventning, nysgjerrighet og bekreftelse.

Mange av selskapene bak sosiale medier og spill har ansatt psykologer og atferdsekspertter for å optimalisere engasjement, brukstid og lojalitet, og nyhetssider jobber på lignende måte ved å bruke overskrifter som er utformet for å fange oppmerksomheten og få deg til å klikke videre.

Også telefonene er utformet for hyppig bruk. Varsler er laget for å avbryte deg, trekke oppmerksomheten din tilbake til skjermen og holde deg i en form for mental beredskap. Problemet er at hyppig skrolling og stadige avbrytelser bidrar til indre uro og stress. Hos mennesker som allerede lever med hyperårvåkenhet etter traumer, kan skjermen bli en vedvarende stresskilde som gjør regulering av nervesystemet vanskeligere.

Studier viser at bevisste pauser fra skjerm, særlig reduksjon av varsler, kan bidra til å roe ned nervesystemet, forbedre søvnkvaliteten og styrke emosjonell regulering. Dette kan være et viktig steg for mennesker som forsøker å komme seg ut av et liv preget av konstant stress. Å begrense skjermtiden gir bedre mental helse. Forskning på skjermbruk viser også en klar sammenheng mellom redusert skjermbruk og bedre konsentrasjon og hukommelse. Så det er en god grunn til at enkelte velger å droppe den smarte mobilen til fordel for en tastetelefon.

Hvor mye tid bruker du på sosiale medier, spill og nyheter? Hvordan hadde det påvirket livskvaliteten hvis du hadde brukt halvparten av den tiden på å lære noe nytt, hobbyer eller trening?

_____ (mindre skjermtid, mer kvalitetstid?) _____

Lykke er ikke noe ferdiglaget. Det oppstår gjennom dine egne handlinger.
– Dalai Lama

DEN GYLNE MIDDELVEI

Noen av rådene de siste dagene kan kanskje føles overveldende. Det viktige er at du tenker over hva som passer for deg. For en som allerede trener og spiser sunt kan rådene føles banale. For andre kan rådene føles helt uoverkommelige.

Selv er jeg tilhenger av den gylne middelvei. Jeg spiser temmelig sunt, men jeg spiser det jeg får servert. Ofte har vi en kjøttrett til middag, men vi begrenser mengden kjøtt. Jeg trener, men jeg overdriver ikke.

Det å finne sin gylne middelvei, gir rom for både helse og trivsel. Ekstreme valg kan gi en følelse av kontroll. Det å gjøre noe skikkelig ekstremt, som brått å kaste seg over et treningsprogram for å gjennomføre en maraton blir noe du kan snakke med andre om og føle deg stolt av. Problemet er at det er vanskelig å opprettholde det ekstreme. For de fleste er det så utmattende at man gir opp. Og da er man tilbake til utgangspunktet, i tillegg til at det kan føles som at man har feilet.

Det samme gjelder for mat. Dersom du bestemmer deg for at du ikke skal spise noe med sukker, kommer det en dag du plutselig gir opp og ikke orker mer. Eller om du egentlig elsker en god kjøttmiddag, men brått blir overbevist om at det mest riktige er å være veganer. Resultatet av slike brå og ekstreme endringer blir ofte at man gir opp, for så å gå tilbake til tidligere uvaner.

Å gjøre forandringer til en sunnere livsstil er best å gjøre gradvis. Da vil kropp og sinn over tid venne seg til endringene, og din nye livsstil blir til gode vaner.

Hender det at du tyr til det ekstreme? På hvilke områder merker du at du har en tendens til å gå til ytterligheter? Hva kunne være et mer balansert og bedre valg?

_____ (strategi: brått og brutalt eller gradvis endring?) _____

Balanse er ikke noe du finner, men noe du skaper. – Jana Kingsford

NÅR EGENOMSORG IKKE ER NOK

Egenomsorg er selve grunnmuren i bedringsprosessen, men etter psykisk vold er det sjelden tilstrekkelig. Derfor handler neste del om ulike former for terapi som kan være til hjelp.

Fastlegen er første steg. Fastlegen vurderer situasjonen din og kan skrive henvisning til psykolog eller DPS (Distriktpsykiatrisk Senter).

Jeg møter jevnlig voldsutsatte som er fortvilet over lang ventetid, som opplever at livet står på vent. Det er tøft i seg selv. Men enda mer alvorlig er det i de tilfellene psykologen ikke forstår psykisk vold. Noen ganger føler man seg uglesett av den som skal hjelpe. Det i seg selv kan forsterke traumer.

Det finnes heldigvis gode terapeuter. Det er bedre med noen få timer hos en terapeut som virkelig forstår psykisk vold, enn mange timer hos en terapeut som ikke forstår hva du har vært utsatt for.

Både innenfor og utenfor det offentlige systemet finnes det terapeuter med ulik bakgrunn, ulike metoder og ulik spesialisering. Noen av dem jobber med samtale, andre med kropp og bevegelse, andre igjen med gjenopplevelse og minnebearbeiding. Hva som virker er individuelt, og det er viktig å ha kunnskap for å kunne finne det som fungerer for deg.

De neste ukene skal vi gå gjennom dette sammen. Du vil lære om ulike terapiformer relevant for den som har levd med psykisk vold, hvem de ulike terapiene passer for, og hvordan du kan ta gode valg for deg selv.

Hvordan føles tanken på å søke profesjonell hjelp? Og hvilke erfaringer har du med terapi så langt?

_____ (mine tanker om å søke terapi) _____

Å helbrede krever mot, og vi har alle mot, selv om vi noen ganger må grave litt dypere for å finne det. – Tori Amos

HVILKE FORMER FOR TERAPI FINNES?

Når du tenker på å gå i terapi, vil du kanskje først tenke at det er det samme som å gå til en psykolog. Og det kan være et godt valg. Men psykolog er ikke det eneste alternativet.

Den gangen jeg selv hadde behov for terapi, var jeg helt opphengt i at jeg måtte til psykolog. Det slo meg ikke at det kunne finnes andre alternativer. Først etter å ha vært hos flere psykologer som ikke kunne hjelpe meg, ga jeg opp og bestemte meg for å hele meg selv. På den tiden var jeg ikke klar over hvilke ulike former for terapi som finnes. Jeg skulle ønske at jeg den gangen hadde hatt den innsikten jeg nå har, og vil av den grunn gjennomgå noen ulike terapiformer, slik at du vet at det finnes alternativer.

Oversikten er ikke uttømmende. Det finnes et mylder av ulike typer terapi, men jeg har prøvd å velge ut en del av de mest relevante for deg som har opplevd psykisk vold og som er tilgjengelige i Norge.

Psykologer er det alle kjenner til og det folk har mest tiltro til, men psykolog er ikke alltid lett tilgjengelig, og er heller ikke riktig for alle. Derfor skal vi bruke litt tid på å se mer på hva som finnes av ulike typer terapier, fra kognitive terapier til kroppsfokuserte og traumeorienterte metoder. Det finnes lavterskeltilbud, der er mer spesialiserte terapiformer, og det finnes alternative terapiformer som kan fungere som supplement eller erstatning. Det viktigste er at du finner en type terapi som fungerer for deg.

Legg merke til at terapeut ikke en beskyttet yrkesbetegnelse. Det vil si at alle som mener seg i stand til å helbrede, kan kalle seg terapeut. Betegnelsen terapeut gir altså ingen garanti for seriøsitet, og derfor er det viktig å undersøke referanser for å sikre deg en god terapeut.

Hva forventer du av terapi, og hva er du redd for?

_____ (forventninger til terapi) _____

Det finnes ikke én måte å helbrede på. Hver vei er personlig og verdifull. – Ukjent

PSYKOLOGER JOBBER PÅ ULIKE MÅTER

Når man tenker ordet psykolog, vil mange se for seg én bestemt type samtale der pasienten sitter i en behagelig stol og snakker om fortid og personlige problemer. Psykologen sitter på en kontorstol ved et skrivebord og nikker, stiller spørsmål, kommenterer og noterer. For noen kan dette fungere bra.

Alle psykologer i Norge har en lengre universitetsutdanning, og i tillegg må de ha autorisasjon fra Helsedirektoratet for å bruke tittelen psykolog. Men likevel har psykologer ulike måter å jobbe på. De har forskjellige spesialiseringer og ulike tilnærminger til traumer. Noen jobber primært med samtale og refleksjon. Andre jobber strukturert og ferdighetsbasert. Noen har tydelig fokus på kroppen og nervesystemet i former for terapi der ord er mindre viktig. Det finnes psykologer som jobber målrettet med spesifikke minner, og psykologer som jobber mer overordnet med individets identitet, relasjoner til andre og handlingsmønstre.

For deg som har opplevd psykisk vold, er det avgjørende å finne riktig terapeut. En god tilnærming gir deg tilbake eierskap til egne opplevelser, og grenser. Før du velger terapi hos en bestemt terapeut, er det lov å spørre hvordan vedkommende jobber. Det er lov å kjenne etter om det føles trygt. Det er lov å bytte hvis noe ikke stemmer.

Vær også oppmerksom på at ikke alle terapeuter har tilstrekkelig kunnskap om traumer etter psykisk vold. Utdanningen varierer, og noen mangler erfaring med denne typen problematikk. Spør gjerne direkte om de har kompetanse på relasjonstraumer.

De neste dagene går vi gjennom ulike terapiformer: samtalebaserte, traumeorienterte, kroppsbaserte og relasjonelle. Målet er at du skal forstå hva som finnes og hva som kan passe deg.

Den gode terapeuten er ikke den som har alle svarene, men den som stiller de riktige spørsmålene. – Irvin D. Yalom

PSYKOTERAPEUTISKE METODER

Det finnes mange ulike metoder innen psykoterapi, hver med sitt eget perspektiv. Noen retter seg mot tankene dine, andre mot følelsene, atferden eller kroppen.

Psykoterapi er bruk av psykologiske metoder for å behandle psykiske lidelser og problemer. Hovedmålet er å hjelpe pasienten til å oppnå bedret psykisk helse og økt livskvalitet ved å arbeide med tanker, følelser, atferd og relasjoner. De neste dagene skal vi se nærmere på noen av de mest brukte psykoterapeutiske metodene som er relevante for de som sliter med traumer. Behandlingen utføres av fagpersoner som psykologer og psykiatere, eller annet helsepersonell med videreutdanning innen psykoterapi.

Enkel oversikt over psykoterapeutiske metoder:

Retning	Fokus	Eksempler på terapiformer	Typisk bruk
Psykodynamisk	Ubevisst konflikt og fortid	Psykoanalyse, psykodynamisk terapi	Relasjons- og identitetsvansker
Humanistisk/eksistensiell	Selvutvikling og mening	Gestaltterapi, eksistensiell terapi	Livskriser, meningsstap
Kognitiv-atferdsbasert	Tanker og handlinger	KBT, DBT, CFT, eksponeringsterapi	Angst, depresjon, traumer
Relasjons- og følelsesfokusert	Emosjoner og relasjoner	IPT, EFT, MBT	Par- og familieproblemer
Systemisk	Dynamikk i grupper og familier	Familieterapi, parterapi	Kommunikasjons- og samspillsproblemer

KBT - kognitiv atferdsterapi

DBT - dialektisk atferdsterapi

CFT - Medfølelsesfokusert terapi

IPT - interpersonlig terapi

EFT - emosjonsfokusert terapi

MBT - mentaliseringsbasert terapi

I hvert øyeblikk har vi to valg: å vokse, eller å trekke oss tilbake til trygghet.

– Abraham Maslow

PSYKODYNAMISK TERAPI

Vi er formet av våre opplevelser, fra den tidligste barndom og frem til i dag. Psykodynamisk terapi er en behandling som hjelper med å avdekke og å bearbeide ubevisste mønstre som har røtter i tidligere livserfaringer og relasjoner.

I serien *Sopranos* oppsøker mafiabossen Tony Soprano psykiateren Dr. Jennifer Melfi etter å ha fått panikkanfall. Terapien Soprano mottar, er en klassisk fremstilling av psykodynamisk terapi.

Psykodynamisk terapi er samtaleterapi som fokuserer på å forstå ubevisste mønstre. Den knytter forbindelser mellom fortiden og hvordan du fungerer i dag. Terapeuten hjelper deg med å utforske følelser, tanker og atferd som tidligere har vært for vonde eller forvirrende. Denne terapiformen går i et rolig tempo som gir plass for refleksjon og meningsskaping. Det er verdt å merke seg at psykodynamisk terapi ikke er noen quick-fix. Det er en langsiktig prosess for å få det bedre.

For deg som har opplevd psykisk vold, kan det være nyttig å gå i dybden for å forstå deg selv og dine mønstre. Psykodynamisk terapi gir rom til å føle, og derved bli mer bevisst det du har gjennomgått og således gi ny mening til årsakene til de psykiske utfordringene du nå sliter med.

Innvendingene mot denne typen terapi er flere. For det første kan det være veldig tøft å enda en gang, gjennom en lang terapi, å gjenoppleve vonde minner. Det er mye som tilsier at andre typer terapi er mer effektiv enn denne klassiske tilnærmingen. For det andre er dette en form for terapi som kan fremkalle falske minner, som i verste fall kan gi opphav til nye traumer. For det tredje krever psykodynamisk terapi veldig mange timer, og da blir det fort veldig dyrt dersom honorarene ikke dekkes gjennom det offentlige.

Psykodynamisk terapi springer ut fra psykoanalysen, grunnlagt av Sigmund Freud. Moderne psykodynamisk terapi fokuserer mer på tilknytning og mellommenneskelige relasjoner enn klassisk psykoanalyse.

Fortiden er aldri død. Den er ikke engang forbi. – William Faulkner

KOGNITIV ATFERDSTERAPI

Det kognitive handler om det som foregår i hodet når vi lærer noe nytt, tenker, forstår verden og løser problemer. Kognitiv atferdsterapi kan hjelpe med å gjenkjenne og bryte uhensiktsmessige atferdsmønstre. Dette er en effektiv terapiform for å bli kvitt angst, depresjon, traumer og et negativt selvbilde.

Selv slet jeg veldig med negative tanker etter at jeg kom ut av ekteskapet. Tankene kretset hele tiden rundt alt som hadde skjedd. Jeg ønsket at ting hadde vært annerledes. Jeg hadde skyldfølelse, for jeg følte at alt var min feil selv om jeg intellektuelt sett visste at det ikke var det. Da jeg prøvde å finne en psykolog som kunne hjelpe meg, var det kognitiv atferdsterapi jeg ønsket meg. På den tiden hadde jeg så lite innsikt i terapi at jeg trodde at så snart jeg kom til en psykolog eller en dyktig terapeut, skulle vi sammen finne frem til den typen terapi som var best for meg. Jeg ante ikke at det var slik at ulike terapeuter hadde ulike måter å jobbe på, og at terapeuter spesialiserte seg i en eller noen få ulike typer terapi.

Kognitiv atferdsterapi hjelper deg med å undersøke de negative tankene, utfordre dem og erstatte dem med nye, mer realistiske tanker. Dette er en konkret og aktiv type terapi. Du øver på nye mønstre, får oppgaver å gjøre hjemme, og sammen med terapeuten ser du på hva som skjer i hodet og kroppen din. Kognitiv atferdsterapi bygger på at tanker, følelser og atferd henger sammen. Ved å identifisere negative tankemønstre og erstatte dem med mer «hjelpsomme» tanker, endres også følelsene og atferden din.

Atferdsterapien vokste frem på midten av 1900-tallet, med røtter i Ivan Pavlovs forskning på stimuli og respons. Den kognitive terapien ble utviklet på 1960-tallet av psykiateren Aaron T. Beck, som oppdaget den sentrale rollen negative tankemønstre spiller i å vedlikeholde depresjon. Disse to retningene ble etter hvert integrert til dagens kognitive atferdsterapi.

Du har makt over ditt eget sinn, ikke over det som skjer utenfor deg. Når du forstår det, finner du styrke. – Marcus Aurelius

MENTALISERINGSBASERT TERAPI

Ordet mental brukes ofte i sammenheng med psykisk helse. Som psykologisk begrep brukes det mentale om alt som angår sinnet, tankeprosesser og hvordan vi oppfatter verden. Mentalisering er å forstå at ens handlinger er drevet av underliggende følelser, tanker, ønsker og intensjoner. Mentaliseringsbasert terapi, forkortet MBT, handler om å gjenoppbygge evnen til å forstå egne og andres tanker og følelser. Etter psykisk vold er denne evnen ofte skadet.

Om man ikke lenger stoler på egne opplevelser, kan mentaliseringsbasert terapi hjelpe med å skille mellom hva man er manipulert til å tro, og hva man faktisk vet, eller burde vite.

I denne formen for terapi stiller terapeuten oppriktige spørsmål: «Hva tror du skjedde i deg, da dette som du nå forteller om, fant sted?» Eller: «Finnes det andre måter å forstå dette på?» På denne måten inntar terapeuten en nysgjerrig, ikke-vitende holdning. Heller enn å fortelle deg hva som skjer med deg, vil terapeuten at du selv skal finne det ut. Terapeuten bruker den sokratiske metode, etter den greske filosofen Sokrates. I diskusjoner om etikk, politikk og andre spørsmål kom ikke Sokrates med påstander, men stilte spørsmål som fikk motstanderen til å erkjenne sine tankefeil.

Mentaliseringsbasert terapi kombinerer vanligvis individualterapi og gruppeterapi over 18-24 måneder. Dette kan virke lenge, men evnen til å mentalisere utvikles gradvis gjennom gjentatte erfaringer.

Terapien utføres av psykologer, psykiatere og andre behandlere med spesialisert videreutdanning fra Institutt for Mentalisering. Metoden tilbys ved mange DPS-er (Distriktpsikiatrisk senter) i Norge og krever henvisning fra fastlege. Enkelte privatpraktiserende psykologer tilbyr også denne behandlingen. MBT ble opprinnelig utviklet av Peter Fonagy og Anthony Bateman for behandling av personlighetsforstyrrelser, men brukes i dag også for andre tilstander der relasjonelle traumer har skadet vår evne til å forstå oss selv og andre.

Mentalisering er å ha sitt eget sinn i tankene. – Peter Fonagy

EMDR

Noen minner blir sittende fast. De kan bli sittende fast som bilder, men også som følelser, spenninger eller panikk i kroppen. Du vet at minnene stammer fra noe som er over, men bildene fortsetter å komme tilbake, og spenningene henger i. Det er noe i nervesystemet som nekter å la fortid være fortid, og i stedet reagerer som om det traumatiske fortsatt er her, i nåtid.

Behandlingsmetoden som kalles EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) er tilpasset dem som trenger hjelp med å bearbeide dype traumer. Her er ikke samtale en del av terapien, noe som er veldig godt om man sliter med å snakke om traumene, og kanskje heller ikke husker alt som har skjedd.

EMDR er en veldig effektiv terapiform. Under en EMDR-økt tenker du på et belastende minne, samtidig som du følger en distraherende stimulus, ofte med øyebevegelser, lyder eller lette berøringer. Det høres kanskje rart ut, men det aktiverer hjernens naturlige bearbeidingsystem. Hjernen får mulighet til å lagre minnet på nytt, uten den sterke følelsesmessige ladningen.

EMDR kan redusere flashback, mareritt og intense reaksjoner på trigger. Det er en anerkjent traumeterapi der du får mulighet til å bearbeide spesifikke minner som er fastlåst i hjernen. Forskning viser at metoden også fungerer på mennesker som ikke forventer at det skal fungere. De gode resultatene kommer altså ikke av placebo, der troen på at medisinen eller behandlingen fører til bedring, i seg selv fører til at pasienten blir frisk. Det er godt dokumentert at kombinasjonen av å tenke tilbake og bli distrahert, aktiverer hjernens evne til heling. Minnet forsvinner ikke, men den emosjonelle ladningen svekkes.

Hvis du har minner som kommer tilbake og gir kroppslige reaksjoner, tror du da at EMDR kan fungere for deg?

_____ (kan EMDR være noe for meg?) _____

Du trenger ikke å snakke om smerten for å slippe den. – Francine Shapiro

TRAUMESPECIALISTER

Når du oppsøker terapi, er det viktig å møte en terapeut som virkelig forstår deg, og dertil har kunnskapene som skal til for å veilede deg til et bedre liv.

I samtaler med voldsutsatte får jeg høre mange historier om møter med psykologer og andre behandlere som ikke har vært til hjelp, noen har også gjort mer skade enn nytte. Det finnes mange terapeuter med kompetanse bare på eksamensdokumentene. De kan fremstå som selvsikre og de gir inntrykk av å kunne hjelpe, men dersom de bare har teoretisk kunnskap om psykisk vold, vil du få en følelse av at det er noe som mangler i relasjonen med terapeuten.

En del psykologer og andre terapeuter har tatt videreutdanning som kvalifiserer dem til å kalles traumespesialister. Det gir en bedre forutsetning for å forstå psykisk vold. De har ofte egenerfaring som gjør at de har valgt å fokusere på traumer. Derfor blir de også bedre terapeuter for deg som har levd med psykisk vold. Noen av dem har spesialisert seg på å hjelpe de som har vært i relasjoner med narsissister og psykopater.

I traumesensitiv terapi står trygghet i sentrum. Det tas hensyn til hvordan traumene påvirker kroppen, tankene og følelsene dine. Terapeuten tvinger ikke frem noe, følger ditt tempo og hjelper deg å kjenne igjen og beskytte dine egne grenser. En traumespesialist anerkjenner at psykisk vold setter dype spor som det kan være vanskelig å sette ord på. Derfor passer denne tilnærmingen spesielt godt for deg som lett blir overveldet eller har vanskelig for å åpne deg.

En traumespesialist er som regel psykolog, terapeut eller behandler med ekstra utdanning i traumefokuserte metoder som EMDR, sensorimotorisk psykoterapi eller kroppsterapi. De forstår i høyere grad psykisk vold enn det andre behandlere gjør.

Hva trenger du for å føle deg trygg i møte med en terapeut?

_____ (følelser knyttet til det terapeutiske møtet) _____

Tillit bygges i små, små øyeblikk. – Brené Brown

FINNE RIKTIG TERAPEUT

Dersom du har bestemt deg for at du trenger en terapeut, er det lett å bli overveldet over jungelen av ulike terapeuter og terapiformer.

Etter å ha prøvd noen ulike terapeuter, ga jeg opp. Jeg glemmer aldri den siste gangen jeg skulle til en ny terapeut. Jeg satt i bilen og gruet meg til å fortelle historien min enda en gang. Så kjente jeg at et panikkanfall var på vei. Jeg måtte stoppe langs veien. Da jeg klarte å kjøre videre, bestemte jeg meg for at dette skulle være siste gangen. Dersom denne terapeuten ikke fungerte, orket jeg ikke mer. Jeg tror ikke jeg er alene om å ha en slik erfaring, men hadde jeg visst det jeg vet i dag, kunne jeg nok ha funnet en god terapeut.

Tips til å finne rett terapeut:

1. Reflekter rundt hvilken type terapi du har mest tiltro til.
2. Sjekk at terapeuten er ekspert på den typen terapi du ønsker.
3. Før første møte bør du avklare om terapeuten virkelig forstår psykisk vold.

I første møte, kjenn etter:

1. Føler jeg at jeg slapper av her?
2. Forstår terapeuten psykisk vold og min situasjon?
3. Føler jeg at terapeuten virkelig ønsker å hjelpe meg?
4. Føler jeg at terapeuten gir meg noe jeg ikke kan få på andre måter?

Etter første time med terapeuten:

1. Hvordan følte du deg etter det første møtet med terapeuten?
2. Ser du frem til neste time?

Lytt til din intuisjon. Stol på magefølelsen, og aldri gå tilbake til en terapeut bare fordi du føler deg forpliktet. Du har ikke ansvar for terapeuten. Poenget er at du skal få hjelp.

Helbredelse kan bare skje innenfor rammen av relasjoner, den kan ikke finne sted i isolasjon. – Judith Herman

PSYKOLOG, PSYKIATER OG TERAPEUT

En terapeut er en som tilbyr behandling, veiledning eller pleie for å bedre en annen persons tilstand. Terapeut er ikke en beskyttet tittel, derfor kan alle som på et eller annet vis behandler andre, kalle seg terapeut. Det innebærer at tittelen rommer alt fra familieterapeuter som har fem års utdanning til personer som har tatt et kveldskurs i terapi over noen uker.

Dersom du skal gå til en terapeut som ikke er psykolog eller psykiater, kan du være relativt trygg på at de har en anerkjent utdanning dersom de enten:

- Har en autorisert helsepersonell-tittel i bunn (for eksempel sykepleier, sosionom, ergoterapeut eller fysioterapeut) og i tillegg har tatt en anerkjent videreutdanning i en spesifikk terapiform (som familieterapi eller kognitiv terapi).
- Er medlem av et anerkjent fagforbund (som Norsk Forbund for Psykoterapi, NFP, eller Norsk Forening for Familieterapi, NFF).

En psykolog har gjennomført fem års utdanning i psykologi ved et universitet, og har autorisasjon som psykolog. Tittelen psykologspesialist krever i tillegg minst fem års arbeidserfaring og at man innen et bestemt fagområde har en godkjent spesialistutdanning. En psykolog kan gjøre utredning, stille diagnoser, lage behandlingsplan og følge deg i korte eller lengre forløp.

En psykiater er en lege som har videreutdanning i psykiatri. En psykiater kan stille diagnoser, koordinere behandling og foreskrive medisiner.

Hvem du bør velge, avhenger av hva du trenger. Det viktigste er at du føler deg trygg og forstått av den du snakker med. Forskning viser at den terapeutiske relasjonen, altså kvaliteten på forholdet mellom deg og den som behandler deg, er en av de sterkeste prediktorene for et godt behandlingsresultat.

Det er relasjonen som helbreder: – Irvin D. Yalom

VALG AV TERAPI

I neste del skal vi se på noen alternativer til samtaleterapi, nærmere bestemt kroppsfokuserte tilnærminger. Disse metodene kan være en erstatning eller et supplement til tradisjonell terapi.

Det krever mye å komme seg etter psykisk vold. Det gjør at det er vel verdt å utforske ulike typer terapi. En-til-en terapi, som hos psykolog eller annen terapeut, kan bli ekstremt dyrt dersom det ikke dekkes av det offentlige. Derfor kan det være nyttig å vurdere noen andre former for terapi.

Det er ikke alltid samtaler er det beste, spesielt dersom traumene sitter lagret i kroppen som spenninger, hyperårvåkenhet eller låste følelser som du ikke klarer å sette ord på. Dersom du opplever at forsøk på å snakke om traumene fører til at du blir overveldet, får panikk, eller føler deg helt tom, kan det være andre metoder som er bedre for deg.

Det er også et annet aspekt som gjør at det kan være bedre med andre metoder enn klassisk samtaleterapi som vekker gamle minner. Det å fortelle om opplevelsene på nytt kan være viktig for å forstå seg selv, men det er heldigvis ikke nødvendig for å få det bedre. Nyere forskning viser at minner fungerer slik at hendelsene gjenskapes hver gang du tar frem minnet. Ettersom flere opplevelser skaper sterkere koblinger i hjernen, vil det å snakke om det traumatiske gjøre at minnene sitter bedre, og resultatet blir at vi sitter mer fast i de vonde opplevelsene. For å få det bedre må vi frigjøre oss fra det vi har opplevd.

Kroppsfokuserte metoder kan frigjøre spenninger og gradvis lære kroppen at den er trygg. Det handler om å gjenopprette kontakten og tilliten til kroppen, uten enda en gang å dykke dypt ned i alle traumer.

Hva søker du hos en terapeut? Hva har du behov for: struktur, bekref-
telse, praktiske verktøy eller forståelse for din historie?

_____ (tanker om hva jeg foretrekker av terapi) _____

Psykisk helse krever mye oppmerksomhet. Det er det siste tabuet, og vi må erkjenne det og gjøre noe med det. – Adam Ant

KROPPSTERAPI

Det er mulig at du føler at du kan og vet mye om deg selv, og at du forstår mønstrene dine, men at du likevel står fast. Det er fordi traumene setter seg i mye mer enn bare minnet ditt. Psykiater Bessel van der Kolk forklarer dette godt i boken The Body Keeps the Score.

Kroppsterapi er et samlebegrep som brukes om ulike terapeutiske metoder der kroppen står i sentrum for behandlingen. Tilnærmingen bygger på en helhetlig forståelse av at kropp, sinn og sjel må ses i sammenheng.

Behandlingen kan omfatte svært ulike teknikker:

- Massasje og muskelavspenning som frigjør fysiske spenninger.
- Soneterapi og akupressur som stimulerer energiflyt i kroppen.
- Pusteøvelser som roer ned nervesystemet.
- Bevegelser for å øke kroppsbevisstheten og gjenopprette kroppens naturlige bevegelsesmønstre for gradvis å regulere nervesystemet.
- Samtale under behandlingen for å bearbeide følelser og erfaringer som sitter i kroppen.

Mange kroppsterapeuter kombinerer samtale med oppmerksomhet på hva som fysisk skjer i kroppen din. I andre typer kroppsterapi er det ingen samtaler. I morgen skal vi gå i dybden på en kroppsterapiform som omtales med forkortelsen TRE. Dette er en av de kroppsterapiformene som er mest relevant for deg som har levd med psykisk vold.

Når du retter oppmerksomheten mot kroppen din, får du en følelse av hva den forteller deg? Kjenner du spenninger, blokkeringer eller tretthet som er vanskelig å bli kvitt?

(spenninger og andre plager) _____

Helbredelse handler om å gjenkjenne og bli venn med kroppens fornemmelser og energi. – Resmaa Menakem

TRE: SLIPP SPENNINGENE

Etter psykisk vold er det vanlig at kroppen blir værende i overlevelsmodus. Spenningene slipper ikke taket selv om du egentlig har kommet deg bort fra voldsutøveren.

En av de mest anerkjente kroppsterapiene som er utviklet for å hjelpe kroppen med å gi slipp på traumer, er Tension & Trauma Releasing Exercises, forkortet TRE. På norsk kan det oversettes til «øvelser for forløsning av spenninger og traumer». Det finnes også andre, lignende metoder, som Somatic Experiencing (SE) og TOTUM-kroppsterapi. TRE er mest tilgjengelig i Norge og kan vise gode resultater. TRE er en annerledes, dyptvirkende måte å bearbeide spenning på.

TRE består av enkle øvelser som setter i gang naturlige vibrasjoner i kroppen. Disse skjelvingene er egentlig selvhelende reflekser. Tenk på hvordan dyr rister seg. Tenk på hvordan ekstatiske dans til alle tider og over hele verden har vært en del av kulturen. Helt frem til nå. Våre forfedre visste at man kan gi slipp på spenninger ved å riste seg. I mine øyne er TRE gammel visdom som vi har glemt i vår kultur.

Det fine med TRE-terapien er at du ikke trenger å snakke om det du har opplevd. Du trenger ikke å vite hvorfor kroppen holder fast i spenning. TRE-terapien handler ikke om at hjernen skal forstå. Det er kroppen selv som skal slippe taket i spenningene.

TRE ble utviklet av den amerikanske psykoterapeuten og traumeeksperten David Berceli. Gjennom kontrollert muskelspenning og enkle øvelser med skjelving vil kroppen gi slipp på spenninger forårsaket av traumer. Dette aktiverer det parasympatiske nervesystemet, som tar seg av ro og gjenoppbygging. På et ubevisst nivå vil dette også gi en emosjonell bearbeiding av traumene.

Kroppen din er den grunnleggende metaforen for livet ditt, uttrykket for din eksistens. – Gabrielle Roth

TRAUMESENSITIV YOGA

Yoga er urgammel kunnskap som gir kroppen og hjernen ro. Å praktisere vanlige former for yoga er en god måte å komme i kontakt med kroppen og å falle til ro, men det finnes også traumesensitiv yoga. Dette er yoga som er spesielt utviklet for å hjelpe kroppen med å gi slipp på traumer.

Traumesensitiv yoga er ikke en form for yoga der det har betydning hvor myk du er. Du skal ikke presse kroppen for å takle vanskelige øvelser. Dette er en yogaform som inviterer deg til å kjenne etter, gjøre øvelsene i din egen takt, og lytte til deg selv.

I traumesensitiv yoga legges det vekt på å utvikle kroppsbevissthet og egenkontroll. Stillingene har mindre betydning. Når du blir introdusert for nye bevegelser, blir du spurt om det føles greit. Hvis ikke, gjør du noe mindre belastende. Yogatimene gjennomføres oftest i grupper med andre som har gått gjennom traumer, hvilket i seg selv føles godt.

Å bevege seg innenfor trygge rammer hjelper nervesystemet å roe ned. Det gir oss kontakt med kroppen. For mange som har opplevd vold, kan dette være en god inngang til tilheling, fordi vi ikke trenger å snakke og forklare. Vi får jobbe med traumene gjennom kroppen, i stedet for gjennom hodet.

Traumesensitiv yoga er utviklet med tanke på de som har blitt utsatt for vold og andre med en traumehistorie. Timene er rolige, øvelsene er enkle og det er fokus på selvbestemmelse. Instruktøren tilbyr alternativer, gir ikke kommandoer og gjør ingen fysiske justeringer av dine posisjoner. Denne formen for yoga hjelper deg til å kjenne kroppen din igjen, bli bedre kjent med dine grenser og gradvis gi slipp på spenninger.

Hvordan føles tanken på å teste yoga?

_____ (yoga?) _____

Yoga handler ikke om å nå tærne dine, men om hva du lærer på vei ned.

– Jigar Gor

BERØRING SOM HELING

Det føles intuitivt riktig for oss å være i nær kontakt med hverandre, men både kultur og traumer setter sterke begrensninger for fysisk nærhet. Vi vet at sosialt samspill er viktig, men kroppslig nærhet er noe de fleste undervurderer betydningen av.

Det er mye forskning som viser hvor viktig berøring er for at vi skal ha et godt liv. Likevel har mange av oss veldig lite kroppslig nærhet i hverdagen. Vi forbinder kroppslig nærhet med intimitet og frykter at noen skal trække over våre integritetsgrenser. Det er synd, fordi vi trenger berøring.

Massasje kan være en verdifull kilde til trygg og helende kontakt. Men nytten av massasje handler om mer enn det å bli tatt på. Kroppen bærer historien vår i muskler, pust og holdning. Når du har blitt utsatt for vold kan det føles skummelt at fremmede tar på deg, som når du går til en tilfeldig massør. Men dersom du velger en sertifisert massasjeterapeut, kan du være rimelig trygg på at den som da gir massasje, har kompetanse til å møte mennesker som bærer på traumer. En sertifisert massasjeterapeut har gjennom sin utdanning lært hvordan berøring kan virke både terapeutisk og potensielt triggende. De skal kunne lese kroppens signaler, respektere grenser og tilpasse behandlingen slik at den oppleves trygg, rolig og helende.

God, omsorgsfull massasje hjelper kroppen å slippe taket i spenningene man sitter igjen med etter traumatiske opplevelser. Den vil senke stresshormonet kortisol og øke serotonin og dopamin, signalstoffer som gir ro og velvære. Berøringen kan også forbedre søvnen og bidra til at du kjenner deg mer til stede i egen kropp.

Etter å ha blitt utsatt for en manipulator kan det være vanskelig å stole på det du hører. Den berøringen du får ved massasje, gir kroppen en positiv bekreftelse uten ord.

Berøring kommer før synet, før talen. Det er det første og siste språket, og det lyver aldri. – Margaret Atwood

HELENDE BEVEGELSER

Hvis du har vært i Kina, har du sikkert sett mennesker, alene eller i grupper, som står der og beveger seg sakte. Det de driver med, er qigong og tai chi, to eldgamle kinesiske bevegelsesformer.

Qigong har fokus på enkle, repeterende øvelser, og er relativt enkelt å mestre. Tai chi er som en koreografert kampsport-dans, og tar naturligvis lengre tid å beherske.

Begge de to bevegelsesformene er basert på gammel kinesisk visdom. Qigongs historie strekker seg fire årtusener tilbake i tid, mens tai chi ble til for om lag 500 år siden. Felles for begge er at de kombinerer bevegelse, pust og oppmerksomhet i sakte tempo. Du merker hvordan du står, hvordan du beveger deg, hvordan du puster. Det bringer deg ut av hodet og får deg på plass i kroppen.

Moderne forskning understøtter den tradisjonelle visdommen om qigong og tai chis positive effekter i forbindelse med traumer og stress. Studier har vist at regelmessig praksis kan bidra til å redusere symptomer på posttraumatisk stresslidelse ved å senke nivået av stresshormonet kortisol.

Øvelsene vil også forbedre det vi kaller hjerterytmevariabilitet, forkortet HRV (Heart Rate Variability). Dette er et mål på tiden mellom hvert hjerteslag, hvilket regnes for å være en objektiv indikator på kroppens restitusjon, stressnivå og generelle helsetilstand.

Alle disse funnene gir vitenskapelig belegg for at qigong og tai chi er verdifulle verktøy for å fremme nevrobiologisk gjenoppretting etter psykisk vold og traumer. Gjennom repeterende, langsomme bevegelser, kombinert med bevisst pust, aktiverer du det parasympatiske nervesystemet som sørger for ro og gjenoppretting. Du øker kroppsbevisstheten, reduserer spenning og utvikler indre balanse.

Naturen skynder seg ikke, likevel blir alt fullført. – Lao Tzu

REFLEKSJON: KROPP OG MENING

Kroppsterapi kan høres alternativt ut, men forskning viser at det har mye for seg.

Det er unødvendig å gjenta at det krever mye av deg å komme seg etter psykisk vold. Likevel er det temmelig krevende å gjøre alt som må til. Det er ikke en klisjé at vi må gjøre noe som er utenfor vår komfortsone for å vokse. Dersom vi alltid holder oss innenfor trygge rammer, kommer vi ingen vei. Så nå vil jeg oppfordre deg til å prøve å se på de ulike typene av kroppsterapi og se om det er noe du kan prøve. Jeg vil ikke nødvendigvis si at du skal dra på en retreat. Som med alt annet tenker jeg at det er best å begynne i det små. Dersom du synes det er vanskelig at noen tar på deg, kan du starte med å gå til fotbehandling. Så kan neste steg være å gå til en massasjeterapeut.

Dersom du aldri har prøvd noen form for yoga og synes det er skummelt å prøve, er det ikke lurt å kaste seg på en tilfeldig valgt yoga-helg. Da vil jeg heller anbefale å melde seg på til en liten gruppe for nybegynnere i en trygg setting, og aller helst med en yogi som er spesialisert på traumesensitiv yoga. Når du møter opp, så husk at alle har mest fokus på seg selv, og at de fleste er nervøse når de tester noe nytt.

Det aller tryggeste er en-til-en arbeid med en som er spesialisert i TRE (øvelser for forløsning av spenninger og traumer) eller å delta på TRE i en liten gruppe.

Var det noe som appellerte til deg i de kroppslige tilnærmingene til terapi? Hva skal til for at du klarer å prøve en av disse metodene?

_____ (Hva slags kroppslig tilnærming til terapi kan fungere for meg?) _____

Kroppen bringer oss alltid hjem igjen ... når vi lærer å stole på fornemmelsene i den, og blir der til vi finner sannheten. – Pat Ogden

MEDITASJON

Meditasjon er en mental treningsform der oppmerksomheten rettes mot nuet for å oppnå dypere ro og innsikt. For mange er dette en effektiv metode for å balansere hjernens signalstoffer, noe som kan gi et lavere nivå av stresshormoner, og mer av «gledehormonet» dopamin.

Tradisjonell meditasjon er en passiv aktivitet der man sitter uforstyrret på en stol eller en pute med rett rygg. Øynene skal holdes lukket, og fokus skal holdes på pusten. Mens man puster dypt, skal man bare observere tankene som strømmer gjennom bevisstheden. Poenget er å ikke lede tankene, men bare registrere hva som skjer i ditt indre. Men du skal heller ikke dvele med tankene. Fokuser på pusten, slik at tankestrømmen stopper opp.

Hvis du aldri før har drevet med meditasjon, er det en fordel å starte sammen med andre eller å lære direkte av en læremester. Hvis du vil begynne på egen hånd, er det best å meditere det når huset er tomt. Sørg for at du er mett og ikke har noe som haster. Start rolig, ikke mer enn 5-10 minutter daglig.

Det er dokumentert at de fleste som praktiserer meditasjon, opplever bedre psykisk helse ved at det blir mindre symptomer på stress, angst og depresjon. Men meditasjon passer ikke for alle. Nær 10 prosent av de som begynner å meditere, opplever at meditasjonen utløser eller forverrer psykiske problemer. Og risikoen for at dette skjer, er størst blant dem som har gjennomgått traumer eller allerede befinner seg i en psykisk krise. Symptomene vil typisk være forverring av angst, depresjon, stress eller vrangforestillinger.

Hvis du forsøker meditasjon, og opplever noe slikt, da er det bare å konstatere at meditasjon ikke er noe for deg. Da er det greit å vite at å vandre i naturen, vel og merke uten mobil eller andre forstyrrelser, gir omtrent samme utbytte som å meditere.

MINDFULNESS

Mindfulness, som kan oversettes med oppmerksomt nærvær, er en form for mental trening. Det handler om å være fullt og helt tilstede i øyeblikket med en åpen, vennlig og ikke-dømmende holdning.

Mindfulness er ikke så helt ulikt meditasjon. Den største forskjellen ligger i at mindfulness ikke nødvendigvis finner sted mens du er i ro. Det handler bare om å være fullt bevisst deg selv, og gjerne mens du utfører helt vanlige aktiviteter, som når du kutter grønnsakene til dagens middag, pusser tennene, eller går en tur ute i naturen.

Mindfulness handler rett og slett om å virkelig være til stede i øyeblikket. I praksis betyr det å legge merke til det som skjer akkurat nå. Når du drikker kaffe, eller te, kjenn hvordan koppen føles i hånden, koppens form og dens varme, kjenn etter hvordan du sitter, hvordan er pusten, og lukk øynene og lytt til lydene omkring deg. Målet er å fjerne alle tanker knyttet til fortid og fremtid, for bare å være fullt og helt til stede nå.

Forskning på mindfulness viser at de fleste som driver med dette, opplever en økt indre ro og får større aksept for følelser som det ellers er vanskelig å forholde seg til. Det finnes også forskning som viser at mindfulness har mange av de samme positive effektene som meditasjon, selv om det er mye enklere. Men helt enkelt er det ikke. Når du prøver å holde fast øyeblikkets inntrykk, vil tanker fra fortiden strømme på, pluss tanker om alt du burde ha gjort. Det er ikke et problem at tankene kommer, men når de kommer, må vi prøve å gi slipp på dem. La dem passere, og bare observere tankene, uten å holde fast ved dem eller bygge videre på dem.

En enkel øvelse: Gå tur i naturen med mobilen på lydløs. Ha all oppmerksomhet på synsinntrykk, lyder, pust og hvordan du går. Eller sett deg ved en vindu og se på et tre, observer treet uten å se på noe annet eller tenke på noe annet enn treet.

_____ (hvordan fungerte opplevelsen med mindfulness?) _____

Hvor enn du går, er du der. – Jon Kabat-Zinn

PUSTEN SOM ANKER

Ble du inspirert til å teste mindfulness? Tok du en tur i naturen uten musikk på ørene, for fullt og helt å være til stede her og nå? Hvis du er som meg, merket du sannsynligvis at tankene stakk av gårde nesten umiddelbart. Det er helt normalt. Alle, eller i hvert fall nesten alle, opplever at tankene flyr av sted på egen hånd. I dag skal vi se på en øvelse som kan stoppe tankekjøret.

Dagens overskrift er «Pusten som anker». Et anker er noe som kan holde deg fast. Ved å bruke pusten som anker, kan du holde deg fast i øyeblikket. Prinsippet er enkelt. I ditt indre har du store mengder med minner. Der er gode minner, og der er irritasjon og frustrasjon og harme og skam. Og hele tiden har du tankene på hvordan du skal takle fremtiden. Å tømme sinnet for tanker lar seg ganske enkelt ikke gjøre. Skal du fjerne alt utenom øyeblikkets inntrykk, da må du fylle sinnet med noe som holder andre tanker ute. Når du fokuserer på pusten, og da spesielt på å ta en rolig utpust, sender du et fysisk signal til hjernen om at «akkurat nå er jeg trygg». Ved utpust aktiveres «hvile og fordøye»-systemet og vi slapper av.

Målet er ikke å slutte å tenke, men å bli bevisst tankene, og så føre oppmerksomheten tilbake til ankeret. Hver gang du henter deg inn, er det som å løfte en vekt fra hjernen, og du bygger nye nervebaner for indre ro.

Her er en superenkel øvelse jeg lærte av Camilla Grimsæth i Aleta. Den kalles «4-4-4-4-pust». Du kan prøve hvordan det virker på deg:

- Ta ett dypt innpust gjennom nesen mens du teller til fire.
- Hold pusten mens du teller til fire.
- Ta ett dypt utpust gjennom nesen mens du teller til fire.
- Tell til fire før du puster inn igjen.

Forsøk 4-4-4-4-pust. Hvordan fungerer det for deg?

(4-4-4-4-pust) _____

Følelser kommer og går som skyer på en vindfull himmel. Bevisst pusting er mitt anker. – Thich Nhat Hanh

FORANKRING

I går introduserte vi pusten som et anker, et trygt sted du kan vende tilbake til når tankene dine stikker av gårde. Det finnes mange andre pusteøvelser som kan hjelpe deg med å roe ned nervesystemet og hente deg inn, men nå skal vi se på et alternativt anker.

I noen år har jeg brukt pusten bevisst når jeg skal gjøre noe vanskelig. Der-
som jeg må ta en samtale jeg gruer meg til, tar jeg et dypt pust mens jeg
venter, og da merker jeg at jeg roer meg ned og er klar for samtalen. Men
de første årene etter bruddet var det vanskelig å bruke pusten. Først måtte
jeg forankre meg selv.

Det å forankre oppmerksomheten i kroppen kalles «body scan». På norsk
kan vi bruke betegnelsen kroppsorientert mindfulness. Det handler om å
flytte bevisstheten til de fysiske sansefølelsene i øyeblikket.

Praktisk øvelse, «føttene på gulvet»:

1. Rett oppmerksomheten mot fotsålene og kjenn på føttene dine.
2. Kjenn hvordan føttene hviler mot gulvet eller underlaget.
3. Registrer sanseinntrykkene:
 - Kjenner du trykket der føttene møter bakken?
 - Er føttene varme eller kalde?
 - Kjenner du teksturen av sokkene eller skoene mot huden?
4. Observer tankene dine og la de passere forbi deg. Tankene skal bare få
lov til å komme og gå igjen. De skal ikke vurderes eller dømmes.
5. Du er her. Du er forankret til underlaget. Hold fokus der i 10-15
sekunder.

Når du gjennomfører øvelsen ovenfor, vandrer tankene hit og dit, eller
klarer du å være fokusert i øyeblikket?

_____ (min erfaring med føttene-på-gulvet-øvelsen) _____

*Å være mindful betyr å være oppmerksom på en bestemt måte – med hensikt, i
øyeblikket og uten å dømme. – Jon Kabat-Zinn*

REFLEKSJON: MINDFULNESS

De siste dagene har vi snakket om meditasjon og mindfulness. Egentlig er det innlysende at dette er noe vi alle behøver, og likevel er det så vanskelig å få til.

Tidligere har jeg slitt med dårlig samvittighet når jeg ikke har gjort noe. Jeg følte alltid at jeg måtte lytte til en lydbok eller en podkast for å utnytte tiden. Jeg tror ikke jeg er alene om å ha det på denne måten. En evig følelse av å måtte prestere. Etter år med en svært krevende partner er det naturlig. Det skulle gå noen år før jeg lærte å legge fra meg dårlig samvittighet over å slappe av. Nå håper jeg at du også klarer det. For det er ikke luksus å slappe av, det er naturlig.

Dersom vi ser til urfolk, får vi et inntrykk av hvordan menneskene brukte sin tid den gangen man fremdeles levde i enkle stammesamfunn. Urfolk slapper av det meste av tiden. De bruker ikke så mye av sin tid på å skaffe mat. Derimot bruker de mye tid til å være sosiale, prate og slappe av. De gjør ting sammen, som å jakte, sanke mat, lage klær, redskaper og kunstgjenstander. De bruker tid på det spirituelle, og de bruker mye tid på fysisk hvile. Naturligvis er ikke alt perfekt i slike tradisjonelle samfunn. Men alt i alt, for flertallet av menneskene, ser det ut til at de levde et liv med mer mindfulness og mindre stress.

Vi har tidligere vært inne på dette med 7 slags hvile. Med mindfulness får du restitusjon innen alle formene, men spesielt mental hvile, fysisk hvile, emosjonell hvile og sensorisk hvile. Mindfulness gjør deg også mer oppmerksom på hvilken type hvile du trenger mer av.

Tenk over hvordan du kan få plass til mer mindfulness i hverdagen på en enkel og gjennomførbar måte.

_____ (mer mindfulness) _____

Det finnes mer visdom i kroppen din enn i din dypeste filosofi.

– Friedrich Nietzsche

KUNST OG MUSIKK SOM TERAPI

Kunst- og musikkterapi gir en annen inngang til takling av traumatiske opplevelser. Du slipper å snakke om det du har opplevd, og du kan uttrykke det vanskelige på andre måter, i farger og former, eller gjennom klang og rytme.

Det er ikke tilfeldig at mange kunstnere har slitt med traumer. Det gjelder forfattere, malere, musikere og andre som har valgt kreative yrker. For mange har det gått så langt at det har blitt veldig synlig, som da Vincent van Gogh skar av seg venstre øre, for deretter å sette staffeliet foran speilet for å male *Selvportrett med bandasjert øre*.

Du behøver ikke å være profesjonell utøver for å kunne få nytte av kunst. Alt må ikke være perfekt. Tenk på det kunstneriske som en form for meditativ kreativitet, hvilket i seg selv er en form for terapi.

Et praktisk tips for deg som vil male, tegne eller lignende. Ikke vent på inspirasjon. Ikke tenk på hvordan du skal begynne. Bare begynn! La blyanten leke på papiret. Legg farge på et lerret, og se hva det blir. Papir er rimelig. Et lerret kan du male over. Bare gjør som følelsene dikterer, uten noen form for selvkritikk.

Hvis du synes det er vanskelig å eksperimentere med visuelle uttrykk på egen hånd, er det mulig å oppsøke en profesjonell terapeut. Kunstterapi og musikkterapi er anerkjente typer terapi. Fokuset er ikke samtaler. Her arbeider du med et fysisk materiale for å frembringe et produkt, eller med toner, klang og rytme, for deg med musikalsk anlegg.

Kunne det være et alternativ å gå i gang med å skape noe, uten andre ambisjoner enn å la det kreative få mer plass i livet?

_____ (Hvordan la det kreative få slippe til) _____

Den kreative prosessen er en prosess av overgivelse, ikke av kontroll.
– Julia Cameron

STØTTEGRUPPER

Folk flest skjønner at det er tøft å skille seg. Men når du har forlatt en voldelig relasjon, får du kommentarer som: «Så bra at du kom deg bort», og: «Hvorfor gikk du ikke tidligere?»

Jeg glemmer aldri hvor alene jeg følte meg de første årene etter bruddet. Det følte som om ingen forsto meg. På nettet fant jeg engelskspråklige støttegrupper, men ingen norske. De engelske følte jeg meg ikke hjemme i. Så jeg startet en Facebook-gruppe. Snart viste det seg at det var flere enn meg som hadde savnet en slik gruppe. Og da fikk jeg det digitale nettverket jeg hadde søkt. Da jeg endelig fikk det, hadde jeg ikke lenger like stort behov for det. Men jeg husker at jeg tenkte at dersom dette kan hjelpe én person til å hele raskere enn meg, da er det verdt det.

Digitale støttegrupper kan være et godt sted å begynne for deg som vil dele dine opplevelser med andre som har gjennomgått noe av det samme. For min egen del husker jeg at jeg hadde et stort behov for å fortelle hva jeg hadde opplevd i årene jeg levde i et dysfunksjonelt ekteskap. Etter å ha startet gruppen, møtte jeg andre i lignende situasjon, og jeg fikk bekreftet min virkelighetsoppfattelse. I de syv årene jeg har drevet gruppen, har jeg fått høre utallige ganger hvor mye det betyr å få støtte og bekreftelse fra andre i gruppen.

Advarsel: Narsissister oppsøker støttegrupper. Vær forsiktig med hva du deler, om du ikke har god grunn til å stole på moderatorene. Det finnes hjelpegrupper der lederen utnytter medlemmene. Husk at moderatorer kan se alt du skriver, mens de selv er helt anonyme.

Forskning viser at når du deler erfaringer med noen som forstår deg, får du redusert stress, mer selvmedfølelse og en sterkere følelse av tilhørighet. Når man har blitt utsatt for psykisk vold, behøver man en kombinasjon av ulike metoder for å få det bedre. Støttegrupper er en av disse metodene, men er ikke en erstatning for terapi.

Vi blir født i relasjon, vi blir såret i relasjon, og vi kan helbredes i relasjon.
– Harville Hendrix

FYSISKE STØTTEGRUPPER

Å dele erfaringer på nett er bra. Enda bedre er det å møtes ansikt til ansikt. Den helende effekt blir mangedoblet i fellesskap med andre vi kan dele erfaringer med. I samvær med likesinnede er det som om hjernebølgene synkroniseres, og vi føler tilhørighet.

I organiserte fysiske grupper er det:

- **Profesjonell veiledning:** Gruppene ledes gjerne av fagpersoner eller erfarne veiledere som sikrer et trygt, terapeutisk miljø.
- **Tydelige retningslinjer:** De har strengere rutiner.
- **Tryggere:** Det er en høy terskel for manipulerende personer å trenge inn i gruppen.

Du kan finne slike støttegrupper i regi av krisesenter eller andre offentlige etater, eller det kan være hos Link eller i kirken. Selv vil jeg naturlig nok fremheve Foreningen Mot Psykisk Vold som det beste fellesskapet for deg som har levd med psykisk vold. Ikke fordi vi nødvendigvis snakker så mye om erfaringene våre der, men fordi vi kan være sammen med andre som genuint forstår hva de andre har gjennomgått. På våre møter er det ingen som fordømmer, og ingen trenger å forklare eller å forsvare seg. Hver gang jeg er på treff med foreningen, får jeg den samme gode følelsen av å være omgitt av genuint gode mennesker, og det er jo ikke rart. For narsissister vil alltid søke seg ut ofre som er gode og omsorgsfulle, som har kvaliteter de selv ikke har.

Hvis du ikke allerede har et fellesskap med andre som virkelig forstår deg, hva vil det bety for deg å få et trygt fellesskap med andre som har gjennomlevd mye av det samme som deg?

_____ (betydningen av samvær med andre i samme situasjon) _____

Den mest grunnleggende og kraftfulle måten å skape kontakt med et annet menneske på, er å lytte. Bare lytte. – Rachel Naomi Remen

GRUPPETERAPI

Gruppeterapi gir et fellesskap med andre som også har opplevelser det er vanskelig å snakke om. Det er et sted hvor du kan lytte, dele, og ta imot, og øve på å tøyne dine grenser for hva du kan være åpen om. I slike grupper merker du at dine erfaringer gir mening og at det er rom for sårbarhet.

I motsetning til mer uformelle grupper, som vi har snakket om de siste to dagene, styres gruppeterapi av en terapeut som hjelper oss å navigere i det relasjonelle landskapet mange av oss har lært oss å frykte.

Forskning, som Irvin Yaloms teorier om gruppepsykoterapi, fremhever universalisme og altruisme som sentrale helingsfaktorer. Universalisme er erkjennelsen av at vi ikke er unike i vår smerte. Altruisme innebærer en uselvisk holdning der andres behov settes foran egne, ikke av tvang eller fordi vi blir manipulert, men av godhet for andre, og uten å vente belønning. Altruisme er altså det motsatte av egoisme. Prinsippene baserer seg på at når vi hjelper andre i gruppen, gjenoppbygger vi troen på egen verdi.

For mange av oss har «trygge rom» vært en mangelvare. I gruppeterapi kan du eksperimentere med å si nei, eller å uttrykke et behov i kontrollerte rammer. Du får erfare at det er trygt å uttrykke tanker og følelser.

Det er viktig at du finner den gruppen som er riktig for deg, med en dyktig og god leder.

Har du noen gang delt erfaringer med andre som har opplevd psykisk vold? Hvordan følte du deg etter slike samtaler?

_____ (å dele felles erfaringer) _____

Hvordan kjennes tanken om gruppeterapi? Hva ville du trenge for å føle deg trygg nok i en gruppe?

_____ (gruppeterapi?) _____

Vi heler ikke i isolasjon, men i fellesskap. – S. Kelley Harrell

PSYKOEDUKASJON

Dagens overskrift starter med et vanskelig ord: psykoedukasjon. Starten på ordet kjenner du igjen. Det er altså noe som har med psyken, vårt sinn, å gjøre. Resten av ordet, «-edukasjon», ligner på det engelske «education» som betyr utdanning. I forbindelse med psykisk vold handler psykoedukasjon om målrettet læring om årsaker til symptomer og om behandling for å fri seg fra traumer man er blitt påført.

Da jeg forlot ekteskapet, var min begrunnelse: «Vi passer ikke sammen, jeg kan ikke gjøre ham glad. Vi er ikke bra for hverandre.» I noen uker etter bruddet var jeg lykkelig over å ha kommet meg ut, men så begynte jeg å gå ned i en dyp depresjon med angst og panikkanfall. Jeg hadde dårlig samvittighet for at jeg hadde gått fra min eksmann. Jeg følte at jeg hadde gjort så mye feil. Men så kom erkjennelsen av at jeg hadde blitt utsatt for psykisk vold. Da begynte jeg å fordype meg i artikler, podkaster og filmer. Etter hvert fikk jeg også tilbake evnen til å lese bøker. Kunnskapene jeg tilegnet meg, gjorde at jeg fikk det bedre. Jeg har ikke tall på hvor mange bøker og artikler jeg leste og hvor mange filmer jeg så. Jeg slukte alt jeg kom over av informasjon som ga meg forståelse av det jeg hadde opplevd.

Min psykoedukasjon foregikk alene, og til tider litt tilfeldig, helt avhengig av hva jeg oppdaget på veien. Det var en læringsprosess der jeg stadig fikk økt innsikt i mørke personligheter, traumer og hvordan hjernen og kroppen fungerer. Men det var ingen av de mange bøkene jeg leste som samlet alt jeg følte at jeg hadde nytte av å lære mellom to permer. Av det fikk jeg ideen om denne boken om hvordan man kan heles etter psykisk vold.

Kunnskap setter oss i stand til å sette ord på våre opplevelser, det normaliserer reaksjonene, og det gjør traumer mer håndterbare. Gjennom terapi, bøker og nettressurser kan du oppdage at plagene dine ikke er et personlig nederlag, men en forståelig reaksjon på det du har vært utsatt for.

Forståelse er det første steget mot aksept, og bare med aksept kan heling begynne.
– J.K. Rowling

DYR SOM TERAPI

En dag vi kom hjem etter en lang tur med venner som har to huskyer, sa min samboer: «Vi må kjøpe hund. Dine sønner trenger en hund.» Jeg har aldri hatt husdyr, så tanken var nesten litt skremmende.

Min samboer hadde sett hvordan mine to sønner lekte med huskyene, og han hadde helt rett, de har et spesielt lag med hunder. Helt siden de var små har de hatt en evne til å tiltrekke seg hunder. Så da gikk vi i gang med å finne ut hvilken hund som var rett for oss, og vi landet på at vi måtte få oss en newfoundlandshund. Guttene var så lykkelige da vi fikk Lucy. De elsket hunden fra første dag, og Lucy elsket dem også. Det jeg ikke kunne forestille meg på det tidspunktet, var at det var jeg som skulle trenge henne mest.

Det er godt dokumentert i forskning at husdyr kan være god terapi. Studier viser hvordan det å klappe eller leke med et dyr kan redusere nivået av stresshormonet kortisol, samtidig som det booster produksjonen av velvære-hormonet oxytocin. Vi mennesker trenger nærhet, og dersom du bor alene, kan et dyr gi deg den nærheten. Bessel van der Kolk skriver om hvordan dyr er enklere å stole på enn mennesker. De er ikke dømmende, og de vil aldri sladre. Dermed kan de være en døråpner til å ta sjansen på å stole mer på mennesker.

Lucy gir meg uforbeholden kjærlighet og aksept. Selv om jeg er så heldig at jeg har en god og støttende partner, er Lucy god å ha, og da ikke minst når min samboer ikke er hjemme. Spesielt når man lever i frykt for vold, vil en hund representere trygghet. Hun gjør at det er trygt å gå tur, og fordi hun må ut, må også jeg gå tur hver dag, uansett vær. Ved å tvinge meg ut på tur, og til å fokusere på hennes enkle behov, tvinger hun meg også til å ta bedre vare på meg selv. Dyr gir oss også en vei til mindfulness. Når jeg børster pelsen hennes, gir det en god, indre ro.

Mennesker med traumer føler seg ofte utrygge i egen kropp. For å kunne endre seg, må de bli kjent med og venne seg til sine indre sanseopplevelser.

– Bessel van der Kolk

OPPSUMMERING AV TERAPI

Vi har nå gjennomgått et spekter av ulike typer av terapi som kan være aktuelt etter psykisk vold. Nå vil jeg at du tar deg tid til å reflektere, og bruke din magefølelse. Hva føler du at du trenger? Hvilke former for terapi tror du kan gi deg et bedre liv? Se tilbake på de siste dagene og tenk på hva hver av de ulike typene av terapi har å tilby.

De aller fleste må ha to eller flere typer terapi for å få et godt liv etter psykisk vold. Vi trenger en kombinasjon av terapier for å snakke, for å rette fokuset innover for å lytte til oss selv. Og vi trenger nærkontakt med andre, helst mennesker, men det kan også være dyr. Terapiformene du velger må bidra til at du forstår deg selv, for bare når du forstår deg selv, vil du akseptere deg selv, og slutte å dømme deg selv. Det vil også gi bedre relasjoner med andre mennesker.

Jeg tror at det vi mest av alt trenger, er å kunne ha det greit med oss selv for å kunne bygge opp nye sunne relasjoner, og jeg tror at det er i relasjoner med andre mennesker at vi faktisk får det bedre.

Det er solid forskning som viser at gode sosiale relasjoner er det som har mest å si for god fysisk og mental helse. Problemet er at det kan være vanskelig å bygge nye relasjoner med andre mennesker etter psykisk vold, der vår tillit til den vi i utgangspunktet var glad i, til de grader ble misbrukt. Derfor er det så viktig å jobbe med seg selv og sine reaksjonsmønstre. De neste ukene skal vi gå mer inn på følelser og andre elementer som det er vel verdt å arbeide mer med, og å reflektere over i forkant av et møte med en terapeut.

Hvilke typer terapi føler du kan være det riktige for deg?

_____ (terapi for et bedre liv) _____

Hvis du kjenner deg selv, er du kraftfull. Hvis du aksepterer deg selv, er du uovervinnelig. – Tina Lifford

FØLELSER

Kunnskap om følelser er viktig for å forstå oss selv bedre. Følelser avgjør hvordan vi har det, og følelsene du signaliserer til andre, er avgjørende for hvordan de reagerer på deg, og i hvilken grad de gir deg den omtanke du trenger.

Vi kan dele følelsene inn i de primære og de sekundære. Primære følelser er instinktive, de oppstår før du har tenkt over situasjonen. Disse er:

- **Glede.** Signaliserer trygghet og overskudd.
- **Tristhet.** En reaksjon på tap, inviterer til trøst og refleksjon.
- **Frykt.** Varsler om fare og aktiverer beskyttelse.
- **Sinne.** Mobiliserer kraft til å sette grenser ved urett.
- **Avsky.** Ber oss holde avstand til det som er skadelig.
- **Skam.** Et indre varsel om mulig utstøtelse fra en sosial gruppe.
- **Interesse.** Driver oss mot læring og utvikling.

Primærfølelsene oppstår i det ubevisste. De bevisste sekundærfølelsene er reaksjoner på primærfølelser. Når det i den sosiale settingen ikke gis aksept for en primærfølelse, må den dekket til med en mer akseptert reaksjon. På sikt kan man bli så vant til å dekke over primærfølelsene at det blir vanskelig å forstå hva man egentlig føler.

Primære følelser har en klar funksjon. Hvis noen trækker over grensene dine, er sinne en primærfølelse som signaliserer at du må forsvare deg. Hvis du opplever tap, er sorg og tristhet de primære følelsene som hjelper deg med å bearbeide savnet og tilpasse deg en ny virkelighet.

Mens primærfølelsene går fort over – bare se hvordan små barn veksler mellom gråt og glede – holder sekundærfølelsene oss fast i sirkler av selvkritikk og grubling. Forskning viser at så lenge vi bare befinner oss i de sekundære følelsene, sitter vi fast. For å kunne bearbeide sekundære følelser, må vi først bli var de opprinnelige, primære følelsene.

Følelser er ikke problemer som skal løses, men signaler som skal forstås.

– Hilary Jacobs

Å FORSTÅ FØLELSER

Når du lever med en voldsutøver, lærer du at følelsene dine er irrelevante. De blir enten latterliggjort med utsagn som: «Du overreagerer», eller de blir benektet: «Det kan du vel ikke føle», eller de blir brukt mot deg: «Du er så altfor sensitiv!»

Strategien voldsutøveren benytter, kalles **emosjonell invalidering**. Du nektes å gi uttrykk for dine følelser, du får klar beskjed om at dine «følelser» er feil, at det er noe du bare finner på. Over tid vil dette avskjære deg fra dine primære følelser.

Voldsutsatte som opplever at følelsene ikke blir akseptert, kan bli gode på det vi kaller rasjonalisering. Det er å finne forklaringer som tilsynelatende er rasjonelle, men som faktisk bare dekker over, som når du føler sinne, og finner en logisk forklaring på at du har en følelse av sinne, som å si til deg selv at det er en dårlig dag.

Interosepsjon, som vi har snakket om tidligere, er nøkkelen her. Ved å tillate den fysiske fornemmelsen å være til stede i kroppen uten å fortrenge den, kan du reprosessere følelsen. Å reprosessere er å gjennomgå det hele på nytt. Om du da kjenner en lett skjelving, hjertebank og raskere pust, da er det med stor sannsynlighet sinne, i hvert fall hvis det er noe som nylig har opprørt deg. Kjenner du tyngde i brystet, utmattelse, klump i halsen, da kan det være sorg.

Når følelser blir systematisk avvist over tid, begynner hjernen å betrakte emosjonelle signaler som en trussel. Dette skaper en indre konflikt der du automatisk «skrur av» kontakten med kroppen for å unngå smerten. Forskning på traumebelastning viser at denne frakoblingen kan føre til at vi mister evnen til å skille mellom reell fare og ufarlige situasjoner i hverdagen. Ved å akseptere egne følelser, lærer du hjernens alarmsentral at det er trygt å kjenne etter. Din opplevelse blir din sannhet, uavhengig av hva andre måtte mene.

Emosjoner er sjelens språk. – Gary Zukav

DYPDYKK I FØLELSER

Evnen til å tolerere sterke følelser, uten å flykte fra dem eller bli overveldet, er selve definisjonen på emosjonell helse. Psykisk vold reduserer vår evne til følelsetoleranse, så nå skal vi jobbe med å kjenne igjen følelser.

Å forstå følelser handler om mer enn å kunne sette ord på følelsene. For å virkelig forstå seg selv må man kunne anerkjenne kompleksiteten og nyansene i sine følelser. Et faguttrykk for dette er emosjonell granularitet. Ordet granularitet handler om å identifisere detaljene i et hele, og å uttrykke seg mer nyansert. La oss si at du føler deg lykkelig. Andre ord kan være glede, fornøydhet, fryd, velbefinnende, harmonisk, for bare å nevne noe. Alle disse ordene innebærer på sett og vis lykke, men der er nyanser.

Forskning innen affektiv (følelsespreget) nevrovitenskap har vist at personer med høy emosjonell granularitet, de som er i stand til å se forskjell på og navngi sine følelser, er bedre i stand til å regulere følelsene. For å illustrere kan vi ta et eksempel. La oss ta en episode som gjør deg sint. Du føler sinne, men så kan du begynne å utforske:

- Er det frustrasjon (sinne over en hindring)?
- Er det irritasjon (mildt, kortvarig sinne)?
- Er det raseri (intensivt, utagerende sinne)?
- Eller er det noe annet?

Ved å sette merkelapper på følelsene, blir du en bedre observatør til ditt indre liv. Det tar tid å begynne å kjenne etter, men det er som med mye annet: Det krever øvelse, men på sikt vil du bli bedre til å forstå dine egne følelser. I morgen skal vi se på et verktøy du kan bruke.

Hvilken nyansert følelse, som for eksempel ensomhet, melankoli eller stolthet, kan du identifisere i deg selv som noe du nylig har kjent på?

_____ (noen nyanserte følelser) _____

Det underlige paradokset er at først når jeg aksepterer meg selv slik jeg er, kan jeg forandre meg. – Carl Rogers

VERKTØY FOR Å FORSTÅ FØLELSER

Selv uten traumer kan følelser være vanskelige å forstå. Etter psykisk vold er det verre. Følelser som har vært undertrykt, vil komme til overflaten når du begynner å jobbe med deg selv.

Mange føler at de begynner å slite med tunge følelser når de holder på å få det bedre. Saken er at når du begynner å føle deg trygg, kan kroppen endelig tillate følelsene å komme.

De færreste av oss har lært å identifisere følelsene våre. Et nyttig verktøy for å bli mer var for følelsene, er å føre en følelsesdagbok. Det gir øvelse med interosepsjon. Og det øker evnen til å skjelne mellom ulike følelser. Følelsesdagboken er som en loggbok som hjelper deg å analysere følelsene dine. Du tar for deg en hendelse som trigger en følelse, en følelse om gangen. Du kan kopiere denne tabellen eller skrive dette i en egen bok:

Kategori	Spørsmål	Dine svar
Hendelse/trigger	Hva utløste følelsen?	
Primær følelse	Hva var den første, sanne følelsen?	
Fysisk Fornemmelse	Hvor i kroppen kjentes den?	
Sekundær Følelse	Hva følte jeg om den primære følelsen?	
Handling/Behov	Hva trengte jeg egentlig i det øyeblikket?	

Tårer kommer fra hjertet, ikke fra hodet. – Leonardo da Vinci

SKAM: SUNN ELLER LAMMENDE?

Skam er en følelse de fleste frykter. Men de fleste av oss kjenner skam iblant, med unntak av psykopater. De mangler evnen til å føle skam.

Skam har en viktig funksjon. Skam er en indre mekanisme som bidrar til at enkeltindividet følger samfunnets normer og regler. Men skam kan også bli usunn, og her skal vi snakke om den typen skam som ikke er bra.

I etterkant av psykisk vold er det vanlig å slite med skam. Du skammer deg over at du lot deg lure, skammer deg over at du ikke så de røde flaggene og du skammer deg for at du ikke gikk tidligere. Selv skammet jeg meg mye de første årene etter bruddet, men jeg skammet meg enda mer da barnas far fikk retten til å frata meg omsorgen for mine egne barn. Jeg følte at de fleste måtte tro at jeg hadde gjort noe galt. Men da jeg begynte å fortelle historien min, slapp skammen. Fordi jeg fikk høre om så mange som har opplevd det samme som meg, og fordi jeg møtte så mye forståelse av andre som selv har vært utsatt for vold.

Den lammende skammen etter psykisk vold er en direkte konsekvens av voldsutøverens taktikk. Målet med volden er å bryte ned offerets selvbilde, slik at offeret tar på seg ansvaret for voldsutøverens handlinger. Når man så har brutt ut av forholdet, skammer man seg over konsekvensene av volden, som å miste barna, miste venner og å oppleve økonomisk tap.

Skam trives i isolasjon. Når du føler deg skamfull, trekker du deg bort fra andre, noe som biologisk sett signaliserer fare til nervesystemet ditt. Du går inn i en «frys»-tilstand. Forskning fra Dr. Brené Brown, en ledende forsker på skam og sårbarhet, viser at empati er skammens motgift. Det var akkurat det jeg opplevde da jeg delte min historie, jeg møtte forståelse, ikke fordømmelse, og skammen slapp taket. Ved å snakke høyt om det som har skjedd, tar du tilbake eierskapet til din historie. Du blir bevisst at du ikke har noe å skamme deg over.

Det finnes ingen større smerte enn å bære på en historie du aldri har fortalt.
– Maya Angelou

RETT TIL Å SØRGE

Sorg er noe vi forbinder med mennesker som dør. Når du har levd med psykisk vold, er det sannsynlig at du føler på en annen type sorg. Den franske psykoanalytikeren André Green kaller det hvit sorg.

Da jeg forlot ekteskapet, sørget jeg over at mine barn ikke fikk vokse opp med to foreldre. Jeg sørget over at jeg hadde valgt en far til mine barn som behandlet barna som små voksne og som ikke så deres behov. På den annen side var jeg jo glad for å være fri fra en ektefelle som dro meg ned i depresjon. Men det tok tid før jeg virkelig skjønnte hva jeg egentlig ble utsatt for. Og så kom sorgen over at barna ble dratt inn i barnefars spill for å prøve å bryte meg ned. Til sist kom sorgen over å miste mange år av mine barns barne- og ungdomsår.

Jeg vet at jeg ikke er alene om å kjenne på sorg etter flere år i en relasjon med en person som spilte skuespill i den innledende fasen. Rollen han spilte var så overbevisende. Jeg trodde virkelig at jeg hadde funnet et godt menneske, ikke et monster. Det å bli til de grader bedratt, av den man trodde man kunne elske, gir en sorg som kan være vanskelig å bære.

Jeg kunne skrevet enda mer om alt vi kan sørge over etter en slik relasjon. Det jeg vil frem til, er at du har rett til å sørge over det du ikke fikk. Over at det ikke ble som du hadde forventet. Over at du mistet de gode drømmene om fremtiden. Dertil kommer sorgen over å møte venner eller familie som ikke tar deg på alvor. Oppå det hele er sorgen over å bli utsatt for urett av systemet som du forventet skulle hjelpe deg.

Ta deg tid til å kjenne etter. Er det noe du sørger over? Skriv det ned. Det første steget til å kunne leve med sorgen er at du anerkjenner overfor deg selv at det er riktig å sørge.

(følelse av sorg) _____

Sorg er ikke en lidelse, sykdom eller et tegn på svakhet. Det er en emosjonell, kroppslig og åndelig nødvendighet, prisen du betaler for kjærlighet. Den eneste kuren for sorg er å sørge. – Earl A. Grollman

DYPERE EMOSJONELT ARBEID

Det som på engelsk kalles «deep emotional work,» handler om å bevege seg fra regulering til reprosessering, ved å tørre å se de lagrede følelsene som volden har etterlatt seg.

Dette dype arbeidet handler om å stanse flukten fra ditt eget indre landskap. Du har trolig brukt år på å ignorere, rasjonalisere eller undertrykke smerte, frykt eller raseri, fordi det ikke var trygt å uttrykke disse følelsene. Men slike følelser ligger ikke bare passivt lagret, de fortsetter å drive frem underbevisste reaksjoner og triggere i hverdagen. Som Carl Jung uttrykte det: «Det ubevisste styrer.»

Mens stabilisering og egenomsorg er noe du kan gjøre hver dag, bør selve reprosesseringen av traumer helst skje i trygge rammer hos en terapeut. Dersom du merker at det å kjenne på følelsene fører til at minnene utløser en overveldende angst at du ikke klarer å regulere ned på egen hånd, da vet du at du bør søke profesjonell hjelp. En terapeut fungerer som et eksternt nervesystem som hjelper deg å holde deg innenfor ditt «toleransevindu», slik at du ikke blir re-traumatisert av dine minner.

Målet med dypere emosjonelt arbeid er ikke å gjenoppleve traumet, men å møte de tilknyttede følelsene fra ditt voksne, trygge jeg. Nøkkelen her er selvmedfølelse. Du møter smerten med godhet. Du gir de undertrykte delene av deg selv den oppmerksomheten de fortjener, og du lærer at du er så trygg at du kan føle på det nå.

Hvilken følelse har du konsekvent skjøvet bort? Kan du gi den fem minutters oppmerksomhet nå, mens du holder deg forankret i pusten?

_____ (følelser jeg har forsøkt å fortrenge) _____

Følelser er som bølger, vi kan ikke stoppe dem, men vi kan velge hvilke vi vil ri på. – Jonatan Mårtensson

RADIKAL AKSEPT

Konseptet radikal aksept stammer fra såkalt dialektisk atferdsterapi (DBT), en tilnærming som er anerkjent i behandlingen av traumer og komplekse emosjonelle utfordringer.

Radikal aksept betyr ikke at du godkjenner det som skjedde. Det handler ikke engang om å tilgi. Aksept handler om å erkjenne virkeligheten slik den er uten å kjempe mot den. Det handler om å gi slipp på den konstante, energitappende kampen mot fortiden.

For min del forandret alt seg da jeg endelig aksepterte det som hadde skjedd, uten at det betyr at jeg syntes det var greit. Innen jeg aksepterte det, slet jeg med følelsen av at jeg skulle ha sett alle de røde flaggene, at jeg mye tidligere skulle innsett at drømmen om den praktfulle mannen var en falsk illusjon, og skam over at jeg ikke gikk tidligere. Jeg hadde en stadig indre kamp, for det var jo ikke slik det skulle blitt. Det var en kamp som slet meg ut, for det var en kamp mot noe jeg ikke kunne endre. Da jeg endelig aksepterte alt, fikk jeg det så mye bedre.

Radikal aksept innebærer at du frigjør energien du har brukt på å protestere mot virkeligheten. Når du slutter å kjempe mot deg selv og setter denne energien fri, kan du bruke den på å bygge opp livet ditt.

Det er viktig å skille mellom aksept og resignasjon. Resignasjon betyr å gi opp og la smerten styre. Aksept er å erkjenne fakta, innse at det som har skjedd er fortid, og at du nå må ta aktive valg for å bevege deg fremover. Studier på langvarig stress og mestringssevne viser at de som klarer å akseptere det som ikke kan endres, opplever lavere nivåer av psykisk stress.

Øvelse: «Det er som det er.» Sett deg ned og identifiser et vanskelig faktum i livet ditt. Si rolig til deg selv: «Dette er som det er. Det er vondt, men sånn er det.» Pust ut idet du sier det. Gjenta til du kjenner et lite slipp i spenning i kroppen.

Gi meg sinnsro til å godta det jeg ikke kan forandre, mot til å forandre det jeg kan, og visdom til å se forskjellen. – Reinhold Niebuhr

TILKNYTNINGSSTILER

Tilknytningsteorien hevder at måten du knytter deg til andre på, blir formet i dine første leveår. Avhengig av hvordan omsorgspersonene dine responderte på dine følelser og behov, utviklet du én av fire tilknytningsstiler:

Trygg tilknytning: Du føler deg komfortabel med nærhet, og stoler på andre. Du tåler å være alene, men trives også i nære relasjoner. Konflikter føles håndterbare. Denne stilen utvikles når omsorgspersonene dine var tilgjengelige og responderte på dine behov.

Engstelig-ambivalent: Du lengter etter nærhet, men frykter avvisning. Du kan bli oppfattet som «klamrende» eller overkontrollerende i relasjoner. Små signaler på følelsesmessig avstand trigger intens angst. Denne stilen utvikles når omsorgspersoner var uforutsigbare, noen ganger varme, andre ganger utilgjengelige.

Unnvikende: Du holder avstand og klarer deg selv. Nærhet føles ubehagelig eller truende. Du kan virke selvstendig og trygg, men under overflaten ligger ofte en frykt for å bli sviktet. Denne stilen utvikles når omsorgspersoner var emosjonelt utilgjengelige eller avvisende.

Desorganisert: Du opplever relasjoner som både livsnødvendige og farlige. Du kan veksle mellom å søke nærhet og å skyve bort. Intimitet trigger både lengsel og frykt samtidig. Denne stilen utvikles ofte når omsorgspersonen selv var kilden til frykt.

Når du leser disse beskrivelsene, legg merke til hvilken som vekker gjenkjennelse. De fleste har trekk fra flere, men én pleier å dominere. I morgen skal vi se på hvordan vold påvirker disse mønstrene, og hvordan du kan begynne å endre dem.

Tilknytningsstilen din er ikke hvem du er, men hva som har skjedd med deg. Med bevissthet kan den endres. – Jessica Baum

DIN TILKNYTNINGSSTIL

Hvis du har en utrygg tilknytningsstil fra barndommen, kan det ha gjort deg mer sårbar for å havne i voldelige relasjoner som voksen. Kontroll, nedvurdering og manipulering bekrefter på et vis den indre frykten for avvisning eller utrygghet du bærer på. Det destruktive kan føles kjent, og derfor kan det være det du ubevisst oppsøker.

Etter psykisk vold kan tilknytningsstilen din også ha blitt forsterket eller endret. Kanskje var du trygg før, men opplever nå at du har utviklet engstelige eller unnvikende trekk. Det er en naturlig reaksjon på psykisk vold.

Veien til bedring handler om å reparere den skadede tilknytningen, først til deg selv, og så til trygge, støttende mennesker. Det krever at du:

- **Gjenkjenner mønsteret:** Ser hvordan tilknytningsstilen har spilt inn i dine partnervalg og relasjoner.
- **Etabler trygghet:** Skaper en stabil, forutsigbar hverdag for å roe ned nervesystemet, som er i konstant beredskap etter vold.
- **Bygger tillit:** Øver deg på å stole på din egen magefølelse og de trygge relasjonene du har rundt deg.

Det er fullt mulig å endre tilknytningsstil, men for å lykkes med det, er det nok best å søke hjelp av en terapeut. Gjennom bevisst arbeid kan vi utvikle en tryggere måte å knytte relasjoner til andre på.

Hvilken tilknytningsstil (fra forrige side) kjenner du deg mest igjen i? Hvordan tror du denne stilen har hatt innflytelse på partnervalg? Og viktigst: Hvordan viser den seg i hverdagen din nå?

_____ (tilknytningsstil og partnervalg) _____

Å sitte fast er en effektiv måte å bruke kreftene sine på når målet er å overleve.
– Britt Frank

RELASJONER ETTER PSYKISK VOLD

I dyrelivet er det slik at blant noen arter streifer individene omkring alene. Det er unntaket. De fleste lever i flokk og er avhengig av andre individer, og det er også vi mennesker. Vi trenger et sosialt liv.

Etter å ha levd med en relasjonstyrann, kan det være vanskelig å stole på mennesker man møter. Dersom noen er hyggelige, føler vi at det er for godt til å være sant. Mange bestemmer seg for å holde seg for seg selv.

Psykisk vold skader deg i kjernen av hvem du er, og hvordan du forholder deg til andre. Det at din ekspartner tilsynelatende var en god person, gjør at nye relasjoner føles skummelt. Den gangen du traff din ekspartner, fikk du følelsen av å ha møtt den mest omtenkssomme og generøse partneren noensinne. Det er ikke rart, ettersom narsissister og lignende mennesker er eksperter på å spille skuespill.

Nettopp dette gjør det vanskelig å føle seg trygg på en ny person. Du blir redd for alt som kan være tegn på manglende empati. Det kan føles tryggere å være alene, samtidig som du føler behov for å dele opplevelser med en person som alltid er der for deg.

Jeg forstår alle som ikke tar sjansen på å finne en ny partner, men samtidig er det slik at en ny partner kan hjelpe deg med å få et bedre liv, dersom du tar sjansen på å la en god person komme inn i livet ditt.

Det er fullt mulig å være både skeptisk og forsiktig, samtidig som du åpner opp for en ny relasjon. Ved å la vennskap og trygghet legge grunnlaget, kan du gradvis lære at det finnes gode mennesker. Det er lov å bruke lang tid på å senke garden, en sunn partner vil ha tålmodighet.

Hva skjer med deg når du møter en ny potensiell partner? Våger du å åpne døren for å bli kjent på en langsom, trygg måte?

_____ (hvis der bare er grønne flagg, vil jeg ...) _____

To ting kan være sanne samtidig: du kan lengte etter forbindelse, og likevel trenge plass. – Yasmine Cheyenne

BLI KJENT MED NYE MENNESKER

Etter psykisk vold kan tanken på å bli kjent med nye mennesker føles skremmende. Det er ikke bare en ny partner som er skummelt, men det å i det hele tatt bli kjent med nye mennesker.

Kunnskap beskytter mot å havne i klørne på en narsissist igjen. Narsissister er svært dyktige til å få folk til å åpne seg raskt, det er en del av selve groomingprosessen. Ved å bevisst senke tempoet og sette grenser for hva du deler, kan du beskytte deg.

Dette kan hjelpe deg når du møter nye mennesker:

1. **Del lite om deg selv i begynnelsen.** Gi veldig lite personlig informasjon.
2. **Vær spesielt forsiktig** hvis noen prøver å få deg til å åpne deg mer enn du er vant til. Dette kan være et rødt flagg, spesielt om du føler at din samtalepartner får deg til å åpne deg mer enn du er komfortabel med, mens vedkommende selv røper lite.
3. **Tenk over hva du deler.** Du er nøye med hva du legger ut om deg selv på sosiale medier. Tenk på samme måte i samtaler med mennesker du ikke kjenner godt. Del ikke mer enn du ville lagt åpent på Facebook.
4. **Gå langsomt frem i alle nye relasjoner.** En ny relasjon haster aldri. Gode mennesker respekterer tempoet ditt. Tålmodighet er din nye superkraft i å gjenkjenne hvem som er ute etter å utnytte din sårbarhet, og hvem som er genuint interessert i deg som en verdifull person.
5. **Lytt til magefølelsen.** Kjenn etter hvordan du føler deg etter at du har tilbragt tid med et nytt bekjentskap. Dersom du føler at du har fått mindre energi, er det et tydelig signal om at det ikke er en god relasjon. Føler du deg tappet for energi, bør du ikke møte personen igjen, avvis vennlig uten begrunnelse.

Ekte intimitet begynner når vi er villige til å vise oss fullt og helt, når maskene faller, og vi lar oss bli sett slik vi virkelig er. – John Amodeo

SÅRBARHET

Å være sårbar handler om å være i stand til å vise sine følelser og være åpen overfor andre, på tross av at det kan føles skummelt. Etter et samliv i en giftig relasjon, kan det enkleste være å sette opp en mur for å unngå å bli såret igjen. Men sårbarhet er en nødvendighet for genuine relasjoner.

Ekspert på sårbarhet, Brené Brown, sier at det å mestre sårbarhet er viktig for å leve et godt liv. Hun understreker et poeng som er avgjørende for oss som har levd med psykisk vold: «Sårbarhet uten grenser er ikke sårbarhet, det er selvutslettelse.» Hun poengterer at vi kun skal dele våre historier med de som har gjort seg fortjent til å høre dem.

Forskning på tilknytning og relasjonsbygging viser at sunne relasjoner utvikler seg gjennom en prosess der man åpner seg gradvis. Det betyr at man deler litt, ser hvordan den andre tar imot det, og deretter vurderer om det føles trygt å dele litt mer. Etter psykisk vold er dette filteret ofte skadet; enten blir vi helt lukket i frykt, eller så deler vi alt for mye i et forsøk på å forklare oss selv. Balansen ligger i å forstå at sårbarhet ikke er det samme som å «tømme» hjertet sitt til en fremmed, men å tørre å vise små biter av sitt sanne jeg i takt med at tilliten bygges.

Det er fullt mulig å være autentisk uten å utlevere dine dypeste sår med en gang. Du kan være sårbar ved å si: «Jeg trenger å ta det litt rolig i dag.» Eller: «Jeg synes det er litt vanskelig å snakke om personlige ting så tidlig i forholdet.» Dette er sårbarhet i praksis, du viser en flik av din indre tilstand, samtidig som du ivaretar din emosjonelle autonomi. Ved å dosere sårbarheten din, beskytter du ikke bare deg selv, men du gir også den andre personen muligheten til å bevise at vedkommende fortjener ditt vennskap.

Prøv dette i løpet av uken: Si nei til noe du egentlig ikke har lyst til, uten å gi en forklaring. Eller fortell noen du stoler på om noe som er vanskelig for deg akkurat nå, uten å legge til «men det går fint». Legg merke til hvordan det føles.

Sårbarhet er fødestedet for innovasjon, kreativitet og endring. – Brené Brown

RØDE FLAGG

Det er lett å se røde flagg overalt etter brudd med en relasjonstyrann, det gjorde jeg selv de første årene. Derfor er det viktig å lære seg hva som er de mest relevante tegnene på et giftig bekjentskap.

Her er de røde flaggene som er enklest å observere:

- **Love-bombing:** Intens og overveldende oppmerksomhet tidlig i relasjonen. Du overøses med komplimenter og gaver.
- **Speiling:** Personen kopierer raskt dine interesser, drømmer og meninger. De later som de er din perfekte match, men det er en maske. De reflekterer det de tror du vil se.
- **Planlegger fremtiden veldig raskt:** Etter bare noen få uker snakker de om å flytte sammen, gifte seg, og reiser blir planlagt for langt inn i fremtiden.
- **Har flere «ansikter»:** Legg merke til hvordan de behandler deg versus hvordan de behandler andre, som for eksempel servicepersonell, familie og venner. Er det stor forskjell på det ansiktet du ser, og det de viser andre?
- **Opphøyer deg:** De setter deg på en piedestall i begynnelsen.
- **Fiendtlighet mot andre mennesker eller grupper av mennesker:** Hvis de kontinuerlig klager på alle andre, viser det et mønster av å se seg selv som overlegen, og andre som problemet.
- **Aggresjon over hva andre mennesker har gjort mot dem, viser aldri tegn på anger, skyld eller eget ansvar:** De spiller offerrollen og forteller dramatiske historier om urettferdighet. Det er ingen ekte refleksjon eller ansvar.

Det er nyttig å være klar over disse røde flaggene, samtidig som vi må unngå å se faresignaler overalt. Neurodivergente, for eksempel mange som har ADHD, kan være veldig intense i kontakt med andre, uten å ha onde intensjoner. Derfor er det en fordel å gå sakte frem i nye relasjoner, for da blir det tydelig hvorvidt tegnene du ser må tas på alvor.

Det vanskeligste å se, er det som står rett foran øynene dine. – George Orwell

GRØNNE FLAGG

Grønne flagg er tegn som gjør at du kan føle deg trygg. Ett grønt flagg gir deg ikke nødvendigvis en sikkerhet, men dersom du ser mange av disse tegnene over tid, kan du slappe av.

Her er de grønne flaggene som er enklest å observere:

- **De respekterer tempoet ditt og grensene dine:** Dette er kanskje det viktigste. Hvis du sier nei, eller at du må tenke før du svarer, aksepterer de det uten å bli sur, presse deg, eller prøve å få deg til å føle at du skylder dem noe.
- **Konsistens og forutsigbarhet:** Personens ord og handlinger stemmer overens over tid. De dukker opp når de sier de skal, og gjør det de sier at de skal gjøre.
- **De respekterer andres tid:** De beklager om de blir forsinket. De prøver ikke å holde deg igjen når du ønsker å gå. De insisterer ikke på å få hjelp med noe som tar uforholdsmessig mye tid.
- **Tar ansvar og eier sine feil:** Når de gjør noe galt, beklager de på en ektefølt måte uten at du først må kreve en beklagelse.
- **De tar ikke offerrollen:** De skylder ikke på andre.
- **Deler gradvis:** Dere blir kjent i et tempo som føles naturlig. Det er balanse i delingen. De er like interessert i å dele sine tanker og følelser som å høre dine.
- **Behandler alle mennesker bra:** Legg merke til hvordan de snakker til servitører, kassemedarbeidere og andre som de ikke drar fordel av å behandle godt.

Narsissister er dyktige skuespillere, men ved å observere dem, og legge merke til de røde flaggene, vil du kunne avsløre dem og forhindre at du får giftige personer inn i livet ditt. På den annen side kan du bygge opp trygghet rundt nye personer ved å se etter grønne flagg.

Hva er synes du er lettest å se, de røde, eller de grønne flaggene?

_____ (røde og grønne flagg) _____

Vi gjentar det vi ikke helbreder. – Christine Langley-Obaugh

TILLIT TIL ANDRE MENNESKER IGJEN

Etter at tilliten til andre har fått en solid knekk, kan det ta lang tid før man igjen føler tillit og på nytt kan stole på andre mennesker. Heldigvis er tillit noe som kan øves opp.

Den gangen da du møtte din eks, så du ikke de røde flaggene. Eller kanskje du så noen små røde flagg, men ignorerte dem fordi det var så mye annet som skjedde. Og fordi det bare var småting. Og fordi forholdet utviklet seg så fort. Brått bodde dere sammen, og kanskje fikk dere barn sammen. En tid var du sikkert lykkelig, og du delte det aller meste med den personen som da var din aller nærmeste. Men så viste det seg å bli helt annerledes enn du trodde det skulle bli. Det var da din tillit til andre fikk en skikkelig knekk. For om du kunne slippe én slik person inn i livet ditt, hvordan kan du da stole på at du ikke gjør den samme feilen igjen?

Nå er det slik at vi mennesker har et grunnleggende behov for samvær med andre. Derfor er det essensielt å lære å stole på andre igjen. Her kommer noen tips for å starte på nytt i det små:

- **Øv deg på tillit:** Begynn med å observere små handlinger. Hver gang en person viser seg å være god, får du en bekreftelse på at mennesker kan være gode.
- **Fokuser på grønne flagg:** Bruk de grønne flaggene som sjekklister. Stoler du på deg selv nok til å erkjenne at denne personen er *konsistent*? Stoler du på din egen vurdering når noen *tar ansvar* for en feil? Tillit kommer fra å stole på din evne til å vurdere andres integritet.
- **Tålmodighet med deg selv:** Tillit er en muskel som må trenes sakte opp. Forskning viser at hjernen vår kan lære trygghet etter traumer, men det krever gjentatte, positive erfaringer.

Har du vanskelig for å føle tillit? Hva skal til for at du stoler på og føler tillit til nye mennesker?

_____ (hva skal til for igjen å føle tillit?) _____

Tillit bygges i små øyeblikk. Den vokser gradvis, gjennom handlinger, ikke løfter.
– Esther Perel

Å LYTTE TIL MAGEFØLELSEN

Magefølelse er noe vi bør lære oss å ta på alvor, for det er et signal som stiger opp til bevisstheten for å fortelle at noe ikke er greit. Etter psykisk vold kan det være vanskelig å stole på denne følelsen.

Vi tenker med hjernen, i hodet. Men ikke bare der. Som vi tidligere har vært inne på, har vi et nettverk av nevroner omkring magesekken og tarmene. Dette har en viss likhet med nettverket i hjernen, men det er mindre, og det er ikke bevisst. Men det reagerer på stimuli, og nå og da er reaksjonene så sterke at du virkelig føler det i magen.

Denne magefølelsen er svært viktig, om du lærer å bruke den riktig. Det vi kaller magefølelse er jo bare at nervesystemet i magen plukker opp signaler raskere enn hodet rekker å tenke på et bevisst nivå. Det kan arte seg som spenning i magen, en trykkende følelse i brystet, eller når alt er OK, som trygghet og ro.

Å lytte til magefølelsen er ikke det samme som å kutte ut sunn fornuft. Det betyr å kombinere intuisjon og tanke. Når du merker at kroppen reagerer sterkt på noe, skal du ta det på alvor. Det er et signal om at noe trenger din oppmerksomhet.

Magefølelsen springer ut fra det autonome nervesystemet, som ofte vil registrere fare raskere enn den bevisste hjernen. Dette systemet er følsomt for subtile signaler, som en tone i stemmen, en liten endring i ansiktsuttrykk eller en spenning i atmosfæren. Før disse signalene rekker å bli bevisst bearbeidet, kan kroppen allerede vite at noe ikke stemmer.

Etter psykisk vold kan det være at dette systemet er blitt forstyrret. Du kan føle fare overalt, eller du kan miste tilliten til deg selv fordi voldsutøveren stadig benektet følelsene dine. Men intuisjon er ikke et svevende begrep, det er en kombinasjon av erfaring, ubevisst oppfattelse og kroppslige signaler. Jo mer du øver på å stanse opp og kjenne etter, desto bedre vil du skille mellom reelle varsler og gamle fryktreaksjoner.

Den intuitive ånd er en hellig gave, forstanden en trofast tjener. – Albert Einstein

RELASJONER PÅVIRKER NERVESYSTEMET

Forskning viser at det å ha selv bare én eller to gode venner, vil redusere stressnivået og akselerere tilhelingsprosessen etter traumer. Mennesker som gir deg emosjonell trygghet, aktiverer det parasympatiske nervesystemet, og det gir deg ro. Derfor er det avgjørende at du velger venner som roer nervene.

De fleste av oss tenker ikke over det, men vi reagerer på følelsestilstanden til mennesker rundt oss. Dersom du sliter med hyperårvåkenhet, er du enda mer sensitiv for følelsene til de du omgås. Forskning viser at vi «smitter» hverandre med følelser. Hvis du er sammen med en person som er urolig, usikker eller uforutsigbar, blir det vanskelig å slappe av. Hvis du er sammen med en person som er rolig, vil det smitte over på deg slik at også du slapper av.

Personer som er usikre på seg selv, kan være vanskelige å være sammen med fordi de tar seg så nær av kritikk at du hele tiden må være forsiktig med hva du sier. Den som er usikker på seg selv, kan også prøve å kompensere for det ved å skryte, være høylytt eller ved å spille klovn.

På den annen side har du dem som utstråler trygghet og er avbalansert i nær sagt alle situasjoner. De utstråler en ro som påvirker alle rundt dem. Imidlertid er det mer vanlig med situasjonsbetinget trygghet. De aller fleste kan være avbalanserte i noen situasjoner og usikre i andre situasjoner.

På hvilken måte merker du at enkelte mennesker gjør deg stresset, mens andre har en trygghet og ro som smitter over på deg?

_____ (tegn på gode relasjoner) _____

Det finnes ikke noe slikt som et selvskapt menneske. Vi er formet av tusenvis av andre. Alle som noen gang har gjort noe vennlig for oss, eller sagt ett eneste oppmuntrende ord, har blitt en del av vår karakter og våre tanker.

– George Matthew Adams

INTUISJON ELLER TRAUMERESPONS?

Etter å ha levd i en relasjon preget av psykisk vold, er det stor sjanse for at hyperårvåkenhet spiller deg et puss.

Både intuisjon og traumeresponsen hyperårvåkenhet sender signaler gjennom kroppen. Hyperårvåkenhet er nervesystemets forsøk på å beskytte deg ved å skanne omgivelsene etter tegn på fare. Det er som en røykvarsler som er så sensitiv at den utløses av den minste røyk.

Her er noen kjennetegn som kan hjelpe deg å skille mellom dem:

- Som traumerespons er hyperårvåkenhet «høylytt». Anfallene kommer brått, og trigger en intens flukt- eller kampfølelse. Du føler panikk, hjertebank, og en akutt trang til å trekke deg unna.
- Magefølelsen er mer stille, som en rolig observasjon. Det er ikke nødvendigvis et rop om fare, men en lavmælt beskjed om at «noe her stemmer ikke helt overens». Intuisjonen din er rettet mot det som skjer her og nå, ikke det som skjedde for tre år siden.
- Traumerespons handler om frykt for fremtiden. «Tenk om han er som eksen min?» Intuisjon handler om informasjon i nåtiden. «Han avbrøt meg fire ganger i løpet av ti minutter.»

En traumerespons vil kreve at du reagerer umiddelbart, mens intuisjonen tåler at du venter og observerer. Ved å senke tempoet gir du deg selv rom til å kjenne etter om ubehaget skyldes at magefølelsen varsler om en reell grenseoverskridelse, eller om det skyldes et overaktivt alarmsystem.

Øvelse: Neste gang du føler ubehag i møte med et annet menneske, spør deg selv: «Er dette en reaksjon på det som skjer akkurat nå, eller minner denne situasjonen meg om noe vondt fra fortiden?» Prøv å skille mellom *tolkningen* din: «Han er ute etter å kontrollere meg», og selve *observasjonen*: «Han spurte hvorfor jeg kom fem minutter for sent.»

Intuisjon er ikke å se gjennom andre, men å se gjennom dine egne bias slik at du kan se andre som de faktisk er. – Ukjent

BEGRENS NEGATIVE RELASJONER

Det er helt åpenbart at du må kutte båndene til de virkelig giftige personene i livet ditt, men det kan også være andre du bør sørge for å ha mindre kontakt med.

Dersom du har mennesker i din omgangskrets som tapper deg for energi, bør du begrense kontakten med dem. Det innebærer naturligvis ikke at du skal kutte all kontakt med alle som på ett eller annet vis aktiverer nervesystemet så at du føler deg uvel. Det er en stor forskjell fra å kutte noen helt ut, og begrense kontakten. Ikke-kontakt er en strategi som absolutt skal brukes når det er nødvendig, men trenden med å kutte ut mennesker vi ikke går overens med, kan gå litt for langt.

Det kan være mennesker du har det gøy sammen med, men som likevel er slitsomme å ha tett innpå seg over tid. En venn som har et veldig høyt energinivå, kan være hyggelig å være sammen med noen timer av gangen. Du kan få et godt utbytte av et slikt vennskap dersom dere går tur i naturen, eller tar en kveld på byen.

Dette gjelder også familie. Du kan være glad i dine nærmeste, og samtidig erkjenne at hyppig kontakt tapper deg for energi.

På en arbeidsplass med mange mennesker vil det med stor sannsynlighet være noen du går godt sammen med, og noen du helst bør unngå. Problemer kan oppstå når du må samarbeide tett med en som er dominerende, eller på annen måte trigger en forsvarsmekanisme. Hvis det er mulig å få en endring, bør du ta det opp med din overordnede.

Alt handler om balanse. Ta deg tid til å kjenne etter. Noen venner kan du bruke mye tid sammen med, andre kan berike livet ditt selv om du ikke ønsker å tilbringe mye tid med dem.

Å gi slipp på giftige mennesker i livet ditt er et stort skritt for egenkjærlighet.
– Hussein Nishah

VERDIEN AV BEKJENTE

Visste du at bekjente er like viktig for mental helse som venner? De fleste tror at venner er det viktigste. Men de menneskene du treffer i det daglige, de du bare veksler noen ord med, har faktisk veldig stor betydning for et godt liv.

Forskere kaller dette for «svake bånd» eller «perifere relasjoner». Det kan være baristas på kafeen, hun du ofte treffer når du er ute på tur, naboen du hilser på i gangen, kollegaen du småprater med ved kopimaskinen, eller personen du møter på yoga hver onsdag. Disse relasjonene krever lite, men gir mye. De skaper en følelse av tilhørighet og trygghet i hverdagen.

Etter psykisk vold kan sosial tilbaketrekning føles tryggest. Mange isolerer seg og unngår å hilse på folk, av frykt for ubehag. Hvis du har det slik, så snu litt på det. Korte møter er uforpliktende og forutsigbare. Du trenger ikke dele noe personlig, og du får likevel menneskelig kontakt.

Studier viser at de hverdagslige møtene med bekjente reduserer ensomhet, stress og depresjon. De får oss til å føle oss sett og verdsatt uten å kreve dype samtaler eller sårbarhet. Det er lettere å ha korte samtaler med bekjente enn å bygge nye vennskap. Det er lavere terskel og mindre risiko.

Utfordring: Kan du begynne med å si hei til mennesker du møter i det daglige? Begynn med øyekontakt. Hvis den andre møter blikket ditt, kan du prøve å smile. Etter at dere har smilt til hverandre noen ganger kan du legge et lite nikk til smilet. Etter noen uker, eller kanskje før, kan det bli naturlig å si hei. Etter hvert føles det naturlig å si noen ord om været og andre ufarlige tema. Ved å bygge det opp så gradvis, kan du på sikt utvide bekjentskapskretsen din på en trygg måte.

Har du bekjente som du bare snakker noen få ord med, men som likevel gjør dagen din bedre?

(de gode bekjentskapene) _____

Forbindelse er den energien som eksisterer mellom mennesker når de føler seg sett, hørt og verdsatt, når de kan gi og ta imot uten dømming. – Brené Brown

KONTAKT MED GAMLE VENNER

Mange mister vennene sine mens de lever med psykisk vold. I et forhold med en narsissist, er adskillelse en del av mønsteret, ettersom du i samvær med gode venner vil få høre sannheten om hva slags forhold du befinner deg i. Men om du nå føler at du har mistet vennene, så husk at det aldri er for sent å ta kontakt igjen.

Dessverre er de fleste redde for å gjøre det. De føler at de var så avvisende mot vennene sine at de ikke våger. Eller de føler at det er så altfor lenge siden kontakten ble brutt. Men gamle venner kan savne deg mer enn du tror. De har kanskje ikke visst hvordan de kunne nå deg, eller de har holdt avstand fordi de følte seg maktesløse. Det kan også være at det er livet som har skilt dere ad, uten at dine venner vet hva som skjedde med deg. De kan ha like dårlig samvittighet som du har, over ikke å ha tatt kontakt.

Overraskende nok kan det føles som om tiden har stått stille når man endelig, etter mange år, får kontakt med en gammel venn. Selv om dere har levd helt forskjellige liv, og fått helt ulike livserfaringer, kan det føles så trygt og godt når dere endelig møtes igjen. Du trenger ikke forsvare deg eller forklare deg. Dere kan bare slappe av sammen. Det er en helt spesiell følelse å bli møtt av noen som husker hvem du var før volden, og som ser hvem du er nå.

Mitt forslag er å gå sakte frem. Send gjerne en enkel melding: «Jeg tenkte plutselig på deg, lenge siden sist, hvordan har du det?» En uforpliktende melding kan være en døråpner. Nå som ensomhet har blitt så utbredt, vil du oppleve at mange setter pris på at du tar det første steget.

Nå skal ikke dette være tomme ord. Tenk: Hvem av dine tidligere venner savner du? Hvem ønsker du å gjenoppta kontakten med? Hva ville det bety for deg å sende en melding i håp om å gjenopplive vennskapet? Hva stopper deg fra å gjøre det?

Utfordring: Send en sms til en gammel venn som du ikke har hatt kontakt med på lenge.

Du trenger ikke et bestemt antall venner, bare et antall du kan stole på. – Ukjent

Å HÅNDTERE SOSIAL ANGST

Om man sliter med sosial angst, kan bare tanken på en sammenkomst få kroppen til å gå i alarmberedskap. Hjertet banker raskere, hodet fylles med kritiske tanker: «Hva kommer de til å tenke om meg? Hva om jeg sier noe dumt?»

Når man har det slik, føles det tryggest å holde seg borte fra sosiale sammenkomster. Ikke uventet er sosial angst svært vanlig, og absolutt forståelig. Men livet blir så mye rikere sammen med andre mennesker, og sosial angst kan overvinnes.

For å overvinne sosial angst må du velge å møte angsten. Unngåelse holder angsten ved like. Forsiktig eksponering vil på sikt redusere angsten som holder deg tilbake. Strategien er å flytte fokus fra indre selvkritikk til ytre observasjon. Forskning på sosial angst viser at vi ofte blir sittende fast i en «selvfokusert oppmerksomhet» der vi overvåker egne feil. Etter psykisk vold er denne mekanismen forsterket fordi du har blitt programmert til å tro at du alltid gjør noe galt.

For å bryte dette mønsteret må du øve på å være til stede i øyeblikket. Her er tre steg for å redusere sosial angst:

- **Realitetsorientering:** Minn deg selv på at de færreste analyserer deg, de fleste er mest opptatt av seg selv.
- **Selvmedfølelse:** Snakk til deg selv som du ville snakket til en venn i samme situasjon. Se dag 212 om selvmedfølelse.
- **Små seire:** Gi deg selv en liten belønning for at du møtte opp, uavhengig av hvordan det gikk.

Er det sosiale situasjoner du nå unngår, men som du egentlig kunne tenkt deg? Hva er et enkelt steg du kan ta denne uken for å treffe andre mennesker?

_____ (sosiale situasjoner der jeg egentlig har lyst til å være med) _____

Den eneste måten å overvinne frykten for noe på, er å gjøre det likevel.

– Susan Jeffers

UTFORDRINGER I SOSIALE RELASJONER

Å bygge opp et sosialt liv etter psykisk vold byr på vansker som kan være umulige å forstå for andre. Tre av de vanligste utfordringene er småprat, sosial utmattelse og triggere.

Småprat kan føles både vanskelig og meningsløst. Du har gjennomlevd noe som har gitt deg et helt nytt perspektiv på verden. Du føler at du har sett ondskap på nært hold. Så skal du lytte til folk som klager over bagateller. Selv om man tidligere har hatt lett for småprat, kan overfladiske samtaler nå føles utmattende. Dette er ganske normalt. Hjernen har vært i overlevelsesmodus i lang tid, og nå vil den prioritere dype forbindelser og trygghet over høflig prat.

Likevel har småprat en viktig funksjon. Det er inngangsporten til dypere relasjoner. De fleste vennskap starter med noen ufarlige utvekslinger før tilliten bygges opp. En metode for å unngå at det føles for meningsløst, er å løfte et nøytralt tema som du har litt interesse for.

Sosial utmattelse er også en utfordring mange opplever. Hyperårvåkenhet gjør at nervesystemet bruker mye energi på å lese andre mennesker, tolke signaler og passe på at alt er trygt. Dette skjer ofte ubevisst. Resultatet er at sosiale sammenkomster kan tappe all energi ut av en.

Et tredje problem er at man kan bli utsatt for triggere i sosiale settinger. Disse kan komme uten forvarsel. Kanskje noen bruker en frase du kjenner igjen, viser en type kroppsspråk som minner deg om voldsutøveren, eller stemningen i rommet skifter brått. Frykten for dette kan i seg selv gjøre at du ikke ønsker å delta i sosiale settinger, men hver trigger du lykkes med å håndtere, vil gjøre det lettere neste gang.

Hvis du ikke føler deg trygg i sosiale sammenkomster, hva er det da som gjør det utrygt? Hva skal til for at du skal føle deg mer trygg?

_____ (Hva jeg kan gjøre for å bli mer trygg i sosiale situasjoner) _____

Vennskap oppstår i det øyeblikket én person sier til en annen: «Hva, du også? Jeg trodde jeg var den eneste.» – C.S. Lewis

PRAKTISKE STRATEGIER

I går så vi på tre vanlige utfordringer knyttet til sosiale relasjoner: småprat, sosial utmattelse og triggere. I dag skal vi se på konkrete strategier for å håndtere dem.

Mestring av småprat

- Forbered deg mentalt. Ha noen trygge temaer klare på forhånd, en bok du leser, en serie du ser på, nyoppdagede turområder, eller noe som skjer i nærområdet. Dette gir deg noe å falle tilbake på når hodet blir tomt.
- Still spørsmål. De fleste elsker å snakke om seg selv. Still spørsmål som: «Hva driver du med om dagen?» Eller: «Har du noen planer i helgen?» Dette flytter fokuset bort fra deg og gir deg rom til å puste. Samtidig slipper du presset med å finne på ting å si.
- Gi deg selv et tidsperspektiv. Småprat varer sjelden lenge. Minn deg på at dette er midlertidig, om få minutter er samtalen over.
- Sørg alltid for å ha noe passende å slutte av med.

Håndtering av sosial utmattelse

- Planlegg hvile før og etter. Legg ikke sosiale avtaler rygg mot rygg.
- Sett en tidsramme. Det er helt greit å si: «Jeg kan bli til klokken åtte». Å vite at du har en utgang reduserer stresset mens du er der.
- Velg omgivelsene dine. Mindre grupper er ofte lettere enn store selskaper.
- Ha en unnskyldning klar. Du trenger ikke forklare deg, bare si at du har en avtale, eller bruk et annet påskudd.

Håndtering av triggere

- Forankre deg fysisk. Se dag 250.
- Bruk 5-4-3-2-1-teknikken. Se dag 172.
- Sjekk alltid hvor utgangen er og ha en plan klar for hva du gjør om du blir trigget. En venn du kan kontakte kan hjelpe mye. Å vite hvordan du kan trekke deg tilbake, gir nervesystemet trygghet.

Tingene du brenner for er ikke tilfeldige. De er ditt kall.

– Fabienne Fredrickson

STEG MOT ET MER SOSIALT LIV

Dersom du synes det er vanskelig å være sosial, er denne dagen dedikert til deg. Det handler om å utvikle en plan for å bli mer sosial. Du trenger plass til å skrive, så finn frem en notatbok og en penn. Det kan være fristende å bruke en skjerm, men forskning viser at du aktiviserer mer av hjernen ved å skrive for hånd.

Kartlegging: Hvor står du nå? Her kommer noen spørsmål som kan være til hjelp for å forstå utfordringene du står overfor:

- Hva er den største barrieren for å være mer sosial?
- Hva er de vanskeligste sosiale situasjonene for deg akkurat nå?
- Hvilke tanker dukker opp når du vurderer å gjøre noe sosialt?
- Hva er den største gevinsten du ser for deg ved å gjenoppta sosiale relasjoner?

Målsetting: Hvordan starte i det små? Målet med er å definere konkrete handlinger som du forplikter deg selv til å gjennomføre:

- Hva er det absolutt enkleste du kan gjøre denne uken? Det kan være så enkelt som å sende en mail til en gammel venn.
- Hvilken handling ligger hakket over denne lavterskel-aktiviteten? Det skal være noe du kan få til innen en ramme på et par uker. En enkel start kan være å foreslå for en kollega at dere tar en tur på kafe i lunsjen eller går en tur sammen kommende lørdag.
- Hvilket sosialt mål vil du definere som en «seier» innen de neste 30 dagene? Et eksempel kan være at du deltar på et møte i en forening der du i dag er passivt medlem.
- Når skal du ta første steg? Vær konkret, unngå vage formuleringer som «snart» eller «neste uke».

Utfordring: Legg det du skal gjøre inn i kalenderen din slik at det blir mer forpliktende for deg selv.

Omggi deg bare med mennesker som løfter deg opp. – Oprah Winfrey

MØTE EN NY PARTNER

Vi har et gammelt ordtak som sier at like barn leker best. Det er mye sannhet i det. Tenk over dette: Dersom du er i en stor gruppe av mennesker, hvem tiltrekkes du av? De som ligner på deg selv, eller de som er veldig annerledes enn deg?

Jeg tror de fleste er klar over at det er naturlig å tiltrekkes av mennesker som ligner på oss selv. Likheten gjør det lettere å prate sammen, og man forstår hverandre bedre når man har noenlunde samme bakgrunn, økonomi og verdier. Det som er mindre åpenbart, er at vi også tiltrekkes av dem med lignende emosjonell bagasje. Der hvor det oppstår en umiddelbar, dyp forståelse mellom to fremmede, handler det ofte om at man ubevisst kjenner igjen hverandres erfaringer og sår.

En av de største feilene kvinner gjør, er å skape et fastlåst idealbilde av sin fremtidige partner. Dette skaper to problemer: For det første snevres utvalget inn dersom alle kvinner leter etter en mann som er både høyere og tjener mer enn dem selv. For det andre er narsissister eksperter på å tilpasse seg nettopp slike idealbilder for å fremstå som «den perfekte kjæreste».

Å kvitte seg med forestillingen om hvordan en ny partner skal være, er en nøkkel til en finne en god partner. Det avgjørende er at vedkommende har empati, og får deg til å føle deg vel.

Vi tror gjerne at sommerfugler i magen er et godt tegn i møte med en potensiell partner. Men sommerfugler i magen er ikke det samme som god magefølelse, det kan faktisk være det motsatte. Det gode tegnet du skal se etter, er at du får følelsen av ro og trygghet. At ro og trygghet er bra, høres naturlig ut, men det kan likevel være vanskelig å følge den magefølelsen om man er vant til sterke følelser i relasjoner.

Hvilket idealbilde av en partner bærer du med deg? Hva skal til for å gi slipp på dette bildet?

_____ (min forestilling om fremtidig partner) _____

Ekte kjærighet er et sted hvor begge mennesker er trygge nok til å være helt seg selv. – Cheryl Strayed

NÅR KAOS FØLES TRYGGERE ENN RO

Vold i nære relasjoner tvinger kroppen til å kalibrere seg etter frykt. Du lever med en kronisk overproduksjon av adrenalin, kortisol og andre stresshormoner. Resultatet er at en stabil og trygg relasjon kan føles kjedelig. Du søker ubevisst de intense svingningene, fordi du har blitt avhengig av adrenalinet du får av dramaet i relasjonen.

En tid etter at jeg hadde gått ut av ekteskapet, fikk jeg en kollega som utstrålte trygghet. Han jobbet også sammen med min eksmann og hadde flere ganger overhørt hvordan han skrek til meg. Derfor spurte han meg om hva som foregikk. Min første reaksjon var å avfeie det. Likevel spurte han meg igjen. Etter en tid åpnet jeg meg opp. Vi ble venner. En dag oppdaget jeg at jeg hadde blitt forelsket i ham.

Egentlig hadde jeg bestemt meg for at jeg ikke turte å satse på kjærligheten igjen. Jeg var livredd for at en ny mann raskt ville transformere seg til en helt annen enn den jeg forelsket meg i. Den rasjonelle delen av hjernen min forsøkte å berolige meg: «Nå er du unødvendig paranoid, Elisabeth. Det er helt usannsynlig at den neste du møter er som din eksmann.»

Først flere år senere forsto jeg hvor reell frykten min faktisk var. Faktum er at risikoen for å havne i et nytt destruktivt forhold er svært høy etter at man har forlatt en voldelig relasjon, for ubevisst søker vi det vi er vant til.

Voldssyklusen sitter igjen når vi går inn i nye relasjoner. Vi higer etter de intense følelsene som utløser sterke følelsesmessige responser i kroppen. Sinneutbrudd som utløser en stressreaksjon og en ekstrem produksjon av stresshormoner i kroppen. Vi lengter etter reparasjonsfasen der vi får bekreftelse og omsorg, da får vi en sterk lettelse som ligner på en rus. Stressnivået faller, og vi får følelsen av trygghet, håp eller til og med eufori. Kroppen fortsetter å lengte etter dette rushet av følelser i nye relasjoner. Men for vår egen del gjelder det å unngå nettopp dette, slik at vi kan få en harmonisk tilværelse med mye livsglede.

Traumatiserte mennesker føler seg ofte bare levende når de gjenskaper en situasjon som ligner på det opprinnelige traumet. – Judith Herman

KLAR FOR EN TRYGG RELASJON

Mennesker flest er vanedyr. Heller enn forandring, vil vi helst beholde det vi er vant til. Paradoksalt nok kan en stabil relasjon uten dramatikk føles utrygg.

Dette er kanskje den viktigste grunnen til at så mange tidligere voldsutsatte går inn i en ny relasjon med vold. Vi tiltrekkes av mennesker som gir oss den turbulensen vi er blitt vant til å leve med. I en stabil relasjon uten drama kan det bli slik at man selv skaper drama, om enn ubevisst. Ironisk nok tror jeg at alt dramaet min eksmann skapte i tiden etter at jeg møtte min nåværende samboer, gjorde at jeg ble mer knyttet til min nye samboer, og det gjorde at den trygge relasjonen ikke ble kjedelig for meg.

Et annet problem er at ro kan oppfattes som stille før stormen. Det tar tid for nervesystemet å lære at fred og ro faktisk kan vare over tid. Dersom du går langsomt frem i et nytt forhold, får nervesystemet tid til å omstille seg, og du kan få en god relasjon.

Enda en utfordring er de store følelsesmessige svingningene du har blitt vant med, som kan gi seg utslag i et ønske om nærhet, kombinert med en sterk frykt for å bli såret. Dette gjør at det er lett for å knytte seg til en partner som er emosjonelt utilgjengelig eller bærer på traumer, fordi dette bekrefter den ubevisste forestillingen om at nærhet aldri er helt trygt. Da jeg møtte min samboer, bar han på egne traumer, fra sin tid som soldat. Kanskje var det nettopp dette som gjorde at han forsto meg bedre enn en person uten slike erfaringer ville gjort.

Om vi bærer på ubearbeidede traumer, sender vi ut signaler som andre fanger opp helt ubevisst. Kroppsspråk, mikrouttrykk og emosjonell tilstedeværelse påvirker hvordan andre reagerer på oss. I verste fall kan vi oppleve at trygge mennesker kan trekke seg unna. På den annen side kan mennesker med dysregulerte mønstre kjenne igjen sårbarheten og tiltrekkes av den, fordi de vet at den er lett å utnytte.

Oppgaven vi må sette for oss selv er ikke å føle oss trygge, men å tåle utrygghet.
– Erich Fromm

Å VENNE SEG TIL TRYGGHET IGJEN

Etter psykisk vold oppstår en hårfin balanse mellom det vi lengter etter, og det vi er vant til. Dypt inni deg vet du at det du trenger, er trygghet og stabilitet, selv om kroppen lengter etter intensitet. Denne indre konflikten gjør nye relasjoner krevende.

Når nervesystemet i årevis har vært fanget i en voldssyklus, vil kroppen tolke sterke svingninger som et tegn på kjærlighet. Ro og stabilitet blir forvekslet med kjedsomhet. Det er derfor mange sier at de ikke føler noe når de møter en trygg person. Noe i deg er så vant med nye stimuli at det er vanskelig å oppfatte trygghet som noe attraktivt.

Nevrobiologisk forskning viser at hjernen former forventninger basert på tidligere erfaringer. På engelsk kalles det *predictive processing*. Etter psykisk vold forventer hjernen fortsatt uro, og alt som ikke matcher dette mønsteret, føles feil. Det kan også hende at du velger å avslutte relasjonen akkurat når dere begynner å komme nær hverandre. Dette er en vanlig traumereaksjon. Nærhet aktiverer alarmen fordi hjernen kobler intimitet til fare. Å gjenkjenne dette mønsteret er første steg mot å endre det.

Forskning på tilknytning viser at mennesker med trygg indre regulering tiltrekker tryggere partnere, og selv blir tryggere i relasjoner. Det betyr at arbeidet du gjør med deg selv, har direkte innvirkning på hvem du velger og hvordan du blir valgt. Nettopp dette er et av poengene med denne boken, å gjøre deg tryggere i deg selv, og dertil kunne bidra til at du får en trygg og god partner. En trygg partner vil ikke gjøre noe som trigger eksplosjoner i nervesystemet ditt. En god partner vil gi deg ro på en slik måte at du får energi til å møte hverdagen med energi og livsglede.

Har de siste dagenes tema gjort at du tenker annerledes om å finne en ny partner? Er det noe du kan gjøre annerledes fremover?

_____ (hvordan tiltrekkes av trygghet) _____

Vår tiltrekning til andre er et ekko av det som er ubearbeidet i oss selv. – Ukjent

FYSISK BERØRING

For at du skal kunne føle deg trygg inntil en annens kropp, må du føle deg trygg i din egen.

Alle former for vold kan forstyrre forholdet til egen kropp. Det kan være på flere ulike måter. En del av det handler om at man har blitt vant til å bli avvist og nedvurdert. En annen del handler om at vi ikke har fått oppleve ekte kjærlighet. I en god relasjon viser man hverandre omsorg, og man berører hverandre med kjærlighet på en naturlig måte. Når det føles riktig, kommer kroppskontakten av seg selv. Begge parter viser den samme glede. Alt dette er slikt som man ikke har fått i en giftig relasjon der kroppskontakt ofte er ubehagelig, stiv og anstrengt.

Fysisk berøring i en ny relasjon kan ta tid å venne seg til. Det er lett å få sterke reaksjoner dersom noe minner deg om traumatiske hendelser. En hånd på skulderen kan få deg til å stivne. En hånd på låret kan utløse ubehag du ikke klarer å forklare. Det handler om at kroppen din fortsatt bærer erfaringene fra fortiden.

Det kan ta tid å føle seg komfortabel med berøring. Start med å bli kjent med hva som føles godt for deg slik at du kan kommunisere det til din partner. Det er helt riktig å si nei til berøring som er ubehagelig for deg, selv om du ikke kan forklare hvorfor.

Har du funnet en god partner, vil dere kunne ha en åpen dialog om hva du trenger for å føle deg trygg. Partneren din vil ønske å vite hva du trenger. Vær åpen om hvorfor nærhet kan være vanskelig, og hvorfor du vil gå sakte frem. Si ifra når noe føles feil. Si også ifra når noe føles godt. Å være åpen om hva som gjør godt, er bare naturlig i et forhold preget av gjensidig kjærlighet og respekt for hverandres grenser.

Hvordan reagerer kroppen din på fysisk nærhet? Er det noen form for kroppskontakt som er vanskelig for deg?

_____ (fysisk nærhet) _____

Trygghet handler ikke om at trusler er borte, men om at fellesskap og kontakt er til stede. – Gabor Maté

INTIMITET

Seksualitet er et område der vold kan sette dype spor. Selv om du ikke har opplevd vold knyttet til det seksuelle, kan den emosjonelle mishandlingen ha gjort sex og intimitet vanskelig.

Kanskje sex ble brukt som kontroll. Kanskje du lærte å gi etter for å unngå konflikter. Kanskje kroppen din koblet ut under akten for å komme gjennom det. Kanskje du følte deg presset, kritisert eller avvist. Alt dette former hvordan man i ettertid opplever seksualitet.

Etter forhold preget av vold, er det ikke uvanlig med ett av to ytterpunkter. Enten unngår man sex helt, eller så brukes sex på måter som ikke nødvendigvis er bra. Begge reaksjonene er forståelige. Begge er forsøk på å håndtere noe vanskelig.

Å gjenoppdage seksualitet etter psykisk vold handler om å ta tilbake eierskapet til egen kropp. Du bestemmer hva du vil, når du vil det, og med hvem. Selv om du har kommet inn i en ny relasjon, så er du ikke forpliktet til sex, med mindre du selv føler for. Du trenger ikke prestere. Om du føler at noe ikke stemmer, har du lov til å stoppe midt i akten, uten å måtte forklare annet enn at det denne gangen ikke føltes riktig.

Triggere kan oppstå i intime situasjoner. En bevegelse, en lyd, en posisjon, kan gjøre at du plutselig er et helt annet sted. Hvis dette skjer, er det viktig at partneren din vet hvordan han eller hun skal reagere. Snakk om dette på forhånd. Forklar at det er dine traumer som henger igjen. Avtal et signal som betyr at du trenger pause.

Gå sakte frem. Utforsk hva som føles godt, uten press om at det skal lede til noe mer. Intimitet er mye mer enn sex. Det aller viktigste er nærhet, trygghet og å bli sett.

Hvordan har fortiden påvirket ditt forhold til seksualitet? Hva vil du at en partner skal vite om dine behov og grenser?

_____ (mine grenser) _____

Å bli elsket dypt av noen gir deg styrke, mens å elske noen dypt gir deg mot.
– Lao Tzu

DU SKYLDER INGEN NOE

Hvis du i årevis har levd et liv der du tilpasser deg, føler skyld og ansvar for din partners velvære, kan dette bli et mønster som følger deg inn i nye relasjoner.

Strekker du deg alltid langt for å hjelpe andre, og tilpasser du deg alltid til andre heller enn å prioritere egne behov? Dette er naturlig etter år med en kontrollerende partner. Det er vanlig å unnskyld seg og forklare seg. Kanskje gjør du det uten å registrere det. Det er ikke alltid lett å merke at du tilpasser deg mer enn du burde.

Av og til må andre si noe for at vi skal merke at vi gjør noe som ikke er normalt. Ett av mine bonusbarn lo av meg og påpekte en gang «Dette er Elisabeth: Hun sier 'Unnskyld', og ingen skjønner hva hun har gjort.» Da lo jeg, men det fikk meg til å tenke. Det er helt vanlig å unnskyld seg for alt mulig og å fortsette å prioritere andres behov foran egne i lang tid etter et brudd med en relasjonstyrann.

Prøv å legge merke til situasjoner der du begynner å forklare deg for mye, eller unnskyld deg for noe du ikke har gjort feil. Du skylder ingen en detaljert redegjørelse for dine valg. Hvis det er noe du sier nei til, og du får spørsmål om hvorfor og blir presset til å forklare deg, er det tilstrekkelig å si: «Nei, det passer ikke!» Det er en fullstendig setning. Og når den er avlevert, har du sagt det som skal sies.

Jeg vet hvor vanskelig det kan føles å slutte å unnskyld seg for alt mulig, og jeg vet hvor rart det føles å ikke forklare seg, men jeg vet også at vi får det bedre når vi våger å ta den plassen vi fortjener.

Er det ofte at du unnskylder deg, eller gir forklaring uten egentlig å ha noen grunn til det? Hvordan gi slipp på disse uvanene?

_____ (unødvendige unnskyldninger og forklaringer) _____

Å ta vare på seg selv betyr ikke: meg først. Det betyr: meg også. – L.R. Knost

MOTGANG GIR VEKST

De fleste tenker at et godt liv er ensbetydende med fravær av problemer. Det er så lett å se til alle som ser ut til å ha perfekte liv og tenke: «Å, så heldige de er, tenk å ha et så godt liv!»

Selv om vi vet at vi ikke skal sammenligne oss med andre, er det nettopp det de fleste gjør. Men det vi ser er bare fasader, ikke minst det vi ser på sosiale medier. Bak fasaden er virkeligheten en annen.

Jo bedre du kjenner folk, desto tydeligere blir det at nesten alle har møtt motgang. Mange bærer på tap og kjemper kamper som er vanskelige å se utenfra. Det kan være tap av en av sine nærmeste, alvorlig sykdom eller andre kriser som få vil snakke høyt om. Dette er en av årsakene til at jeg er en forkjemper for å snakke om det som er vanskelig. Da bryter vi tabuer, og det blir enklere å skjønne at de aller fleste møter motgang.

Selv tapte jeg alt av verdier da jeg ble skilt fra min eksmann, og i tillegg svindlet han mine foreldre for nær en halv million. Mye av midlene brukte han på dyktige advokater, og det gjør at det i skrivende stund er tre år siden sist jeg så mine barn. Men likevel har jeg et godt liv. Når jeg snakker med andre som har opplevd psykisk vold, ser jeg mange som har det langt tøffere enn meg.

Poenget er at dersom man ser livet sitt utenfra og ser sin egen relasjon i forhold til andres virkelige liv, blir det lettere å se at man tross alt har det relativt bra. Et godt liv handler om å takle de utfordringene vi får. For når du har klart deg gjennom noe tøft, opplever du å kjenne mestring.

Om du nå tenker: «Det jeg har opplevd er langt verre», så skjønner jeg deg veldig godt. Etter at jeg gikk ut av ekteskapet, hadde jeg en lang periode da jeg tenkte «Livet er et mareritt, men nå kan det ikke bli verre!» Det ble faktisk verre i lang tid før det snudde, og så ble det bedre. For det blir bedre. Selv om det kan ta tid.

Hun sto i stormen, og da vinden ikke var til hennes fordel, justerte hun seilene sine. – Elizabeth Edwards

ET MENINGSFULLT LIV

Et meningsfullt liv er ikke et perfekt liv, og det er heller ikke det samme som å finne meningen med livet. Et meningsfylt liv handler om å finne glede i dagliglivet.

Jeg ser på livet som at vi alle havner i en elv i kraftig driv. Vi flyter med strømmen. Noen ganger flyter elven rolig, andre ganger blir vi kastet utfor farlige stryk. Viljeløst driver de fleste med strømmen. Det er det enkleste. Men dersom vi tar aktive valg, kan vi forlate elven og få et bedre liv.

Har du noen gang stilt deg selv dette spørsmålet: Hvem har nytte av at folk lever helt vanlige liv? I forbindelse med økonomisk kriminalitet brukes uttrykket «follow the money». Hva om vi nå bruker prinsippet om å følge pengene på hele verden? Hvem tjener på at vi lever et «standardliv» der vi har alt, nyoppusset hjem, bil, hytte og stadig kjøper nye ting? Bankene tjener på at vi har store huslån. Matvareindustrien tjener mer jo mer prosessert mat vi kjøper. Alle disse aktørene, og mange flere, tjener på at vi bor i små husholdninger, for da må hver person eie alt selv. Og ser vi på legemiddelprodusentene, så tjener de på at vi er syke.

Grunnen til at jeg går inn på dette, som kanskje er litt på siden av bokens tema, er at jeg tror alle skulle bli lykkeligere om vi hadde funnet mer glede i det enkle. Men det er vanskelig, når reklame og sosiale medier hele tiden viser oss hvordan vi skal ha det. Det reklamen egentlig gjør, i denne bokens språk, er at den manipulerer oss til å ønske oss nye ting hele tiden. Når du har levd med en relasjonstyrann, er det stor sjanse for at du også ble utsatt for økonomisk vold. I så fall har du sannsynligvis dårligere råd enn folk rundt deg. Dersom vi alle senker terskelen litt, vil det ha ringvirkninger. Det gjør det lettere for andre å senke sin materielle standard. Og vi kan bruke mer tid på det som betyr noe og bli mer fornøyd med det vi har.

Da kan vi bruke mer tid på det som gir et meningsfullt liv, i stedet for hele tiden å strebe for å tjene mer penger for å kjøpe flere ting. Vi kan dyrke planter, være ute i naturen, tilbringe mer tid med familie og venner og til å skape ting som gir mening.

Meningen med livet er å gi livet mening. – Viktor E. Frankl

POSTTRAUMATISK VEKST

Iblant møter jeg mennesker som egentlig ikke lever, de bare eksisterer. Ofte når jeg spør folk hvordan det går, får jeg svaret: «Ja, det går.» De kunne like godt ha svart: «Jeg er ikke død, ennå.» Deres tilværelse består i å ta livet en dag av gangen, så lenge det varer.

Etter store livskriser kan alt føles forferdelig, men det er ofte da man ser nye muligheter. Det kan føles som at man våkner opp, og skjønner hvilke muligheter man har. Forskning viser at mange som har opplevd alvorlige traumer, rapporterer om positive endringer, så som:

- En dypere takknemlighet for livet.
- Mer harmoniske relasjoner til familie og venner.
- Endrede prioriteringer, slik at det legges inn flere aktiviteter som gir mening og glede til hverdagene.
- Større opplevelse av personlig styrke, for når man har gjennomlevd noe av det verst tenkelige, da vet man at det er mulig å takle motgang.

Det betyr ikke at alle som opplever traumer, vil kjenne på slik vekst, og for mange kan veksten komme først mange år etter traumet. Det kan gjerne være en lang periode der hverdagen føles uoverkommelig, før alt endelig letter. Når det letter, kan du begynne å kjenne at det du ble utsatt for, gir en helt ny personlig vekst.

Posttraumatisk vekst er ikke noe man kan presse frem. Det er heller ikke et mål som alle må oppnå. For noen skjer det gradvis over tid. For andre vil det aldri føles riktig å beskrive livet etter traumet som en vekst. Begge deler er normalt. Likevel kan det være godt å vite at mange mennesker, på sikt, opplever at noe i livet åpner seg på en helt ny og god måte.

Denne typen vekst betyr på ingen måte at traumet var positivt. Det handler om at vi, selv når vi har opplevd noe helt forferdelig, kan finne en mening i alt som har skjedd og bruke det til personlig utvikling og til å skape noe som gir mening for seg selv og andre.

Disse dagene som kom og gikk, ikke visste jeg at de var livet. –Stig Johansson

NOE Å LEVE FOR

Har du tenkt på hva fotballklubber, menigheter, miljøbevegelsen og Hells Angels har til felles? Jo, de gir folk noe å leve for, noe som er større enn dem selv.

Uten noe å leve for er mennesket bare en dråpe i havet. Vi trenger å føle at vi betyr noe. Det å gjøre noe meningsfullt for noe som er større enn oss selv, gir både mening og tilhørighet. Slik tilhørighet kan du finne i en organisasjon utenfor arbeidslivet, men det kan også være jobben din, familien din eller nærmiljøet ditt. Du kan også finne mening i å skrive bøker, eller du kan finne mening i å skape kunst. Når du føler at du gir verdi til andre, blir ditt liv meningsfullt.

Familien er for de fleste det primære stedet å finne mening. Å bidra til at familien har det bra, gir et meningsfullt liv. Men kjernefamilien er ikke nok, for er familien det eneste, risikerer du at meningen i livet forsvinner om partneren forsvinner eller når barna flytter ut. Du har sikkert hørt om «empty nest syndrome», frustrasjonen som rammer mange kvinner når barna flytter ut av redet. Min mamma led ikke av det, for hun hadde et liv ved siden av barna sine. For barna kan det også bli en belastning dersom de har foreldre uten andre interesser enn å følge opp barn og familie. Det er faktisk en grunn til at det finnes svigermorvitser, for svigermødre som blander seg inn i sønn eller datters ekteskap, kan være en kilde til mye frustrasjon.

Forskning viser at mennesker som har noe å leve for, tåler stress bedre, har mer motivasjon og opplever mer velvære.

Hva gir mening for deg? Hva ville du ønske å bidra med, eller utvikle hvis du kunne gjøre akkurat det du helst vil? Hva kan du gjøre denne uken for å komme et steg i riktig retning for å gjøre noe som er meningsfullt for deg?

_____ (dette gir mening for meg) _____

Den som har et hvorfor å leve for, kan tåle nesten ethvert hvordan.
– Friedrich Nietzsche

WOW-EFFEKTEN

Du vet den følelsen du får når du ser en vakker solnedgang? Eller når du ser et skikkelig vakkert bilde? Den gode følelsen det gir, kalles wow-effekt. Det er forskning som viser at man får et bedre liv når man evner å ta inn over seg slike wow-opplevelser i hverdagen.

Boken *Thrive* av Arianna Huffington var en av de første bøkene jeg leste da jeg endelig klarte å begynne å lese igjen etter skilsmissen. Jeg hadde fått boken av en god venninne da jeg fortsatt var gift, men i ekteskapet mistet jeg evnen til å lese. I denne boken, med en tittel som på norsk kan oversettes med *Trives*, leste jeg at wow-opplevelser gir oss et bedre liv. Da jeg leste det, slo det meg at jeg nesten hadde mistet evnen til å glede meg over det vakre i mine omgivelser. Fra da av begynte jeg å legge merke til og nyte alt det vakre jeg så i hverdagen. Utsikten over åkrene og skogene. Solnedgang i pastellfarger. Mønsteret i en oppkuttet kål. Og når bonusbarna kommenterte noe som var vakkert, tok jeg meg tid til å virkelig se det sammen med dem. Det å se noe gjennom barns øyne er en spesielt god mulighet til å få wow-følelsen. Barn ser ting på andre måter enn voksne.

Jeg tror dette var en av de tingene som gjorde at jeg begynte å få det bedre. Wow-opplevelsene ble en døråpner til mer mindfulness i hverdagen, og dermed fikk jeg mer ro. Det er så lett å ta frem telefonen, i stedet for å ta oss tid til det som er rundt oss.

Wow-opplevelser og undring aktiverer områder i hjernen som er knyttet til ro, tilhørighet og mening. Det reduserer stress, øker empati og hjelper oss ut av overlevelsesmodus.

Når du tar deg tid til å nyte synet av bølger mot stranden, eller vakre skyer på himmelen, da er du genuint til stede i øyeblikket. Det øker produksjonen av serotonin. Det er dette hormonet som gir oss den dype følelsen av ro og indre tilfredshet, en motvekt til dopaminet de fleste av oss får fra mobilen.

Det er bedre å tenne et lys, om enn aldri så lite, enn å forbanne mørket.

– Konfucius

FRYKTEN FOR Å GJØRE NOE UKJENT

Når vi er i tenårene, søker vi spenning og nye eventyr, men etter hvert som vi blir voksne, blir det stadig vanskeligere å ta sjansen på å gjøre noe nytt. Etter tenårene vil de fleste søke trygghet. Nye opplevelser kan føles truende.

Når du har levd lenge i et fryktregime, blir det enda mer skummelt med nye opplevelser. Svært mange ofre for psykisk vold får angstreaksjon bare ved å tenke på å gjøre noe utenfor de daglige, trygge rutiner. Egentlig skjønner jeg veldig godt at mange sliter med angst for å treffe andre og frykt for å gjøre noe nytt. På tross av at alle jeg har rundt meg alltid har sett meg som sosial, ble jeg som en grå mus etter bruddet. Jeg unngikk alt sosialt. Jeg orket bare ikke å møte mennesker. Det tok tid før jeg skjønnte at jeg for det første måtte gjenoppta kontakt med venner for å få det bedre, og for det andre komme meg ut og få gode opplevelser som kunne trekke oppmerksomheten bort fra det vonde jeg hadde vært igjennom.

Motstanden mot å gjøre noe nytt handler om at hjernen har blitt vant til å assosiere det uforutsigbare med fare. I et destruktivt forhold blir alt nytt en trussel, et nytt angrep, en ny anklage eller en ny krise. Etter forholdet fortsetter hjernen å beskytte deg ved å velge det trygge og forutsigbare.

Forskning på nevroplastisitet viser imidlertid at hjernen må utfordres for å leges. Når vi gjør noe nytt, enten det er å lære et instrument, delta på et språkkurs, gå en ny tursti, melde seg inn i en løpegruppe, klatre en via ferrata, reise til et land der du aldri før har vært, tvinger det hjernen til å danne nye nervebaner. Slike positive utfordringer fungerer som en motgift til den lammelsen som psykisk vold etterlater seg.

Det å våge noe nytt er den ultimate frihetserklæringen. Det er din måte å si at fortiden ikke lenger skal få definere grensene for ditt liv.

Hva tenker du om å prøve noen nye opplevelser? Har du noen tanker om hva du gjerne skulle forsøkt?

_____ (Jeg skal begynne med ...) _____

Det er den som farer vill, som finner de nye veier. – Nils Kjær

NÅR DU SKAL GJØRE NOE NYTT

Det kan føles tøft å gjøre nye ting, derfor skal vi ta for oss noen konkrete metoder for å komme i gang med noe du ikke har gjort før.

Start i det små. Hjernen din er trent til å oppfatte det ukjente som farlig, så du må bevise at den tar feil. Bruk mikroopplevelser som helt sikkert er ufarlige, før du gjør noe større. Gå en annen vei til butikken. Velg en butikk du ikke pleier å handle i. Det høres banalt ut, men hver gang du gjør noe nytt uten at noe vondt skjer, svekker du hjernens alarmsentral.

Sett rammer. Sett korte tidsvindu for deg selv. Vil du prøve yoga? Gjør fem minutter hjemme først. Vil du dra på et event? Si at du må gå etter 30 minutter. Tanken på en hel kveld kan være skremmende. Rammer gjør det overkommelig. Ofte oppdager du at du blir lenger fordi presset er borte når du har gitt deg selv tillatelse til å gå akkurat når du føler for.

Ha en retrettmulighet. Før du gjør noe nytt, bestem hvordan du kan trekke deg tilbake. Ha en plan B. Paradoksalt nok er det slik at vissheten om at du kan flykte, gjør det lettere å bli.

Forbered deg på ubehag. Ikke prøv å unngå redselen, forvent den. Si til deg selv: «Jeg kommer til å føle ubehag, og det er helt greit.» Ubehaget betyr ikke at du gjør noe galt. Det betyr at du gjør noe nytt.

Gjør det sammen med noen. Det er lettere å prøve noe nytt når du ikke gjør det alene. En venn, kollega eller bekjent kan gjøre terskelen lavere. Det gir trygghet å ha noen ved siden av seg, og det gjør det enklere å møte ubehaget. Samtidig er det godt å dele opplevelser med andre.

Generelle tips. Hver gang du gjør noe nytt, er det en seier. Du lykkes i det øyeblikket du prøver, uavhengig av hvordan det går. Se gjerne tilbake på dette med forankring og mindfulness for å finne teknikker du kan bruke for å mestre det ukjente.

I hvert øyeblikk har vi to valg: å gå fremover mot vekst eller å gå tilbake til trygghet. – Abraham Maslow

FINNE MENING I LIVET

Det er lett å tro at mening i livet må være noe stort, som en strålende karriere eller å gjøre noe du kan bli kjent for. Men et meningsfullt liv handler først og fremst om å finne glede og mening i hverdagen.

Jeg tror at nøkkelen til et meningsfullt liv er å være tro mot seg selv. Du finner mening ved å utforske hva som gir deg energi, og hva som gir deg glede i det daglige liv. Mange sliter med å finne et meningsfullt liv. I dagens samfunn møter man så mange krav, og det er så mange inntrykk, så mye å følge med på. Det er så lett å la seg føre med elven som jeg snakket om for noen dager siden.

Nettopp derfor er det å finne mening så viktig, og nettopp livskriser kan være en mulighet til det. Psykologen Viktor Frankl sa at selv i de mest uutholdelige lidelser kan vi finne mening i vår *holdning* til situasjonen og i å oppdage våre unike verdier. Dette utsagnet kan være vanskelig å forstå når man har det skikkelig tøft, at det er først når man er gjennom det verste at man kan se hva som virkelig gir mening. Og når det gjelder Viktor Frankl, som fant mening i selv uutholdelige lidelser, så visste han hva han snakket om, etter nesten tre år i konsentrasjonsleirer under 2. verdenskrig.

Meningen ligger ikke i det store. Den ligger i å finne ut hva som er viktig for deg. Hvilke handlinger betyr noe? Hva gjør at du føler deg glad? Kanskje er det en padletur på et stille vann, å lage god mat, pynte i hjemmet, eller å være med dine nærmeste. Mye handler om å ta tilbake kontrollen over din tid og dine valg.

Det er i disse bevisste hverdagsvalgene man finner tilbake til seg selv. Problemet er at hverdagen er så full av ting vi «må» at det er vanskelig å lytte til seg selv. Så nå vil jeg oppfordre deg til hver kveld å skrive noen ord om hva som har bidratt til at du har fått et mer meningsfullt liv i dag. Ved å føre en slik logg blir du mer bevisst på hva du bruker tiden på, og kanskje også bli mer fokusert på å legge inn gode opplevelser.

Forandring skjer når smerten ved å bli der du er, blir større enn frykten for det ukjente. – Ukjent

FINNE MENING I DET DU GJØR

Etter psykisk vold kan alt føles meningsløst. For å få det bedre, gjelder det å gjenoppdage hva som får deg til å føle at du betyr noe. Da kan du igjen finne mening i tilværelsen.

Noen finner mening i jobben. Andre finner mening i kreative sysler på siden av arbeidslivet. Det kan også være i læring, hagearbeid eller sosialt liv. Når du gjør noe som stemmer med verdiene eller talentene dine, får du et mer meningsfullt liv. Det trenger ikke være noe stort. En venninne sa for noen uker siden: «Jeg skulle så gjerne ha malt bilder, men det er jo ingen mening i det, for hvem ville vel ha det på veggen?» Jeg tror hun illustrerer noe viktig i dagens samfunn, at alt vi gjør skal gjøres grundig og bli noe stort, ellers er det ikke verdt å gjøre. Du ser det samme i idretten, alle skal bli toppidrettsutøvere. Det er lite rom for de som bare vil spille fotball for å ha det gøy, uten å trene flere ganger hver uke. Vi trenger å ta tilbake gleden i det vi gjør uten å måtte prestere på toppnivå. Sannheten er at gleden ofte forsvinner når alt handler om å prestere. Når du gjør noe bare for gleden av å gjøre det, kan du oppleve å glemme tid og sted. Dette kalles flyt, og da hviler hjernens fra bekymringer og selvkritikk.

Du merker først om noe passer for deg ved å prøve, øve, feile og begynne på nytt. Aktiviteter som er knyttet til dine verdier, styrker følelsen av at livet har betydning. Det er i slike hverdagslige aktiviteter du finner tilbake til deg selv og kan kjenne etter hva som gir deg energi.

For å finne ut hva som gir deg mening, kan det hjelpe å tenke tilbake. Hva likte du å gjøre før du traff din ekspartner? Kan du huske situasjoner der du virkelig følte mening i det du gjorde? Og hva har du gode minner fra, men som du nå ikke tar deg tid til?

Øvelse: Skriv ned tre aktiviteter du har lyst til å prøve eller ta opp igjen. Velg den som føles enklest å starte med. Sett av tid til den denne uken, selv om det bare er et kvarter. Legg merke til hvordan du føler deg.

Lykken ligger ikke i å eie penger, men i gleden over å oppnå noe, i gleden ved kreativ innsats. – Franklin D. Roosevelt

FINNE MENING GJENNOM ERFARINGER

Når du kommer deg etter en traumatisk opplevelse, kan du komme til et punkt der du tenker: «Dette er erfaringer jeg bruke til noe.»

Dette er ikke det samme som å si at erfaringen var «verdt det». Ingenting kan rettferdiggjøre det du og andre nær deg har gjennomgått. Men det kan handle om at det å bruke dette til noe, kan gi deg mening i det fryktelige. Slik har det vært for meg. Jeg har tatt eierskap til min egen historie, og det jeg har gjennomlevd, har gitt meg muligheten til å hjelpe andre i samme situasjon, noe som gir meg et meningsfullt liv. Dette er også en av grunnene til at Foreningen Mot Psykisk Vold har vokst så raskt. Mange har det som meg, at de finner mening i å hjelpe andre som har vært utsatt for psykisk vold. Det kan være alt fra å organisere sosiale treff, jobbe med å spre informasjon, til å drive med påvirkningsarbeid mot myndigheter for å spre kunnskap om, og forståelse for psykisk vold.

Å bruke dine erfaringer som ressurs kan gjøres på mange forskjellige måter. Kanskje du vil skrive din historie. Kanskje vil du ta en ny utdanning som fører frem til en stilling der du kan hjelpe andre. Eller du kan bidra i en organisasjon som hjelper voldsutsatte. Eller kanskje du har interesser og evner som peker i helt andre retninger. Livet byr på så mange interessante muligheter. Og meningen med livet ligger like mye, eller kanskje mer, i å være på vei mot et mål, enn å være fremme ved målet.

Det er også mulig at du har tanker om hva du vil begynne med, men at du føler du ikke er moden for å gå i gang. Eller at du begynner, men føler det er for tidlig. Det er viktig å gjøre dette i ditt eget tempo. Ta deg tid til å reflektere over hvordan du vil leve livet. Visst kan andre gi nyttige råd, men lytt til magefølelsen og ta dine egne avgjørelser.

Finnes det noe i det du har opplevd som du kan bruke til noe meningsfullt? Det trenger ikke være noe stort.

_____ (opplevelser jeg kan bruke til noe som gir mening) _____

Ikke spør hva verden trenger. Spør hva som vekker deg til live, og gjør det.
– Howard Thurman

TILTREKKE DET SOM ER GODT FOR DEG

Jeg har de siste årene begynt å se hvordan vi tiltrekker oss det vi antar kan komme til å skje. Ubevisst sender vi signaler om hva vi forventer, både på godt og vondt. Derved kan vi komme til å tiltrekke oss nettopp det vi helst ikke vil ha.

I noen år etter at jeg flyttet sammen med min samboer, hadde jeg det ekstremt tøft. Jeg sto i intens fortsettelsesvold. Jeg klarte ikke å beskytte barna mine. Systemet så ikke vold. De kalte det «høykonflikt». Det kom stadige bekymringsmeldinger. Det skjedde hele tiden nye ting som jeg ikke kunne forestille meg kunne skje. Alle de negative hendelsene gjorde at jeg begynte å forvente at noe forferdelig skulle skje. Det var en ubevisst beskyttelsesmekanisme. Ved å forvente det verste tenkte jeg nok ubevisst at jeg skulle bli mindre lei meg når det skjedde noe forferdelig.

Dette mønsteret tok jeg med meg til sosiale relasjoner. Jeg møtte venner og bekjente som også hadde det tøft, og samtalene dreide seg nesten alltid om problemer. En dag skjønnte jeg plutselig hvordan all klagingen tappet meg for energi. Det ble et avgjørende vendepunkt, og da begynte jeg også å skjønne at jeg forventet det verste hele tiden.

Det jeg opplevde, handler om det som kalles selvpoppfyllende profetier og bekreftelsestendens. Når vi forventer at noe fælt skal skje, blir hjernen innstilt på å se etter bevis som bekrefter den forventningen. Vi legger merke til negative hendelser og overser de positive. Dette vil også endre atferden vår. Vi sender ut subtile signaler gjennom kroppsspråk, tonefall og tilbaketrekning. Dette påvirker hvordan andre responderer på oss.

Da jeg sluttet å forvente at forferdelige ting skulle skje, var det mye som endret seg. Ved å fokusere på det som er hyggelig og bra, begynte hjernen min gradvis å omstille seg. For det er slik at når vi får positive opplevelser, blir vi innstilt på at det vil komme enda flere gode opplevelser. Ja, ikke bare opplevelser. Vi vil også tiltrekke oss gode mennesker.

Når du begynner å se din egen verdi, blir det vanskeligere å bli værende hos mennesker som ikke gjør det. – Ukjent

DET ER ALDRI FOR SENT Å ENDRE VEI

Det kan føles som om du er for gammel til å skifte kurs om du er kommet opp i en viss alder. Men det er aldri for sent å gjøre endringer i livet. Og det er aldri for sent å lære noe nytt. Kanskje har du aldri studert og frykter at du ikke klarer det. Kanskje en stemme i hodet sier at du ikke kan.

Forskning viser at voksne studenter ofte presterer bedre enn yngre, fordi de har mer livserfaring og sterkere motivasjon. Hjernen er plastisk hele livet. Du kan lære nye ferdigheter, bygge nye nevralt forbindelser og utvikle deg kognitivt uansett alder. Studier fra Columbia University viser at den delen av hjernen som kalles hippocampus, som i første rekke er knyttet til læring og hukommelse, produserer nye nerveceller også hos eldre voksne. Det betyr at evnen til å lære noe nytt er noe vi har med oss gjennom hele livet.

Det er det samme med kroppen. Forskning viser at mennesker som begynner med styrketrening i alderen 60 til 70, kan oppnå svært gode resultater. Du trenger ikke å ha trent hele livet for å bygge en kropp som er både sterkere og mer utholdende enn det alderen skulle tilsi.

Men det handler ikke bare om kropp og hjerne. Det handler om å gi deg selv tillatelse til å tenke nytt om livet. Forandring trenger ikke bety store omveltninger. Det kan bety å melde seg på et kurs i noe du er nysgjerrig på. Det kan bety å flytte til et sted der ingen kjenner historien din. Det kan bety å søke ny jobb. Eller det kan være å gjøre små justeringer i hverdagen som gir dagene mer mening.

Tidligere var det vanlig å velge en utdanning og en karriere mens man var ung, og fortsette i samme spor. Nå er det heldigvis mer aksept for utvikling gjennom hele livet. Å ta en helt ny utdanning er et bevis på refleksjon og vekst. Og verden er i endring. De yrkene samfunnet har nytte av nå, er ikke de samme som for 30 år siden. Og nå er vi i en fase der arbeidsmarkedet forandrer seg enda raskere enn tidligere. Det gjør at det også kommer til å bli en nødvendighet å endre karrierevei gjennom livet.

Det er aldri for sent å bli den du kunne ha vært. – George Eliot

FINN DINE STYRKER

Etter et forhold med en relasjonstyrannen kan det være vanskelig å se sine styrker, for hele tiden ble du minnet på hva du gjorde «feil» og alt du gjorde «galt» og at egentlig var du bare helt udugelig. Det kan prege deg i lang tid.

Når du kvitter deg med dette tankegodset og ser dine styrker, blir det lettere å se muligheter. Styrker er ikke bare synlige talenter. Styrker er også de små tingene du gjør naturlig uten å tenke over det. Kanskje er du den alle ringer til når de trenger noen å snakke med. Det betyr at du er en god lytter med sterk empati. Kanskje klarer du alltid å få hverdagen til å fungere selv under kaotiske forhold. Det betyr at du er strukturert og løsningsorientert under press. Kanskje lager du mat som få andre lykkes med, kanskje du skriver tekster som berører, eller kanskje du har en egen evne til å forstå barn.

Innenfor såkalt positiv psykologi er det gjort forskning som viser at mennesker som aktivt bruker det de er best på i hverdagen, rapporterer høyere livstilfredshet og lavere forekomst av depresjon.

Prøv denne øvelsen: Skriv ned tre ting du har gjort de siste ukene som har gitt en god følelse. Det trenger ikke være store ting. Kanskje hjalp du en kollega, løste et praktisk problem, eller du hadde en god samtale med barnet ditt. Se på listen og spør deg selv: Hva forteller dette om meg? Hvilke egenskaper brukte jeg?

Spør noen du stoler på: «Hva synes du jeg er god til?» Svarene kan overraske deg. Andre ser styrkene dine tydeligere enn du gjør selv, fordi du har blitt programmert til å overse dem.

Tenk tilbake til tiden før forholdet. Hva likte du å gjøre? Hva drømte du om? Hva ga deg energi? Bruk den kommende uken til å legge merke til øyeblikkene der du føler deg kompetent, engasjert eller til nytte. Skriv dem ned. Over tid tegner det seg et mønster. Det mønsteret er kartet over styrkene dine.

Alle er et geni. Men hvis du vurderer en fisk ut fra dens evne til å klatre i et tre, vil den tro hele livet at den er dum. – Albert Einstein

LIVSLANG LÆRING

Å lære lærte vi i skolen. Eller gjorde vi egentlig det? Vi lærte mye. Men hvor mye lærte du om det å lære?

Erling Braut Haaland ble ikke en så god fotballspiller bare fordi han likte fotball som barn og hadde talent. Uten sterk vilje og mengdetrening hadde han i beste fall blitt middelmådig. Slik er det med alt. Jo mer du øver, desto flinkere blir du. Det er første og viktigste leksjon om det å lære.

Mange som har levd med psykisk vold har mistet all tro på seg selv. De tror at de må jobbe hardere enn andre for å klare å lære noe nytt. Mange tror at man må være veldig flittig. Men flittige studenter er ikke alltid særlig effektive. De tror at de gjør alt rett. De leser sakte i lange økter, uten pauser. De leser grundig, uten å løfte blikket for å tenke. De bruker tid på detaljer, uten å skjønne at det er helheten som er viktig. Når de ikke tar pauser og ikke lar tankene vandre litt, er det vanskeligere å knytte ny kunnskap til det de allerede kan. Og når de heller ikke varierer innlæringen, eller aktivt visualiserer, blir det ganske ineffektivt.

Kunnskap om hvordan du lærer mer effektivt er nyttig, uansett om du har lyst til å lære spansk til feriebruk eller om du vil ta en ny utdanning.

De aller fleste som har opplevd psykisk vold, sliter med konsentrasjonen. Du trenger faktisk ikke å konsentrere deg lenge om gangen, og ved å starte med korte økter kan du bygge opp konsentrasjonsevnen. Start derfor kort. Fem til ti intensive minutter noen ganger i løpet av en ettermiddag gir bedre utbytte enn to timer sammenhengende. Det viktigste er å kutte ut forstyrrelser, legg helst telefonen i et annet rom. Og stopp opp etter hver side du leser. Legg boken ned og tenk gjennom det du nettopp leste. Prøv å koble det nye til noe du allerede kan og om mulig, fortell om det til noen andre. Eventuelt diskuter med ChatGPT eller lignende. Dette gjør at kunnskapen fester seg, fordi du tvinger hjernen til å jobbe aktivt med stoffet i stedet for å bare la øynene gli passivt over ordene når du leser.

Å øve er ikke det du gjør når du allerede er god. Det er det du gjør for å bli god.
– Malcolm Gladwell

KREATIVITET

Traumer hemmer hjernens evne til å tenke kreativt. Men de kreative evnene er der; det handler bare om å vekke dem til live. Pablo Picasso uttrykte det på denne måten: «Hvert barn er en kunstner. Problemet er hvordan forbli en kunstner når man vokser opp.»

Kreativitet blir dempet gjennom skolegangen. Det er lite rom for å være annerledes i vårt samfunn, men kreativitet er nyttig for å få et godt liv.

For å utvikle mer kreativitet er det best å starte i det små, ved å gjøre noe annerledes enn du pleier:

- Variasjon i mat. Når du til daglig prøver nye sammensetninger av ingredienser og nye tilberedingsmåter, og dertil gjør endringer på middagbordet, som for eksempel en ny dekorasjon fra naturen, vil du gjøre det til en vane å tenke nytt.
- Nye former for trening. Finn påskudd for å gjøre noe, slik at du oftere kommer deg opp av stolen og bruker kroppen.
- Nye opplevelser og nye steder å gå på tur.
- Lek med oppgaver, som f.eks. fyrstikkoppgaver og annet som utfordrer med overraskende løsninger. Gjør det gjerne sammen med familien.
- Oppgaver som «Hva kan dette brukes til?» tvinger hjernen til å bli mer kreativ ved å finne så mange bruksområder som mulig for helt vanlige gjenstander som for eksempel skrujern, kopp, papirark, klinkekule.
- Se med et utenforstående blikk på dine daglige rutiner. Er det noe som kan gjøres på en annerledes og kanskje bedre måte?

Etter å ha lest igjennom punktene ovenfor, vil du kanskje innvende at det ikke er dette som er kreativitet. De fleste tenker på kreativitet som evnen til å skape noe helt nytt, innen kunst, teater eller lignende. Men kreativitet er mer enn som så. Kreativitet er evnen til å se nye, uventede løsninger, og det er en evne vi alle trenger i det daglige for å se flere muligheter og få nye opplevelser. Det gir oss et bedre liv.

Du kan ikke bruke opp kreativitet. Jo mer du bruker, desto mer har du.
– Maya Angelou

VISUALISERING

Når du lærer noe nytt, vil hjernen behandle informasjon gjennom to separate, men samarbeidende kanaler. Du har en for ord og språk, i venstre hjernehalvdel, og en for bilder og visuelle forestillinger i den høyre. Dette kalles «dual coding», og er dokumentert gjennom flere tiår med forskning. Når du bare leser tekst, bruker du i hovedsak den verbale kanalen. Resultatet er at hjernen blir sliten, konsentrasjonen faller, og tankene begynner å vandre.

Nøkkelen er å aktivere begge kanalene samtidig. Når du kobler bilder til ordene i teksten du leser, får hjernen flere holdepunkter, og husker vesentlig mer. Konkrete bilder er lettere å lagre og hente frem enn abstrakte ord alene. Studenter som kombinerer tekst med visuelle fremstillinger, opplever lavere kognitiv belastning og bedre læringsresultater.

Slik blir du bedre på å visualisere:

- Tenk etter, hvordan ser dette ut i virkeligheten?
- Inneholder teksten ord du ikke forstår? Du kan ikke danne bilder til noe du ikke vet hva er. Slå opp betydningen.
- Knytt nye kunnskaper til noe du allerede kan, i form av levende bilder.
- Bruk fantasien. Gjør de visuelle forestillingene fantasifulle, fargerike og morsomme.
- Gjør det enkelt. Bland ikke inn flere elementer enn nødvendig.
- Lag illustrasjoner. Kunnskapene faller lettere på plass når du lager enkle tegninger som viser hvordan ting henger sammen.

Visualisering er nyttig i mange situasjoner i livet, ikke bare når du lærer noe nytt. Det er også viktig når du reflekterer over hva du ønsker å få ut av livet. Men legg merke til at det å visualisere, ikke er det samme som å dag-dømme. I drømmer kan du oppnå alt uten anstrengelse. Virkeligheten har begrensninger og hindringer. Visualisering handler om å se for deg hvordan det skal la seg gjøre å overvinne hindringene mellom dagens nåtid og en ønsket fremtid.

Det vakre med læring er at ingen kan ta det fra deg. – B.B. King

VÅG Å DRØMME

Det var neppe plass til fremtidsdrømmer i relasjonen du var i. For å kunne få et bedre liv, må du våge å drømme om hvordan det kan bli, og velge å tro at det er mulig.

En dag, kort tid etter at jeg hadde skjönt hva jeg hadde blitt utsatt for, så jeg en video med en amerikansk dame som hadde brutt ut av en relasjon som lignet på min. Fra bunnløs gjeld hadde hun arbeidet seg opp til å få et riktig godt liv. Da jeg så det, tenkte jeg: «Det skal jeg også klare!» Å se at det var mulig, gjorde at det ble lettere for meg å skape en visjon om et bedre liv.

Selv trengte jeg en visjon da jeg mistet mine barn. Den dagen jeg skjønnte at det skulle bli mange år til neste gang jeg skulle få se dem, måtte jeg finne noe annet å leve for. Da bestemte jeg meg for at jeg skulle skape en reell forandring for andre som har opplevd psykisk vold. Det ble min visjon.

Forskning på motivasjon viser at mennesker som handler ut fra en indre, meningsfull visjon, opplever mer utholdenhet, også i vanskelige faser. For vi får alle nedturer, men når vi har en visjon, blir det enklere å håndtere nedturene. Så begynn med å ta deg tid til å danne indre bilder om hvem du vil være og hvordan du vil at livet skal bli. Når du for eksempel går tur i naturen. La telefonen bli igjen hjemme og bestem deg på forhånd for at du skal bruke turen til å visualisere hvordan du kan forme fremtiden.

For å komme dit trenger du inspirasjon. Se på andre som har hatt det vanskelig, og likevel skapt seg et godt liv. La deres historier gi næring til egne drømmer, og la drømmene bli til visjoner som guider deg fremover.

Oppgave: Lag din personlige visionstavle. Det aller beste er å klippe og lime for å lage et idékart over slikt som du ønsker av livet ditt.

Lukk øynene og se for deg en helt vanlig dag om tre år. Hva gjør du? Hvem er du sammen med? Hvordan føles det i kroppen?

_____ (mine drømmer om fremtiden) _____

Fremtiden tilhører dem som tror på skjønnheten i sine drømmer.

– Eleanor Roosevelt

MÅL I LIVET

Noen mennesker ser ut til å vite hva deres mål er helt fra de er små. For de fleste av oss er det mindre klart. Spesielt etter et forhold med psykisk vold, der vi gjennom flere år med kritikk og nedvurdering har fått innprentet at vi ikke kan lykkes.

Relasjonstyrannen speilet sin egen tilkortkommenhet i deg. Du ble valgt fordi du er en person med et potensiale som gjorde at din ekspartner kunne føle seg bedre.

Nå er det på tide å finne tilbake til det potensialet. Og for å lykkes med det behøver du mål. Det kan være noe konkret, som å fullføre et studium eller bli gjeldfri. Når studiene er fullført og gjelden nedbetalt, da er målene nådd. Andre mål vil være mer diffuse, som å gi barn en god oppvekst, eller å bo et sted du trives.

Uten mål driver vi med elven og lar tilfeldighetene bestemme. Dersom vi har klare mål, og følelsen av at målene er innen rekkevidde, da er vi mer åpne for de mulighetene som byr seg.

Store mål nås gjennom mange små delmål. Begynn med noe lite som gir opplevelse av mestring. Hver liten seier viser at du kan lykkes. Tenk på at mål som springer ut fra personlige verdier, gir mer motivasjon og mindre stress enn mål drevet av ytre påvirkning og press. Så begynn med å kjenne etter, hva er viktig for deg? Ikke tenk på hva andre forventer, men stol på egne følelser.

Start med å se på hvordan du bruker tiden din i dag. Noter hva du bruker fritiden på i en uke. Da ser du tydelig hva som fører deg i retning av dine mål, og hva som ikke gjør det, og da blir det tydelig hvordan du kan flytte tid for virkelig å jobbe for dine fremtidsmål.

Har du satt deg mål? Hva må du få til for å nå målene? Hvis du ikke har konkrete mål, tenk på hva du ønsker deg av livet?

_____ (tanker om hva jeg må gjøre for å oppnå det jeg ønsker) _____

Du vil aldri finne tid til noe. Hvis du vil ha tid, må du skape den selv.
– Charles Buxton

VERDIEN AV RUTINER OG RITUALER

Det tar energi å tenke over alt vi skal gjøre hele tiden, derfor går mye av det vi gjør på automatikk. Rutiner er viktig for å slippe å bruke energi på små beslutninger, men også for å få forutsigbarhet og trygghet.

Rutiner handler om de små, gjentakende tingene som strukturerer dagen. Forberede frokosten kvelden før. Rydde kjøkkenbenken før vi legger oss. Ta en kopp te klokken tre, eller et annet tidspunkt som passer med dine rutiner. Forskning viser at forutsigbarhet reduserer stress og hjelper hjernen å spare energi. I tilheling fra traumer er slike ankerpunkter av stor verdi.

Den vanligste morgenrutinen er å gripe telefonen. Men da starter du dagen med umiddelbart å aktivere nervesystemet. Du gjør deg selv en tjeneste om du gjør det til en rutine å starte dagen uten skjerm. Reis deg opp, drikk vann, strekk ut kroppen. La kroppen få våkne rolig.

Der rutiner gir struktur, gir ritualer mening. Ritualer er øyeblikkene der du handler med intensjon. Bare kjenn på forskjellen mellom å drikke kaffen fra et pappbeger mens du er på farten og det å holde en behagelig kopp mellom hendene og kjenne duften før første slurk. Slike små ritualer forteller nervesystemet at du er trygg nok til å være til stede i kroppen din.

Her er noe du kan prøve: Slå av alle skjermer en halvtime før sengetid. Tenn et duftlys og finn frem en notatbok. Så er det tid for å notere «dagens seier». Dette tjener to formål. Du setter fokus på det du lykkes med, og det gir deg selvkontroll. Når du på en slik måte velger dine egne rutiner, tar du samtidig tilbake kontrollen over din egen tid og egen energi.

Hvilken rutine gir deg ro? Hvilket ritual kunne du legge til for å få en bedre dag?

_____ (rutiner og ritualer som passer for meg) _____

Små handlinger repetert med konsistens hver dag fører til store resultater over tid. – John C. Maxwell

Å FEIRE RESULTATER

Det er lett å være entusiastisk når man begynner med noe nytt. Et vanlig nyttårsforsett er å begynne å trene mye. Men den som brått setter i gang med å trene fire ganger ukentlig, vil sannsynligvis gi opp. Man får ikke raske resultater, og det føles slitsomt. For å styrke motivasjonen og holde fast ved sine mål er det viktig å belønne seg selv, og det må gjøres på en god måte.

Mat er den mest klassiske belønningen. Da vi var små, lærte de fleste av oss at godteri er en perfekt belønning når vi har vært flinke. Da fortjente vi noe ekstra godt. Dette er et mønster de fleste tar med seg inn i voksenlivet. Etter å ha taklet en vanskelig dag setter vi frem sjokolade eller chips. Eller kanskje en flaske vin. Det føles godt i øyeblikket, men etterpå sitter man gjerne igjen med en dårlig følelse.

Derfor må vi finne andre måter å feire oss selv. Dersom vi vil bruke mat, kan vi unne oss et ekstra godt måltid. Noe som er litt bedre enn det vi vanligvis spiser. Et alternativ er å ringe en venn for å dele det vi har oppnådd, eller å sende en snap til noen som blir glade på våre vegne. Eller hvorfor ikke unne seg et varmt bad med badesalt og avslappende musikk, eller kanskje en bukett blomster.

Det kan være vanskelig å føle at man fortjener å feire seg selv. Det er lett å bare fortsette med det man holder på med, eller kreve enda mer av seg selv. Når vi feirer våre gode resultater, viser vi tydelig overfor oss selv at vi fortjener en belønning. Det er en aktiv handling for å bygge bedre selvfølelse.

Ved å markere hvert skritt fremover styrker du tilliten til deg selv: Jeg beveger meg i riktig retning, og jeg er verdt å feire, akkurat som jeg er.

Hvordan feirer du seiere? Når stanset du sist opp for virkelig å verdsette deg selv, og på hvilken måte gjorde du det?

_____ (slik vil jeg feire mine seire) _____

Å erkjenne det gode du allerede har i livet, er grunnlaget for all overflod.
– Eckhart Tolle

OMGIVELSENE VÅRE HAR BETYDNING

Det er lett å tenke at tilheling er noe som skjer inni oss og at våre omgivelser er irrelevant. Men forskning viser at omgivelsene spiller en større rolle enn vi tror. Hjemmet vi lever i, lydene vi hører, tingene vi ser hver dag, de påvirker ubevisst nervesystemet vårt, humøret vårt og vår evne til å finne ro.

Det betyr ikke at vi må ha et perfekt innredet hjem som kunne passe i et interiørmagasin, eller at hjemmet må være helt ryddig og rent til enhver tid. Naturligvis har det betydning at det er relativt rent og ryddig, men det viktigste er at vi tar oss tid til å gjøre det koselig rundt oss.

De siste årene jeg var gift, og i årene etter, hadde jeg ingen energi til overs. Barna var det eneste jeg prioriterte utover å jobbe. Jeg orket knapt nok å holde det rent og ryddig, energien til å gjøre det koselig fantes ikke. Jeg erfarte sannheten i at våre omgivelser kan bli et speil av hvordan vi behandler oss selv. Det er jo slik at når man er utslitt, kan det føles ganske uoverkommelig å holde det rent og ryddig rundt seg. Bare det å rydde på kjøkkenet før sengetid, kan bli for anstrengende. Likevel føles det veldig godt når det er gjort.

Dersom du ikke har et rent og ryddig hjem, vil jeg oppfordre deg til å begynne i det små. Sett deg mål for noe du skal ha orden på. Så kan andre ting følge etter. Når det er blitt ryddig og rent ett sted i hjemmet, vil det smitte over på andre områder. Et rent og ryddig hjem handler mye om vane. En god vane er alltid å ta med noe når du går fra ett rom til et annet. På den måten forsvinner rot av seg selv. Og kanskje du kan bestemme deg for at du skal rydde kjøkkenet hver kveld? Når du våkner og kommer inn på et ryddig og rent kjøkken, gir det en triveligere start på dagen.

Hvordan føles omgivelsene dine? Hva har du i hjemmet som gir deg ro, og hva ville du gjerne endre for å skape mer trivsel?

_____ (mine omgivelser) _____

Selv det minste hjørne av ro kan bli et helt univers av trygghet.

– Victoria Erickson

ET HUS ELLER ET HJEM?

Har du noen gang opplevd at du kommer inn i et hus og kjenner at det føles slitsomt å være der? Det kan være lukt, rot eller annet som påvirker uten at du helt skjønner hva det er. Inntrykkene treffer nervesystemet før du rekker å tenke. Det samme kan skje i ditt eget hjem, og der kan det være enda vanskeligere å skjønne hva som ikke er bra, ettersom vi er mest blinde for det som er oss nærmest.

En studie fra University of California viste at mødre som beskrev hjemmene sine som rotete eller uorganiserte, hadde forhøyede nivåer av kortisol gjennom hele dagen. Omgivelsene er med andre ord ikke nøytrale, de spiller direkte inn på stressnivået. For oss som har levd med psykisk vold, er det vanlig at hjemmet er uorganisert og tomt. Da blir ikke boligen til et godt hjem.

Når nervesystemet lenge har vært overbelastet, er kapasiteten vår blitt ganske begrenset. Så om du nå ser på hjemmet ditt, og ser at det er mye som skulle vært forbedret, så tenk ikke alt kan forandres i løpet av en helg. Ta litt av gangen og begynn med ett rom, eller bare en krok i et rom. Det vanskeligste er alle småtingene. Hva er verdt å samle på? Gode minner skal du selvfølgelig ta vare på. Men du har kanskje ting som ikke gir god følelse. Du kan være en flott, dyr vase eller annen pyntegenstand som du fikk tidlig i forholdet til din ekspartner. Den passer perfekt inn i innredningen, men den gir deg dårlige minner. Ut med den. Det samme gjelder for kaffeservice og andre bruksting fra tiden med din eks. Gi det til en gjenbruksbutikk, og når du først er der, kan du ta med hjem noe du selv føler for å ha i hjemmet ditt.

Selv små forandringer mot et mer organisert og koselig hjem gir økt følelse av velvære, reduserer stress og styrker din følelse av mestring.

Er det noe i ditt hjem som egentlig ikke føles helt bra? Hvordan kan du forandre det på en enkel måte?

_____ (hvordan jeg skaper mitt drømmehjem) _____

Hjemmet ditt bør fortelle historien om hvem du er, og samle det du elsker.
– Nate Berkus

FARGER

De fleste vet at farger påvirker hvordan vi føler oss. Likevel er det ikke mange som tar denne kunnskapen med seg inn i eget hjem. De fleste hjem er hvite og nøytrale, men det skaper verken glede eller trivsel.

Når nervesystemet er overbelastet, kan et bevisst valg av farger hjelpe oss å finne ro. Myke toner som blått, grønt og jordfarger har en beroligende effekt. De fremkaller bilder av vann, skog og himmel, elementer som kroppen instinktivt slapper av med. Studier viser at blå og grønne miljøer reduserer hjertefrekvens, blodtrykk og stressnivåer. Rødt og sterk oransje gir energi og årvåkenhet, noe som kan være nyttig i visse situasjoner, men overveldende i hverdagen. Det viktigste er likevel hvordan farger får deg til å føle deg. Fargeopplevelse er knyttet til minner og erfaringer. En farge som roer én person, kan trigge en annen.

Har du vegger i nøytrale farger, kan du ha møbler og annet interiør i farger. Store, fargerike bilder kan fullstendig endre et roms karakter.

En enkel måte å bringe beroligende farger inn i hjemmet, er å ta inn flere planter. Grønne planter gir ikke bare farge, de er levende organismer som du kan ha omsorg for. Da jeg var gift, hadde vi knapt planter. De døde bare uansett. I ettertid ser jeg at det kanskje reflekterte hvordan jeg hadde det på den tiden. Nå er planter noe jeg trenger for å ha et godt hjem. Jeg liker å ta hånd om dem, det er ikke et slit, det er noe jeg koser meg med.

Å stelle med planter aktiverer det parasympatiske nervesystemet og senker stresshormonet kortisol. Uansett om du har hage, balkong eller bare en vinduskarm, kan du få gleden av å se noe gro. Det å lykkes med å få planter til å trives er helende i seg selv.

Hvilke farger gir deg ro og trivsel? Hva med blomster og andre planter? Har du et sted der du kan ha gleden av å la noe vokse?

_____ (farger jeg trives med) _____

Å glemme hvordan man dyrker og tar vare på jorden, er å glemme hvem man er.
– Mahatma Gandhi

DEN PRAKTISKE DELEN

I det følgende skal vi ta for oss rent praktiske tips for deg som har levd med psykisk vold, og mye av dette er spesielt for deg som i etterkant har blitt utsatt for fortsettelsesvold.

Hva gjør du egentlig når du har barn med en person som ikke bryr seg om sine barn? Hvordan håndterer du det? Ingenting i samfunnet forbereder oss på en slik situasjon. De færreste kan tro at det er mulig at en forelder ikke ønsker det beste for sine egne barn. Derfor finnes heller ikke rådgivning rundt dette. Veiledningsmateriell fra det offentlige tar utgangspunkt i at begge foreldrene ønsker det beste for sine barn. Du får bare høre at du er i høykonflikt. Dermed er systemet egentlig tilrettelagt for voldsutøvere. For dersom du fortsetter å gi etter når voldsutøver krever mer av deg, vil du etter hvert miste alt.

Dessverre vet jeg hva jeg snakker om. Årene i intensiv fortsettelsesvold var en forferdelig påkjenning. På mange måter var det enda tøffere enn å ikke ha kontakt med mine barn. For så lenge mine barn var dels hos meg og dels hos sin far, måtte jeg se barna lide. Jeg følte meg maktesløs i min kamp for å beskytte barna, og det gjorde så ekstremt vondt.

Denne seksjonen gir deg praktiske tips. Derfor kan det også være noen sider her som ikke er relevante for deg i den situasjonen du nå står i, mens andre deler er mer allmenngyldige.

Kommunikasjon er noe jeg vil gå dypere inn på i denne seksjonen, selv om vi har vært innom det på andre måter tidligere. Nå skal vi ta for oss en del praktiske tips, som hvordan du skal tenke om du vurderer å starte en barnefordelingssak, eller om du opplever at din eks setter i gang en barnefordelingssak. Og skal man egentlig anmelde volden man har vært utsatt for? Er det verdt det? Det skal vi også komme inn på i denne seksjonen. Det å stå i fortsettelsesvold er et mareritt, og jeg håper noen av tipsene kan være til hjelp.

Det er ikke nok å overleve. Vi må også leve. – Lundy Bancroft

PRAKTISKE SIKKERHETSTIPS

Trygghet i hverdagen er viktig for at du skal få det bedre. Hvis du ikke føler deg trygg, forblir kroppen på vakt og anspent, uansett hvor mye du jobber med deg selv. Dersom du lever med fortsettelsesvold, blir dette ekstra viktig.

De færreste relasjonstyranner aksepterer et brudd, derfor er trusler veldig vanlig. De færreste voldsutøvere gjør alvor av trusler om å skade en ekspartner fysisk, likevel er det nødvendig å ta truslene på alvor og å ta noen forholdsregler.

For det første er det viktig at det ikke er mulig for voldsutøveren å få tak i nøkler til boligen din. Nøkkelen må ikke ligge på et fast sted utenfor huset. Nøkkelboks er heller ikke trygt. Allier deg heller med en nabo du stoler på, og som for det meste er hjemme. Dersom barnet ditt må ha nøkkel, bør du sørge for at den aldri kan komme i hendene på den andre forelderen. Bytt lås dersom dere har hatt felles bolig, eller hvis du på noe tidspunkt har lånt ut nøkkelen til ekspartner eller andre du ikke er helt trygg på. Unngå digital lås. Den kan hackes, og det er enkelt å få et barn til å røpe en kode.

Boligalarm med sensorstyring gir deg økt trygghet, du kan sette opp soner innendørs slik at du får en ekstra trygghet nattestid. Sett opp lamper med sensorstyring rundt huset, det reduserer risikoen for at noen beveger seg i nærheten av boligen uten å bli sett. Overvåkingskamera ved inngangsdøren gir økt trygghet. Dersom voldsutøveren vet at det finnes, kan det virke avskrekkende. Det kan også bidra til at overleveringer blir roligere for barna.

Når du er ute på kveldstid, bør du fortelle hvor du går. Avtal gjerne med noen at du gir beskjed når du kommer hjem. Sørg for å ha oppladet telefon. Ha gjerne en reiselader i vesken. Dersom du har fått drapstrusler, bør du informere politiet, venner og bekjente, og deretter fortelle din eks at de vet om det. Det er den viktigste livsforsikringen du kan ha.

Trygghet er ikke fravær av fare, men nærvær av tiltak. – Ukjent

DIGITAL TRYGGHET

Mange voldsutøvere prøver å opprettholde kontroll og makt ved å overvåke deg digitalt.

Det viktigste du gjør, er å bytte passord regelmessig på e-post, sosiale medier, nettbank og andre viktige tjenester. Legg det inn som fast rutine. Velg passord som ikke har tilknytning til deg personlig, og unngå enkle passord. Det er faktisk veldig mange som har passord som 1234 og qwerty. Aktiver totrinnsbekreftelse der det er mulig. Da blir det langt vanskeligere for andre å få tilgang til kontoene dine.

Sjekk telefonen din for ukjente apper eller innstillinger for delt posisjon. Slå av posisjonsdeling i apper der det ikke er absolutt nødvendig. Gå gjennom hvilke enheter som har tilgang til kontoene dine, og logg ut av gamle enheter. Dersom du er usikker, kan det være lurt å få hjelp fra en ekspert til å gjennomgå telefon og datamaskin.

Vær bevisst på hva du, og andre du er sammen med, deler i sosiale medier. Unngå å publisere hvor du befinner deg i sanntid. Del heller bilder eller oppdateringer i etterkant. Be venner og familie om å være varsomme med å tagge deg eller barna. Husk at apper som Strava kan brukes til å spore deg, selv når du har lagt inn et kallenavn.

Dersom du mistenker overvåking, bør du dokumentere hva som skjer, og eventuelt kontakte politiet. Dersom telefonen din blir veldig varm eller begynner å fungere langsomt, ta det på alvor. Det kan bety at den er hacket. Foreldrekontroll på barnas telefoner kan brukes til å overvåke deg og barna når dere er sammen. Derfor er det best å unngå slike apper.

Oppbevar sensitive filer og bilder på trygge steder. Det kan være i en kryptert mappe, minnepinner du oppbevarer hos personer du stoler på, eller en sikker skyløsning med eget passord og totrinnsbekreftelse.

Dersom du trenger mer inngående hjelp eller veiledning, finnes det gode ressurser på nettsteder som slettmeg.no eller nettrett.no.

Sikkerhet er ikke et produkt, men en prosess. – Bruce Schneier

FINNE VEIEN I HJELPEAPPARATET

Systemet kan føles uoversiktlig. Ulike instanser har ulike roller og kan hjelpe på bestemte områder.

Fastlegen kan dokumentere psykiske og fysiske plager for deg og barn. De kan også henvise videre til psykolog eller spesialist og skrive erklæringer. Legen kan også skrive en erklæring som gjør at du kan slippe å delta på møter sammen med din ekspartner.

Helsestasjon og skolehelsetjeneste følger opp barnas helse og trivsel. De kan dokumentere bekymringer og gi råd. De har meldeplikt til barnevernet ved alvorlig bekymring.

Barnevernets oppgave er å sikre at barn har det trygt. De kan undersøke omsorgssituasjonen og sette inn tiltak dersom barnet ikke har det bra hos en av foreldrene. De avgjør ikke hvor barn skal bo, og fungerer ikke som konfliktløser mellom foreldre. Dersom barnevernet støtter deg i at barna bør bo fast hos deg, har du en tryggere sak i domstolen.

Familievernkontoret tilbyr samtaler til foreldre sammen og hver for dere. De kan gi veiledning om samarbeid rundt barn. De har ikke myndighet til å fatte vedtak eller gi beskyttelse ved vold. Ved brudd som involverer barn, er det obligatorisk mekling. De har plikt til å tilby separat mekling ved vold.

NAV kan hjelpe med økonomiske ytelser, overgangsstønad og rådgivning ved behov for inntektssikring. Det kan være en fordel å la NAV bestemme barnebidraget. Husk at det ikke er noen skam i å søke sosialhjelp hvis det skulle være behov for det.

Krisesenteret gir støtte til personer utsatt for vold. Du kan ringe for råd og veiledning, og du kan få dagsamtaler uten å bo der. De tilbyr beskyttelse ved behov, samt hjelp til å lage en sikkerhetsplan.

Politiet skal håndtere trusler, vold og brudd på loven. De kan ta imot anmeldelse, vurdere besøksforbud og gripe inn ved akutt fare. Politiet løser ikke foreldrekonflikter, men bistår ved straffbare forhold.

Historiene våre betyr noe, også når systemet ikke lytter. – Ukjent

KONTAKT MED SYSTEMET

Det er tøft å ha kontakt med systemet, og det er spesielt vanskelig hvis du møter saksbehandlerne som lar seg manipulere av din eks eller ikke skjønner hva du har blitt utsatt for.

Hvordan du fremstår og kommuniserer har stor betydning for om du blir tatt på alvor. Vis respekt uansett hvor vanskelig det føles. Vær punktlig og møt forberedt til alle samtaler og møter. Unngå emosjonelle utbrudd, hold deg rolig og saklig. Og minn deg selv på å bruke lavt toneleie, for når du snakker med lavt toneleie, blir du mer troverdig.

Fagpersoner vurderer ikke bare hva du sier, men også hvordan du fremstår. Kle deg pent, uten å overdrive, vær høflig, og ta alltid imot en kopp varm drikke. Det setter en god stemning, og en varm kopp kaffe eller te vil også bidra til at du slapper bedre av. Det finnes faktisk forskning som viser at en kopp varm drikke får deg til å fremstå mer sympatisk.

Tenk på at de første sekundene er de aller viktigste. Førsteintrykket dannes i løpet av to minutter. Det påvirkes av et vennlig smil! Alle fremstår penere når de smiler, og et smil bidrar til å roe nervene før samtalen starter.

Det kan være bra å ha med seg en du stoler på når du skal i et møte. Ofte kan det være nok at du har en som kan kjøre sammen med deg og vente i bilen. Det kan også være at du avtaler med en av dine venner at du ringer når møtet er ferdig. Det gir ikke nødvendigvis et godt inntrykk om din nye partner eller om dine foreldre sitter på venterommet. Det kan bli tolket som at du er usikker og lite selvstendig.

Det er vel verdt å øve seg på det du skal si, gjerne foran kamera. Det gir deg større forståelse av hvordan du fremstår, og hva du eventuelt må endre.

Et annet tips er å være fysisk aktiv eller å ta noen pusteøvelser. En rask tur eller en treningsøkt noen timer før møtet, får nervene til å roe seg, slik at du fremstår som mer trygg på deg selv.

Universets moralske bue er lang, men den bøyer seg mot rettferdighet.
– Theodore Parker (Gjort kjent av Martin Luther King jr.)

TROVERDIGHETSPARADOKSET

Når en mor forteller om vold på en nøktern måte, kan hun bli tatt for å være følelseskald. Viser hun sterke følelser, virker hun ustabil. Hun taper uansett hva hun gjør. Dette er troverdighetsparadokset.

En manipulerende far vil ofte så tvil om mors psykiske helse. Han hevder at hun er deprimert, antyder at hun kan være alvorlig syk, og sier at hennes reaksjoner skader barna. Han formidler dette rolig, nesten omsorgsfullt. Gjentatte slike påstander påvirker selv erfarne fagpersoner.

Mens far ikler seg en maske av normalitet, vil en mor med mye følelser fremstå som utrygg og uforutsigbar. Mens mor reagerer på en reell og langvarig påkjenning, vil far holde følelsene under kontroll og fremstå som avbalansert.

Mange saksbehandlere opplever sterke følelsesuttrykk som krevende. De kan kjenne ubehag etter møter med gråt eller fortvilelse. Dette ubehaget kan styre vurderingene deres. De tenker at barn trenger ro, og dersom far fremstår rolig, blir han mer troverdig enn en følelsesladet mor.

Forskning på barnefordelingssaker, blant annet av professor Joan Meier fra 2019, viser at når mødre varsler om vold eller kontroll, øker risikoen for at de blir møtt med anklager om fremmedgjøring eller psykisk ustabilitet. Systemet tolker fars kalkulerte ro som trygghet, og mors legitime frykt som patologi.

Dette skaper en form for sekundær viktimisering, at hun enda en gang blir gjort til et offer. Paradoksalt nok brukes mors menneskelighet som bevis mot henne. Troverdighetsparadokset handler om nettopp dette. Den som reagerer normalt på en unormal belastning, risikerer å bli definert som ustabil. Den som mangler empati og holder masken, fremstår som trygg.

Mitt håp er at denne praktiske delen skal hjelpe deg med å få mer trygghet og ro i møte med systemet, slik at du kan håndtere det så godt som mulig.

Ikke gi opp. Normalt er det den siste nøkkelen på knippet som åpner døren.
– Paulo Coelho

NÅR DU IKKE BLIR TATT PÅ ALVOR

Det er mange som forteller om vold uten å bli tatt på alvor. Når man ikke har merker etter slag, sykehusrapport eller annet håndgripelig å vise frem, er det lett for at man blir tatt for bare å være for sensitiv. Selv om de fleste blir trodd på sikt, kan det bli en hard kamp før man oppnår forståelse i de ulike instansene i hjelpeapparatet.

Dette kan trigge de samme følelsene som du hadde i det voldelige forholdet, følelsen av å være usynlig, av ikke å bli hørt, at din virkelighet ikke teller. Her er noen praktiske tips for å gjøre det enklere for deg selv:

- Kontakt en advokat. En advokat som forstår psykisk vold, kan gjøre en enorm forskjell. Advokaten snakker systemets språk og vet hvordan informasjonen skal presenteres for å bli tatt på alvor. Advokaten kan også påpeke feil i saksbehandlingen. Bare det å ha en advokat i ryggen kan gjøre deg tryggere i deg selv.
- Få med deg en støtteperson. Enten en bekjent eller en person fra en organisasjon. Det er en stor fordel om støttepersonen har erfaring med systemet, kjenner reglene og vet hvilke spørsmål som bør stilles.
- Dokumenter alt skriftlig. Send en oppsummering etter hvert møte, og still følgende spørsmål: «Slik oppfattet jeg møtet vårt. Stemmer dette med dine notater?» Dette beskytter deg, og det tvinger saksbehandleren til å forholde seg til din versjon. Skriftlighet endrer dynamikken fordi alt kan etterprøves.
- Om nødvendig, be om en ny saksbehandler. Noen ganger kan det gjøre en stor forskjell. Men husk også at det er en fordel at den samme saksbehandleren ser en narsissist over tid, da kan masken falle.
- Ta tiden til hjelp. På sikt kan barnehagelærer og lærere se mønsteret og sende inn bekymringsmeldinger. Når nok dokumentasjon samles, når flere fagpersoner ser mønsteret, og når voldsutøveren begynner å avsløre seg selv, kan bildet snus til din fordel.

Den vanligste måten mennesker gir fra seg sin makt på, er ved å tro at de ikke har noen. –Alice Walker

KOMMUNIKASJON I MØTER

Måten du kommuniserer på i møter med hjelpeapparatet kan avgjøre utfallet. Din motpart er strategisk, og det må du også være. Det er lett å tro at «så lenge jeg er ærlig, går det bra». Det er en felle jeg selv gikk i.

Noen praktiske tips:

- Snakk kort og konkret. Lange utredninger gjør at tilhøreren mister tråden. Forbered tre til fem hovedpunkter du vil formidle, og hold deg til dem. Skriv dem ned i en notatbok, og ta notatboken med i møtet. Øv deg på hvordan du skal snakke før møtet. Mister du tråden, så husk at det er helt greit å se på notatene.
- Bruk «jeg»-setninger. Si «jeg opplevde at» fremfor «han gjorde alltid». Det føles kanskje urettferdig, men fagpersoner lytter bedre når du beskriver din opplevelse enn når du anklager den andre. Anklagene kan advokaten din ta seg av.
- Unngå å diagnostisere den andre forelderen. Ord som «narsissist» og «psykopat» kan få fagpersoner til å stenge av. Beskriv heller atferden konkret: «Han ringte meg 47 ganger på én kveld», «Hun nektet å gi fra seg barna ved avtalt tid tre helger på rad.» Konkrete eksempler er langt mer overbevisende enn merkelapper.
- Dersom du blir avbrutt, eller du føler at samtalen sporer av, er det lov å si: «Kan jeg få fullføre det jeg begynte på?» Det viser at du er tydelig uten å være aggressiv.
- Still spørsmål tilbake: «Hva trenger dere fra meg for å forstå situasjonen bedre?» Dette viser samarbeidsvilje, og gir deg verdifull informasjon om hva systemet faktisk vektlegger.
- Din rolle i møtet er ikke å bevise alt. Det viktigste er at du planter et frø som gjør at saksbehandlerne selv trekker slutninger til fordel for deg. Husk at mennesker alltid stoler mer på konklusjoner de selv kommer frem til, enn på det andre presser på dem.

Suksess er når forberedelse møter mulighet. – Seneca

GIRAFFSPRÅK

Giraffspråk, også kalt ikkevoldelig kommunikasjon, ble utviklet av psykologen Marshall Rosenberg. Det handler om å uttrykke seg på en måte som åpner for dialog fremfor konflikt. Giraffen ble valgt som symbol fordi den har det største hjertet av alle landdyr.

Giraffspråk er en metode som hjelper deg å stå i konflikten uten å miste deg selv. Mange forteller at de har oppnådd større forståelse fra sine omgivelser ved å bruke denne måten å kommunisere på. Det kan hjelpe når du snakker med ansatte i hjelpeapparatet eller med familie og venner.

Metoden har fire steg: observasjon, følelse, behov og forespørsel.

- **Observasjon.** Først beskriver du hva du observerer uten å tolke eller dømme. Her kommer et konkret eksempel: «Da du ikke svarte på meldingen min om henting ...» Når du uttrykker deg slik, er du nøytral. Se kontrasten til følgende respons: «Du ignorerer meg alltid!» Dette er et utsagn som inviterer til ytterligere konflikt, og som derfor bør unngås.
- **Følelse.** Deretter sier du hva du føler: «Jeg ble urolig», fremfor: «Du gjør meg sint.» Forskjellen er avgjørende. I den første setningen eier du følelsen. I den andre legger du ansvaret på den andre personen.
- **Behov.** Så kobler du følelsen til et behov: «Fordi jeg trenger forutsigbarhet for barnas skyld.»
- **Forespørsel.** Til slutt kommer en konkret forespørsel: «Kan vi avtale at vi bekrefter hentetidspunkt innen klokken 18.00 dagen før?»

Giraffspråk fungerer godt i skriftlig kommunikasjon med ekspartneren, i møter med familievernkontoret og i dialog med barnevernet. Det viser at du er løsningsorientert, noe fagpersoner legger stor vekt på.

Vær forberedt på at den andre parten ikke svarer med giraffspråk tilbake. Det er ikke poenget. Poenget er at du fremstår som den trygge, tydelige og samarbeidsvillige forelderen. Over tid bygger dette troverdighet.

Ord kan være vinduer, eller de kan være vegger: – Marshall Rosenberg

FORBEREDELSE FØR MØTER

Med gode forberedelser i forkant av et møte vil du ha større sjanse for å bli hørt. Forberedelsene vil også gjøre deg mer avslappet og rolig, hvilket øker sjansen for at du når frem med dine argumenter.

Noen tips for hvordan du forbereder deg:

- Før møtet lønner det seg å skrive ned hva du ønsker å oppnå. Tenk over hva du vil at den andre skal forstå i møtet. Og tenk over hva du ønsker at den du har møte med, gjør når møtet er over. Etter at du har funnet ut av dette, begynner du å tenke over hva den personen må få av informasjon fra deg for at du skal nå ditt mål med møtet. Mange går inn i møter med en lang liste over alt som har skjedd, men uten et tydelig mål. Husk at det ikke er mulig eller nødvendig å fortelle alt.
- Lag en tidslinje over de viktigste hendelsene. Maks én A4-side med datoer, hva som skjedde, og hvem som var involvert. Ta med kopier. Et skriftlig dokument viser at du er ryddig og troverdig. Det er ikke sikkert at du skal vise dette, men det er godt å ha dersom du får spørsmål om når ting skjedde.
- Finn ut hvem du skal møte og hva deres rolle er. En saksbehandler i barnevernet har andre fullmakter enn en familierådgiver. Når du vet hva personen faktisk kan gjøre for deg, stiller du bedre spørsmål og får mer ut av møtet.
- Forbered deg på at det kommer vanskelige spørsmål, som: «Hva er din rolle i konflikten?» Og: «Har du vurdert at barna har det bra hos den andre forelderen?» Slike spørsmål må du dessverre regne med. De kan føles urettferdig, men de er en del av systemets metode. Øv deg på å svare rolig og saklig.
- Gjør klar en mappe med relevant dokumentasjon. Denne bør inneholde meldinger, skjermbilder, logg og eventuelle legeerklæringer. Du trenger ikke vise alt du har med, men det viser at du er en person som har orden på ting, og det gir deg trygghet å ha det tilgjengelig.

Planlegging er å bringe fremtiden inn i nåtiden, slik at du kan gjøre noe med den nå. – Alan Lakein

PRAKTISKE RÅD I MØTER

Det er ikke alle som forstår psykisk vold, derfor kan det være veldig tøft å fortelle om det til fremmede.

Selv når du møter saksbehandlere som har de teoretiske kunnskapene, kan du oppleve at de faktisk har vanskelig for å forstå hva du har gjennomgått.

Her kommer noen praktiske råd:

- Forbered deg mentalt på at møtet kan trigge deg. Når du vet at det kan skje, står du bedre rustet til å håndtere det. Si til deg selv før du går inn: «Dette blir ubehagelig, men jeg klarer det. Jeg gjør dette for meg selv og for barna mine.»
- Tenk på hva du spiser og drikker i timene før du går til møtet. For å klare å beholde roen er det viktig å unngå å spise eller drikke noe som aktiverer deg. Kamillete og grønn te er beroligende. Energidrikker og kaffe kan være aktiverende. Det er bedre å drikke en kopp kaffe i møtet, enn før møtet. Unngå å ta med egen drikke, bortsett fra en eventuell vannflaske.
- Ha en plan for hva du gjør dersom du blir overveldet i møtet. For eksempel kan du be om en kort pause. Du kan ta en slurk vann. Du kan se på notatene dine og hente deg inn.
- Dersom du kjenner at tårene presser på, forsøk å puste dypt inn, helt inn til magen. Pust langsomt ut før du snakker videre.
- Unngå å gå i forsvar dersom du får spørsmål som føles provoserende. Dersom det er noe du synes er vanskelig å svare på, er det helt greit å si det. Og dersom de stiller spørsmål som du ikke har forutsetninger for å svare på, kan du si at dette er noe du må komme tilbake til senere. Det gir deg tid til å finne frem relevant dokumentasjon, og du fremstår mer balansert enn om du nølende gir et svar som du vet egentlig ikke er helt riktig, og som du senere kan komme til å angre på.

Mot er ikke fravær av frykt, men evnen til å handle til tross for den. – Susan David

ETTERREAKSJONER ETTER MØTER

Etter møtet kan du oppleve å få sterke reaksjoner. Planlegg gjerne å gjøre noe beroligende. Gi deg selv litt tid til å lande. Spesielt viktig er det å ha noen å snakke med, helst ansikt til ansikt, men gjerne på telefon. Etter en stressende opplevelse er det godt å bli møtt av en som bryr seg om deg. På samme tid får du anledning til å debriefe, hvilket er en fordel med tanke på at du da lærer hva du kan gjøre bedre neste gang.

I møter må du holde fasaden. Du må kontrollere følelser og presentere deg selv og saken din på best mulig måte. Det koster enormt med energi. Kroppen reagerer når den endelig slipper spenningen. Gi deg selv lov til å ha en dårlig dag etterpå.

Skriv ned det du husker fra møtet så raskt som mulig. Hva ble sagt? Hva ble avtalt? Denne oppsummeringen er viktig dokumentasjon. Send den gjerne til saksbehandleren med formuleringen: «Her er min oppsummering av møtet. Gi gjerne beskjed dersom noe ikke stemmer med dine notater.» Vær nøye med å ikke legge inn dine følelser i disse notatene, og skriv alltid på en hyggelig måte til saksbehandleren, uansett hva du har av negative tanker om vedkommende.

Snakk med noen du stoler på om saken din, men begrens antallet personer du diskuterer saken med. Velg noen få personer som kjenner situasjonen din godt, og det må være noen som har overskudd og energi. Noen som er positive, uten å være slitsomt positive. Negative mennesker kan trekke deg ned, men det er heller ikke godt å være sammen med noen som er veldig positive. Du trenger noen som bekrefter deg og lytter til deg, uten å dømme. Fortrinnsvis noen som har opplevd noe lignende.

Dersom du opplever sterke etterreaksjoner, kan det være lurt å ta det opp med en terapeut. Da kan du lære teknikker for å regulere nervesystemet slik at du takler møtene med mer ro.

Du trenger ikke å ha det bra hele tiden. Du trenger bare å ikke gi opp. – Ukjent

Å DOKUMENTERE VOLDEN

Det kan føles håpløst å samle bevis på psykisk vold. Det tar mye tid og energi. Likevel er det å dokumentere det du har opplevd viktig på flere måter. Ikke bare juridisk, men også for deg selv. Dokumentasjon fungerer som en ekstern hukommelse, og den kan vise mønstre som gir deg mer klarhet i hva du er utsatt for.

Dokumentasjon kan gjøres på ulike måter. Du kan føre en loggbok der du skriver ned hendelser, hva som skjedde, hvordan du opplevde det og hvem som var til stede. Du kan ta vare på meldinger og e-poster, og ta bilder av skader eller ødeleggelser. Og husk at en logg er mer troverdig når den er skrevet mens volden pågår, enn når du forsøker å rekonstruere alt i ettertid.

Minner om vold kan blekne eller bli trukket i tvil, noen ganger av deg selv, andre ganger av andre. Voldsutøvere fordreier historier og benekter hendelser som har skjedd. Det kan gi deg en følelse av at du overdriver eller holder på å miste grepet om virkeligheten. Når du noterer alt av fakta og opplevelser, blir det vanskeligere for voldsutøver å fordreie fakta.

Sørg for at all dokumentasjon oppbevares trygt. Kopier må lagres på sikre steder, gjerne utenfor hjemmet ditt, nedlåst hos et familiemedlem eller hos venner, eventuelt også i en beskyttet digital løsning som bare du har tilgang til.

Dokumentasjon hjelper deg å bekrefte for deg selv hva som faktisk har skjedd. Den gir deg et grunnlag i samtaler med hjelpere og instanser. Du slipper å støtte deg på hukommelsen i øyeblikket, fordi du har noe konkret å vise til. Dette kan også være verdifullt for å vise til dine barn når de blir voksne, dersom de lurer på hva som egentlig foregikk da de var barn.

Å skrive notater, ta kopi av mailer og samle annen dokumentasjon, kan være forferdelig slitsomt, og det spesielt når man allerede er sliten fra før av. Derfor er det viktig at du ikke gjør det komplisert. Finn en rutine som gjør det enkelt, og fungerer for deg.

Det som ikke er nedtegnet, blir fornektet. – Rodolfo Walsh

SKAL DU ANMELDE PSYKISK VOLD?

Dersom du har blitt utsatt for fysisk vold, er det lett å si at du bør anmelde. Når volden utelukkende har vært psykisk, er det ikke like enkelt. Det å anmelde er et stort steg. Før du gjør det, bør du tenke nøye gjennom hva du går til.

Psykisk vold er straffbart i henhold til straffeloven § 282 om mishandling i nære relasjoner. Men det er krevende å bevise at psykisk vold virkelig har funnet sted, og derfor er det dessverre liten sjanse for at voldsutøver blir straffet for sine handlinger. På den annen side vil en anmeldelse være viktig som dokumentasjon i en eventuell barnefordelingssak. Anmeldelsen vil også vise dine omgivelser at du tar eierskap til din historie.

Før du anmelder, må du vurdere om du er klar for påkjenningen. Du starter en prosess som kan ta måneder eller år. Du må kanskje forklare de mest smertefulle opplevelsene dine gjentatte ganger til fremmede mennesker. Du må tåle at voldsutøveren benekter alt. I og med at voldsutøveren blir varslet om anmeldelsen, er det noe som kan endre dynamikken mellom dere.

Snakk med en advokat før du anmelder. En advokat kan vurdere om saken din har mulighet for å føre frem, og vil også hjelpe deg å formulere anmeldelsen slik at den treffer juridisk. Sjekk også om du kan ha krav på bistandsadvokat uten kostnad.

Hvis saken blir henlagt, betyr det ikke at politiet ikke tror deg. Det betyr at bevisene ikke er sterke nok til å få en domfellelse. En av de vanligste formuleringene du kan møte, er «henlagt på bevisets stilling». Det betyr at politiet mener at det ikke finnes tilstrekkelig dokumentasjon til å bevise skyld utover rimelig tvil. En annen formulering er «henlagt etter manglende saksbehandlingsskapasitet». Det betyr at saken nedprioriteres på grunn av ressursmangel. Så har du «henlagt fordi intet straffbart forhold anses bevist», som betyr at politiet mener handlingene ikke oppfyller lovens krav til en straffbar handling. Henleggelse er ikke det samme som at du ikke blir trodd. Ved henleggelse er det mulig å klage til statsadvokaten.

Rettferdighet som utsettes, er rettferdighet som nektes. – William E. Gladstone

FORELDER I FORTSETTELSESVOLD

Du kan ha varslet barnevern, dokumentert, møtt sakkyndige og gjort alt du kan for å beskytte dine barn. Og likevel fortsetter barnet ditt å bli utsatt for omsorgssvikt og psykisk vold. Systemet som du trodde skulle beskytte dine barn, svikter.

Tusenvis av skilte foreldre opplever det samme som deg. Forskning viser at domstolene avviser påstander om psykisk vold i majoriteten av sakene, fordi skadene er usynlige og beviskravene er tilpasset fysisk vold. Sakkyndige mangler ofte kompetanse på tvangskontroll og psykisk vold, og kan forveksle traumereaksjoner med ustabilitet. Resultatet er at den som melder fra, ofte ender opp som den som mister troverdighet.

Regn med at din ekspartner er strategisk, derfor må du lage en strategi som tar høyde for at systemet ikke alltid forstår:

- Dokumenter systematisk. Skriv ned hendelser med dato, tid og detaljer. Bruk kommunikasjonsplattformer som lagrer alt skriftlig. Når barnet forteller noe, noter du ordene barnet bruker, ikke dine tolkninger. Denne dokumentasjonen bygger saken din over tid.
- Beskytt barnet ditt. Du kan ikke kontrollere hva som skjer hos den andre forelderen, men du kan gi barnet ditt et trygt ankerfeste. Vær den stabile, forutsigbare forelderen, den som er å stole på. Unngå å gi løfter om noe som er utenfor din makt å gi.
- Ta vare på din egen helse. Du kan ikke kjempe for barnet ditt fra en tom tank. Fortsettelsesvold kan være nesten like slitsomt som å stå i en relasjon med psykisk vold. Likevel har du en mulighet du ikke hadde da du var i relasjonen, og det er friheten til å ta vare på deg selv. Bruk den muligheten, jeg vet dessverre så altfor godt hvor lett det er å glemme det. Dersom jeg hadde tatt bedre vare på meg selv, tror jeg at det er mindre sjanse for at barnefar kunne ha lyktes med å skille mine barn fra sin mamma.

BARN I FORTSETTELSESVOLD

Barn vil ha en naturlig tilbøyelighet til å elske sine foreldre og å tilpasse seg til de som tar vare på dem. Det er en biologisk mekanisme som sikrer overlevelse, fordi menneskebarn behøver beskyttelse og støtte. Frem til tenårene er foreldrene selve fundamentet i barnets verden, de er forbilder som barnet strekker seg langt for å tekkes og blidgjøre. Vold bryter ikke dette båndet.

For en mamma som selv er utsatt for vold, er instinktet at barnet må beskyttes mot den andre forelderen for enhver pris. Barnet må få slippe all kontakt med en pappa som utøver vold. Det føles som en selvfølge at barnet føler det på samme måte. Men det er faktisk ikke gitt at barnet har samme opplevelse av situasjonen. Selv når barnet er vitne til vold, og til og med forsøker å beskytte den voldsutsatte forelderen, viser forskning at barn ofte utvikler en sterk, om enn utrygg, tilknytning til voldsutøvere.

Barnet lever i to forskjellige verdener. Hos den trygge forelderen kan barnet senke skuldrene, være barn og bearbeide følelser. Hos den destruktive forelderen er barnet i konstant beredskap. Barnet vil komme til å bruke ulike overlevelsesstrategier for å tilpasse seg situasjonen. Og ofte må barnet være omsorgsperson for egen forelder.

Situasjonen er ekstra vanskelig fordi instanser som skole, barnevern og sakkyndige svært ofte bare ser brøkdeler av sannheten. Uten kunnskap om manipulasjon, fortsettelsesvold og forståelse for voldsdynamikk, kan de feiltolke barnets atferd. Da kan de se et barn som har en sterk tilknytning til voldsutøveren. De ser ikke dynamikken for hva den er. De ser ikke frykten som ligger under overflaten, eller det usynlige presset barnet lever under.

Å beskytte et barn i denne situasjonen er kanskje ditt livs vanskeligste oppgave. Du må navigere i et minefelt av egne traumer, barnets behov og omverdenens vurderinger.

Barn trenger ikke en perfekt forelder, de trenger en forelder som er menneskelig og som gir dem en trygg base å lande på når verden føles utrygg. – Edith Eger

HVORDAN STØTTE BARN

Barn skjønner mer enn vi tror. Å late som ingenting har skjedd er skadelig for barna. Det gjør at barna lager sine egne tolkninger.

Forskning viser at barn heller legger skylden på seg selv, enn på foreldrene når de blir utsatt for vold og omsorgssvikt. Ved å ta på seg skylden, beholder de en illusjon av kontroll, for hvis feilen ligger hos dem, kan de jo endre seg for å fikse situasjonen. Det er langt mer skremmende for et barn å se at foreldrene svikter, enn at de selv svikter.

Derfor er det sjelden et godt råd å unngå å snakke om problemene. Barnet trenger hjelp til å plassere ansvaret der det hører hjemme. Det du sier skal handle om den andre forelderens handlinger, uten å dømme personen. Det er stor forskjell på å si: «Det faren din gjorde nå, var feil» og «Faren din er en idiot». Det første er en vurdering av en oppførsel barnet kan lære å kjenne igjen, det andre er en dom over en barnet er glad i.

Noe av det aller viktigste du gjør, er å lære barna hva som er normal voksen atferd, og hva som ikke er normalt. Dessverre lærer ikke barn dette på skolen. Det vil sjelden fungere å sette seg ned og prate med barna om dette. Det vil føles påtrengende og slitsomt for barna. Den beste metoden er å bruke barnebøker, filmer og lignende. De gamle norske folkeeventyrene våre er et godt sted å begynne. Gjennom mange hundre år ble de overlevert muntlig fra en generasjon til den neste. Det var underholdning i en tid uten elektrisitet og sosiale medier. På samme tid tjente de et viktig formål, å lære barn om mellommenneskelige relasjoner ved å løfte frem gode verdier, som at den godhjertede Askeladden alltid vant over de «slemme».

Når barna begynner å bli store, kan du sende dem videoer fra plattformer de ofte bruker. Tilpass det til barnets modenhet og interesse. Send videoer som forklarer hvordan man setter grenser, gjenkjenner manipulasjon og bygger selvtillit. Når barna ser slike videoer, vil algoritmene gi dem mer av det samme. Det kan hjelpe dem med å få forståelse for situasjonen de er i.

Barn er ikke motstandsdyktige. Barn er tilpasningsdyktige. Det er en viktig forskjell. – Ukjent

DE MINSTE BARNA

Barn i ulike aldre trenger ulik støtte. Et lite barn som ikke har språk til å uttrykke seg, trenger noe annet enn en tenåring som stiller direkte spørsmål.

De aller minste barna er sterkt knyttet til sin primære omsorgsperson, som oftest er mamma. Helt frem til rundt to års alder opplever ikke barnet mamma som en separat person, men som en forlengelse av seg selv. Denne symbiosen er nødvendig for barnets utvikling. Forskning viser at mamma fungerer som en buffer for barnet.

Dersom det er barnets primære omsorgsperson som utsetter barnet for omsorgssvikt, står du i en ekstra vanskelig situasjon. Men forskning viser at barn som har minst én trygg og stabil voksenperson, oftest klarer seg bra. Det innebærer at selv om du har mindre tid med barnet, kan din tilstedeværelse, din forutsigbarhet og din evne til å gi barnet ro, veie opp for mye av det barnet opplever hos den andre forelderen.

Små barn forstår ikke hva vold er, men de kjenner det på kroppen. De kan bli klengete, få søvnproblemer eller bli redde for ting de mestret før. De trenger enkle ord og mye trygghet. Si: «Det er ikke din skyld. Du er trygg her hos meg.» Unngå å forklare for mye. Gjenta de samme trygge setningene så ofte barnet trenger det. Kroppskontakt og beroligende sang hjelper mer enn ord.

Si aldri at ingenting skjedde dersom barnet har sett eller hørt noe. Det lærer barnet å mistro sine egne sanser, den samme mekanismen som gaslighting. Det kan skade barnets evne til å stole på seg selv. Barn som opplever stress, kan plutselig miste ferdigheter de hadde, det kalles regresjon. Da trenger barnet omsorg og ekstra nærhet. La gjerne barnet sove med deg i sengen din, det gir trygghet og nærhet som kan veie opp for stress.

Barnet skiller ikke mellom det forelderen gjør og den forelderen er. For å beskytte barnet må vi hjelpe dem å forstå handlingene, uten å knuse båndet de biologisk er programmert til å ha. – Gabor Maté

HVORDAN STØTTE SKOLEBARN

Barn har en unik evne til å fange opp stemninger, spenninger og konflikter, selv når de fortsatt har vanskelig for å beskrive det de opplever. Det er lett å undervurdere hvor mye barn får med seg.

Barn som står alene med sine opplevelser, får sterkere reaksjoner enn de som har en trygg voksen å snakke med. Reaksjonene kan ta ulike former. Noen barn blir utagerende og aggressive, og noen barn kan få problemer med konsentrasjon og læring. Andre trekker seg inn i seg selv og blir stille eller engstelige. En tredje gruppe blir overdrevent hjelpsomme og veltilpassede, det er de «flinke barna» som aldri lager problemer.

På samme måte som oss voksne, vil barna våre slite med hyperårvåkenhet. De lærer seg å lese de voksnes emosjonelle svingninger og tilpasser sin atferd for å regulere foreldrenes følelser. Disse barna kan fremstå som gode, snille barn som passer på andre. Dessverre mister de seg selv.

Når du skal trygge et barn som lever i en vanskelig situasjon, er ærlighet og konkretisering de viktigste verktøyene dine. I stedet for å snakke generelt, sett ord på det som faktisk skjedde. Dette hjelper barnet å sortere inntrykkene sine. Etter et sinneutbrudd kan du si: «Du la merke til at pappa ble veldig sint. Jeg forstår at du ble redd. Voksne skal ikke oppføre seg slik mot barn.»

Barn søker ofte forklaringer. Hvis barnet spør hvorfor en forelder oppfører seg skremmende, kan du svare: «Pappa har det vanskelig akkurat nå. Det er ikke din feil, og det er heller ikke din oppgave å fikse det.»

Vær spesielt oppmerksom på barn som tar på seg voksenoppgaver. Disse barna bærer en tung bør. Heller enn å få skryt som forsterker atferden, kan du gi barnet fritak fra ansvaret ved å si: «Det er ikke din jobb å passe på de andre eller sørge for at alle er glade. Du er et barn, og du skal få lov til å bare være det.»

Barn har aldri vært særlig gode til å lytte til de eldre, men de har aldri unnlatt å etterligne dem. – James Baldwin

HVORDAN STØTTE UNGDOMMER

Ungdommer trenger mer åpenhet. De gjennomskuer forsøk på å dekke over sannheten, og de mister tillit til den forelderen som lyver eller bagatelliserer. Psykolog Ann Masten har vist at ungdommer som opplever at foreldrene er ærlige, utvikler sterkere tillit og bedre psykisk helse enn de som opplever at foreldrene skjuler det som skjer.

Del fakta med uten å legge følelser i det. Om du har en ungdom som vil vite hvordan du har det, kan du svare: «Pappa har behandlet meg på måter som ikke er akseptable.» Unngå å være mer detaljert enn det du tror ungdommen trenger å vite, men lyv aldri. Ungdommer som oppdager at de har blitt løyet for, opplever det som et nytt tillitsbrudd.

Ungdommer stiller ofte direkte spørsmål: «Slo han deg?» Og: «Hvorfor brøt du ikke forholdet for lenge siden?» Svar ærlig: «Ja, det skjedde. Jeg ble fordi jeg trodde det ville bli bedre, og fordi jeg var redd.» Slike svar viser at du tar dem på alvor som tenkende mennesker.

Vær forberedt på at det kan komme sinne og anklager: «Hvorfor beskyttet du oss ikke?» Et slikt spørsmål svir. Men det er et tegn på at ungdommen prosesserer det som har skjedd, og da kan du svare: «Du har rett til å være sint. Jeg gjorde det beste jeg kunne. Jeg forstår at det ikke alltid var nok.»

Gi ungdommen tilgang til støtte utenfor familien. En helsesykepleier, en rådgiver eller en terapeut gir ungdommen et eget rom for sine følelser. Det avlaster deg og gir dem en samtalepartner som ikke er part i konflikten.

Noen ungdommer tar voldsutøverens parti. Årsakene kan være flere, som for eksempel frykt, manipulasjon eller et behov for å bevare bildet av en forelder de er glad i. Unngå å presse barn som ikke klarer å se ditt perspektiv. Det kan ta tid for barna å se. Det kan også være at de ser hvordan det er, men at de ikke er klare for å akseptere det ennå. Ungdommer som får rom til å trekke egne konklusjoner, kommer vanligvis tilbake til den trygge forelderen.

Du trenger ikke å reparere meg. Bare bli hos meg mens jeg finner bitene mine igjen. – Brianna Pastor

SAMTALER MED VOKSNE BARN

Voksne barn bør få høre din sannhet på en skånsom måte. Gi uansett rom for at de kan elske den andre forelderen sin.

Uansett om de voksne barna har opplevd volden direkte, eller levd i den uten å forstå hva de var vitne til, trenger de å få vite din sannhet. Men det er viktig å snakke nøkternt og prøve å holde egne følelser i sjakk. Det kan være vanskelig for det voksne barnet om du gir for mye informasjon.

Vær forberedt på ulike reaksjoner. Noen reagerer med lettelse. Endelig kommer en forklaring på noe de lenge har kjent på, men aldri forstått. Andre reagerer med sinne, benektelse eller ved å ta avstand. Respekter det. Tilby informasjon uten å kreve en reaksjon. Ganske nøkternt kan du si: «Jeg vil at du skal vite hva som skjedde. Hva du gjør med den informasjonen, er opp til deg.»

Meldinger, bilder og brev kan bekrefte ting det voksne barnet husker vagt, eller har blitt fortalt aldri skjedde. For mange voksne barn er dette øyeblikket der brikkene faller på plass. Selv voksne barn bør skånes fra detaljer. Fokuser på det som hjelper dem å forstå sin egen barndom og sine egne reaksjoner.

Noen huskereglar for samtaler:

- **Bruk «Jeg-form»:** Si «Jeg opplevde at ...» Eller: «For meg var det slik at ...» I stedet for: «Pappaen din er en ...»
- **Sjekk underveis:** Spør: «Går det bra at jeg forteller dette?»
- **Aksepter taushet:** Hvis barnet blir helt stille, betyr det at de prosesserer. Du kan si: «Du trenger ikke si noe nå. Vent til du vil.»
- **Vær forberedt på motstand:** Noen voksne barn har bygget opp et sterkt forsvar for å overleve. Hvis de avviser informasjonen, ikke forklar mer, bare si: «Det er helt greit. Vi snakker om det når du vil.»

Målet med å fortelle din sannhet til voksne barn er ikke å endre deres forhold til den andre forelderen, men å gi dem tillatelse til å endelig stole på sin egen virkelighetsoppfatning. – Ramani Durvasula

FOREBYGG FORELDREFREMMEGJØRING

Dersom du lever med fortsettelsesvold, og barna er hos din eks, er det høy risiko for foreldrefremmedgjøring, at du blir en fremmed for dine egne barn.

Det finnes forskjellige strategier du kan anvende for å forebygge foreldrefremmedgjøring, men det er ingen garanti for at rådene fungerer:

- Bekreft barnets opplevelser uten å dømme den andre forelderen. Gi barnet kontekst og forståelse, men unngå å gi dine egne vurderinger.
- Del ikke detaljer om eventuell rettssak eller prosessen med barnet, bare svar kortfattet.
- Barnet bør aldri få beskjed om å velge side.
- Unngå å bruke barnet som informasjonskilde.
- Begrens sterke negative følelser foran barnet. Det er aldri barnets jobb å trøste deg.
- Lytt til barnets tanker og følelser uten å styre samtalen. Still åpne spørsmål som: «Hvordan gikk det?» Unngå ledende spørsmål.
- Fokuser på gode opplevelser med barnet. Skap gode minner sammen. Barnet trenger å oppleve deg som en trygg, stabil forelder.
- Sørg for at barnet får tid med familie og venner. Et godt nettverk beskytter mot manipulasjon. Isolasjon gjør barn sårbare.

Noen ganger kan det føles som om ditt barn har blitt en motstander, som en forlengelse av din ekspartner. Men det er aldri barnets feil. La oss snu på det. Vi har jo selv en gang trodd på løgnene fra manipulatoren. Og om vi som voksne kunne bli manipulert, hvordan kan vi da forvente noe annet av våre barn?

Når fremmedgjøringen først har skjedd, kan det ta mange år før barna våger å ta kontakt igjen. Og det er ikke så rart, dersom den andre forelderen har klart å true barna eller hjernevaske barnet til å ta avstand fra deg.

Sannheten har en tendens til å dukke opp når barna får rom til å observere selv.
– Amy J.L. Baker

NÅR BARN MÅ SNAKKE MED SYSTEMET

Barnet ditt kan bli bedt om å snakke med sakkyndige, barnevernet, familievernkontoret, dommere eller politi. For et barn som allerede er i press mellom to foreldre, kan slike samtaler være tøffe. Din rolle er å forberede og trygge barna, uten å styre.

Forklar hva som skal skje, og forbered barnet på at du kanskje ikke kan være med inn. Barn som vet hva de går til, håndterer det bedre. Du kan si: «I dag skal du snakke med en person som skal hjelpe deg og finne ut hva som er best for deg. Du trenger ikke å si hvem du helst vil bo hos. Bare fortell om hvordan du har det.» Dersom barnet må gjennom flere samtaler over tid, er det verdt å prøve å be om at antall samtaler begrenses og at barnet får en fast kontaktperson.

Det er fristende å forberede barnet på hva barnet bør si. Men barn som er instruert, kan gjennomskues av fagfolk, og det svekker din troverdighet. Enda mer alvorlig er det at det legger ansvar på barnet. Barnet kan allerede ha blitt presset av sin andre forelder. Hjelp barnet å forstå at det skal fortelle sin egen opplevelse. Det beste du kan gjøre, er å hjelpe barnet å huske gode opplevelser, og å gi barnet trygghet og kos hos deg.

Dersom barnet ikke vil snakke om møtene, er det helt greit. Barnet har allerede fortalt én gang. Å måtte gjenfortelle til deg kan føles som et nytt avhør.

Normaliser følelser, både før og etter samtalene, og gi rom for barnets reaksjoner. Noen barn blir stille, andre urolige. Gi barnet ekstra mye av din tid og udelte oppmerksomhet, ikke fordi dere skal snakke om det som skjer, men for å at barnet skal oppleve trygghet og kjærighet når det er hos deg.

Det kan føles fristende å påvirke barnet i et håp om at barnet sier noe som får systemet til å forstå. Men det ansvaret er for tungt for et barn. Din jobb er å sørge for at barnet føler seg trygt uansett hva det sier eller ikke sier.

Håp er ikke å late som vanskeligheter ikke finnes. Det er å stole på at de ikke varer evig. – Desmond Tutu

Å SENKE STANDARDEN

Når du står i fortsettelsesvold, bruker du enorme mengder energi på ting andre foreldre aldri trenger å tenke på. Da må du gi slipp på noen av kravene til deg selv, ellers kan du risikere helsen din.

Vi har høye krav til oss selv som foreldre. Men tenk på hvordan vi selv vokste opp, og hvordan generasjonene før oss vokste opp. Det er ikke normalt å kjøre sine barn til aktiviteter hver eneste dag. Barn trenger å lære mestring. De får mestringsfølelse når de må ta bussen eller sykle til aktiviteter. Da får de følelsen av å lykkes. Dermed er det faktisk godt for barna når vi foreldre senker kravene til oss selv.

Barna dine trenger heller ikke å delta på mange aktiviteter hver uke. Velg én aktivitet per barn eller aktiviteter som krever mindre av deg. Barn har godt av fritid uten organisert innhold. De trenger tid til å leke fritt, kjede seg og bare være hjemme. Forskning viser at barn har mer nytte av ro, enn av flere aktiviteter.

De trenger ikke det nyeste utstyret. Tenk over at hvis du gir dine barn det nyeste og dyreste utstyret som er å få kjøpt, er du med på å heve kravene for folk rundt deg. Da skaper vi en verden der alt må være nytt og av høyeste standard hele tiden. Slik trenger det ikke være. Senk kravene til klær og utstyr. Barna trenger rene klær som passer. De trenger ikke merkeklær. Finn. no, bruktbutikker og byttegrupper på nett er gode ressurser. Mange skoler har også utlånsordninger for utstyr til aktiviteter.

Barna trenger heller ikke hjemmebakete boller til klassens dag. De trenger ikke et perfekt hjem. Et rent nok hjem der barna har det trygt, er godt nok. Bruk din energi på tilstedeværelse i samvær med barna. Det kan føles flaut å ikke klare alt du vil. Men barna dine husker ikke om gulvet ble vasket torsdag eller fredag. De husker om du leste for dem, lo med dem, trøstet dem. Det de trenger er en forelder som er til stede, som har overskudd til å se dem og som ikke kollapser av utmattelse.

Barna dine trenger ikke en perfekt forelder. De trenger en tilstedeværende forelder. – Ukjent

DU TRENGER IKKE STÅ ALENE

Det er tøft å være aleneforelder. Men det er enda tøffere når den andre forelderen direkte motarbeider deg.

Vi som har levd med psykisk vold, er ofte veldig opptatt av å klare oss selv. Faktisk er vi vant til å være aleneforeldre fra den dagen det første barnet ble født. Det øyeblikket vi ble foreldre, fikk vi plutselig to barn. For da fikk vi oppleve at vår partner plutselig ble vårt mest krevende barn.

Selv følte jeg at det var lettere å være alenemamma til tre barn, enn å være i ekteskapet. Men det er like fullt veldig tøft å være aleneforelder. Det er ikke mulig å være der for barna hele tiden dersom du har flere barn. Jeg tror de aller fleste skulle fått det bedre om vi begynte å samarbeide mer med andre foreldre. Det er mange aleneforeldre, og dersom man snakker sammen kan man hjelpe hverandre.

Dersom du er så heldig at du har foreldre som kan hjelpe deg, er det bra. La dem få lov til å hjelpe til på sine egne premisser. Mange av oss har så høye forventninger til hvordan hjelpen skal foregå, hvordan alt må fungere på samme måte som man selv gjør det. Dersom du klarer å la dine foreldre, eller andre, gjøre det på sin egen måte, kan dere alle senke skuldrene. Både du, dine foreldre og dine barn får det bedre når barna drar på ferie, eller tilbringer rolige helger hos sine besteforeldre på deres premisser.

Sannsynligvis har du også andre som kan avlaste deg, selv om du kanskje ikke ser det. De fleste av oss er redde for å spørre andre om hjelp. Men den pensjonerte naboen kan kanskje være glad for å få se etter et av barna dine av og til. Det er helt sikkert noe du kan gjøre til gjengjeld.

Dersom du ikke har familie i nærheten, blir det enda viktigere å prøve å utvide bekjentskapskretsen, både for deg selv og dine barn. For dersom du eller ett av barna dine må på sykehus, er det en fordel om du kan overlate barna til noen som bor nær deg. Sannheten er at de fleste mennesker liker å hjelpe andre, derfor bør vi alle bli litt mindre redde for å be om hjelp.

Intet menneske er en øy. – John Donne

PARALLELT FORELDRESKAP

Når du har barn med en som har utøvd vold mot deg, er du i en situasjon som ingen skulle vært nødt til å stå i. Den personen du ikke bare ønsker å ha distanse til, men virkelig trenger avstand fra, fortsetter å være en del av ditt liv.

Som om det i seg selv ikke var nok, er det også slik at den andre forelderen aktivt saboterer samarbeidet om det viktigste i ditt liv. Jeg glemmer aldri fortvilelsen jeg kjente på da det gikk opp for meg at barnefar aldri kom til å bli enklere å samarbeide med, og jeg begynte å telle antall år til jeg skulle bli fri på ordentlig. Og i situasjonen jeg da var i, måtte jeg bare innse at der ikke var noen som kunne hjelpe meg. Jeg måtte stå i dette helt selv.

Normalt samarbeid er ikke mulig i en slik situasjon. Derfor anbefales parallelt foreldreskap i stedet for et vanlig samarbeidende foreldreskap. Det innebærer at du sørger for ro og stabilitet i din del av barnas liv, uten å forsøke å endre den andre. Når barnet ikke er hos deg, kan du ikke påvirke hva din tidligere partner gjør og ikke gjør. Dersom du prøver å påvirke, vil det bare slå tilbake på deg. Dette slet jeg selv veldig med da jeg gikk fra min eksmann. Jeg følte at jeg måtte sørge for at barna hadde det bra hos sin pappa. Men det slo bare tilbake på meg, på flere måter. For det første tok det mye av min energi. For det andre gjorde det at barna hadde det bedre hos sin pappa enn de ellers ville ha hatt. For det tredje gjorde det at barnefar fikk mer han kunne bruke mot meg.

I et parallelt foreldreskap styrer du hverdagene dine. Du bestemmer hvem du tar med inn i barnas liv når de er hos deg. De får ha samvær med de du ønsker, uten at den andre forelderen har noe å si. Det samme må gjelde andre veien, selv om du ser at det er mye hos den andre forelderen som ikke er til barnets beste. Det er kun større avgjørelser som må tas i fellesskap. Det gjelder valg av barnehage og skole, fritidsaktiviteter som gjelder begge hjem, tannregulering eller andre helse spørsmål. Ved å holde dette skillet tydelig, reduserer du kontaktflaten og dermed konflikten. Det er tøft, men på sikt vil det kunne bli enklere for både deg og barna.

Ditt rolige sinn er det ultimative våpenet mot dine utfordringer. – Bryant McGill

KOMMUNIKASJON I PRAKSIS

Det kan føles helt håpløst å måtte samarbeide med en som gjør alt for å sabotere og gjøre det vanskelig for deg. Men det kan på sikt gå lettere hvis du bruker strategiene vi tidligere har gjennomgått om å håndtere kommunikasjon med relasjonstyrannen.

De samme rådene gjelder her som ellers i kommunikasjon med en narsissist. Du kan skrive i en mail at du ønsker at all kommunikasjon skal være skriftlig, ettersom dere har hatt misforståelser tidligere. Det gir deg bedre beskyttelse mot manipulasjon, samt tid til å tenke og bevis på hva som er sagt. Bruk gjerne en samværs-app.

Opprett en egen e-postadresse som kun brukes til kommunikasjon med den andre forelderen. Slå av alle varsler for denne kontoen, og unngå å ha den på telefonen. Sett av et fast tidspunkt på hverdager der du logger deg på og leser mail. Når du har fått noe i innboksen, kan du gjerne skrive et utkast til svar, men vent til neste dag med å sende det. Det er fordi e-poster fra den andre forelderen kan være triggende, og du risikerer å svare mens du er i følelsene dine, det er bedre å vente til du har fått det hele på avstand og kan tenke klart.

Bruk BIFF-metoden når du skriver: kort, informativ, vennlig og bestemt. Ikke forklar, ikke forsvar, ikke diskuter. Ikke svar på spørsmål som ikke handler om barna. For å skrive tydelig og kortfattet kan du få hjelp av kunstig intelligens. Jo mer nøytral du holder deg, desto mindre drivstoff finnes det for konflikt, og det er mindre som kan brukes mot deg senere.

SMS bør kun brukes for korte beskjeder som haster. Gi beskjed skriftlig om at all kommunikasjon skal gå via e-post.

Tilpass kontakten etter barnas alder. Har du en ettåring, må du gi praktisk informasjon før hvert bytte. Har du en tenårings, trenger du knapt å kommunisere med den andre forelderen i det hele tatt.

Du trenger ikke å delta i enhver konflikt du blir invitert til. – Thomas Moore

SKOLE OG BARNEHAGE

Barnehage og skole er arenaer der du møter den andre forelderen indirekte, gjennom ansatte som ser dere begge. Hvordan du forholder deg til disse arenaene kan få stor betydning på sikt.

Det er fristende å fortelle mye til de ansatte. Jeg husker selv hvordan jeg så gjerne ville at de skulle vite hvordan situasjonen var. Men det er ikke sikkert de forstår psykisk vold. Derfor må du være forsiktig med hvor mye du forteller. Ansatte i barnehage og skole er ikke terapeuter, og deres jobb er heller ikke å være allierte. Imidlertid er de opptatt av barnets beste. Derfor bør du bidra til at de forstår situasjonen. Dersom du forteller veldig mye, risikerer du at de ikke tror deg. Du kan få dem på din side dersom du forteller nøkternt det som er nødvendig for at de skal forstå barnets situasjon. Det er viktig å ha barnet i fokus, uten å trekke inn egne følelser eller personlige opplevelser. Unngå å snakke negativt om den andre forelderen til ansatte. Still heller åpne spørsmål, for eksempel om barnet har alt barnet behøver og hvordan barnet har det.

Likevel skal du ikke overdrive spørsmål rundt barnet. Dersom du stiller veldig mange spørsmål og gir i overkant mye informasjon, risikerer du at du blir sett på som en vanskelig forelder. Det aller viktigste er å være hyggelig mot de ansatte. Vis at du setter pris på jobben de gjør for ditt barn og lytt når de snakker. Smil og vis glede når du ser barnet og den ansatte. Dersom du har en god relasjon til de ansatte, er det større sjanse for at de vil se deg som en god forelder. Det reduserer risikoen for at de vil tro på eventuelle svertetekampanjer initiert av din ekspartner.

Forklar til læreren at det fungerer best for barnet at dere møter til samtaler hver for dere. Du kan si at det er vanlig praksis ved høyt konfliktnivå. Ansatte i barnehage og skole ser barnet over tid. Dersom du fremstår som rolig, samarbeidsvillig og fokusert på barnets beste, bygger du troverdighet som kan bli viktig senere, spesielt dersom det blir en barnefordelingssak.

Tillit bygges i dråper og mistes i bøtter. – Kevin Plank

FORHANDLING TIL BARNAS BESTE

I en vanlig forhandling ønsker begge parter en løsning som er best for barnet. En narsissistisk forelder har kun fokus på sitt eget mål. Svært ofte er målet å knuse den andre forelderen.

Det viktigste er at du unngår å vise hva som betyr mest for deg. Det du verdsetter høyest, blir narsissistens mål å ta fra deg. Dersom julaften er viktig for deg, blir julaften et viktig punkt for narsissisten. Tenk derfor motsatt. Vis engasjement rundt punkter du kan leve uten. På den måten tar du narsissistens oppmerksomhet bort fra det som teller for deg. Analyser om det er noe du kan late som om er viktig for deg. Det kan hjelpe å forvirre narsissisten slik at du får det som du vil ha det.

Noen tips for forhandlinger:

- Alt du sier bør handle om barnet. «Jeg ønsker» er en setning som gir narsissisten ammunisjon. «Barnet trenger» er vanskeligere å angripe.
- Narsissister er dyktigst i muntlige samtaler der de kan manipulere, endre det som ble sagt og fordreie konteksten i ettertid. Skriftlig dialog fjerner denne muligheten.
- Svar kort og saklig. Ikke forklar, ikke forsvar, ikke argumenter, men konstater: «Det fungerer for barnet. Vi gjør det slik.» Eller: «Det fungerer ikke for barnet. Mitt forslag er at ...»
- Unngå å gi etter for press. Narsissister skaper kunstig hastverk ved å bruke formuleringer som: «Du må svare innen i kveld, ellers ...» Dette er en kontrollteknikk. Du må ta deg tid.
- Velg kampene dine med omhu. Ikke alt er verdt å kjempe om. Noen ganger er det strategisk riktig å gi etter på ett punkt for å beholde energi til det som virkelig betyr noe.
- La advokaten ta de vanskeligste forhandlingene. Det skaper avstand og gjør det vanskeligere å manipulere prosessen. Målet ditt er å få til det som er til det beste for barnet. Det kan være nødvendig å akseptere et kompromiss som føles feil, men som gir barnet ro.

Det viktigste en far kan gjøre for barna sine, er å behandle moren deres med respekt. – Theodore Hesburgh

OVERLEVERINGER AV BARN

Overleveringer er stressende. Det er vanskelig nok å møte personen som bevisst skader deg. Enda vanskeligere er det å måtte spille en rolle foran barna dine. Uansett hva du gjør, vil barna merke at du er stresset.

Det hjelper ikke å late som ingenting. Derfor er det like godt å fortelle barnet at du synes at det er vanskelig, uten å gå i detaljer. For å unngå opprivende scener i forbindelse med overleveringer, kan du velge et offentlig sted, som en parkeringsplass ved en butikk, eller en bensinstasjon. Det beste er å bruke barnehage eller skole som overleveringspunkt, slik at barna hentes og leveres uten at foreldrene treffes.

Husk å si ha det til barnet før dere møter den andre forelderen. La barnet gå fra bilen og over til den andre forelderen så snart barnet og den andre forelderen har kontakt. Ikke la deg overtale til å diskutere noe «viktig».

Det kan være en stor fordel å ha med deg en person du stoler på. Vedkommende trenger ikke si noe. Bare det at noen er til stede, endrer dynamikken og sikrer at du har en som observerer og kan registrere det som skjer. Dersom det likevel skjer noe, be observatøren skrive til deg om det etterpå. Det kan fungere som bevis senere. Dersom du ikke har noen andre, kan du eventuelt be om tilrettelagt overlevering gjennom barnevernet eller familievernkontoret, men de vil normalt bare bistå noen få ganger.

Forbered barna på overleveringen. Fortell hva som skjer og når dere ses igjen, men du skal ikke si at «du får det fint der». Hold deg til fakta. Prøv å unngå å vise følelser i overleveringsøyeblikket. Det er lov å gråte, men prøv å begrense det foran barn. Barna skal slippe å bære vår sorg.

Dokumenter dersom den andre forelderen ikke møter til avtalt tid, møter opp beruset, opptrer truende eller bryter avtalte rammer. Skriv ned dato, tid og hva som skjedde.

Barn er fantastiske etterlignere. Så gi dem noe fantastisk å etterligne.
– Joyce Brothers

OM DITT BARN ER FIENDTLIG

De fleste som driver fortsettelsesvold vil prøve å sette ditt barn opp mot deg. Det kan være et mareritt å måtte forholde seg til at ditt eget barn er fiendtlig mot deg.

Når barnet kommer hjem og stiller kritiske spørsmål ved alt du gjør, er det ekstremt belastende. Det er så lett å bli sint. Du hører de samme ordene som voldsutøveren brukte. Du hører de samme formuleringene. Og i dette får du også et hint om hva voldsutøveren sier om deg. Det kan være nye anklager som du får innsikt i. Du kan få god informasjon om hva som kommer til å bli brukt mot deg i fremtiden dersom du lytter, istedenfor å gå i forsvarsposisjon eller gå til motangrep.

Det beste du kan gjøre er å lytte og å stille åpne spørsmål. Du kan gi svar som: «Det er ikke sant.» Eller: «Det du forteller nå, stemmer ikke.» Du kan også spørre barnet om hva det selv tenker. Grave dypere, uten å legge føringer og uten å legge dine følelser i dette.

Dersom du kjenner at du blir så emosjonelt påvirket at du ikke klarer å snakke uten å vise følelser, er det greit. Da er det bedre å trekke seg tilbake og fortsette samtalen når du klarer å snakke uten å være for følelsesmessig involvert. Bare husk at det ikke kommer noe godt ut av det, dersom du presser gjennom samtaler med et fiendtlig barn.

Det beste du kan gjøre, er å finne på noe lystbetont sammen med barnet. Gjør noe som bringer frem latter og glede. Sikre at barnet har det moro sammen med deg. Gi barnet nye opplevelser, ved å ta med barnet til steder barnet aldri har vært tidligere. Det bringer barnet nærmere deg, og det motvirker fiendtlighet.

Selv om barnet er fiendtlig, kan du nå gjennom til barnet uten å bruke ord. Klemmer og berøring kan nå frem på en helt annen måte enn forklaringer. Vis barnet kjærlighet, vis at du holder ord, og la barnet se deg være god mot andre. Det er dine beste våpen mot fiendtlighet.

Den klokeste i rommet er sjelden den som snakker høyest. – Ukjent

SKAL DU HOLDE IGJEN SAMVÆR?

Noen ganger kan det føles som at det eneste riktige er å holde barna hos deg. Dessverre er det sjelden en god løsning.

Du kan bare holde igjen barna dersom barnevernet står på din side, men det hjelper ikke nødvendigvis at de sier det. Du må ha det skriftlig fra en barnevernsansatt at de anbefaler at du holder igjen samvær.

Selv når jeg skriver dette, stritter det litt imot. Selv holdt jeg igjen samvær i en periode. Det ble brukt mot meg senere, og ble en medvirkende årsak til at barnefar klarte å manipulere sakkyndige. Det jeg fikk høre var følgende: «Dersom det du sier er sant, er det ditt ansvar som mor å holde barna borte fra far. Det er ditt ansvar å beskytte barna.» I den videre prosessen viste det seg å være feil.

Min erfaring er at de fleste som holder igjen samvær, taper på det. Prinsippet om at alle foreldre ønsker det beste for sine barn, og at barn skal ha tilgang til begge sine foreldre, står sterkt. Det siste er jeg enig i. Men det er ikke det samme som at barn skal tvinges til å bo delvis hos en forelder som utøver psykisk vold.

Det beste du kan gjøre, er å støtte dine barn, være der for dem og validere deres følelser og opplevelser. Du skal ikke si: «Du får det så fint når du kommer dit!» Mange gir det rådet, men barnet vet at det ikke er sant, det er forsøk på gaslighting av barnet. Vær ærlig, og si det som det er, at nå er det slik, men at det på sikt forhåpentligvis vil komme en endring.

Dersom du er i en situasjon der du vurderer å holde igjen samvær, snakk med en advokat først. Meld bekymring til barnevernet og be fastlegen dokumentere barnets reaksjoner. Og sørg for at det også er andre enn deg som melder fra; lærere, helsesykepleiere og andre som ser barnet.

Det føles uutholdelig å sende barnet til en forelder du vet skader dem. Jeg vet det. Det er dypt urettferdig, og det er noe som må endres. Men bare husk at det ikke er til din fordel å bli anklaget for samværs sabotasje.

Det krever mot å gjøre det som er riktig, men noen ganger krever det enda mer mot å holde ut det som er galt. – Ukjent

MISTET KONTAKT MED EGNE BARN

Den ultimate seier for en relasjonstyrann er å ta fra deg det som betyr mest for deg. Og det er dine egne barn.

I den første tiden etter bruddet vil de fleste relasjonstyranner ha fokus på finansielle verdier. Det er fordi de regner med at det også er det viktigste for deg, og dessuten er de ute etter å ruinere deg. Etter hvert skjønner de at det ikke er penger som betyr mest for deg. Det er dine barn. Da starter en kamp for å ta barna fra deg.

Noen relasjonstyranner ser at kampen ikke er verdt det. Barna er i veien for deres eget liv. Andre, og ikke minst dem som er mest opptatt av hevn, ønsker å bruke barna for alt de er verdt. Barn kan legitimere deres atferd, så at det er lettere å finne seg nye offer, og barn kan gjøre alt husarbeidet. Dessuten er det økonomiske fordeler av å ha barna boende hos seg, som barnetrygd og barnebidrag. Nettopp det å slippe å betale barnebidrag, er nok til å starte en kamp om retten til å ha barna hos seg.

Når det har kommet så langt at barna bor fast hos relasjonstyrannen, intensiveres svertetekampanjen mot den andre forelderen. Barnet får ikke lenger mulighet til å bli fri fra relasjonstyrannens hypnotiske påvirkning. Nå er det stor risiko for at barnet vil bli fiendtliggjort mot den andre forelderen. Eller barnet kan bli så redd for å ta kontakt med sin andre forelder at det ikke våger. Barnet vet sannsynligvis at det blir overvåket. Risikoen er ikke verdt det. Det er også slik at det er vondere å ha litt kontakt med en forelder barnet savner, enn å kutte all kontakt. For hver gang man har litt kontakt, blir man minnet på hvor godt det hadde vært å bo hos den andre forelderen.

Dersom du ikke har kontakt med ditt barn, er du ikke alene. Jeg har hørt utallige historier. Jeg har snakket med mange foreldre som har kommet gjennom dette og fått kontakt med barnet sitt igjen. De fleste barn vil velge å komme tilbake. Men det kan ta tid. I mellomtiden må du ta vare på deg selv, for en dag kommer de til å trenge deg. Og da skal du være der for dem.

Tiden forandrer oss ikke. Den bare folder oss ut. – Max Frisch

FERIE OG HØYTIDER

Sommerferie, bursdager, jul og andre høytider er vanskelig når du lever med fortsettelsesvold. Dagene er ladet med forventninger og minner, og det kan gi sorg over det som burde vært annerledes.

For å få klarhet i når du kan ha barna, er det en fordel å inngå avtaler rundt ferier. Når du har med en relasjonstyrann å gjøre, kan det være nesten umulig å få på plass slike avtaler. Derfor bør dette avklares på mekling og nedfelles skriftlig. Det naturlige er at dere bytter på å velge tid for sommerferie, og deler andre ferier annethvert år. Sett en tidlig deadline for å velge sommerferie, slik at det er mulig å planlegge i god tid.

Da jeg skilte meg, gjorde barnefar det klart at han alltid skulle ha barna på juleaften. Jeg hadde ikke energi til å kjempe mot. Min tanke var at så lenge jeg gir meg, så blir alt sikkert enklere, og så kan vi gjøre en ny avtale siden. På den tiden forsto jeg ikke at det ikke hjelper å prøve å gi etter for en manipulerende ekspartner. Siden bruddet i 2016 har jeg bare hatt barna én juleaften. Det er fortsatt tungt å ikke ha sine egne barn på juleaften, men det går an å få en god jul likevel. Mitt beste tips er å legge opp til en annerledes jul. De siste årene har jeg feiret juleaften i Spania, Hellas, Thailand og i Nederland. Egentlig elsker jeg tradisjonell jul, men det satser jeg på at jeg får når jeg får barnebarn.

Gaver kan også være en utfordring etter brudd. De færreste har god økonomi etter en giftig relasjon, og narsissister bruker gaver som et middel for å oppnå kontroll. Barna kan få storslåtte gaver som kan gjøre at du føler på press for å gi like flotte gaver. Men gaver gir kortvarig lykke. Det som gir de virkelig gode minnene, er julebakst og lesestunder på kveldene.

Merkedager som konfirmasjon, skoleavslutning og 17. mai er krevende på en annen måte enn jul og ferie. En god løsning kan være å feire hver for dere. Snakk med barnet, det vet selv hva som er den beste løsningen, selv om det ikke er så enkelt å få uttrykt det. Barnet trenger at du som voksen tar ansvaret for å ta beslutningen.

De beste tingene i livet er ikke ting, det er øyeblikkene som blir til minner. – Ukjent

STRATEGI I BARNEFORDELINGSSAKER

En barnefordelingssak mot en narsissistisk forelder er ikke en vanlig rettsprosess. Den andre parten ønsker ikke en rettferdig løsning. De er besatt av å vinne. Forstår du det, kan du tilpasse strategien din.

Det viktigste å ha i tankene er barnet. Hva er best for barnet på sikt. Hver beslutning du tar, hver setning du skriver, hvert møte du går i, bør filtreres gjennom dette spørsmålet: «Tjener dette barnet mitt?»

Krev aldri at barnet ikke skal ha kontakt med den andre forelderen. Det høres kanskje feil ut når du vet at den andre forelderen skader barnet. Men barn trenger å kjenne begge foreldrene sine. Et barn som ikke har sett sin manipulerende forelder på ti år og plutselig møter vedkommende som tenårings, har ingen motstandskraft mot love-bombing. Et barn som har jevnlig kontakt, lærer over tid å gjennomskue mønstrene.

Tålmodighet er avgjørende. Bygg din sak systematisk over tid. Samle relevant og objektiv dokumentasjon. Vent til tiden er moden for å fremme dine synspunkter. Unngå å starte saken så langt det er mulig. La heller den andre forelderen ta initiativet dersom du kan. Tid er ofte din beste allierte, fordi manipulerende personer avslører seg selv i møte med et system som stiller spørsmål.

Vær konsekvent og pålitelig. Følg alle avtaler nøyaktig. Svar i tide. Møt forberedt. Den forelderen som fremstår som rolig, samarbeidsvillig og fokusert på barnet, bygger troverdighet over tid.

Prøv å vise at du søker løsninger. Kom med forslag som er gjennomførbare. Det er så lett å foreslå ting ut fra følelser. Dersom du kjenner at du blir styrt av følelsene dine, er det viktig å vente med å komme med forslag, eller å ta noen form for beslutning. Vent til du har roet deg ned. Du kan alltid be om mer tid. Det haster aldri å komme til en avgjørelse, selv om andre forteller deg at det haster.

Å overvinne fienden uten kamp er den høyeste form for dyktighet. – Sun Tzu

SAKSØKE ELLER BLI SAKSØKT

Uansett om du starter saken eller blir saksøkt, gjelder de samme prinsippene for hvordan du bygger og presenterer saken din.

Dokumentasjon er grunnmuren. Skann alle dokumenter i kronologisk rekkefølge. Gi hvert dokument et tydelig filnavn med dato. Lag en detaljert tidslinje over alle relevante hendelser og henvis til spesifikke dokumenter med datoer. God organisering reduserer advokatens arbeidstid og sparer deg store kostnader. Det føles tidkrevende å lage et godt system, men det lønner seg fra første advokatmøte.

Når du presenterer saken, skal du inkludere konkrete hendelser med dato og tid, objektive observasjoner av barnets reaksjoner, relevante faglige vurderinger og dokumenterte avtalebrudd. Unngå emosjonelle utbrudd, irrelevant historikk, udokumenterte påstander og personangrep på motparten. Og husk at du aldri skal fortelle hvordan noe rammer deg. Du skal redegjøre for det din eks har gjort mot barnet.

Dersom du blir saksøkt, kan det føles som et sjokk. Men tid kan være din allierte. Be om utsettelse der det er mulig. Bruk tiden til å styrke saken din, styrke relasjonen til alle rundt barnet, fra lærere til venner, og knytte barna tettere til dine slektninger og din familie. Fokuser på gode opplevelser med hvert enkelt barn. Se på bilder og film sammen fra ting dere har opplevd. Sørg for at barnet får sterke bånd til barn av dine venner. Alt dette bygger et nettverk som styrker barnets tilknytning til deg.

Vis at du er en god forelder gjennom handling, hvilket innebærer aktivt engasjement i barnets liv, god kontakt med barnehage og skole, støtte til barnets fritidsaktiviteter, stabil bosituasjon og rutiner, samt respektfull kommunikasjon om den andre forelderen. Tilrettelegg for barnets kontakt med begge familiegrenene. Dette skal ha betydning for rettens vurdering.

Aldri bryt med en gris. Dere blir begge skitne, men grisen liker det.

– George Bernard Shaw

ADVOKAT OG SAKKYNDIGE

En dyktig advokat har stor betydning. Finn en advokat som har erfaring med barnefordelingssaker mot en manipulator. Spør gjerne: «Har du erfaring med slike saker? Hva er din tilnærming?»

En god advokat lytter aktivt, gir realistiske forventninger, responderer raskt og respekterer økonomien din. Velg en advokat som forstår situasjonen din. Advokat kan fort bli kostbart, og du kan spare mye på å forberede møtene grundig. Du trenger ikke å fortelle alt til advokaten, du må velge ut det som er viktigst. Det går raskere for en advokat å lese det du har skrevet om situasjonen enn å lytte til deg. Derfor kan du spare mye på å levere så mye som mulig skriftlig til advokaten før møter. Send gjerne en liste med spørsmål og punkter du vil diskutere i forkant av møter og samtaler. Still bare de viktigste spørsmålene. Mye kan du finne ut selv. Det er lett å ringe eller sende e-post når man lur på noe, men de fleste advokater fakturerer minst femten minutter per kontakt.

Sakkyndige får et mandat fra domstolen som de skal forholde seg til. De skal normalt vurdere foreldrenes omsorgsevne og barnets tilknytning til hver forelder. De rapporterer til retten, ikke til deg. Vær ærlig, men du trenger ikke fortelle alt. Vis respekt for deres faglige vurdering. Fokuser på barnets behov. Dersom den sakkyndige konkluderer mot deg, kan du be advokaten din vurdere å innhente ny sakkyndig vurdering. Samle uttalelser fra fagpersoner som kjenner barnet. Påpek faktafeil i rapporten, men unngå følelser og personlige meninger.

Øv deg på det du skal si før møter. Prøv gjerne å ta opp deg selv mens du snakker, det hjelper deg med å formulere deg bedre.

Din sak styrkes dersom du har bekymringsmeldinger fra uavhengige fagpersoner, dokumentert samværssabotasje, dokumentasjon på at barnet er fratatt kontakt med din familiegren, og bevis på at motparten blokkerer kontakt med barnet.

Den beste forberedelsen til i morgen er å gjøre ditt beste i dag.
– H. Jackson Brown Jr.

LOV OG RETT

Jeg hadde en naiv tro på at dommerens oppgave var å dømme til det beste for barnet. Der tok jeg feil.

Dommerens oppgave er å bruke norske lover, forskrifter og rettspraksis (tidligere avsagte dommer) når en sak skal avgjøres. Derfor er det nyttig å forstå de aktuelle lovene når du vurderer om du skal fremme en sak for retten. Men lovtekstene er ofte skrevet i et komplisert språk, og eldre lover har i tillegg et gammelmodig språk.

Her vil jeg vise et eksempel som kan være relevant for mange. La oss si at du har inngått en avtale med din ekspartner som i ettertid viser seg helt urimelig. Du forstår at din ekspartner hadde til hensikt å frarøve deg verdier da avtalen ble inngått. Avtalen er underskrevet, så hva kan du gjøre med det? Heldigvis er alle lovene lagt ut på nett. Du finner dem på Lovdata. Her finner du avtaleloven av 1918. Når du sjekker lovligheten av det eksen gjorde, finner du frem til § 33: «Selv om en viljeserklæring ellers maatte ansees for gyldig, binder den ikke den, som har avgitt den, hvis det paa grund av omstændigheter, som forelaa, da den anden part fik kundskap om erklæringen, og som det maa antages, at han kjendte til, vilde stride mot redelighet eller god tro, om han gjorde erklæringen gjældende.»

Frem til for noen få år siden ville dette føltes vanskelig å forstå. Nå kan du gå til en KI-Chatbot, som ChatGPT eller Claude, og be den oversette. Da kan du få ut noe som dette: «Når du har inngått en avtale, er du ikke bundet hvis den andre har som mål å svindle deg.»

Du kan aldri stole på at en KI-chatbot gjør alt riktig. Og chatbotene har ikke tilgang til alle dommer som er avsagt. Men det kan spare deg for store summer i advokathonorarer, fordi du kan forberede deg bedre. Slike verktøy kan hjelpe deg i situasjoner der du er usikker på om du har en sak. Husk bare at KI ikke kan erstatte en advokat, det er et verktøy.

Kunnskap er makt. Informasjon er frigjøring. – Kofi Annan

SOSIALE MEDIER OG RETTSSAK

Det du publiserer på sosiale medier, kan brukes mot deg uten at du vet at det skjer.

I barnefordelingssaker gjennomgås partenes profiler på sosiale medier. Et bilde fra en fest, en sint kommentar, en deling av en artikkel dommeren ikke liker, alt kan tas ut av kontekst og brukes til å tegne et bilde av deg som ustabil, umoden eller konfliktsøkende. Uavhengig av hvorvidt det du deler er relevant for din sak eller ikke, kan det brukes mot deg. Derfor blir det ekstra viktig å ha en klassisk, norsk profil på sosiale medier. Ved å være helt vanlig vil det være vanskeligere å ta deg på noe.

- Gjennomgå profilen din. Sikre at du har et seriøst og fint bilde av deg selv som profilbilde. Fjern innhold som kan misforstås. Sett kontoene til privat, og vær kritisk til hvem du godtar som venner. Den andre forelderen kan bruke venner, familiemedlemmer eller falske profiler for å overvåke deg.
- Del aldri detaljer om rettssaken, barnefordelingen eller barna på sosiale medier. Ikke skriv om den andre forelderen, heller ikke indirekte, som i følgende eksempel: «Noen mennesker fortjener ikke barn!» En slik setning som kan komme tilbake i et saksdokument.
- Unngå å publisere bilder av barna uten samtykke fra den andre forelderen. Det kan brukes mot deg.
- Vær varsom med støttegrupper på nett. De kan være verdifulle, men regn med at det du skriver under fullt navn, blir funnet. Bruk anonyme profiler i åpne grupper.
- Dilemmaet er at du kan heller ikke forsvinne fra sosiale medier, for det kan gi grunn til skepsis, ettersom normen er å være til stede på sosiale medier. Men tenk på alt du publiserer. Dersom du ikke vil forsvare et innlegg i en rettssal, skal du ikke publisere det. Og ta gjerne en gjennomgang av profilene dine for å rense innhold som kan brukes mot deg.

Ordene dine er dine fanger så lenge du ikke har uttalt dem; når du har sluppet dem ut, er du deres fange. – Gammelt ordtak

ETTER RETTSAKEN

Dommen kommer. Dette er til deg som ikke fikk det utfallet du håpet.

Dersom du vurderer å anke, snakk med advokaten din om sjansene for at det gir en bedre domsavgjørelse. En anke er kostbart, tidkrevende og emosjonelt belastende. Lagmannsretten overprøver sjelden tingrettens vurdering i barnefordelingssaker med mindre det foreligger vesentlige feil i saksbehandlingen, feil i bevisvurderingen eller nye opplysninger av betydning. Ankefristen er én måned. Bruk den tiden til å tenke nøye over hva som er riktig å gjøre. Snakk med flere mennesker. Advokaten din kan gi deg et perspektiv, men du behøver flere perspektiver. Du bør også ta i betraktning at det kan være svært belastende for barn å måtte gå gjennom enda flere rettsaker. Det kan være at en ny sak ikke vil være verdt det for barnet, for barndommen går fort. Rettsprosesser tar lang tid. Når barnet er tenåring, er barnet uansett mest sammen med venner. Og barn har en naturlig tendens til å gjøre oppgjør mot sine omsorgspersoner.

Spør deg selv: Vil en anke faktisk endre noe for barnet mitt? Eller handler det om mitt behov for rettferdighet? Vær ærlig med deg selv om hva som driver beslutningen. Dersom du velger ikke å anke, betyr det ikke at du gir opp. Situasjoner endrer seg. Barn vokser. Nye forhold kan gi grunnlag for å reise sak på nytt senere. Du kan også be om endring av samværsavtalen uten full rettssak dersom forholdene tilsier det.

Det viktigste du kan gjøre etter en avgjørelse er å fortsette å være den stabile, trygge forelderen. Unngå sterke følelsesutbrudd, og la barnet vite at du alltid vil elske barnet, uansett hva som skjer.

Dersom du lar dommen påvirke deg over lang tid, vil voldsutøveren se det som en seier, og du vil gi andre inntrykk av at domsavgjørelsen var riktig. Gi deg selv tid til å sørge, og flytt deretter fokuset til det du kan kontrollere: ditt eget liv. Det kan føles tøft, men om du bruker mye energi på en dom du ikke kan endre, kan det ta over livet ditt.

Du kan ikke kontrollere utfallet, men du kan kontrollere hvordan du velger å leve etterpå. – Ukjent

BONUSFAMILIE

Å introdusere en ny partner for barna er et av de største stegene du tar etter bruddet. Når barna har blitt kjent med din nye kjæreste, og har forstått at vedkommende fra nå av er en del av deres liv, vil det forplikte deg til å fortsette relasjonen, selv når det kanskje går opp for deg at valget av partner kanskje ikke var helt riktig for deg.

Dersom du har hatt en manipulerende ekspartner, er det ekstra vanskelig å gjøre det slutt etter at barna har blitt kjent med din nye partner. Da har du ikke bare det problemet at dine barn har knyttet seg til en ny person, som brått forsvinner ut av livet deres igjen. Din ekspartner vil kunne bruke det mot deg overfor barna, i svertetekampanjer og i rettsaker.

Vent til forholdet er stabilt, og du føler deg helt trygg på at det er dere. De fleste fagpersoner anbefaler minst seks til tolv måneder før barna møter en ny partner. I løpet av den tiden vil dere kunne vite at dere har en relasjon som er verdt å satse på. Før møtet med barna, trenger du ikke forberede barna på at det er din nye kjæreste. Bare si at det er en god venn. Hvis barna spør direkte, må de naturligvis få et ærlig svar. La barna venne seg til personen uten press om å like vedkommende.

Barn som har opplevd vold, kan frykte at den nye partneren også er farlig, eller de kan føle at de svikter den andre forelderen ved å akseptere din nye partner. Valider alle reaksjonene. Si: «Det er helt greit at du trenger tid.»

En narsissistisk ekspartner kan bruke den nye partneren til å eskalere konflikten, stille spørsmål ved barnets sikkerhet eller forsøke å manipulere barna mot den nye personen.

Din nye partner må forstå hva du og barna har vært gjennom, og bør også være forberedt på fortsettelsesvolden. Likevel bør du gå gradvis frem når du forteller om hvilke reaksjoner du frykter fra din eks. Du behøver ikke skremme, men det er fint å forklare at din eks var manipulerende, og forberede din nye partner på henvendelser fra din eks.

Familier er laget i hjertet. – C. JoyBell

ØKONOMI

Økonomisk vold er en av de mest oversette formene for kontroll. Kanskje hadde du aldri tilgang til felles økonomi. Kanskje ble gjeld tatt opp i ditt navn uten at du visste det. Kanskje styrte din eks alt.

Det første du gjør etter et brudd er å skaffe deg oversikt. Bestill en kredittsjekk på deg selv. Den er gratis og viser all gjeld registrert i ditt navn. Deretter kan det være lurt å legge inn en frivillig kredittspærre på deg selv for å forebygge at voldsutøver kan prøve å ta nye lån i ditt navn.

Dersom du har mer gjeld enn du klarer å betjene, kan du kontakte NAVs gjeldsrådgivning. Tjenesten er gratis. De kan hjelpe deg med å forhandle med kreditorer, sette opp en betalingsplan og i noen tilfeller søke om gjeldsordning. Du er ikke ansvarlig for gjeld som er tatt opp ved bedrageri, men det krever dokumentasjon og anmeldelse. I praksis kan det være vanskelig å slippe unna slik gjeld.

Ved samlivsbrudd har du krav på deling av felles verdier. Dersom dere var gift, gjelder felleseie som hovedregel. Dersom dere var samboere, er reglene mer kompliserte, og du bør søke juridisk rådgivning.

Bostøtte fra Husbanken kan være en mulighet dersom inntekten din er lav. Kommunal bolig kan være et alternativ dersom du ikke finner bolig på det private markedet. Kontakt kommunen for å søke. Prioriteringslisten varierer, men voldsutsatte med barn prioriteres i mange kommuner.

NAV kan tilby overgangsstønad dersom du er alene med barn og har lav inntekt. Du kan også ha rett til utvidet barnetrygd, bidragsforskudd og stønad til barnetilsyn.

Lag et enkelt budsjett ved å se gjennom alle kontoutskrifter. Skriv ned alle faste utgifter og all inntekt. Et personlig regnskap gir kontroll, og kontroll gir trygghet.

Økonomisk selvstendighet er ikke et mål i seg selv, det er middelet som gir deg friheten til å velge din egen fremtid. – Ukjent

MÅLTIDER

I en tøff livssituasjon blir det gjerne til at man hopper over måltider, spiser uregelmessig eller spiser mye usunn ferdigmat og snacks. Kroppen trenger næring for å hele seg. Tenk på næringsrik mat som egenomsorg.

Her er noen enkle triks for å spise sunnere, uten at du trenger å gjøre store endringer i hverdagen din:

1. Spis alle måltider sittende, helst uten skjerm. Studier viser at vi spiser mer når vi ser på en skjerm fordi vi ikke merker at vi er mette.
2. Spis grønnsaker først, kroppen tar lettere opp næring når du er sulten.
3. Bruk litt eddik (balsamico/eplescidereddik/rødvin eller hvitvinseddik). Eddik får i gang fordøyelsen og kan bidra til å stimulere produksjonen av magesyre og fordøyelsesenzymer.
4. Sørg for at du ikke har kaker, kjeks, chips og godteri lett tilgjengelig. Snacks gjør at det er enkelt å ty til noe, og det er vanskelig å se hvor mye man spiser. Ha heller frukt, oppkuttete grønnsaker og nøtter tilgjengelig. Velg nøtter som ikke er saltet eller ristet.
5. Planlegg middagene og gjør storhandling en gang i uken, mens du ikke er sulten. Lag maten i store porsjoner. Frys ned det du ikke spiser, så har du egen «ferdigmat» for dager du har det travelt.
6. Prøv å unngå å spise i timen før du legger deg. Det er bedre for kroppen å slippe å få noe å fordøye de siste timene før leggetid. Puss gjerne tennene når du har spist dagens siste måltid, da er det lettere å unngå å spise kveldssnacks.
7. Drikk nok vann. Mange forveksler tørst med sult. Ha en vannflaske tilgjengelig og drikk jevnt gjennom dagen. Unngå brus og juice, de gir rask energi, uten å gi deg næring.
8. Når søtsug melder seg, kjenn etter om du virkelig er sulten. Noen ganger er det ensomhet, kjedsomhet eller uro som utløser trangen. Bare det å stille seg selv spørsmålet kan gjøre en forskjell.

*Den som ikke tar seg tid til å spise sunt, må ta seg tid til å være syk.
– Edward Stanley*

VEIEN TILBAKE TIL ARBEIDSLIVET

Ettervirkninger av psykisk vold kan gjøre det vanskelig å stå i arbeid. Utmattelse, søvnvansker, konsentrasjonsproblemer og angst gjør at mange trenger sykemelding. Likevel kan det være godt å delta i arbeidslivet.

Dersom du er sykemeldt, kan en gradert sykemelding være en fordel. Du holder kontakten med arbeidslivet, beholder rutiner og slipper det brå hoppet tilbake til full stilling når sykemeldingen går ut. Snakk med fastlegen din om hva som er riktig for deg akkurat nå.

Mange av oss som har levd med psykisk vold, har høye krav til oss selv. Vi sliter gjerne med perfektjonisme og høye forventninger. Den samme mekanismen kan føre til at du forventer for mye av deg selv i arbeidslivet. Du må la deg selv få slippe stress nå. Dette er neppe riktig tidspunkt for å sikte seg inn på en mer krevende stilling. En enklere stilling med lavere krav gir deg mer rom til å hente deg inn, ta vare på barna, kjempe for hjelp i systemet og ivareta egen helse.

Nå du søker jobb, så husk at referanser trenger ikke bare være fra tidligere arbeidsgivere. Det kan også være lærere, ledere innen frivillig arbeid og organisasjoner aktiv i, kursholdere, veiledere eller gode samarbeidspartnere kan alle fungere som referanser. Velg personer som synes det er greit å være referanse. De bør helst kjenne deg godt og du må være trygg på at de kan snakke varmt om dine egenskaper.

Dersom du har hull i CV-en, er det helt greit å forklare det: «Jeg har vært gjennom en krevende livsperiode.» Husk at NAV kan tilby arbeidsrettede tiltak som kurs, praksisplass eller lønnstilskudd som gjør det enklere for arbeidsgivere å ansette deg.

Jobbsøking i en sårbar fase er ekstra vanskelig. Det kan være skikkelig tøft å ikke få svar på søknader og avslag kan føles personlige. Arbeidsmarkedet har sine egne mekanismer, og dersom man er utenfor arbeidslivet, er det vanskeligere å få jobb enn om du allerede står i arbeid.

Du trenger ikke se hele trappen. Bare ta det første steget.

– Martin Luther King jr.

IMPOSTER SYNDROMET

Du får en jobb, men du tenker at dette kan jeg ikke bra nok. Jeg klarer ikke dette. Jeg er ikke god nok.

Nå som jeg har startet en forening med over tusen medlemmer, hender det at jeg tenker: «Herregud, hvem er jeg til å drive en forening med så mange medlemmer som *Foreningen Mot Psykisk Vold* nå har? Hvordan kan jeg klare dette?» Det er dager jeg tenker at detter er for mye for meg. Men så kommer neste tanke, at bare de som i blant tenker slik, er rett person til jobben.

La oss snu litt på det. Din ekspartner skulle nok aldri ha uttrykt frykt for å ikke være god nok, frykt for å ikke strekke til.

Men en person som ønsker å lykkes, som ønsker å gjøre en god jobb, vil ha en slik frykt. Det har en betegnelse: «Imposter syndrome». Begrepet imposter kommer fra engelsk og betyr «bedrager». Imposter syndromet handler om å føle seg utilstrekkelig, på tross av høy kompetanse.

Du kan komme deg ut av dette ved å prøve å se deg selv utenfra som om du var en annen person. Se på hva du har gjort tidligere. Se på alt du har fått til. Snakk til deg selv. Prøv for eksempel å lage en maildialog med deg selv. Du kan skrive en mail til deg selv om hva du føler. Og så svarer du på den mailen som om du svarer til en venn. Fortsett dialogen. Dette kan gjøre det enklere å se deg selv utenfra og å overvinne følelsen av at du ikke er god nok til det du gjør.

Det er alltid lettere å gi råd til andre enn å gi råd til seg selv. Det kan derfor også hjelpe å snakke med noen som kjenner deg godt på de områdene du er usikker på for å overvinne følelsen av at du ikke er god nok.

Jeg er helt sikker på at dersom gode mennesker hadde hatt mer tiltro til seg selv, ville vi hatt et bedre samfunn. For vi trenger ledere som er gode. Som skjønner at den rollen de har er krevende. Som stiller seg ydmyke til oppgaven de har påtatt seg. Derfor håper jeg at denne boken har hjulpet deg til å se at du kan lykkes. Det betyr ikke at du skal ta en stor rolle i dag. Men at du kan se at du på sikt kan være en rollemodell for andre og at du kan ta den plassen du fortjener. Da kan vi få et bedre samfunn!

TA TILBAKE DITT LIV

Nå bestemmer du over deg selv. Det høres enkelt ut, men etter år med kontroll kan det være vanskelig å faktisk gjøre det i praksis. Kanskje merker du at du fortsatt lever etter regler som relasjonstyrannen gradvis fikk deg til å følge.

En tid etter bruddet med min eksmann skrev jeg ned alle reglene vi hadde hatt i hjemmet vårt. Det var to fullskrevne A4 sider, og alt var bare hans regler. En dag tok jeg med meg reglene for å diskutere dem med min eks. Jeg foreslo at vi skulle gjennomgå listen punkt for punkt slik at han kunne gi slipp på noen av reglene som betydde så mye for ham. Han ville gjerne diskutere dette. Men det kom ingenting ut av det. Reglene fortsatte. Men det som er sykere, er at jeg fortsatte å følge mange av disse reglene lenge etter bruddet.

Jeg trengte at noen fortalte meg hva som var normalt, og hva som var unormalt. Derfor er dette en oppfordring til å se med kritisk blick på de reglene du har for deg selv. Kanskje du også fortsetter å følge regler som begrenser livet ditt.

Dersom eksen krevde at du gikk i fine klær hver dag, kan du kjøpe klær du slapper av i. Dersom eksen nektet deg å pynte deg fordi han var redd andre menn skulle legge merke til deg, begynn å sminke deg, sett opp håret og ta på klær som viser hvor vakker du er. Dersom du bryr deg om miljøet, men eksen din synes det var latterlig, meld deg inn i en miljøvernorganisasjon. Dersom eksen ikke likte at du spilte musikk, sett på musikken du elsker og nyt rytmene. Dersom eksen krevde at huset skulle være helt rent til enhver tid, tillat deg selv å få noen hybelkaniner. Dersom eksen nektet deg å bruke tid på en hobby som betyr mye for deg, gå og kjøp det du behøver for å komme i gang med hobbyen.

Alt dette handler om det samme: å lytte til deg selv igjen. Å kjenne etter hva du vil, og virkelig gjøre det. Det kan føles vanskelig, men vil gi en fantastisk følelse når du endelig klarer å ta tilbake deg selv.

Frihet er ikke noe du får. Det er noe du tar. – Ukjent

VÅG Å TA PLESS

Etter år med psykisk vold, der selv et forsiktig nei kan lede til et kraftig raseriutbrudd, tar det tid å lære å bruke ordet nei. Det som ikke får like mye oppmerksomhet, er hvor vanskelig det er å si ja til det som er bra for deg.

Selv klarer jeg for det meste å si nei til det jeg ikke vil eller ønsker. Men jeg har oppdaget at jeg fortsatt synes det er vanskelig å si ja dersom jeg blir tilbudt noe av andre. Dersom jeg tror at det kan være ubeleilig for den andre parten, sier jeg instinktivt nei før jeg rekker å tenke.

Dette handler om en følelse av egentlig ikke å fortjene så mye. Det er frykt for å ta plass, eller å være til bry. Jeg synes selv det er litt merkelig at jeg har det slik, og dersom du møter meg, vil du nok tenke at jeg ikke har problemer med å være til bry. Og det har jeg egentlig heller ikke, så lenge jeg får tenkt meg om. Men den rasjonelle delen av meg må rekke å ta beslutningen om at det greit å takke ja. Jeg må rekke å tenke.

Hvis du har det slik, så vil du oppleve at du ikke sier ja til ting du faktisk gjerne vil ha. For å forandre dette, må vi øve oss på å si ja til små ting. For eksempel en kopp cappuccino i møtet, istedenfor et glass vann. Dersom vi tenker før vi går inn i møtet: «Jeg skal takke ja hvis jeg blir tilbudt en kopp cappuccino», da er det falle lettere å takke ja. I og med at tanken allerede ligger i hodet, blir det lettere å si ja til det du innerst inne ønsker.

Dette handler også om å si ifra når det er noe som er feil. Dersom du har bestilt pasta carbonara på en restaurant og får servert en lasagne, er det rett å si ifra. Det kan til og med være bra, fordi det da gjerne er annen som nå sitter utålmodig og venter på lasagnen. Og da vil du faktisk være til hjelp for servitøren at du sier fra.

For å ta din rettmessige plass, skal du øve. Gjerne sammen med en annen. Gjør det til en konkurranse om å foreslå situasjoner der du enten skal si ja eller nei, alt etter hva som er det riktig for å stå opp for seg selv.

INGEN SMERTEFRI VEI

Selv når det føles som at du er på rett vei, vil du ha dager da alt føles håpløst.

Da jeg var i begynnelsen av tjuårene, hadde jeg sterke smerter i ryggen. Jeg gjorde ikke så mye med det. Så fikk jeg sterke smerter i høyre skulder. Jeg tok fortsatt ikke tak i det. Så kom sterke smerter i armen. Deretter fikk jeg så sterke smerter i hånden at jeg ikke lenger kunne skrive. Da gikk jeg til akupunktur. Etter bare én behandling slapp smertene i hånden. Men da fikk jeg vondt i armen igjen. Etter et par behandlinger slapp smerten i armen. Da kom smerten i skulderen tilbake. Jeg forklarte dette til akupunktøren. Han sa at det var helt naturlig. De nyeste smertene gir seg først. Lag for lag jobber kroppen seg bakover til det som ligger dypest.

Veien til et bedre liv etter psykisk vold følger det samme mønsteret. Det kommer til å gjøre vondt. Du må regne med at det vil åpne gamle sår du trodde var leget. Følelser du har dyttet bort i årevis, vil plutselig melde seg. Du kan føle deg verre i perioder, selv om du egentlig er på vei fremover. Det er ikke et tilbakeslag. Det er kroppen og sinnet som endelig tør å bearbeide det som ligger dypest.

Denne boken har gitt deg kunnskap og verktøy. Du vet mer om hva som har skjedd med deg. Du forstår hvorfor tankene kommer og kroppen reagerer som den gjør. Du har lært teknikker for å finne ro. Du har sett at du ikke er alene. Alt dette er fundamentet du står på nå.

Men kunnskap alene er ikke nok. Det ved å anvende kunnskapene du får fremgang. Hver dag du velger å ta vare på deg selv, hver grense du setter, hver gang du våger noe nytt, bygger du opp et nytt liv. Det haster ikke. Bare husk at det blir bra.

Den som ikke har smakt det bitre, setter ikke pris på det søte.

– Filippinsk ordspråk

INGEN KAN GJØRE ALT RETT

Jeg har prøvd å gjøre alt rett. Jeg har prøvd å følge mine egne råd. Og likevel hender det at alt føles for tøft.

Da jeg leste korrektur på denne boken, ble jeg overveldet av mine egne råd. Derfor valgte jeg å sette av en egen dag om at dette ikke handler om å gjøre alt rett, for jeg sitter med en frykt for at du skal føle deg overveldet. Vi må alle gjøre det vi føler er rett for oss, dette er bare et forsøk på å gjøre det litt lettere å navigere livet etter psykisk vold. Tenk på rådene som rettesnorer, ikke enda en ting til to-do listen din.

Når jeg tenker tilbake på årene jeg hadde det som tyngst, klarte jeg bare en brøkdel av det jeg visste var bra for meg. Sannheten er at jeg fortsatt kan slite med å følge mine egne råd. Og selv når jeg synes at jeg gjør alt riktig, hender det at det ikke hjelper. For eksempel følger jeg rådene jeg har gitt om god søvn, men likevel er der netter med lite søvn. Slik er livet. Det finnes ikke en fasit som alltid fungerer.

Denne boken er basert på hva forskning viser at fungerer for flest mulig. Men vi er alle forskjellige – kanskje mer forskjellige enn vi liker å tro. Det som er en åpenbaring for én person, kan være irrelevant for en annen. Tanken min har hele tiden vært at denne boken skal leses over et helt år, nettopp for å gi deg tid til å fordøye innholdet og finne din egen vei videre.

Likevel kan mengden informasjon føles som å bestige et høyt fjell. Derfor vil jeg være tydelig: Denne boken er ikke en sjekkliste over ting du må mestre. Den er et oppslagsverk for livet. Ta det som treffer deg, akkurat nå.

Noen dager har du overskudd til å jobbe med deg selv, utforske traumer og endre mønstre. Andre dager er det mer enn nok medcbare å komme seg gjennom timene frem til kvelden. Begge deler er fremgang. Det at du i det hele tatt har holdt i denne boken gjennom et år, viser en enorm vilje til endring. Du har allerede gjort det aller viktigste steget: Du har valgt et bedre liv.

Ha tålmodighet med alt som er uløst i ditt hjerte, og forsøk å elske spørsmålene selv. – Rainer Maria Rilke

ETT ÅR TIL ET BEDRE LIV

Det vi trenger mest når vi har det tungt, kan ingen lege skrive resept på. Det viktigste er fellesskap med andre, noe å leve for, og å tilbringe tid utendørs.

Dette er selvfølgelig en forenkling. Vi trenger mer enn dette. Men likevel mener jeg at mye av nøkkelen til et bedre liv ligger i disse tre faktorene. Og nettopp dette er blant de største manglene i samfunnet i dag. Det er ikke en klisjé at det beste i livet er gratis. For nettopp det å være utendørs i naturen er gratis. Det å tilbringe tid med andre er gratis. Og det å skape seg et meningsfullt liv trenger heller ikke å koste penger. Det kan til og med bli måten du tjener til livets opphold.

Et bedre liv handler om deg. Det handler ikke om relasjonstyrannen. Da jeg forlot min eksmann, sa han: «Jeg skal gjøre ditt liv til et mareritt. Du skal våkne hver morgen og lure på hva du nå har i vente». Årene etter bruddet var fortsettelsesvolden intens. I mange år kastet han en skygge over livet mitt. Den skyggen har forsvunnet nå. Jeg har fortsatt ikke kontakt med mine egne barn. Det er en sorg. Men jeg føler meg sikker på at mine barn kommer tilbake til meg, og at de vil komme til å ha en god relasjon til meg resten av livet. Den vissheten gjør at jeg tenker: «Han klarte å ta dem noen år, men i lengden taper han på det.»

Jeg håper at du klarer å tenke på samme måte. At du tross alt føler at livet er godt. Selvfølgelig kan det ta tid. For meg tok det nesten ti år. Noen bruker kortere tid. Dessverre vet jeg at det også kan ta lenger tid.

Vi er alle forskjellige, vi har ulike veier til et bedre liv, og vi har ulike forutsetninger. Vi må ta den tiden det tar å heles. Litt etter litt blir det bra. Men det er viktig at du gjør en innsats for deg selv, og da vil du kunne nyte veien til et bedre liv. Det vil være gode dager og tunge dager. Fokuser på de gode dagene. La deg selv få lov til å ha tunge stunder. Bare det at du vet at de tunge stundene ikke varer, vil i seg selv gjøre livet lettere. Prøv å presse deg til å komme deg utendørs når alt føles tungt. Naturen er den beste medisin, om du bare lar den få hjelpe deg.

Se dypt inn i naturen, og da vil du forstå alt bedre. – Albert Einstein

DU ER IKKE ALENE

Ensomheten etter å ha forlatt en voldelig partner er tung. Og i tillegg føles det som om det man opplever, er mer alvorlig enn det noen andre har blitt utsatt for.

I flere år tenkte jeg at det jeg opplevde, var helt unikt. Jeg tenkte at min situasjon var verre enn alle andres. Det jeg opplevde føltes så surrealistisk. Det var som om jeg var en karakter i en Kafka-roman. Og jeg tenkte at systemet i Sverige måtte være ekstremt mye dårligere enn i Norge. Jeg ble helt satt ut av hvor dårlig systemet i Sverige tok vare på barna.

I Norge fungerer alt bedre – tenkte jeg. Dessverre har de siste årene vist meg hvor mye som fungerer dårlig også i Norge. Mange voldsutsatte blir mistrodd av systemet. Barn blir ofte boende hos en som har utøvd vold mot den andre forelderen. Det er likevel en forskjell mellom Norge og Sverige, for på lang sikt blir det oftere til det bedre for barnet i Norge. Og jeg opplever at dokumentasjon faktisk har en verdi i Norge. Men generelt er det for lite kunnskap om psykisk vold og hvordan narsissistiske voldsutøvere igjen og igjen lykkes med å manipulere systemet. Det gjør at det kan være en lang kamp før man blir trodd, men de fleste jeg snakker med opplever at det gradvis blir bedre.

Behovet for å slippe å være alene i det jeg opplevde, har vært en drivkraft for meg. Det gjorde at jeg startet en Facebook-gruppe, og at jeg startet Foreningen Mot Psykisk Vold. Følelsen av at jeg ikke lenger er alene, har gjort at jeg har fått et bedre liv. Jeg ser mange som får et bedre liv når de finner et fellesskap med andre. For vi mennesker trenger hverandre. Jeg håper at du også finner et fellesskap med andre. Det kan være i en organisasjon, men det kan også være i arbeidslivet eller i lokalmiljøet. Det viktigste er at du kjenner at du ikke er alene. For det kan være avgjørende for at du får det bedre, du også!

Alene kan vi gjøre så lite; sammen kan vi gjøre så mye. – Helen Keller

TAKK

Jeg er dypt takknemlig overfor alle som har hjulpet meg med å realisere dette prosjektet.

Denne boken hadde ikke blitt til uten min samboer, Alain. Jeg har lenge snakket om å skrive en bok om psykisk vold, og det var Alain som fikk meg til å tro at jeg faktisk kunne gjøre det. Han har vært en uvurderlig støttespiller, uten ham hadde jeg aldri våget å begynne. Takk for at du får meg til å tro på meg selv og gir meg mot til å følge drømmene mine.

En stor takk til mine foreldre, Ragnar og Kirsten Hatlem, for deres utrettelege støtte. Begge har bidratt med korrektur, men en ekstra takk går til min pappa, som har fungert som redaktør. Han har lagt ned en enorm innsats under et svært stramt tidsskjema. Tusen takk!

Jeg vil også takke alle som har lest deler av manus og kommet med tilbakemeldinger underveis. En særskilt takk til Mia Tuft for gode samtaler og viktige bidrag, og til Grethe Nordhelle for inspirasjon og for å ha gitt meg mer tillitt til at meg selv.

Til slutt ønsker jeg å rette en stor takk til medlemmene i Foreningen Mot Psykisk Vold. Uten dere hadde ikke denne boken blitt den samme. Respon- sen jeg fikk da jeg etterlyste innspill til innholdet, var overveldende og løftet prosjektet til et helt nytt nivå.

Takk til alle dere som har bidratt – sammen sprer vi livsviktig kunnskap.

Elisabeth Hatlem

Hammarstrand, 30. april 2026

INNHOOLD

Denne oversikten gir deg rask tilgang til temaene i boken. Bruk den til å finne det du trenger akkurat nå.

DEL I: Når brikkene faller på plass (Dag 1–12)

Om å forstå mekanismene bak det du har vært gjennom

- *Hva psykisk vold er og hvordan manipulasjon fungerer.*
- *Hvorfor det er så krevende å bryte ut.*
- *Kroppens og hjernens umiddelbare reaksjoner etter bruddet.*

Dag 1 – Et bedre liv	9
Dag 2 – Hva er psykisk vold?	10
Dag 3 – Alle kan rammes av psykisk vold.....	11
Dag 4 – Hjernens belønningssystem.....	12
Dag 5 – Tilheling	13
Dag 6 – Emosjonell respons	14
Dag 7 – Hvem skal redde deg?	15
Dag 8 – Faser i prosessen til et bedre liv	16
Dag 9 – Fase 1: bevissthet	17
Dag 10 – Fase 2: validering	18
Dag 11 – Fase 3: kunnskap og innsikt	19
Dag 12 – Fase 4: forståelse	20

DEL II: Bli kjent med deg selv igjen (Dag 13–25)

Følelser, reaksjoner og de indre kampene

- *Håndtering av skyld, skam og selvkritikk.*
- *Å forstå selvsabotasje og et svekket selvbylde.*
- *Behov, personlige grenser og ivaretagelse av egen energi.*

Dag 13 – Fase 5: gjenoppbygging	21
Dag 14 – Selvsabotasje	22
Dag 15 – Å slutte å bebreide seg selv	23
Dag 16 – Ta vare på deg selv først.....	24
Dag 17 – Hva tenker du om deg selv?	25
Dag 18 – Hva gjør deg lykkelig?	26
Dag 19 – Hva gir deg energi?	27

Dag 20 – Speilet lyver.....	28
Dag 21 – Hva trenger du i livet ditt?.....	29
Dag 22 – Når alt føles håpløst.....	30
Dag 23 – Resiliens	31
Dag 24 – Et godt liv	32
Dag 25 – Empati	33

DEL III: Å forstå voldsutøveren (Dag 26–40)

Mekanismer, maktstrategier og hvem utøveren egentlig er

- *Hvem utøver psykisk vold?*
- *Strategier for kontroll og dominans.*
- *Hvorfor utøveren ikke endrer seg.*

Dag 26 – Personlighetsforstyrrelser.....	34
Dag 27 – Hvem utøver vold?	35
Dag 28 – Bevisste voldsutøvere.....	36
Dag 29 – Narsissisme.....	37
Dag 30 – Varianter av narsissisme	38
Dag 31 – Malign narsissisme	39
Dag 32 – Psykopati	40
Dag 33 – Machiavellisme	41
Dag 34 – Sadisme	42
Dag 35 – Den mørke triaden.....	43
Dag 36 – Paranoid personlighet.....	44
Dag 37 – Reaktive voldsutøvere	45
Dag 38 – Å takle reaktive voldsutøvere.....	46
Dag 39 – Kan en voldsutøver forandre seg?	47
Dag 40 – Oppsummering: voldsutøvere	48

DEL IV: Teknikker, taktikker og strategier (Dag 41–110)

Innsikt i mønstre, dynamikk og håndtering

- *Hersketeknikker og manipulasjonstaktikker.*
- *Strategiene voldsutøvere bruker for å beholde kontroll.*
- *Veien fra forståelse til handling.*

Dag 41 – Hersketeknikker	49
Dag 42 – Latterliggjøring.....	50
Dag 43 – Usynliggjøring.....	51
Dag 44 – Tilbakeholdelse av informasjon	52
Dag 45 – Skyld og skam	53
Dag 46 – Dobbeltraff.....	54
Dag 47 – Andre hersketeknikker.....	55
Dag 48 – Håndtering av hersketeknikker.....	56
Dag 49 – Hersketeknikker og vold	57
Dag 50 – Narsissistisk mishandling.....	58
Dag 51 – Manipulasjon.....	59
Dag 52 – Gaslighting	60
Dag 53 – Generaliseringer	61
Dag 54 – Avledning.....	62
Dag 55 – Forvrengning	63
Dag 56 – Forhastede konklusjoner	64
Dag 57 – Informasjon som våpen	65
Dag 58 – DARVO	66
Dag 59 – Trusler.....	67
Dag 60 – Overvåking.....	68
Dag 61 – Splitting (svart-hvitt tenkning).....	69
Dag 62 – Sammensmelting (enmeshment)	70
Dag 63 – Offerrollen som maktmiddel	71
Dag 64 – Søvnfrarøvelse.....	72
Dag 65 – Overbelastning	73
Dag 66 – Projeksjon.....	74
Dag 67 – Stillebehandling.....	75
Dag 68 – Patologisering.....	76
Dag 69 – Varm/kald	77
Dag 70 – Narsissistisk raseri.....	78
Dag 71 – Emosjonell utpressing	79
Dag 72 – Omsorgssvikt.....	80
Dag 73 – Gradvis grenseforskyvning	81
Dag 74 – Fra teknikker til strategier	82
Dag 75 – Startfasen: Love-bombing	83
Dag 76 – Urealistiske forventninger	84

Dag 77 – Lojalitet som våpen	85
Dag 78 – Latent vold.....	86
Dag 79 – Straff.....	87
Dag 80 – Splitt og hersk.....	88
Dag 81 – Triangulering.....	89
Dag 82 – Isolasjon	90
Dag 83 – Økonomisk vold	91
Dag 84 – Utroskap	92
Dag 85 – Infantilisering	93
Dag 86 – Negativ sosial kontroll	94
Dag 87 – Hoovering.....	95
Dag 88 – Sabotasje.....	96
Dag 89 – Fortsettelsesvold.....	97
Dag 90 – Flygende aper	98
Dag 91 – Svertekampanjer.....	99
Dag 92 – Stalking.....	100
Dag 93 – Foreldrefremmedgjøring	101
Dag 94 – Systemvold.....	102
Dag 95 – Fra strategier til håndtering	103
Dag 96 – En narsissist i nær familie	104
Dag 97 – Narsissisten som forelder	105
Dag 98 – Giftige vennskap	106
Dag 99 – Psykisk vold på arbeidsplassen	107
Dag 100 – Gratulerer!	108
Dag 101 – Trenger du å sette diagnose?	109
Dag 102 – Er voldsutøveren narsissist?	110
Dag 103 – Kan du gå hvis dere har barn?	111
Dag 104 – Hvor mye bør du dele?	112
Dag 105 – Traumbånd.....	113
Dag 106 – Da du gikk tilbake	114
Dag 107 – Om å få en avslutning.....	115
Dag 108 – Når volden bagatelliseres	116
Dag 109 – Bitterhet og hevntanker	117
Dag 110 – Reaktiv vold	118

DEL V: Å bygge et nytt fundament (Dag 111–151)

Om styrke, identitet og nye valg

- *Prosessen med å finne tilbake til hvem du er.*
- *Kunsten å sette grenser og ta plass i eget liv.*
- *Å håndtere narsissister og beskytte energien din.*

Dag 111 – Veien mot et bedre liv	119
Dag 112 – Hvorfor du ikke er en narsissist.....	120
Dag 113 – Det var aldri din skyld	121
Dag 114 – Tilgi deg selv	122
Dag 115 – Post-traumatisk vekst	123
Dag 116 – Nå skal du leve	124
Dag 117 – Ser du for deg ditt nye liv?	125
Dag 118 – Gode vaner gir et bedre liv	126
Dag 119 – Å begynne med nye vaner	127
Dag 120 – Mikrovaner	128
Dag 121 – Eksempler på vaner	129
Dag 122 – Vaner: søvn	130
Dag 123 – Vaner: sosiale relasjoner	131
Dag 124 – Gjensidig støtte	132
Dag 125 – Når hverdagen er vanskelig	133
Dag 126 – Samtaler	134
Dag 127 – Bevegelse	135
Dag 128 – Mental helse	136
Dag 129 – Egenomsorg	137
Dag 130 – Ernæring	138
Dag 131 – De vanskelige kostholdsrådene	139
Dag 132 – Daglige vaner som gir trygghet	140
Dag 133 – Skadelige vaner	141
Dag 134 – Sunne grenser	142
Dag 135 – Grenser i nye relasjoner	143
Dag 136 – Å lære å sette grenser igjen	144
Dag 137 – Balanse i grensesetting	145
Dag 138 – Å oppdage giftige mennesker	146
Dag 139 – Håndtere giftige mennesker	147
Dag 140 – Håndtering av narsissister	148

Dag 141 – Ingen kontakt.....	149
Dag 142 – «Grey Rock» og «Black Rock».....	150
Dag 143 – Å avdekke flygende aper	151
Dag 144 – En narsissist i familien	152
Dag 145 – Dialog med en narsissist.....	153
Dag 146 – Håndtering av svertetekampanje	154
Dag 147 – Høytider og familietreff.....	155
Dag 148 – Når du velger familietreffet.....	156
Dag 149 – Emosjonell løsrivelse	157
Dag 150 – Beskytt energien din.....	158
Dag 151 – Når du føler deg utilstrekkelig	159

DEL VI: Kropp og sinn etter vold (Dag 152–203)

Traumereaksjoner, ettervirkninger og mestringsstrategier

- *Hvordan kroppen og hjernen reagerer på langvarig vold.*
- *Psykiske og fysiske ettervirkninger.*
- *Mestringsstrategier og veien mot bedring.*

Dag 152 – Automatiske traumereaksjoner	160
Dag 153 – Traumerespons: frys	161
Dag 154 – Traumerespons: kjemp	162
Dag 155 – Traumerespons: flykt.....	163
Dag 156 – Traumerespons: fawning	164
Dag 157 – Voldens ettervirkninger	165
Dag 158 – Kognitive konsekvenser av vold	166
Dag 159 – Traumatisk kognitiv dissonans	167
Dag 160 – Dissosiasjon.....	168
Dag 161 – Glemsomhet og hjernetåke.....	169
Dag 162 – Beslutningsvegring.....	170
Dag 163 – Skam.....	171
Dag 164 – Tap av retning i livet.....	172
Dag 165 – Handlingslammelse	173
Dag 166 – Flashbacks	174
Dag 167 – Kroppen husker	175
Dag 168 – Depresjon	176
Dag 169 – Tankekjør.....	177

Dag 170 – Skyldfølelse.....	178
Dag 171 – Hyperårvåkenhet	179
Dag 172 – Angst.....	180
Dag 173 – Ekstrem selvkritikk	181
Dag 174 – Kort lunte.....	182
Dag 175 – Emosjonelle svingninger	183
Dag 176 – Emosjonell nummenhet.....	184
Dag 177 – Frykt for konflikt	185
Dag 178 – Selvfølelse og selvtillit.....	186
Dag 179 – Frykt for å ha det bra	187
Dag 180 – Moralsk skade	188
Dag 181 – Fysiske og somatiske plager.....	189
Dag 182 – Du kommer til å bli bedre	190
Dag 183 – Praktiske råd.....	191
Dag 184 – Mageproblemer	192
Dag 185 – Kompleks PTSD (C-PTSD)	193
Dag 186 – Kronisk tretthet.....	194
Dag 187 – Søvnproblemer	195
Dag 188 – Når legen ikke finner svar	196
Dag 189 – Mestringsstrategier	197
Dag 190 – Gå på eggeskall	198
Dag 191 – Kontroll og perfeksjonisme.....	199
Dag 192 – Pleasing	200
Dag 193 – Avhengighet.....	201
Dag 194 – Selvskading	202
Dag 195 – Medavhengighet	203
Dag 196 – Tap av fellesskap	204
Dag 197 – Ensomhet.....	205
Dag 198 – Sosial angst.....	206
Dag 199 – Vanskelig å stole på andre	207
Dag 200 – Å trekke seg emosjonelt tilbake	208
Dag 201 – Å miste kontakten med seg selv	209
Dag 202 – Når du blir underminert.....	210
Dag 203 – Oppsummering: ettervirkninger av psykisk vold.....	211

DEL VII: Å stå stødig i eget liv (Dag 204–291)

Stabilitet, trygghet og veien videre

- *Nervesystemet, egenomsorg og terapi.*
- *Følelser, tilknytning og nye relasjoner.*
- *Å skape en hverdag som føles riktig for deg.*

Dag 204 – Nervesystemet og traumer.....	212
Dag 205 – Toleransevindu	213
Dag 206 – Stress og traume	214
Dag 207 – Lær å kjenne triggerne dine.....	215
Dag 208 – Lag en plan for triggerne dine	216
Dag 209 – Interosepsjon: å lytte til kroppen.....	217
Dag 210 – Nevroplastisitet.....	218
Dag 211 – Lytt til kroppen	219
Dag 212 – Selvmedfølelse	220
Dag 213 – Endring av tankemønster.....	221
Dag 214 – Introduksjon til egenomsorg.....	222
Dag 215 – Egenomsorg er ikke en klisje	223
Dag 216 – Naturen er viktigere enn vi tror.....	224
Dag 217 – Varme og kulde som heling.....	225
Dag 218 – Restitusjon.....	226
Dag 219 – Fysisk aktivitet som restitusjon	227
Dag 220 – Hvile i hverdagen	228
Dag 221 – Verdien av stillhet.....	229
Dag 222 – Restitusjon er nødvendig.....	230
Dag 223 – Kroppslig helse.....	231
Dag 224 – Dørstokkmila.....	232
Dag 225 – Verdien av trening	233
Dag 226 – Mindful spising	234
Dag 227 – Skjermbruk.....	235
Dag 228 – Den gylne middelvei	236
Dag 229 – Når egenomsorg ikke er nok	237
Dag 230 – Hvilke former for terapi finnes?.....	238
Dag 231 – Psykologer jobber på ulike måter.....	239
Dag 232 – Psykoterapeutiske metoder.....	240
Dag 233 – Psykodynamisk terapi	241

Dag 234 – Kognitiv atferdsterapi.....	242
Dag 235 – Mentaliseringsbasert terapi	243
Dag 236 – EMDR	244
Dag 237 – Traumespesialister	245
Dag 238 – Finne riktig terapeut	246
Dag 239 – Psykolog, psykiater og terapeut	247
Dag 240 – Valg av terapi.....	248
Dag 241 – Kroppsterapi	249
Dag 242 – TRE: slipp spenningene.....	250
Dag 243 – Traumesensitiv yoga.....	251
Dag 244 – Berøring som heling	252
Dag 245 – Helende bevegelser	253
Dag 246 – Refleksjon: kropp og mening	254
Dag 247 – Meditasjon.....	255
Dag 248 – Mindfulness.....	256
Dag 249 – Pusten som anker.....	257
Dag 250 – Forankring	258
Dag 251 – Refleksjon: mindfulness	259
Dag 252 – Kunst og musikk som terapi.....	260
Dag 253 – Støttegrupper	261
Dag 254 – Fysiske støttegrupper.....	262
Dag 255 – Gruppeterapi.....	263
Dag 256 – Psykoedukasjon.....	264
Dag 257 – Dyr som terapi.....	265
Dag 258 – Oppsummering av terapi	266
Dag 259 – Følelser	267
Dag 260 – Å forstå følelser.....	268
Dag 261 – Dypdykk i følelser.....	269
Dag 262 – Verktøy for å forstå følelser.....	270
Dag 263 – Skam: sunn eller lammende?.....	271
Dag 264 – Rett til å sørge.....	272
Dag 265 – Dypere emosjonelt arbeid.....	273
Dag 266 – Radikal aksept	274
Dag 267 – Tilknytningsstiler.....	275
Dag 268 – Din tilknytningsstil.....	276
Dag 269 – Relasjoner etter psykisk vold	277

Dag 270 – Bli kjent med nye mennesker	278
Dag 271 – Sårbarhet.....	279
Dag 272 – Røde flagg	280
Dag 273 – Grønne flagg.....	281
Dag 274 – Tillit til andre mennesker igjen.....	282
Dag 275 – Å lytte til magefølelsen	283
Dag 276 – Relasjoner påvirker nervesystemet.....	284
Dag 277 – Intuisjon eller traumerespons?	285
Dag 278 – Begrens negative relasjoner	286
Dag 279 – Verdien av bekjente	287
Dag 280 – Kontakt med gamle venner	288
Dag 281 – Å håndtere sosial angst.....	289
Dag 282 – Utfordringer i sosiale relasjoner	290
Dag 283 – Praktiske strategier	291
Dag 284 – Steg mot et mer sosialt liv	292
Dag 285 – Møte en ny partner	293
Dag 286 – Når kaos føles tryggere enn ro	294
Dag 287 – Klar for en trygg relasjon	295
Dag 288 – Å venne seg til trygghet igjen	296
Dag 289 – Fysisk berøring.....	297
Dag 290 – Intimitet	298
Dag 291 – Du skylder ingen noe.....	299

DEL VIII: Neste steg til et bedre liv (Dag 292–314)

Mening, drømmer og retning

- *Finne mening gjennom erfaringer og nye mål.*
- *Våge å drømme og ta nye steg.*
- *Skape omgivelser som støtter det nye livet ditt.*

Dag 292 – Motgang gir vekst.....	300
Dag 293 – Et meningsfullt liv	301
Dag 294 – Posttraumatisk vekst.....	302
Dag 295 – Noe å leve for	303
Dag 296 – Wow-effekten	304
Dag 297 – Frykten for å gjøre noe ukjent.....	305
Dag 298 – Når du skal gjøre noe nytt	306

Dag 299 – Finne mening i livet.....	307
Dag 300 – Finne mening i det du gjør	308
Dag 301 – Finne mening gjennom erfaringer	309
Dag 302 – Tiltrekke det som er godt for deg	310
Dag 303 – Det er aldri for sent å endre vei	311
Dag 304 – Finn dine styrker.....	312
Dag 305 – Livslang læring.....	313
Dag 306 – Kreativitet.....	314
Dag 307 – Visualisering.....	315
Dag 308 – Våg å drømme	316
Dag 309 – Mål i livet	317
Dag 310 – Verdien av rutiner og ritualer.....	318
Dag 311 – Å feire resultater	319
Dag 312 – Omgivelsene våre har betydning.....	320
Dag 313 – Et hus eller et hjem?	321
Dag 314 – Farger.....	322

DEL IX: Den praktiske delen (Dag 315–358)

Om fortsettelsesvold og beskyttelse

- *Praktiske sikkerhetstiltak og digital trygghet.*
- *Samarbeid med en vanskelig forelder.*
- *Hvordan forstå og navigere i hjelpesystemet.*

Dag 315 – Den praktiske delen.....	323
Dag 316 – Praktiske sikkerhetstips	324
Dag 317 – Digital trygghet	325
Dag 318 – Finne veien i hjelpeapparatet.....	326
Dag 319 – Kontakt med systemet	327
Dag 320 – Troverdighetsparadokset	328
Dag 321 – Når du ikke blir tatt på alvor	329
Dag 322 – Kommunikasjon i møter.....	330
Dag 323 – Giraffspråk.....	331
Dag 324 – Forberedelser før møter	332
Dag 325 – Praktiske råd i møter	333
Dag 326 – Etterreaksjoner etter møter	334
Dag 327 – Å dokumentere volden	335

Dag 328 – Skal du anmelde psykisk vold?	336
Dag 329 – Forelder i fortsettelsesvold	337
Dag 330 – Barn i fortsettelsesvold.....	338
Dag 331 – Hvordan støtte barn	339
Dag 332 – De minste barna.....	340
Dag 333 – Hvordan støtte skolebarn.....	341
Dag 334 – Hvordan støtte ungdommer.....	342
Dag 335 – Samtaler med voksne barn	343
Dag 336 – Forebygg foreldrefremmedgjøring.....	344
Dag 337 – Når barn må snakke med systemet.....	345
Dag 338 – Å senke standarden.....	346
Dag 339 – Du trenger ikke stå alene.....	347
Dag 340 – Parallelt foreldreskap.....	348
Dag 341 – Kommunikasjon i praksis.....	349
Dag 342 – Skole og barnehage	350
Dag 343 – Forhandling til barnas beste	351
Dag 344 – Overleveringer av barn.....	352
Dag 345 – Om ditt barn er fiendtlig.....	353
Dag 346 – Skal du holde igjen samvær?.....	354
Dag 347 – Mistet kontakt med egne barn	355
Dag 348 – Ferie og høytider	356
Dag 349 – Strategi i barnefordelingssaker.....	357
Dag 350 – Saksøke eller bli saksøkt	358
Dag 351 – Advokat og sakkyndige	359
Dag 352 – Lov og rett	360
Dag 353 – Sosiale medier og rettsak.....	361
Dag 354 – Etter rettsaken.....	362
Dag 355 – Bonusfamilie	363
Dag 356 – Økonomi.....	364
Dag 357 – Måltider	365
Dag 358 – Veien tilbake til arbeidslivet.....	366

DEL X: Veien videre (Dag 359–365)

Om å få ro, styrke og håp

- *Veien mot aksept og ny mening.*
- *Fellesskapets betydning og det å eie sin egen historie.*
- *Å skape ditt eget liv.*

Dag 359 – Imposter syndromet.....	367
Dag 360 – Ta tilbake ditt liv.....	368
Dag 361 – Våg å ta plass.....	369
Dag 362 – Ingen smertefri vei	370
Dag 363 – Ingen kan gjøre alt rett	371
Dag 364 – Ett år til et bedre liv	372
Dag 365 – Du er ikke alene.....	373

