

Barnebarn af en kz-overlever og samtidig et usædvanligt vidende menneske er psykolog Anne Agerbos unikke udgangspunkt for at håndtere både farfars traumehistorie og give en omfattende indføring i ACT – Accept og Commitment Tilgang ikke bare til terapi, men til livet.

Første del af bogen er farfars fortælling, som bliver bogens røde tråd og ikke blot som hans livshistoriske fortælling, men fortællingen bliver almengjort, når forfatteren belyser livet med traumer igennem ACT-prismet. Farfars fortælling gør dybt indtryk, idet han både fremstiller menneskers ondskab og meningsløsheden, og samtidig er fortællingen fyldt med mange stærke responser fra hans side, som efterfølgende har været med til at bevare hans selvværd. Anne spørger et sted: *Var farfar offer eller helt?* Et spørgsmål, som er umuligt at besvare, for i den udsathed, traumatiserede mennesker gennemlever, er der flertydighed på spil ofte i en grad, som er svær at fatte.

Trådene fra datidens traumer bliver gennem bogen trukket frem til nutidens traumeoverlevende, hvorfor den tidsmæssigt gamle fortælling er meget aktuel i forhold til alle slags udsatte grupper i vores kultur. Bogen fokuserer på personlige traumer, som er påført mennesker i mellem menneskelige relationer: overfald, voldtægt, tortur, psykisk chikane, mobning, krigsoplevelser, flugtopplevelser...

Bogen er veldisponeret med fire efterfølgende afsnit: Traumesymptomer og traumediagnoser, ACT med traumesymptomer, ACT i familien og transgenerationelle traumer, ACT i samfundet – vi er alle lige og frie.

I afsnittet 'Traumesymptomer og traumediagnoser' tager Anne Agerbo os først gennem en interessant historisk rejse i opfattelsen af traumer for dernæst at gennemgå den moderne diagnose PTSD, så det bliver meget tydeligt for læseren, hvor omfattende og store spor, traumer kan sætte i mennesker liv efterfølgende.

Jeg vil stærkt anbefale dette afsnit ikke blot til behandlere, men også til alle, der administrativt forholder sig til traumatiserede mennesker, fx sagsbehandlere, jobcenterkonsulenter, integrationskonsulenter, folketingsmedlemmer osv. for gennem en forståelse af traumers invaliderende effekter at møde disse medmennesker med respekt og forståelse for deres livssituation.

Afsnittet 'ACT med traumesymptomer' lever helt op til forside illustrationen på bogen, hvor vi ser en række trædesten lagt ud i vand, nemlig at der er mange skridt at gå fra at leve som offer for traumer til at leve som overlever i arbejdet med psykologisk fleksibilitet og psykologisk rigiditet. Forfatteren fremstiller meget illustrativt ACT's sekspunktmodel i dette væsentlige arbejde med traumer, hvor polerne fx er bevidst nærvær over for fraværende nærvær, accept, at møde sig selv og verden med åbenhed over for oplevelsesmæssig undgåelse og selvcensur.

Afsnittet giver en grundlæggende god indføring både i ACT og i forståelse af traumearbejde.

ACT i familien og transgenerationelle traumer giver stemme til en underfortalt historie i den brede psykologi om, hvordan traumereaktioner kan sætte mange slags spor i de kommende generationer. Det fremstilles, hvor vigtig forældrenes eget traumearbejde er dels med selve traumet og dels med følgevirkningerne, for hvordan de kan møde deres børn i hverdagens mange små episoder og virkelig se børnene, så familien som helhed kan komme ud af offer-krænker-frelser trekanten i relationen og i kommunikationen indbyrdes.

Baseret på udviklingspsykologien i samspil med ACT kommer Anne Agerbo med fine konkrete bud på, hvordan forældrene kan opmuntres og støttes i denne forandringsproces. Afsnittet kan hjælpe alle de behandlere, som allerede nu arbejder med børnenes belastning af forældrenes traumer, til at undgå det såkaldte smertens hierarki i arbejdet, for alle familiemedlemmer er berørte af traumerne med hver sit udgangspunkt som menneske.

'ACT i samfundet – vi er alle lige og frie' perspektiverer bogens fokus på farfars fortælling, på traumer og på ACT videre ud i kulturen, ud i samfundet. For traumeoverlevende er der healing i at bære personligt vidnesbyrd, som bliver modtaget med medfølelse lytning, og som dermed kan være med til, at vi i fællesskab udvikler kommunikation og samværsformer i samfundet, der understøtter psykologisk fleksibilitet og modvirker fortsat traumatisering. Afsnittet refererer internationalt til projekter med dette fokus fx genintegrering af børnesoldater i lokalmiljøet i Uganda.

Anne Agerbo viser også hvordan den psykologiske rigiditet kan udfordre medfølelsen grundlæggende via trusselsbilleder, fjendebilleder og sort-hvid billeder, som fremmer en hård og devaluerende kommunikation. ACT på samfundsplan handler om at skabe et samfund baseret på psykisk og fysisk sundhed, stabilitet og vækst, og, som forfatteren understreger, der har vi alle noget at tilbyde.

Anne Agerbo har en lys stemme i dette ofte mørke felt og sørger for gennem hele bogen at pege på dobbeltheden: begrænsninger og mulighed for ny livsudfoldelse og en meget nuanceret fremstilling af farfar som helt og eller offer, at noget bliver fortalt og noget fortiet, og at livet bliver mødt og går videre med gode værdier og relationer.

Efter læsning af denne væsentlige bog sidder jeg tilbage med et ønske om, at Anne Agerbo med sin viden og erfaring med ACT griber pennen igen og skriver endnu en bog med fokus på ACT og behandlerne i mødet med traumer, da vi som samfund har brug for mange behandlere, som er i stand til at stå distancen i mødet med traumeofre og traumeoverlevende og også have fokus på medfølelsen for sig selv i dette væsentlige og mange facetterede behandlingsarbejde.

*Af psykolog Grethe Bruun*

