



**Flere års** fascination af procesarbejde eller procesorienteret psykologi efter Arnold Mindells teori og metode har bragt mig til seminarer og workshop i ind- og udland. Her har jeg stiftet bekendtskab med Jytte Vikkelsøe, der er dansk psykolog, men i mange år har levet i USA. Herfra har hun Ph.D. og en diplomuddannelse fra The Process Work Center of Portland i Oregon.

I forbindelse med et seminar besøgte Jytte Vikkelsøe Danmark sidst i 2003, og jeg fik lejlighed til at tale med hende om nogle teoretiske nøglebegreber, som hun benytter i sin forskning.

De sidste fire-fem år har hun haft en særlig interesse og forsket i tidlige sår

og traumer, som vi næsten alle udsættes for. Hvad er det, der sker i de situationer, når vi bliver skuffede eller sårede?

### **Offer og krænker**

- Der er så mange aspekter og lag i den oplevelse, som alle er uhyre interessante og vigtige. Det, der interesserer mig mest, er dynamikken, vi ubevidst lever med, og den indflydelse, den har på vores liv, når vor selvopfattelse bliver fragmenteret eller spaltet i forbindelse med sår, skuffelser og overgreb. Jeg taler om dig og mig og ikke nødvendigvis kun dem, der har haft store altoverskyggende traumer i deres liv, siger Jytte Vikkelsøe.

- Fragmenteringen sker som en overlevelsesmekanisme. Med alle overgreb, afstraffelser, følger en direkte eller indirekte retfærdiggørende "besked", der begrundet handlingen. Fx "Jeg gør det for din egen skyld ...", "Det gør lige så ondt på mig, som på dig ...", "Du er en uartig og slem pige ..." osv. Underforstået: Derfor sker det og det.

- Jeg arbejder med en ung kvinde, hvis første reaktion, når ting går galt i hendes liv, er at overveje selvmord. Hendes far, der var alkoholiker, fortalte hende, når ting gik galt i familien, at det var *hendes* skyld, og hvis bare hun var død, ville familien ikke have nogen problemer. Dette er selvfølgelig et mere ekstremt



*Skuffelser, sår og andre besværligheder er nøglen til vores helhed. Jytte Vikkelsøe, dansk psykolog bosiddende i USA, samler sine teorier i en samtale med Lone Nørgaard*

# DEN FRAGMENTEREDE SELVOPFATTELSE

JYTTÉ VIKKELSØE. FOTOS: NINA LEMVIGH-MÜLLER

eksempel, men vi begår alle konstant selvmord på langt mere subtilt plan, når vi ikke tør følge vores håb og drømme, impulser eller kreative inspirationer, fordi vores selvopfattelse er spaltet og vi ikke har nok indre støtte til at tro på vore impulser og ideer.

Mange af os lider, siger Jytte Vikkelsøe, under meget mere subtile nonverbale beskeder, der fx kan have været atmosfæren, vi voksede op i, og alle de uudtalte ting, vores unge krop forstod og ubevidst samlede op. Eksempelvis vore forældres forhold til livet: Var de bange for livet, var de opgivende over for livet, var de deprimerede, havde de overskud til dig. Alle disse ting fortæller

barnet langt mere end de ord, forældrene bruger. Derfor skelner Jytte Vikkelsøe mellem situationssår (de situationer, hvor der rent faktisk var fysiske eller emotionelle overgreb) og processår (forsømmelser eller atmosfærer), og de sidste kan være langt sværere at få sat fingeren på, fordi alt andet stort set så ok ud.

– Da der altid er en enorm magt-forskel mellem barnet og den voksne, altså mellem offeret og krænkeren i disse tilfælde, og da barnet eller offeret ikke er i stand til at forsvare sig selv på grund af denne magt-forskel, er den eneste udvej for barnet at internalisere beskeden. Beskeden indeholder altid en

'god'/'dårlig'-dikotomi, og fragmenteringen af vores selvoplevelse følger nøjagtig linjerne i denne dikotomi: Den ene side, der opfattes som 'dårlig', bliver gemt langt væk, opfattes som ubrugelig og 'går under jorden'. Den 'gode' side bliver udøvet til perfektion, fordi der i beskeden indirekte er løftet om, at hvis vi følger den 'gode' side, er vi sikre og vil fortsat blive elsket. Vores opfattelse af at være kraftfulde væsener ligger i den del, som vi i processen opfatter som den 'dårlige' del af os selv, og denne del er i fragmenteringsprocessen gået under jorden. Vi kommer til at leve som ofre af vores egen holdning til tilværelsen i større eller mindre grad ved at udøve ▶ ▶ ▶





► den 'gode' side til perfektion. Resultatet bliver, at vores kraft er utilgængelig og vores holdninger til tilværelsen – dannet ud fra den 'gode' side – styrer ubevidst vores liv, handlemåder og reaktioner, selv når vi ikke føler det er tilfældet.

- Når barnet internaliserer overgrebet eller overgriberen, bliver det i stand til at styre sig selv indefra i et forsøg på at kontrollere den ydre verden på en måde, så det ikke bliver såret igen. Gennem denne internalisering sker fragmenteringen. Vi er ikke længere indre-relaterede, men ydre-relaterede eller feedback-orienteret, for at sikre vores tilhørsforhold til vores omverden, og derigennem mister vi den dybeste kontakt til os selv, forklarer Jytte Vikkelsøe.

### **Fragmenteringspunktet**

Det er dette fragmenteringspunkt, der har Jytte Vikkelsøes store interesse, fordi dynamikken i dette punkt rent faktisk styrer vores liv. Og det er med hendes ord her, vi finder kernen til vores manglende selvtillid, vore afhængighedstendenser, hvad enten det er stoffer, hårde eller mere uskyldige: mad, sukker, alkohol, fjernsyn, forbrug og konsumerisme osv. eller relationer. Det er her, vore succeser og nederlag er grundfæstet, vores evne til forandring. Det er i dette brændpunkt, vores skæbne konstant bliver forseglede, og en mere utroværdig rådgiver findes sandsynligvis ikke.

Der er en spænding, en smerte i dette punkt, som er uudholdelig, fordi den frembringer oplevelsen af fragmentering. Jytte Vikkelsøe forklarer det således:

- Så længe vi ikke har forløst dynamikken i dette punkt, er vi stadig lige kraftesløse, hver gang en tilsvarende situation udløser fragmenteringsoplevelsen. Som et resultat designer vi vores liv således, at denne spænding så vidt muligt ikke bliver udløst, og når situationer alligevel opstår, aktiveres denne

spænding, og vi bruger alle former for adspredelse til at deflektere spændingen: tv, relationer, chokolade, købe nye forbrugsgoder etc. Så en stor del af vort potentiale bliver aldrig levet, fordi vi ikke har lært, ikke tør, ikke kan klare at forholde os til denne spænding. Og det er sådan, at al udvidelse af vores identitet og potentiale går gennem dette punkt, denne spændingstilstand.

- Derfor beundrer vi generelt dem, der vokser og sejrer til trods for at være oppe imod alle odds. Ubevidst ved vi, at de har modet og kraften til at gå gennem denne smertefulde portal, hvor selv engle træder varsomt. Så jeg studerer vores evne til forandring i relation til denne dynamik.

- I fragmenteringen oplever barnet ikke alene, hvad der er rigtigt og forkert, det oplever, hvilke mekanismer der gør livet sikkert, altså mekanismer, som bruges som retningslinjer til at nå vore mål i relationer og livet som helhed; samt hvilket der er angstprovokerende og derfor noget, vi hellere må holde os fra, noget, der gør livet usikkert. Så vores naturlige trang til at udforske livet og verden bliver taget fra os. Denne dynamik bliver det trossystem, vi baserer hele vores liv på, og når vi står over for store valg, er dette vores dybeste og ubevidste rådgiver. En rådgiver, der hellere styrer mod sikkerhed, ud fra hvad vi lærte var sikkerhed, end styrer mod det, vor sjæl ville begejstres over, og den helt unikke storhed, vi alle har potentialet for at udtrykke. Den Allan eller Birte, vi mere end nogen anden har nøglen til at udtrykke allermest og allerbedst.

- Denne passeri på os selv er et naturligt instinkt, der, når det er sundt, passer på det dyrebareste, der er: nemlig dig! Men i den sårede version, gennem internaliseringen af krænkeren, fremstår den som en angstfuld respons eller en jaloux vogter, der altid fortæller os, hvorfor vi ikke kan klare det eller det eller ikke er gode nok til det og det. En vogter, hvis fornemste opgave synes at

være at sikre sig, at vi forbliver så små som muligt.

Af utroligt gode grunde, siger Jytte Vikkelsøe, er vi parate til at gøre alt for at undgå spændingspunktet, hvor vi altid mister kontakten til os selv. Det er alt for smerteligt at gå ind i oplevelsen af ikke at være værd at elske. Faktisk så smerteligt, at vi ikke kan holde ud af være til stede med opmærksomhed i oplevelsen. På den anden side: hvis vi ikke går gennem denne portal og trækker vores kraft og potentiale tilbage, lever vi kun som skygger af os selv, ofte ved at følge den mere slagne vej, og får den genkendelse, den slagne vej giver os alle. Men vi når måske aldrig helt derind, hvor vi græder alle vore tårer og ler al vores latter og jubler allermest over, hvor fantastisk livet også er.

Hun minder om, at det ofte er meget sent i livet, vi endelig finder modet til at gøre det, vi altid dybest nede længtes efter, men som vi måske ikke engang turde formulere for os selv. Det er ofte på det tidspunkt den såkaldte midtlivskrise sætter ind. Og der er en masse sorg forbundet med at erkende, at så mange år er gået med at være for bange for at fejle og risikere os selv.

- Så min største interesse og passion, er at hjælpe mennesker i forandringsprocessen og støtte dem i at turde blive alt, hvad de har potentialet til at blive; at hjælpe folk med at finde modet og begejstringen til at risikere sig selv. Og i den proces er der ikke nogen vej uden om sårene. Du må lære at kende dem *inside out*, så du: a) først kan tøjle deres kræfter, og b) derefter frigøre dem som kreativ kraft til dit største livsværk: dig selv!

Den del af os, som vi var tvunget til at gemme væk ... – det er der, vores store kræfter ligger.

- Det er tit så skræmmende for os at samle de kræfter op, så de kommer generelt ud ubevidst, fordi vi ikke tør identificere os med disse kræfter. Dybt i os ligger sammenhængen om afstraffelse

og frygten for ikke at blive elsket. Så det er som oftest noget, der kun kommer ud, når vi er provokeret, og altid uden opmærksomhed.

- Forestil dig et skænderi mellem Allan og Birte: For Birte er det angstprovokerende at vise vrede. Hun er konfliktsky. Presset op i en krog af Allan i et skænderi viser hun endelig stor vrede, idet hun fortæller Allan, hvor aggressiv han er. Når Allan peger på hendes vredesudbrud, kan Birte ikke identificere sig som en voldsom og vred person i dette øjeblik. I stedet forklarer hun sit udbrud ved at lægge skylden over på Allan. Hun 'forsvarede' bare sig selv, *fordi* Allan var så aggressiv. Uden Allan er hun altid en fredelig person. Birte er i en identitetskrise i det øjeblik og omskriver oplevelsen, så den internaliserede krænker ikke kan fange hende. Således kan den ydre situation ikke forløses på en tilfredsstillende måde, idet Allan altid bliver set som 'krænkeren', og Birte kommer ikke i kontakt med de muligt mest kreative energier i hende selv.

## Fragmentering og barndomsdrøm

- Fragmenteringen sker ud fra en eller flere særlige begivenheder i dit liv, som er bærer af det samme mønster – et mønster, der vil gentage sig. I den forbindelse er det enormt interessant, at det mønster kan du allerede se i de tidlige barndomsdrømme, og ifølge Jung, og senere Arnold Mindell, der har fortsat Jungs forskning med barndomsdrømme, kan man se, at i de tidlige barndomsdrømme er der en helt speciel dynamik. Alle senere problematikker og de største udviklingsforløb i vores senere liv har det samme mønster eller dynamik, som du finder i barndomsdrømme. Som regel fremtræder det som et eller andet uhyre, monster, heks, tiger, eller hvad det nu har været, der truer med at tage livet af dig og er drømme, som du har haft gentagne gange. ▶ ▶ ▶



► ► ► - Barndomsdrømme og sårene er bærere af det samme mønster, og Arhold Mindell viste, at i kroniske kropssymptomer kan du finde akkurat det samme mønster, når du udfolder kropssymptomerne psykologisk. I kropssymptomerne finder du et psykologisk mønster, der på grund af vores trossystem undertrykkes, hvilket her udtrykkes i en somatiseret respons, fordi dette mønster er en del af din helhed. Det livsmønster går som en rød tråd gennem hele vort liv, og omkring det mønster er vores største frigørelse og helhed at finde. Dette mønster kan du også finde i dine sår og traumer, i dine relationsmønstre osv.

Jytte Vikkelsøe bekræfter, at hvert enkelt menneske har et bestemt mønster, det bærer med sig hele livet, og som det kæmper med på en eller anden måde, og som man kan arbejde med egentlig på mange forskellige måder. Og det mønster finder man i fragmenteringen såvel som i barndomsdrømmene. Det er det mønstre, vores individuationsproces danser med og omkring, og derfor det mønster, der indeholder dine største muligheder, dit største potentiale ...

- Men det sværeste og det svageste punkt i hele den oplevelse er selve fragmenteringsøjeblikket. Det er det nåleøje, kamelen *må* igennem. Jeg kalder det for et menneskes *kernedynamik*. Det er der, al din hemmelige kraft ligger, som ikke alene kan genvindes, ved at du går tilbage og lærer at blive til stede med opmærksomhed i stedet for at løbe væk fra det på alle disse herlige måder, vi så kreativt finder på til at holde opmærksomheden væk fra oplevelsen. Men det er en kraft, der, når den er frigjort, kan bruges til at skabe dit liv med. Det liv, du længes allermost efter. Det liv, der er dig.

- Fragmenteringen gør, at vi lærer at orientere os gennem ydre feedback i stedet for vor indre sandhed. Vi kommer så at sige til at give den bedste side af os selv væk. Vi har ikke den indre

støtte til at gå ind og orientere os indefra. Det er den værste oplevelse i fragmenteringen.

- Som jeg ser det, er der to faser i arbejdet med krænkelser og fragmenteringen. Den første fase er, at du må genvinde din kraft i situationen. Du må først være i stand til at kæmpe tilbage og sige nej til den, der krænkede dig, eksternt og internt. Kæmpe dig igennem enten i rollespil, terapi eller det virkelige liv, hvor du konfronterer den virkelige person. Det første skridt må nødvendigvis være, at du trækker din kraft tilbage ved at have et opgør med den indre eller ydre figur. Uden denne fase er du altid i fare for gentraumatisering. Når det er gjort, har du en indre støtte, eller et fundament til at gå til det næste skridt.

### Den mytiske baggrund

- Når vi taler om barndomsdrømme, taler vi om en mytisk baggrund. Vi taler om et mytisk livsmønster eller en livsmyte, der guider dig gennem din individuation bevidst eller ubevidst. Når det foregår ubevidst, foregår det gennem en masse drama, der som oftest er smertefuld og destruktive ubevidste processer, som forkludrer vores liv. Når det foregår ved bevidst at arbejde med sig selv, skal vi stadig gennem den smertefulde portal, men vi får samtidig valgmuligheder. Vi er ikke længere kun bundet af at 'leve' af vore sår. Vi begynder at leve dem med bevidsthed, og deres skjulte kræfter begynder at transformeres, og de begynder at være til vores rådighed som en ressource. Det er muligt at frigøre disse kræfter og bruge dem kreativt, fastslår Jytte Vikkelsøe.

- Det vil sige, at efter at du har kæmpet tilbage og har fået råderetten over sig selv, kan du begynde at kigge på det fra en mere spirituel eller mytisk synsvinkel, hvor du kigger på det som et mønster med visdom og muligheder og ikke længere ser det som noget, der

gør dig til offer. Det vil sige ... nu kan du begynde at gå ind og arbejde med det på et helt andet plan: Du går ind på et symbolsk plan og ser på, hvad det er for skjulte kræfter, der ligger derinde. Du bevæger sig væk fra "Hvorfor mig?" og begynder i stedet at gå ind og blive medskaber af din egen skæbne. Du begynder at se alle de ting på din vej som meningsfulde, som noget, der altid kan fortælle dig mere om dig selv og de sider af sig selv, du kender mindst til. Du begynder at leve på synkronisiteternes plan. Du lever dit liv, i stedet for at det lever dig.

Jytte Vikkelsøe peger på, at shamanismen har en spændende parallel: I shamanismen taler man om en fælle eller en allieret. Normalt er en fælle eller allieret en, der står ved ens side, en, som man kan regne med. Men i shamanismen har man vendt begrebet på hovedet:

- I shamanismen viser fællen sig første gang som det, der truer os på livet. Det vil sige vort første møde med fællen er ofte mødet med uhyret i barndomsdrømmen. Men fællen er bindeleddet til vores totalitet. Bæreren af vores største hemmelighed, vores største kraft. Det vil sige alle de sider, vi ikke kender af os selv, og som alle de sider, vi er mest bange for i os selv. Så fordi vi ikke tør møde dem i os selv, møder vi dem uden for os selv, som ting, der truer os på livet, ting, vi er bange for, livstruende kropssymptomer, afhængighed, relationskonflikter. Alle de områder, der er uden for vore bevidste kontrol. Fællen er en udviklingsmæssige proces, og du må brydes med fællen for at få dens hemmeligheder fra den. Så vore første møder med fællen foregår gennem livstruende og skræmmende oplevelser, som vi føler os som ofre for.

- Når vi begynder at kæmpe tilbage og genvinder de kræfter, der er blevet taget fra os, tager vi fællens ansigt på, hvilket er en meget procesorienteret idé. Vi begynder at kæmpe tilbage.



Vi begynder at ligne fællen, fordi vi bruger de samme kræfter. Vi tager dem tilbage. Først ubevidst og uden bevidsthed, hvor vi skaber en masse problemer for os selv.

- På dette stadium, når vi bliver fanget i vor 'gerning', kan vi ikke identificere os med, hvad vi er beskyldt for, men bortforklarer det hele som i eksemplet med Allan og Birte. Men efterhånden som vi kæmper og genvinder vore kræfter, bliver vi mindre bange for de sider i os selv. Vi begynder at genkende vore mindre pæne sider og accepterer, at vi ikke kun er gode, og at vi ikke kun behøver at være gode. Vi begynder at slappe af, når vi bliver fanget med bukserne nede. Vi begynder at forstå, at det ikke er verdens ende, og der er et liv efter at have fejlet eller været aggressiv. Vi kan faktisk genkende os selv og enten undskylde eller bruge oplevelsen til at forme en mere intim forbindelse med den anden person.

- På dette stadium begynder fællen at tage vores ansigt. Vi er bevidste og begynder at åbne op til alle sider i os selv. Vi begynder at møde livet på synkroniteternes plan. Når dette stadium nås, forvandles fællen til vores dobbeltgænger eller vort evige selv, ansigtet fra før vi blev født. Vi har brændt vores ved, vores bål, vores vrede. Vi behøver ikke længere ubevidst at 'slå andre ihjel' for selv at overleve. Vi begynder at have medfølelse med både os selv og andre i disse situationer. Vi genkender os selv i andre uden fordømmelse.

På samme måde kan man, siger Jytte Vikkelsøe, arbejde med sår og skuffelser. De kan gøre os til ofre af vore egne liv, bitre og deprimerede, eller de kan bruges som en portal ind til vore største og hemmeligste kræfter, som vi kan bruge til at forvandle vort liv med ...

*Lone Nørgaard, cand.psych.,  
privatpraktiserende psykolog*