

# SvD NYHETER

## Skuld hjälper ingen



11 januari 2012 kl 00:01, uppdaterad: 11 januari 2012 kl 12:24

**UPPRÄTTELSE. Kränkningar, våld i relationen eller ett helt lands förföljelse – de psykologiska mekanismer som sätter i gång fantasier om hämnd är desamma. De flesta skrider aldrig till handling. – I så fall blir man ju själv en förövare, säger Suzanne Kaplan som forskar och undervisar om försoning.**

**SVÅRA MINNEN.** En serie om livet efter trauman och kränkningar. **Del IV - sista delen.**

**Låt oss ta** de situationer vi känner igen: Ett svek i äktenskapet. Bli mobbad i skolan. Utfrusen på jobbet. Ingenting mot de kränkningar vi berättat om tidigare i veckan här på Idagsidan. Ändå sätts liknande psykologiska mekanismer i gång som vid förföljelse och folkmord, berättar

psykoanalytikern Suzanne Kaplan, som i många år forskat om hur barn tagit sig vidare ur extrema trauman – till exempel överlevande från Förintelsen och folkmordet i Rwanda.

Man blir arg bara man hör henne berätta. Och får snart lust att fråga, precis som en kille gjorde när hon hållit föredrag en gång: Är det inte bra med litet hämnd?

Vad gäller saken?

**Suzanne Kaplan** är docent vid Hugo Valentin centrum, Uppsala universitet, som i år ger en öppen föreläsningsserie på temat Försoning.

**Som forskare** har Suzanne Kaplan ingått i flera projekt om hur människor kan leva vidare fast de varit med om extrema trauman som barn. Hon har intervjuat överlevare från Förintelsen som var högst tio år när andra världskriget bröt ut och gatubarn i Rwanda som förlorade hela familjen i folkmordet 1994.

**Tillsammans** med sin man psykoanalytikern Tomas Böhm har hon skrivit boken Hämnd eller upprättelse, om hämndspiralens psykologi (Natur och Kultur).

**I boken** tar de fasta på att de psykologiska mekanismer som överlevare tampas med också finns hos personer som känt sig kränkta i mer vardagliga situationer.

–Egentligen söker man inte någon hämnd – som ju alltid syftar till att skada den andre – utan upprättelse, förklarar Suzanne Kaplan som skrivit böcker om vad som händer från kränkning till att ge igen – eller avstå.

**Enligt en modell** hon kallar hämndspiralen kan det gå till så här: 1) Traumat man är med om väcker raseri. 2) Man försöker handskas med dessa starka känslor. 3) Man umgås med tankar på hämnd i fantasin.

Många gör inte mer än så. Men en del 4) skrider till handling och 5) kränker därmed själva någon som i sin tur får vara med om ett 1) trauma. De har fastnat i hämndspiralen.

Låt oss backa till 3): att enbart fantisera om hämndaktioner.

### **Varför avstår man från att agera?**

–Hämndfantasier är ett sätt att få återupprättelse. Om man använder samma metod som man var utsatt för blir man själv en förövare. Det är destruktivt, och då måste man förhålla sig också till det.

Låt oss backa ytterligare, till 2) raseriet, den fruktansvärda känslan av underläge. I de intervjuer Suzanne Kaplan gjorde med överlevare från Förintelsen respektive folkmordet i Rwanda upptäckte hon – rent schematiskt – fyra strategier för att handskas med de starka känslorna.

–Nästan alla börjar med att berätta väldigt avstängt, som om känslorna var inkapslade. Det är ett sätt att undvika risken för att säga något som väcker något man inte är beredd på.

Detta kallar Suzanne Kaplan för affekt-*isolering*, att stänga av alla känslor som kan påminna om traumat. Men förr eller senare sköljer de över en – okontrollerat. Det uppstår en affekt-*invadering*. Vid bägge de här strategierna kanske man själv vill iscensätta en hämndaktion, direkt eller indirekt.

–Man kan också säga ja till att berätta mer om vad man varit med om, alltså utsätta sig för risken att bli berörd. Då vill man återerövra sitt liv, vidga sig och få kontroll över tillvaron.

Den strategin kallar hon affekt-*aktivering*. Man börjar stå ut med att känna smärtan det innebär att minnas vad man varit med om. Kanske släpper man fram gråten och vreden. Att sedan skriva om eller teckna sina erfarenheter kallas affekt-symbolisering. Man övergår mer och mer till att gestalta händelsen i olika former utanför sig själv.

–Då kan man gå in i och ut ur det förflutna, vilket motverkar att man fastnar där. Motpol till hämnden är kreativiteten, säger Suzanne Kaplan och tillägger: Alla kan dock inte ta sig dit.

**Nej, för människor** reagerar så olika. Föds med olika sårbarhet och får olika emotionell start i livet. De som lyckas ta sig ur hämndspiralen har ofta en god tidig anknytning till föräldrarna och fått växa upp med dialog. De har också tillgång till tankar och fantasi.

Suzanne Kaplan berättar om 16-åriga Jean som hon träffade på sina studieresor i Rwanda. Under sex, sju år efter folkmordet hade han varit gatubarn, och det enda han tänkt på då var att få gå med i armén för att kunna döda grannen som mördat hans syster. Då skulle han "i alla fall ha hämnats" henne.

I området fanns en kvinna som erbjöd Jean tvål och vatten och rena kläder. Systematiskt hindrade hon honom från att återvända till gatan. Och hela tiden lyssnade hon på hans fantasier om hämnd. Till Suzanne Kaplan sa sedan Jean: "Jag tänker inte längre på att hämnas. De som är döda är döda och kommer inte igen till det liv vi lever. Nu tänker jag bara att jag vill ha en fru och barn."

–Kvinnan som tagit sig an honom var intresserad, och han var mottaglig för hennes vänlighet. Då är det bra att lufta sina fantasier och hämndtankar. Bara för att de sägs betyder det inte att de blir genomförda. På så sätt fick Jean upprättelse, vilket ju är att få tillbaka sin värdighet. Det får man inte om man hämnas.

### **Och bitterhet?**

–Den sliter sönder en, fräter. Då har man fastnat i hatet. Bitterhet tillhör också hämndspiralens gråzon som det gäller att ta sig ur – till dialogområdet.

Dialogområdet handlar om att hejda sin hämndlystnad och i stället börja prata med den som gjort en illa. Suzanne Kaplan tar en äktenskapskris som exempel: Mannen har varit otrogen och hustrun är så rasande att hon kastar porslin omkring sig, mejlbombar sin man och vill slänga ut honom.

–Det är svårt att handla klokt i affekt. Men om hon slår sönder saker och fryser ut mannen blir hon själv förövare och måste förhålla sig till att också hon är i stånd att göra detta, förklarar Suzanne Kaplan. Om hon i stället kan fokusera på hur hon ska handskas med situationen så att det stärker den egna självkänslan – då kan hon bli starkare. Men det tar tid.

**Dialog innebär** också att båda ska försöka anstränga sig att förstå den andres känslor. Det är första steget till försoning, vilket Suzanne Kaplan föredrar att tala om framför förlåtelse. "Om hela ens familj blivit mördad kan man nog inte alls förlåta." Där tror hon processen snarare kan handla om ett accepterande.

–Man vill ju leva ett gott liv, för man orkar inte kriga.

I försonings- och sanningskommissionen har man låtit offer och förövare mötas, där förövaren i bästa fall kan känna enorma skuld-känslor. Dem vill dock offret inte alls ha. Om förövaren däremot kämpar med sin ånger – då händer något i mötet, berättar Suzanne Kaplan.

–Då märker den som blivit utsatt att förövaren inte ville att man skulle skadas. Man var tillräckligt viktig för att någon skulle ångra sig. Offret kan plötsligt se förövarens mänsklighet – och då är mycket vunnet.

Inte för förövarens skull, utan offrets. Som när de anhöriga i Norge fick se Breivik. Då han blev verklig för dem kunde händelsen börja komma ned på jorden. Först då man kan komma ur fantasierna, förklarar Suzanne Kaplan, och förhålla sig till vad man utsatts för. Återfå kontrollen över sitt liv. Värdigheten. Och komma ur hämndspiralen.

### **Kan en som gjort andra illa försonas med sig själv?**

–Det är också ett mödosamt arbete. Visar man ånger, kräver det en positiv respons av partnern. Då vill man inte ständigt bli påmind om vad man gjorde "då minsann". Visst, att ge igen kan kännas bra för stunden, men bara då är hämnden ljuv. Om man ytterst vill ha ett liv tillsammans får man hålla tillbaka. Då ska man inte peta i det som hänt med sin hämndlystnad.

---

**AGNETA LAGERCRANTZ**

08-13 52 88 [agneta.lagercrantz@svd.se](mailto:agneta.lagercrantz@svd.se)

## Svåra minnen - fler artiklar

to 5 jan Ångesten som en andra hud

må 9 jan "Jag kan inte förlåta"

igår 00:53 "Jag får alltid leva med vad jag gjort"

idag 00:32 Skuld hjälper ingen