

Bogens første kapitler introducerer en forståelse af komplekse traumer og forankrer forståelsen med konkrete, psykologiske begreber, som er grundlæggende – ikke kun for traumer – men for forståelsen af menneskets 'base'. De komplekse traumer beskrives som en fornemmelse af at være adskilt fra sig selv, hvor eksistensen ikke længere hviler på et sammenhængende, stabilt indre liv. Forståelsen tager i bogen udgangspunkt i den narrative psykologi, og hvordan traumatiske fortællinger ikke blot er fortællinger i sig selv, da der altid vil gemme sig flere hændelser, vinkler og betragtninger end dem, som en person selv hæfter sig ved. Dette danner ifølge Anette Holmgren grundlag for, at et liv kan blive mere end dét, det er, og mere end dét, det har været, hvilket åbner op for et behandlingsperspektiv.

Videre beskæftiger bogen sig med emner der sættes i forbindelse med traumer; magt og skam. Vold er svært at tale om, blandt andet fordi den, der har oplevet volden, ofte vil blive stemplet som et offer i samfundet. At blive stemplet som offer øger voldens magt, fordi det kommer til at omhandle personens identitet i stedet for om de samfundsrelaterede forhold, som gør volden mulig. Sidste del af bogen fokuserer på, hvordan man beskæftiger sig med behandling af traumer. Behandlingen fokuserer blandt andet på at hjælpe personen tilbage fra der, hvor vedkommende blev trukket væk fra sig selv. Fokus er også på at skabe en oplevelse af et indre liv og indre værdier, så man igen kan agere i stedet for kun at reagere. Dette gøres blandt andet ved at undersøge 'historierne' i detaljer, for at undersøge de mange andre sider der er, end dem, personen selv har set indtil nu. Det er desuden vigtigt at holde fokus på episoder, hvor noget var anderledes end dét, som var normalen.

Anette Holmgrens bog har til hensigt at skabe et sprog for et komplekst emne, som kan være svært at sætte ord på. En af pointerne i bogen er, at det værste, man kan gøre ved tegn på traumer og vold, er at være stille eller tro, at samtaler om traumatiske hændelser kan gøre noget værre. Det værste er nemlig allerede sket.

Langsomt tager Anette Holmgren læseren med, længere og længere ind i traumernes komplekse univers, hvor hun gennem sin nærværende skrivestil og opbygning af bogen illustrerer de mange lag, der eksisterer, når vi beskæftiger os med PTSD og komplekse traumer. En af styrkerne i bogen er, hvordan hun igennem praksisnære og personlige eksempler giver læseren et indblik i, hvordan man kan tilgå disse lag og undersøge, hvad der er på spil.

Gennem denne jordnære og direkte tilgang formår bogen at henvende sig til et bredt publikum. I bogen skriver Anette Holmgren: "Menneskelig teori skal være genkendeligt for mennesker – hvordan det opleves at være menneske." Denne fornemmelse er gennemgående i bogen, som på alle måder opleves menneskelig og nær tilværelsen på trods af, at emnet bærer en umenneskelig karakter.

*Komplekse traumers psykologi – beretninger om det ubærlige* er en anbefalelsesværdig og meget spændende bog og kan læses af alt fra interesserede læsere til fagprofessionelle.

*Af Camilla Sødequist, psykolog*