

Følelser, kognisjon og kultur

Kulturforskjeller i sorg- og traumebearbeiding
Hvordan fremmes resiliens.

Sunil Loona, psykolog og rådgiver, NAFO, Oslo



Traumer – følelsesmessige reaksjoner til vonde og skremmende opplevelser

Det er helt normalt for mennesker å reagere med stress etter å ha opplevd vonde og skremmende situasjoner . Når vi mennesker er redde, utrygge eller sinte er det fordi vi reagere emosjonelt til ting vi har erfart.

Følgelig, er det viktig at fagfolk som arbeider med traumatiserte mennesker stadig minner seg selv om noen av de meste grunnleggende egenskaper ved menneskelige følelser - deres natur og funksjon.


Alle våre følelser har viktige funksjoner - de er forbundet med vår overlevelse som art

Forskjellige følelser er involverte i forskjellige overlevelsesfunksjoner - for eksempel beskyttelse mot fare, finne mat, finne make, verne vårt avkom osv.

Redsel som følelse er hovedsakelig en respons som maksimerer overlevelse i situasjoner hvor vi oppdager fare for liv og helse. **Følelser av tristhet, sinne, skyld og anger** som vanligvis følger tap av mennesker eller ting vi er glad i, får oss til å reflektere over og snakke om betydningen av tapet. Det er bare på denne måten at vi kan overkomme vår sorg - prosessen fører til at triste minner blekner i vår bevissthet, mens gode minner opprettholdes/gjenoppfriskes.

Men våre følelser kan også skape problemer for oss.

Når redsel går over til å bli angst, tristhet går over til å bli depresjon, ønsker og begjær går over til å bli grådighet, sinne går over til å bli hat, vennskap går over til å bli misunnelse og kjærlighet går over til å bli besettelse, begynner våre følelser å motarbeide oss. God mental helse forutsetter følelsesmessig velvære. Psykiske problemer forårsakes hovedsakelig av sammenbrudd i vårt følelsesregister.



Vi mennesker har lite direkte kontroll over våre følelsesmessige reaksjoner

Følelser er ting som skjer oss heller enn ting vi ville skal skje oss. Det er for eksempel umulig for oss å late som om vi er sint, glad, sulten, forelsket osv.

Mens vår bevisste kontroll over våre følelser er svak, kan våre følelser overvelde vår bevissthet. De kan påvirke alle andre aspekter av vårt mentale liv - de kan påvirke våre sanseoppfatninger, våre minner, tanker og drømmer. Våre følelser motiverer oss til å handle.

Alle våre følelser manifesterer seg på tre forskjellige måter:

I våre tanker

(Eksempel: "Jeg er sint" "Jeg er redd" "Jeg er forelsket".)

Gjennom vårt atferd

(Eksempel: Når et barn slår et annet barn uten provokasjon. Når et barn ikke vil leke med andre barn. Når et barn klenger seg til sin foreldre når fremmede kommer på besøk.)

Gjennom fysiologiske endringer i kroppen

(Eksempel: Rødming, hjertebank, spenning i musklene, ekstrem svetting osv.)

Det er svært vanskelig for oss å verbalisere våre følelser

Det er omtrent ikke en eneste tenkbar tanke som vi mennesker ikke kan uttrykke gjennom vårt språk, men det samme ikke kan sies om våre følelser. Det er antakeligvis fire grunner til at følelser er vanskelig å verbalisere.

1. Det er per i dag et godt faglig grunnlag for å hevde at våre følelser opererer i en psykologisk og nevrologisk rom som er lite tilgjengelig for vår bevissthet.
2. Kroppen er en helt sentral aspekt ved alle emosjonelle tilstander. De kroppslige fornemmelser som følger med følelsesmessige reaksjoner er ofte vanskelig å beskrive i ord.

Det er svært vanskelig for oss å verbalisere våre følelser

3. Selv når vi er bevisste våre følelser har vi vansker med å formidle dem til andre. Våre følelser sammenholder vårt mentalt liv. Å formidle til andre de vonde følelser vi har når vårt liv, helse og integritet har vært truet er svært vanskelig. Ved å formidle våre følelser definerer vi ofte vårt selvverd, både i våre egne øyne og i andres øyne.

Det er svært vanskelig for oss å verbalisere våre følelser

4. Begrensninger ved våre språklige og kognitive ferdigheter kan også forårsake vansker med å formidle følelser. Dette spesielt for barn under 6-7 års alder. Men også barn under 11-12 års kan ha lignende vansker på grunn av manglende metakognitive ferdigheter. (Begrepet metakognitiv ferdighet beskriver vår evne til å overvåke og regulere våre egne tankeprosesser, og følgelig vår evne til å bevisst reflektere over tanker som vi har en bevissthet om. Det er først i ca. 12 års alder at barn kan klare å reflektere over deres tanker og har utviklet ordforråd som er stort nok til å verbalisere sine tanker.

Stress fører til selvsentrering

Stress fører til at vi blir opptatt av våre egne tanker og følelser. Selvsentrering er best forstått som en strategi som barn/voksne som har opplevd mye stress tar i bruk for å overleve rent psykisk. Men paradoksalt nok fører strategien ikke bare til psykisk overlevelse, men også til en forskyvning i den sunne balansen mellom å gi-og-ta som vanligvis preger forholdet mellom selv og andre. Det vil med andre ord si at gjensidigheten og romsligheten i ens relasjon med andre; en ferdighet som normalt utvikles uten noen form eksplisitt opplæring, svekkes hos mange barn og voksne som har opplevd mye stress.

Stress påvirker vår evne til empati med andre

Empati betyr å føle for andre - dvs. vår evne til å være glad når andre er glad og vår evne til å bli lei oss når andre er lei seg. Som alle andre følelser, fører empati til handling. Når andre er lykkelig feirer vi sammen med dem, når andre har det trist trøster vi dem, når andre sørger over tap av dem de er glad i, kondolerer vi med dem. Vår evne til empati hindrer oss i å være ubetenksom, skadelig eller grusomme overfor andre.

Vanligvis når barn får tilstrekkelig oppmerksomhet og kjærlighet av foreldrene, når de er trygge i deres omgivelser, vokser deres evne til empati spontant - uten noen form for eksplisitt opplæring. Men dersom barn opplever omsorgssvikt, blir mishandlet av sine foreldre, eller deres følelse av trygghet blir plutselig borte pga. en traumatisk hendelse, slik som krig, kan deres evne til empati bli lidende.

Stress kan fører til lavere intellektuell fungering

Det er sammenheng mellom psykososiale- og intellektuelle fungering hos mennesker. Intellektuelle vansker fører som regel til lav selvfølelse, og lav selvfølelse fører som regel til lavere intellektuelle fungering.

Det virker som om det er hovedsakelig 3 grunner til at stress fører til lavere intellektuelle fungering hos barn og voksne. Selvsentrering og sosiale tilpasningsvansker som stress medfører, kan føre til at en blir mindre disponert til å

- dele sine erfaringer med andre
- videreutvikle gamle ferdigheter og tilegne nye ferdigheter.
- påtrengende minner fra den traumatiske hendelsen kan føre til vansker med både konsentrasjon og oppmerksomhet.

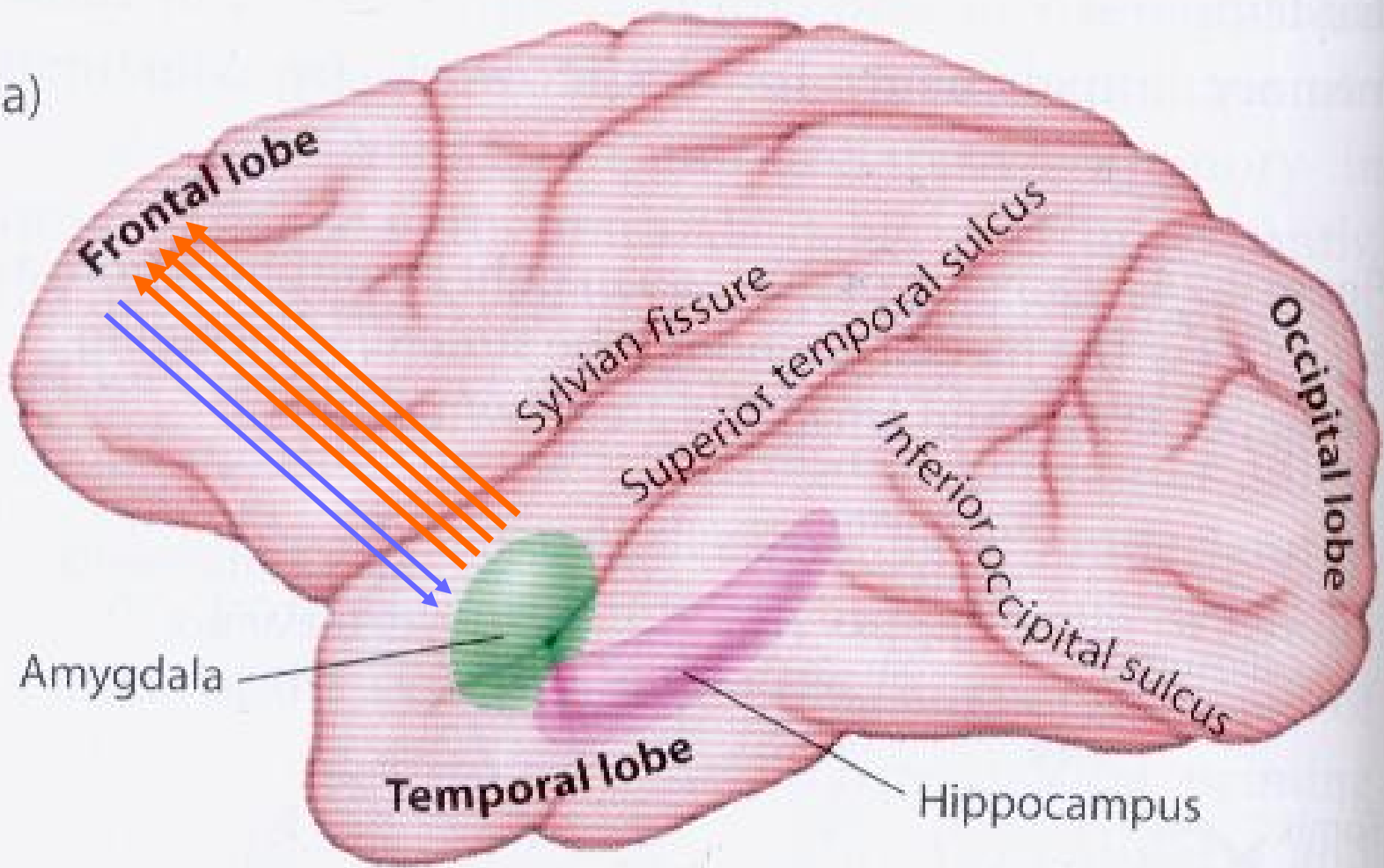
EMOTIONAL BRAIN

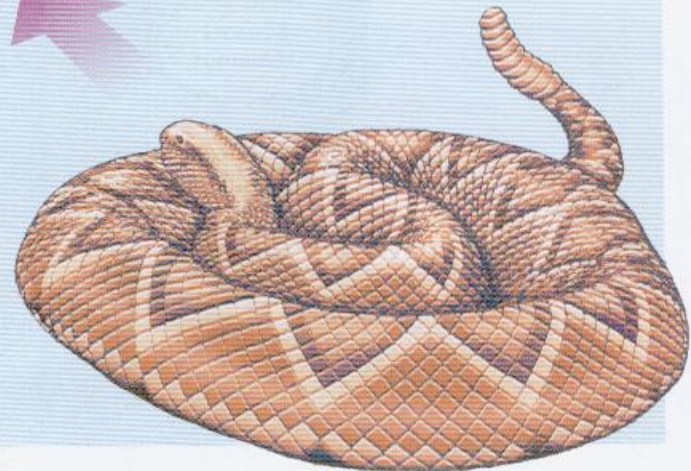
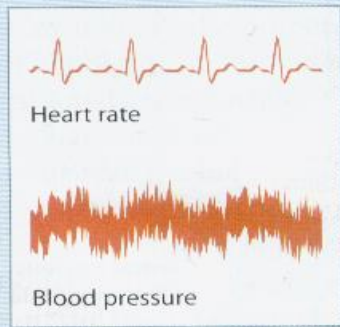
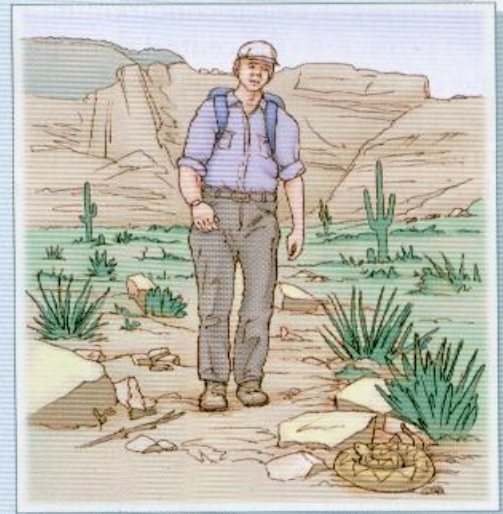
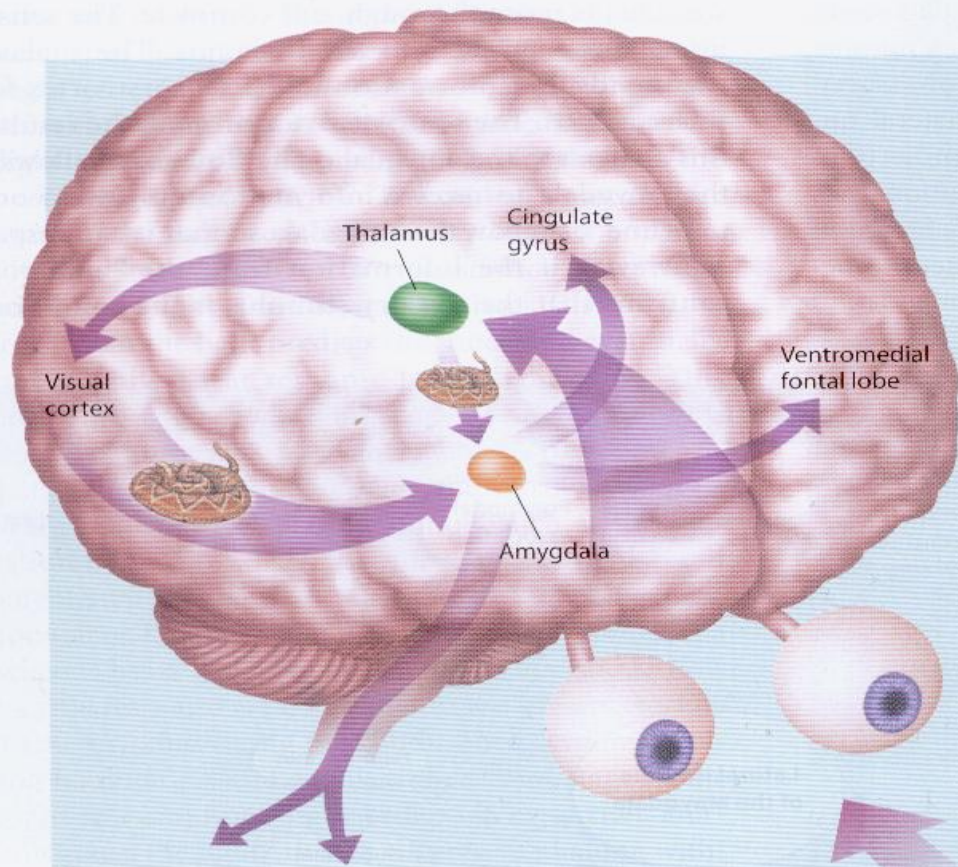


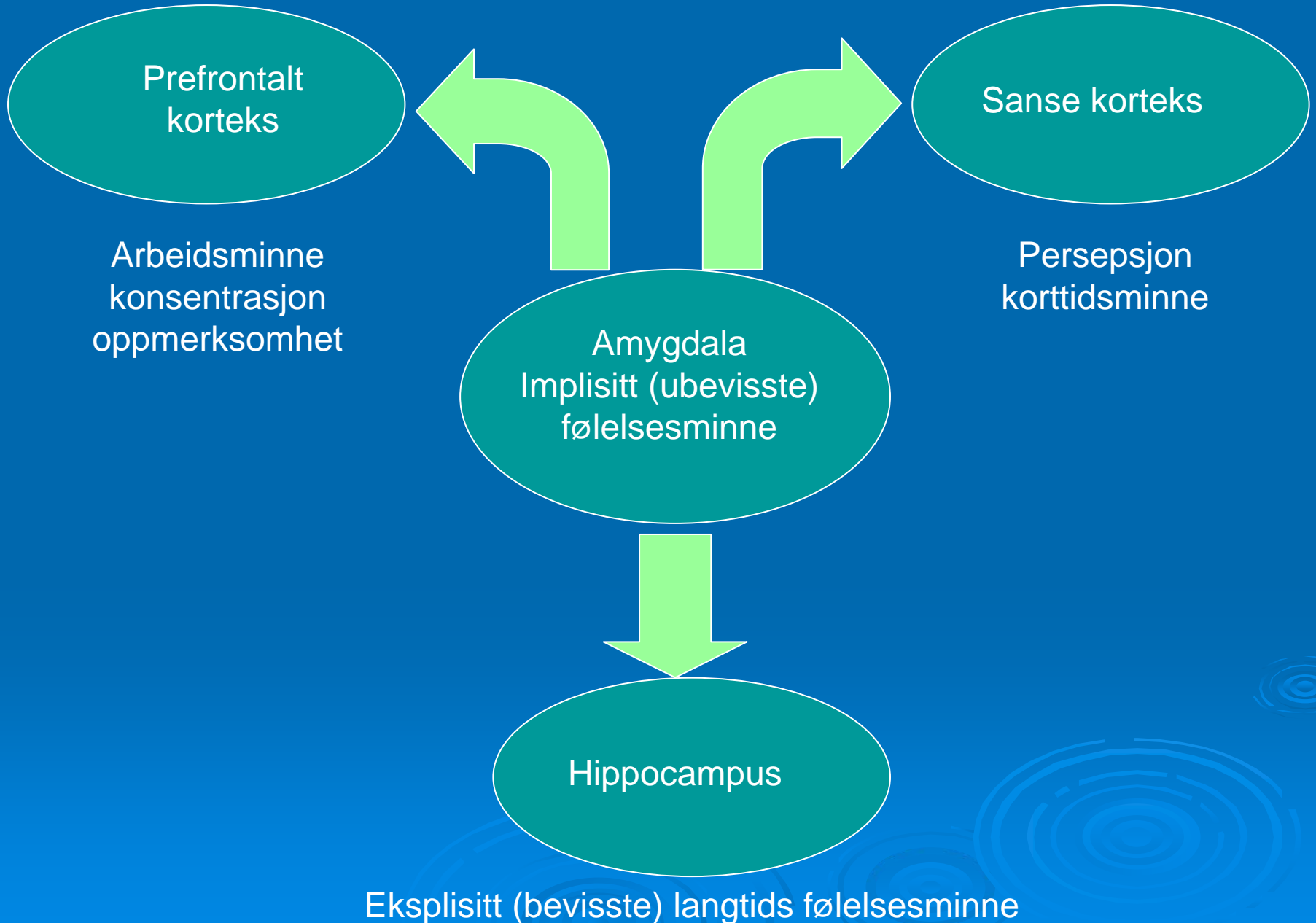
'Joseph LeDoux is a superb guide to that ultimate frontier in understanding our emotional life, the brain. I highly recommend it'
DANIEL GOLEMAN, author of EMOTIONAL INTELLIGENCE

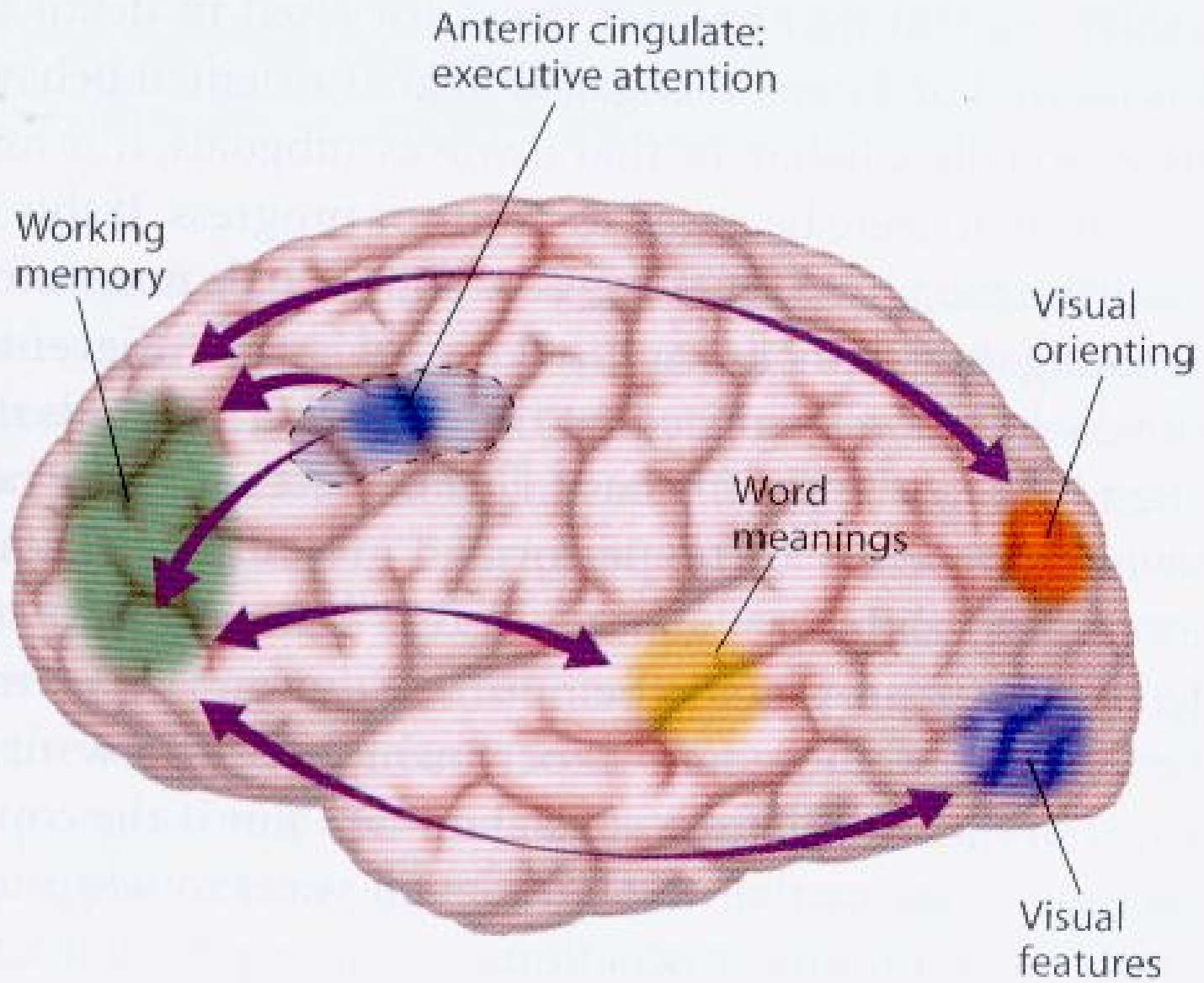
JOSEPH
LEDoux

(a)









Et psykologisk traume kan sies å være en normal reaksjon til en unormal hendelse

Den unormale hendelsen kan være en:

- krig
- en voldsom katastrofe - en jordskjelv, en flom, en bilulykke
- erfare eller vitne vold: voldtekt, mord, fysisk mishandling
- bli tvunget til å forlate ens hjem
- separasjon fra ens nærmeste
- ødeleggelse av ting en er glad i: ens hjem, leker osv.

Traumatiske hendelser generelt innebærer:

- Fare for ens liv, kropp eller helse
- en nær personlige opplevelse av vold eller døden
- å være vitne til at andre (særlig ens nærmeste) blir krenket, skadet eller drept.



Symptomer som er felles for alle psykologiske traumer

- en følelse av ekstrem redsel
- hjelpeløshet
- intens forvirring
- tap av kontroll, sammenheng og mening
- trusselen om utslettelse



Vanlige traume reaksjoner

Etter en traumatisk opplevelse utvikler mennesker ofte en permanent alarmberedskap mot ytterligere traumer. Endringene i kroppen fører til at både barn og voksne reagerer som om faren fortsatt er til stede.

Psykososiale	Fysiske	Somatiske	Kognitive
<ul style="list-style-type: none">▪Angst▪Redsel▪Skyldfølelse▪Sorg▪Depresjon▪Tristhet▪Følelse av ensomhet▪Sosial tilbaketrekning▪Sinne▪Irritabilitet▪Emosjonell nummenhet	<ul style="list-style-type: none">▪Årvåkenhet i forhold til nye situasjoner som kan representere fare for liv og helse▪Lett skremt av sterke lyder▪Skvetten▪Irritabel▪Sovevansker	<ul style="list-style-type: none">▪Kvalme/dårlig mage▪Hodepine▪Ekstrem svetting/frysing▪Hjertebank▪Økt blodtrykk▪Vondt eller spenning i musklene▪Sovevansker	<ul style="list-style-type: none">▪Langsom tenkning▪Vansker med å ta avgjørelser▪Konsentrasjons vansker▪Vansker med problemløsning▪Forvirring▪Minnevansker▪Mareritt/dag drømming

Sorgreaksjoner

Disse er normale reaksjoner til tap av:

- Mennesker en er glad i
- Ens hjem
- Eiendeler
- det livet en var vant til å leve

Mange barn og voksne som kommer fra krigsrammede områder har både vært vitne til traumatiske hendelser og tapt mennesker de er glad i. Påtrengende minner om den traumatiske hendelsen gjør det som regel vanskelig å snakke om de positive minner en har om dem en har mistet, noe som bidrar til forlengelse av sorgreaksjoner.

Forhold som forverrer symptomene

1. Trauma reminders

- Sterke lyder
- Steder/objekter/mennesker som assosieres med den traumatiske hendelsen

2. Loss reminders

- Tom plass på spisebordet, i klasserommet osv.
- Bursdager, høytider osv.

3. Opplevelse av motgang i nåtiden eller uvisshet om framtiden

- Forverring i levekårene etter den traumatiske hendelsen
- Mindre støtte fra lokalsamfunnet
- Barn som lever med foreldre som selv er traumatiserte/deprimerte og som ikke klarer å gi barna adekvat støtte.


Resiliens

Begrepet resiliens brukes av forskere til å finne svar på følgende spørsmål:

“Hvorfor er det slik at ikke alle mennesker som har hatt traumatiske opplevelser, enten i sin barndom eller senere i voksen alder, utvikler alvorlige psykiske tilpasningsvansker.”

Resiliens forstås med andre ord som at et individ oppnår tilfredsstillende tilpasning til tross for at han/hun har erfaring med situasjoner som innebærer betydelig risiko for problemutvikling.

Forskningen viser at det finnes tre typer resiliensfaktorer som bidrar til at enkelte individer klarer seg bedre enn andre individer:

1. Resiliensfaktorer i individet
 2. Resiliensfaktorer i familien
 3. Resiliensfaktorer i nettverket
- 

Resiliens-faktorer i individet

- Medfødt robusthet
 - sosiale ferdigheter
 - lett temperament
 - selvstendighet
 - mestring
 - følelse av egenverd
 - kognitiv kapasitet
 - opplevelse av mening og sammenheng
 - kreativitet
 - hobbyer, interesser.
- 

Resiliens-faktorer i familien

- bedre foreldre/barn-samspill i spedbarnsalder
- fastere strukturer, regler, ritualer, grenser
- minst en resilient forelder
- foreldre som tillater hjelp fra andre
- felles verdioppfatninger i hjemmet
- sterke slektsbånd
- høyere sosio-økonomisk status.



Resiliens-faktorer i nettverket

- minst en betydningsfull person som har brydd seg reelt om deg
- prososiale venner/gruppetilhørighet
- felles delte verdier individ/samfunn,
- både samfunnsstrukturer og enkelte individer som støtter personens mestringsstrategier

Hvordan hjelpe mennesker å bearbeide sine sorg- og traumereaksjoner?


Traumeforskning viser at det er ikke selve den fysiske hendelsen som er av størst betydning for hvordan traumatiserte mennesker reagerer, men hva slags mening den enkelte tillegger hendelsen - det vil si hvordan hendelsen blir representert i individets sinn og hva slags støtte vedkommende får i ettertiden.

Menneskers evne til å bearbeide traumatiske opplevelser vil med andre ord avhenge av hva slags støtte de får til både å forstå det som har hendt dem og til å skape en ny mening med tilværelsen. Med adekvat støtte vil de være bedre i stand til å bygge en bro mellom den tidligere trygge verden de levde i før den traumatiske hendelsen og den utryggheten som de føler i forhold til fremtiden.

Kultur er ikke bestemmende for menneskenes atferd

Det er langt mer sannsynlig at kultur (miljøet) gir input til indre psykologiske læringsmekanismer som videre forårsaker atferd.

Det sier seg selv at ingen organisme ville kunne ha dratt nytte av input fra miljøet/kulturen om det ikke allerede på forhånd fantes visse psykologiske læringsmekanismer for å gjøre input forståelig for organismen.



Ta for eksempel prosessen med språktilegnelse hos barn. I utgangspunktet hører nyfødte barn en strøm av lyder fra voksne i deres språksamfunn. For å kunne skape noen som helst mening ut av denne strømmen av lyder, er barn nødt til å gjøre en rekke antakelser om det de hører:

- at rekkefølgen av lyder som de hører, kan brytes ned i ord og morfemer.
- at ordene de hører refererer til ting i deres omgivelser eller til deres personlige erfaringer.
- at ord kan kombineres til fraser
- at en omorganisering av ordenhetene i fraser kan føre til endring i frasenes mening osv.

Hvordan klarer barn alt dette uten noen form for eksplisitt forklaring eller opplæring fra voksne i deres kultur? En mulig forklaring på hvorfor barn så lett klarer oppgaven er at de kommer til verden utstyrt med en spesifikk læringsmekanisme for å tilegne seg språk (noe som lingvisten Noam Chomsky kaller universell grammatikk.)

KULTUR - EN REFERANSERAMME FOR ATFERD OG TENKNING

Kultur er ikke bestemmende for atferd og tenkning, men en referanseramme for atferd og tenkning. Mennesker i alle samfunn har de samme psykologiske behov, men måten de forsøker å tilfredsstille disse behovene på vil avhenge av den referanserammen som er tilgjengelig for dem i deres sosiale og materielle verden.

Selv om symbolbruk varierer stort fra samfunn til samfunn, er de viktigste symbolsystemene felles for menneskeheten – det er ikke blitt oppdaget ett eneste samfunn som ikke har språk, tall, musikk, dans osv. På dette nivået kan man hevde at verdens kulturer er i sin form og sine prosesser kjedelig like.

Mennesker har gjennom historien alltid lånt verdier og tenkemåter fra andre, i den grad slike har vært fordelaktige for videre utvikling. Om kontrastene mellom kulturer hadde vært alt for store ville dette ikke ha forekommet.

Sinnets oppbygging og struktur setter grenser for kulturell variasjon, dvs. variasjon i måten mennesker tilfredsstiller sine behov og håndterer sine omgivelser på.

Mennesker overalt i verden har for eks. ikke funnet mer enn to eller tre måter å bearbeide sine psykiske traumer på. Disse reflekteres i de ulike psykoterapeutiske tradisjoner i verden.

1. På den ene siden finnes teorier og tenkemåter som hevder at mestring og kontroll kan oppnås ved at den traumatiserte vender tilbake til den vonde fortiden og med hjelp av sin terapeut omtolker måten den traumatiske hendelsen ble representert på i hennes sinn.
2. På den andre siden finnes teorier og tenkemåter som hevder at mestring og kontroll kan best oppnås ved å legge fortiden bak seg og at en i stedet burde satse fullt ut på å gjøre nåtiden så behagelig som mulig. Hvis du er lykkelig nå, vil ikke fortiden plage deg, hevdes det fra dette hold. Følgelig vektlegges yoga, meditasjon, introspeksjon og kroppsøvelser som metoder.
3. En tredje tenkemåte går på at psykiske problemer er et resultat av at ytre negative krefter har overtatt styringen av individet. Følgelig anbefales fra dette hold at individet går gjennom visse rituelle handlinger for å drive ut de negative krefter. Ritualer bidrar til å skape stabilitet og orden i en foranderlig verden. Voodoo, djevelutdrivelse osv. er eksempler på denne tradisjonen.

Selv om historiske forhold kan føre til at en bestemt tenkemåte får en hegemonisk posisjon i et samfunn, kan elementer av alle disse ulike psykoterapeutiske tradisjoner observeres i alle samfunn i verden.

Psyko-edukative tiltak i arbeid med mennesker som har hatt traumatiske opplevelser

Gjennom samtaler, bruk av tegninger, fortellinger, drama osv. bør det arbeides for at alle elever få anledning til å utvikle sine evner og ferdigheter på følgende områder:

- Fremme en evne hos elevene til å attrahere og bruke nettverket rundt seg til å støtte dem i emosjonelle vanskelige situasjoner
- Øke elevenes nysgjerrighet for omgivelsene
- Videreutvikle elevenes evne til problemløsning og planlegging

Psyko-edukative tiltak i arbeid med mennesker som har hatt traumatiske opplevelser (fortsatt)

- Arbeide systematisk med å fremme og videreutvikle elevenes evne til empati med medelever
- Få elevene til å oppfatte at deres fortid/erfaringer ikke er særegne og at det finnes andre mennesker som har en lignende fortid.
- Hjelp elevene med å finne visjoner/mål å strebe etter

Undersøkelser viser at robuste mennesker som har overlevd sterke traumatiske opplevelser uten betydelige psykiske skadevirkninger ofte har ovennevnte ferdigheter.