

Traumer blekner ikke alltid med årene

Ingunn Skre

Ingunn Skre, denne månedens kronikkforfatter, er dr.psychol., førsteamanuensis ved Universitetet i Tromsø og sitter i Psykologforeningens sentralstyre. Sammen med Anne Skard, Peder Kjøs, Magne Raundalen, Marit Netland og Kjell Underlid er hun invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste gang: Anne Skard.

Mens jeg skriver dette, i årets første dager 2009, blir sivilbefolkningen i et tettbefolket Gaza, etter flere måneders utarmende blokade, utsatt for terrorbombing og en bloddryppende invasjon. Bildene av lemlestedede, drepte og traumatiserte barn flommer mot oss fra TV, aviser og Internett. Nyhetene fra Gaza avløser daglige rapporter fra Kongo, der overgrepene mot kvinner og barn antakelig fortsetter, selv om de ikke lenger er forsidestoff. Når dette trykkes, kan vi ha et tynt håp om at redslene i Gaza er over i denne omgang, men vi kan dessverre regne med at bilder av grusomheter fra et annet sted i verden dominerer nyhetsbildet. Når barn i konfliktområder verden over blir utsatt for krigstraumer akkurat nå, hvorfor skrive om traumer og aldring? Vel, det er bare Peter Pan som forblir et barn. Resten av oss blir eldre med årene. Og, som Psykologforeningens appell «Stans bombingene av barnas fremtid!» mot krigshandlingene i Gaza forteller, er krigstraumer ikke bare et øyeblikks redsel, men et minne som vil prege ofrene gjennom hele livsløpet. Traumene avler vold og raseri - ikke fred.

I det aldrende menneskesinnet får barndoms- og ungdomsminnene ny kraft, og noen minner står sterkere frem enn andre. Årets første nummer av Tidsskriftet var viet krigsminner fra kolleger, fra en krig som var over for mer enn 60 år siden. Ville beretningene hatt den samme vitaliteten, detaljrikdommen og følelsesstyrken dersom Tidsskriftet, mer i tråd med «positiv psykologi», hadde valgt å lage et temanummer om gjenreisningstiden? Har samme mengder bilder og opplevelser fra 1946 - 1950 brent seg inn i hukommelsen som inntrykkene fra krigsårene? Sannsynligvis ikke. Dessverre husker man ikke alltid lykkestunder og fremgangstider med samme styrke som episoder ledsaget av intens angst og utrygghet.

Krigstraumer er ikke bare et øyeblikks redsel, men et minne som vil prege ofrene gjennom hele livsløpet. Traumene avler vold og raseri - ikke fred

Jubileumsårets åpningsnummer bar også bud om en ressurssterk og skrivefør generasjon som utgjør den første store bølgen av norske psykologer, og mange av dem har, muligens inspirert av sine barndomsopplevelser under krigen, blitt barnas psykologer. Det vil være naturlig at nye generasjoner psykologer lar seg inspirere av nestorene i norsk psykologi. Samtidig står vi i dag ved et ikke ubetydelig generasjonsskifte både i norsk psykologi og i befolkningen som helhet. «Jubelkullene», som ble til i kjølvannet av freden 1945, danner nå fronten i det vi kaller «eldrebølgen». Hvem skal sørge for trygd og helsetjenester til jubelkullene? Og hvem skal overta og dominere norsk psykologi når disse går over i pensjonistenes rekke? Jo, de små barnekullene som er kommet til i P-pillens tidsalder.

Selv tilhører jeg mellomgenerasjonen, de som nå har «nådd middagshøyden». Rent psykologisk merker jeg det ved at jeg ikke lenger bare ser fremover mot alt det spennende som kan skje i livet mitt, men er begynt å se både fremover og bakover samtidig. Jeg står også midt mellom to generasjoner som begge trenger omsorg, idet min foreldregenerasjon, de som fortsatt lever, er begynt å skranke på ulikt vis, samtidig som jeg har omsorg for barn. Jeg er også i den privilegerte situasjonen at jeg følger neste generasjon norske psykologer gjennom utdanningen. Mitt håp er at slik etterkrigstidens jubelkull

ble barnas psykologer, vil det nye millenniumets psykologer bli den første store generasjonen med aldringspsykologer.

Aldringspsykologi er et område i vekst, da alderssammensetningen i befolkningen er i ferd med å endres radikalt. Eldre vil snart utgjøre en vel så stor klientgruppe med behov for psykologtjenester som andelen barn med behov i dagens befolkning. Mens det nå er en alderspensjonist per fem skattebetalere, vil det i 2060 være dobbelt så mange pensjonister i forhold til skattebetalere. Som finansminister Halvorsen nettopp uttrykte det: I tiårene fremover kommer det en kravstor gjeng 68-ere med rullatorene sine og skal inn i eldreomsorgen. De kommer ikke til å nøye seg med andakt og basar, et glass rødvin på søndag og Cognac på julaften. De kommer til å forlange Internett, hasj, Led Zeppelin, pop-quiz og jazzkonserter, og de kommer til å forlange å få snakke med psykolog! De kommer til å kreve nevropsykologiske utredninger, demensutredning, psykoterapi og traumebehandling, og de kommer til å trenge det også.

Alle nordmenn som er over 65 år har minner fra krigen, og i tillegg har vi fått nye landsmenn som kommer fra krigsherjede områder, og som har vært utsatt for forfølgelse og tortur. Hukommelsesforskeren Tim Brennen stilte nylig som ekspertvitne i en rettssak om krigsforbrytelser begått på Balkan for mellom ti og tjue år siden. Da forsvareren stilte spørsmål om man kunne stole på så gamle minner, svarte Brennen at problemet med traumatiske hendelser og overgrep ikke er at man husker for lite av dem, men tvert imot at man husker for godt, for ofte og for detaljert. De dype hukommessporene er et problem i seg selv, i alle fall for de overlevende som utvikler en posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

Dersom hukommelsen er som en grafikkplate der minnene tegnes inn, blir opplevelser ledsaget av intens angst etset inn med den sterkeste syre, mens minner ledsaget av mindre intense følelser kun er som overflatiske riss å regne, og lett kan skrives over. Fra hjernevitenskapen vet vi nå også at de som utvikler PTSD etter et traume, faktisk får synlige spor av stressopplevelsen, idet man har påvist at pasienter med PTSD har fått hukommelsesstrukturen hippocampus redusert. En antatt årsak til dette er at opphopning av stresshormonet kortisol virker nedbrytende på hippocampus.

Patologisk aldring, det vil si demensutvikling, er blant annet kjennetegnet ved anterograd amnesi. Det betyr, sterkt forenklet og billedlig sett, at de som utvikler demens, i tillegg til at nye minner ikke fester seg, får skrellet av lag på lag med minner. Til slutt står barndomsminnene tilbake, før de også forsvinner. Er det traumatiske minner som kommer frem etter hvert som livet passerer i revy, vil det medføre at de som har vært uheldige i livet, også vil kunne få en tøff demensprosess med gjenopplevelser av traumer fra ulike livsfaser. Når vi også vet at affektregulering, det vil si evnen til å regulere sine egne følelser, for eksempel å kunne trøste seg selv, beherske sinne og tåle frustrasjon, er av de siste egenskaper som utvikles og de første som rakner ved patologisk aldring, kan vi se at de som i første rekke trengte hjelp av psykolog som barn, også vil kunne være de med størst behov for psykologhjelp i alderdommen.

I norsk psykologi har utviklingspsykologi i mange år vært ensbetydende med utviklingens psykologi frem til tenårene. Heldigvis har vi fått en svingning mot livsløpsperspektivet, både innenfor utviklingspsykologi, nevropsykologi og klinisk psykologi. Personlighetspsykologen Erik H. Erikson er stadig aktuell. Han påpekte at det som dominerer alderdommen, er erkjennelsen av å stå ved reisens slutt. Utfordringen i alderdommen blir da å integrere sitt liv og å akseptere at slik var det, både hva angår seire og nederlag, fremfor å strande i hjelpeløs desperasjon over alt man aldri oppnådde, og over sår på sjelen som åpnes på nytt. Dessverre er det desperasjon som preger både barndom, middagshøyde og alderdom for de som lever under krig og undertrykkelse i Gaza og andre

steder i verden. La oss tenne et lite håp om at fremtidens psykologer blir kompetente til å håndtere psykologiske traumer i alle aldersgrupper.