

Positiv vekst etter livskriser – implikasjoner for praksis

Atle Dyregrov
Senter for Krisepsykologi
atle@uib.no

Kari Dyregrov
Senter for Krisepsykologi
gunn@krisepsyk.no

Vekst og modning er mulig etter tap og traumer, men veksten kommer ikke som følge av det som hendte, men som resultat av arbeidet de rammede gjør i ettertid.¹



EKSTRA BØR: Når fagfolk sprer kunnskap om sorgmestring og resiliens gjennom media, blir det nesten et moralsk direktiv til kriserammede at det bare er å konsentrere seg om vekst og modning, så vil ting gå bra. Det kan bli en ekstra bær å bære for en del mennesker. Foto: GollyGForce/flickr.com

I evighetens perspektiv, er øyeblikket som et liv.

¹ Id="psykolog11-09b-2824"> Arbeidet er støttet av det danske Egmontfondet. Bidraget er skrevet før angrepet mot Regjeringsbygningen og massedrapet på Utøya.

Piet Hein

Historien om Nora består av mange små øyeblikk. Øyeblikket da vi for første gang fikk se et bankende lite hjerte på ultralydskjermen. Et lite mirakel. Øyeblikket da vi fikk høre de taktfaste hjerteslagene til den lille skatten i magen. Verdens fineste lyd. Ikke minst øyeblikket da en søt, men bestemt liten fot kilte mamma på innsiden av magen så hun hoppet i stolen. Så lykkelige vi var da. Mange vakre øyeblikk som vi skal ta med oss videre i livet og sette pris på for alltid. Øyeblikkene som var vår lille Noras liv.

Det lille livet i magen kunne ikke vært mer ønsket og elsket. Aldri har vi vært så lykkelige. Vi minnet hverandre stadig på hvor heldige akkurat vi var, som fikk oppleve dette fantastiske. Denne følelsen av total, men sårbar lykke skal være vårt dyrebare minne etter barnet som vi aldri fikk bli kjent med. Bitte lille Nora viste oss det største i verden. Det skal vi aldri glemme. I evighetens perspektiv, er øyeblikket som et liv.

Dette er skrevet av en mor til sitt lille barns begravelse. Allerede da er hun i stand til å samle på dette som et positivt øyeblikk. «Positive growth» er blitt et «motebegrep» i moderne psykologi. Fra at klinisk psykologi mest har vært opptatt av ubehag og manglende fungering, har vi i senere år sett at den positive psykologien har gjort inntog i vår tenkning og praksis. Selv om prosentandelen varierer, er det vanligvis mellom 30 og 70 % som opplever vekst i forbindelse med traumer og tap (Joseph, 2010). Kliniske psykologer var tidlig ute og så viktigheten av dette perspektivet, og Tedeschi og Calhoun utviklet tilbake i 1996 det mest brukte instrumentet for å måle slik vekst (Posttraumatic Growth Inventory), et instrument som også har vært benyttet i Norge, blant annet i en etterundersøkelse av en norsk katastrofe (Holgensen, Bøe & Holen, 2010).

Ingenting kan bringe den døde tilbake, men måten de velger å definere sin virkelighet på etter tapet, har klare konsekvenser for hvordan deres tilværelse blir

I 1986 skrev førsteforfatter (i dette tidsskriftet, se Dyregrov & Matthiesen, 1986) om hvordan foreldre som mistet barn, «skapte mening» i sitt tap ved å vektlegge de «positive» konsekvensene som de opplevde i etterkant. Gjennom 30 år i klinikk og forskning er dette gjentatt fra mennesker som har opplevd kriser og katastrofer som har medført død hos nærstående. Etterlatte, det være seg ungdommer som voksne, kan parallelt med all den smerte og sorg de opplever, vise til vekst og modning. Faktisk viser forskning ofte at det er en sammenheng her; jo sterkere traumeopplevelse, desto mer posttraumatisk vekst (Hafstad & Siqveland, 2008). En ser også at tidlig opplevelse av vekst etter traumer er forbundet med mindre posttraumatiske plager senere (Joseph, 2010).

På mange måter er meningsskapingen og re-defineringen av virkeligheten kriserammedes mulighet til å gjøre livet levelig igjen. Ingenting kan bringe den døde tilbake, tapet er meningsløst, men måten de velger å definere sin virkelighet på etter tapet, har klare konsekvenser for hvordan deres tilværelse blir. På sikt resulterer prosessen i personlig vekst (Tedeschi & Calhoun, 1998).

Skaper mening i det meningsløse

Noen punkter oppsummerer hvordan livskrisen bidrar til menneskers vekst i kjølvannet av livskrisen:

- 1 de endrer prioriteringer i livet. De skiller lettere det viktige fra det uviktige og blir mer bevisst på sine valg. De fleste vektlegger nære forhold til andre sterkere enn før og opplever at de i mindre grad lar seg irritere eller hefte av detaljer,
- 2 de setter større pris på livet og sine nærmeste. Dette medfører at de kan utvikle, fordype og verdsette forholdet til partner, familiemedlemmer og venner på en annen måte enn tidligere,
- 3 mange opplever økt modenhet og styrke, som i sin tur gir mer selvtillit. Mange evner mer åpenhet og kan snakke om vanskelige ting lettere enn før,
- 4 økt empati, forståelse og omsorg for andre er også en positiv endring. Dette kommer delvis familie og venner til gode, men mange engasjerer seg også i ideelt arbeid, gjerne for å hjelpe andre som kommer i samme situasjon som dem selv (eks. pårørendeforeninger). Noen gjør endringer i yrkesvalg og satser på omsorgsyrker, og
- 5 rammede verdsetter livet på en annen måte enn før, de tar ikke ting for gitt, lærer seg å verdsette små gleder som å samle på øyeblikk slik som Noras foreldre gjorde, mens atter andre satser på å leve livet fullt ut. Flere formulerer samtidig at det er blitt mer intenst å leve – man griper i større grad «dagen i dag».

Varsomhet med vår presentasjon av vekst

Samtidig som vi er oss meget bevisst slike endringer i vårt møte med etterlatte, er vi bekymret over måten vekstmulighetene noen ganger fremheves på. Når tidsånden gjør at vekst fremheves så sterkt, kan det bli en ekstra bør å bære for en del mennesker. Når vi som fagfolk fremhever vekst og modning, og denne kunnskapen spres til vanlige folk gjennom media, blir det nesten et moralsk direktiv til kriserammede at det bare er å konsentrere seg om vekst og modning, så vil ting gå bra, eller at deres smerte oppveies av de positive konsekvensene. Det er nesten som det mellom linjene sies at det bare er å se fremover og la det som har skjedd få berike livet, og legge smerten bak seg. Vi er svært glade for at det nå fokuseres mer på menneskers evne til å mestre motgang, på menneskers motstandskraft (resiliens), men vi synes at det er svært viktig å trå varsomt her. For i møtet med de grupper vi kommer i kontakt med: etterlatte barn og voksne etter tragiske dødsfall som hender altfor tidlig, eller mennesker som har opplevd svært alvorlige traumatiske hendelser i form av fysiske og seksuelle overgrep og lignende, må vi ikke fremstille det som om livet blir en dans på roser. Slik er det jo ikke. Tvert imot skjer slike positive livsendringer, når de finner sted, mot et bakteppe av smerte, lengsel og savn. Det er derfor viktig å fremheve at vekstbegrepet refererer til etterlattes opplevelse av positive endringer i kjølvannet av betydningsfulle tap. De fleste kriserammede ville gladelig byttet vekk sin vekst og modning mot å få sine kjære tilbake, eller sluppet å oppleve den traumatiske hendelsen. Mange må også først igjennom svært vanskelige indre prosesser før de gradvis makter å se noe positivt som har kommet ut av det tragiske, og det kan føles som piskeslag dersom andre lettvent kommer trekkende med ord som vekst, modning og mestring, når de selv er nede for telling. Noen kan også kjenne skam ved at de ikke får til slike endringer, eller bli motløse av å høre hva som skjer med andre.

Når tidsånden gjør at vekst fremheves så sterkt, kan det bli en ekstra bør å bære for en del mennesker

Det er vanskelig å balansere dette. Det forutsetter en sensitiv forståelse av den familie eller person vi møter, og hvordan denne opplever sin situasjon. Vi må være svært forsiktige i vår bruk av disse begrepene, som har en annen valør og gyldighet i klinikken enn når forskerne benytter dem. Noe helt

annet er å bekrefte rammedes opplevelser av posttraumatisk vekst – noe de ikke sjelden forteller om med skyldfølelse eller undring.



SKRIV: En viktig måte å bruke vår kunnskap om vekst og modning på, er å la den kriserammede skrive. Slik kan personen reflektere over sin egen situasjon og vektlegge det de har lært. Foto: Flickr / Tim McFarlane

Avstand mellom forskning og praksis

Siden 1996 er det publisert nærmere 500 artikler om «posttraumatic growth» (PsycINFO, januar 2011). Samtidig er det skrevet lite om praktiske implikasjoner av dette, altså hvordan psykologer kan anvende disse funnene i klinisk praksis. Joseph og Linley (2006) nevner mer generelle aspekter ved positiv psykologi samtidig som de fremhever de seks anbefalingene som Tedeschi og Calhoun (2004, referert i Joseph og Linley, 2006) kom med: a) terapeuten må arbeide ut fra den rammedes forståelse og tenkning, mer enn å pådytte egne syn, verdier og meninger, b) terapeuten må lytte, uten nødvendigvis å løse klientens problemer for dem, c) terapeuten må lytte til og gi navn til posttraumatisk vekst, men alltid under ledelse av klienten, d) terapeuten skal fokusere på prosessen eller anstrengelsen (struggle) heller enn traumet, da veksten kommer mer av denne enn av selve traumet, e) kriserammede kan lære mye fra andre som har opplevd lignende hendelser, og derfor kan grupper være nyttige, f) utvikling av en fortelling og oppfølging av endring i en persons antakelser eller livsanskuelse etter en krise kan være trigger for gjenkjennelse og fremming av vekst.

Det er et tankekors, og avspeiler sannsynligvis et etisk dilemma, at det er vanskelig å introdusere en samtale om vekst og modning til mennesker som er sterkt preget av de negative konsekvensene av sine traumer eller tap.

Vil det være mulig å utnytte vår kunnskap om slike forandringer i møte med mennesker som har opplevd traumer og tap? Kan vi kanskje oppnå at slike meningsforandringer kan komme tidligere i prosessen, eller at de kan gis mer kraft når de kommer? Dette er bare noen spørsmål som kan reises. I det følgende nyttes kunnskap både fra terapeutiske møter og forskningsintervjuer for å skissere mulige måter å bruke våre erfaringer til klienters beste.

Arbeid for å fremme vekst og modning

Betoningen av vekst og modning i hjelpen til kriserammede

I møtet med etterlatte, som Noras mor, kan en se at enkelte svært tidlig makter å fremheve positive aspekter som ligger nær opp til det vi kan kalle vekst. Etterlatte kan fremheve hvor fin den døde så ut, hvor fin begravelsen var, hvor godt det har vært å merke hvor mye omgivelsene bryr seg, osv. Kanskje ligger vår første mulighet her. Når vi møter krise- og traumerammede som formidler slike tanker, kan vi bygge videre på det de selv sier, og hjelpe dem til å ta vare på slike øyeblikk. Vi kan be dem skrive dem ned, ta bilder, gjemme dem i sitt indre album eller sin mentale minnebok. Deretter kan de oppfordres til å hente dem frem senere, når smerten kjennes svært tung.

Skånsomme samtaler om positive endringer

Det er uetisk og kan kjennes provoserende om vi som klinikere (og forskere) for tidlig og insensitivt påpeker vekstmuligheter. Det hører ikke til i kliniske samtaler (eller forskningsintervjuer) like etter en krisehendelse, ei heller i den første terapitimen om de søker hjelp for problemer som har vart en stund. Etter dødsfall må en vise større varsomhet med «timing» av samtale rundt dette temaet, enn det en behøver om noen har opplevd et traume uten død. Vi må være forsiktige med å la rammede oppleve at vi forventer vekst eller at personen har feilet i det å få noe positivt ut av det som skjedde. Mange opplever også betydelig skyld og skam eller frustrasjon dersom de kjenner på at eksempelvis tap av et barn kan bidra til noe som helst positivt. Erfaring har likevel vist at temaet kan tas opp relativt tidlig etter et dødsfall, om en nytter en innledning som «tar brodden av» det vanskelige: «Det kan hende at du synes det er nesten frekt eller insensitivt av meg å ta dette opp, men jeg vil likevel gjerne spørre deg: Opplever du at du på noe vis har endret deg etter det tragiske som skjedde?» En kan også tilføye at en del sørgende opplever personlige endringer som kan sies å være positive, og at dette oppleves som vanskelig fordi dødsfallet selvsagt er meningsløst og man ville heller vært uten slike endringer og beholdt avdøde.

Når vi våger å ta opp eventuelle endringer og vekst i samtale, opplever vi at det er med på å gjøre etterlatte mer oppmerksomme på slike endringer, og at de kan selv lettere finne frem til andre positive aspekter som de har lagt merke til.

I terapi for dem som søker hjelp med kompliserte sorgreaksjoner, har Senter for Krisepsykologi laget en liste med ulike endringer som andre har opplevd (som en sjekkliste), som vi gjennomgår som et utgangspunkt for å igangsette eller fremme etterlattes egen tenkning og bevissthet over dette. Både i dette arbeidet og gjennom forskningsintervjuer benyttes også eksempler på hvordan andre har referert til posttraumatisk vekst og endring, fordi det gir mer autentisitet enn om psykologen formulerer dette, og fordi det viser muligheten for endring (Dyregrov, K. 2004; Dyregrov, K et al., in press). Slik kan skyldfølelse eller frustrasjon erstattes med aksept og verdsetting, og ses mer adskilt fra tapet/krisehendelsen.

Hjelp til å «snu hver stein»

Noen opplevelser kan kreve en total utskifting eller reetablering av antagelser om verden, andre mennesker og en selv, og kan kreve samtaler som bidrar til dette (Janoff-Bulman, 1992). Traumeterapeutiske samtaler (og dybdeintervjuer) kan være gode bidrag for å «snu hver stein» i forsøket på å forstå en meningsløs hendelse som et selvmord eller tapet av et lite barn. Her vil tiden også ofte være en venn i forhold til en gradvis utvikling av tankene om vekst og modning. Bidraget fra den psykologiske siden kan være som samtalepartner og forsiktig pådriver i denne prosessen. I mange av samtalene med kriserammede møter vi mennesker som forsøker å forstå og gi mening til det som har hendt. Dette er delvis spørsmål om å fatte det inntrufne, hvorfor det kunne skje, eller sider ved eksistensielle og spirituelle dimensjoner knyttet til hendelsen. Mye av det krisepsykologiske arbeidet, for eksempel gjennom møter med innsats- og helsepersonell, hjelper rammede med å få grep om og strukturere selve hendelsen langs en tidsakse (sense-making), mens andre deler av et slikt arbeid sikter mot å sette hendelsen inn i en livssammenheng hvor ny mening kan finnes (benefit-finding). Det er i den siste betydningen vi samtaler med de rammede om å finne nytt fotfeste eller gi mening til liv og aktiviteter i etterkant av et traume eller et tap. Det er kort avstand mellom vedvarende grubling og det å kunne vektlegge læring og utvikling. Kliniske samtaler må derfor bestå av konkret hjelp for å kunne begrense grubling og varsomt åpne for nye perspektiver på kriserammedes opplevelser.

I samtaler etter traumer og tap hjelper vi dem til å lage struktur og orden i det som hendte. Dette skjer ofte gjennom at de forteller sin historie, og våre spørsmål gir mulighet for organisering og eventuell reorganisering av historien, samt refleksjon over det som har hendt. Flere studier har også vist at sensitive dybdeintervjuer, gjerne med en narrativ komponent, kan bidra til det samme (Dyregrov et al., in press). Den kognitive prosesseringen som muliggjøres, kan sjelden føre til ny forståelse eller danne grunnlag for ny meningsskapning så lenge traumatiske elementer stadig bryter inn i tankene. Etter traumatiske dødsfall prioriteres derfor som oftest hjelp til å dempe traumatiske minner for å muliggjøre et mer normalt sorgforløp. Etter andre hendelser som medfører klare og vedvarende posttraumatiske plager, bør også hjelp til regulering av minnene prioriteres før eventuell vekst og modning kan skje. Etter den traumespesifikke behandlingen kan en lettere fokusere på konstruktive elementer ved egen håndtering av hendelsen, som også kan bidra til opplevelse av modning og vekst.

Skrivemetoder

I en årrekke har sorg- og traumefeltet nyttet skriving som et terapeutisk redskap (for mennesker som har opplevd traumer og tap). Skriveoppgaver som retter seg mot læring og vekst, har vært en integrert del av skriving om opplevelser rundt tap og traumer. Skriveoppgaver som gir kriserammede mulighet til å reflektere over hva de har lært, og eventuell vekst, inngår som en blant flere oppgaver. Nylig har Knaevelsrud, Liedl og Maercker (2010) vist at slike oppgaver kan stimulere posttraumatisk vekst. Deltagerne i studien, som hadde opplevd ulike traumatiske hendelser, ble i en av oppgavene oppfordret til å tenke over potensielle positive konsekvenser av den traumatiske hendelsen for hans eller hennes liv, samt hva de kunne lære fra dette. I behandlingsgruppen ble det funnet en signifikant oppgang i traumatisk vekst. Endringene var ledsaget av en nedgang i posttraumatiske plager. Det antas at slike kognitive metoder kan bevirke endringer i kognitive skjemaer og være med på å integrere den traumatiske hendelsen gjennom at bruddet med forventninger om verden leges gjennom skaping av en ny narrativ (Bruner, 1990). Vi har selv vært med på å utvikle en manual for skriving for ungdommer som har opplevd katastrofer eller krig, hvor lignende oppgaver inngår (Yule et al., 2005). Selv om ikke posttraumatisk vekst har blitt målt i evalueringen av denne manualen, er deltakelse ledsaget av nedgang i posttraumatiske plager (Kalantari, Yule, Dyregrov, Neshatdoost &

Ahmadi, in manuscript). Skriveoppgaver som lar den kriserammede reflektere over egen situasjon, med vektlegging av hva de har lært, ser altså ut til å kunne være en viktig måte å bruke vår kunnskap om vekst og modning på.

Anvendelse av kunnskap fra positiv psykologi

Seligman, Csikszentmihalyi og andre har gitt metoder som kan øke positive følelser i tilværelsen. Noen av disse kan kanskje brukes til å utvide opplevelsen av vekst og modning. Her tenkes det f.eks. på metoder som: å samle på gode øyeblikk og lage mentale fotografier/bilder av slike øyeblikk; legge vekt på å dele slike opplevelser med andre; betone viktigheten av å være med sin nærmeste familie; arbeide for å fordype vennskap; åpne sansene og legge mer merke til hva som skjer i naturen og rundt en (mindfulness); eller å bygge videre på det som er blitt viktig for en selv etter det som skjedde. Med basis i i sin forskning har Fredrickson (2004) på en svært overbevisende måte argumentert for positive følelsers evne til å nedregulere uro og ubehag i forbindelse med negative livshendelser. Det betyr at i den grad kriserammede makter å dyrke frem modning og vekst, kombinert med positive følelser, så kan det bidra til helse og redusere uhelse.

Konklusjon

Vekst og modning er mulig etter tap og traumer. Veksten kommer ikke som følge av det som hendte, men som resultat av det arbeid de rammede gjør i ettertid. Vår utfordring er å finne frem til måter å stimulere dette på, samtidig som de rammede opplever seg respektfullt ivaretatt. Slike tilnærminger bør testes og studeres empirisk gjennom kvalitativ og kvantitativ forskning. Slik kan man i større grad fastslå hvordan ulike terapeutiske metoder kan bidra til positiv mestring hos mennesker som opplever alvorlige livskriser.

Referanser

- Bruner, Jerome (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Dyregrov, A. & Matthiesen, S. B. (1986). En mening med alt? Foreldres tanker etter et barns død. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 23, 464–470.
- Dyregrov, K. (2004). Bereaved parents' experience of research participation. *Social Science & Medicine*, 58, 391–400.
- Dyregrov, K., Dieserud, G., Rasmussen, M., Straiton, M., Hjelmeland, H., Knizek, B. & Leenaars, A. (in press). Meaning making through psychological autopsy interviews. The value of participating in qualitative research for those bereaved by suicide. *Death Studies*.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359, 1367–1378.
- Hafstad, S. & Siqveland, J. (2008). Posttraumatisk vekst: Et mer helhetlig syn på posttraumatisk tilpasning. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 12, 1507–1511.
- Hafstad, G. S. & Siqveland, J. (2008). Posttraumatisk vekst: Et mer helhetlig syn på posttraumatisk tilpasning. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45, 1507–1511.
- Holgersen, K. H., Boe, H. J. & Holen, A. (2010). Long-term perspectives on posttraumatic growth in disaster survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 23, 413–416.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.

- Joseph, S. (2010). *Recovery, resilience and growth: The positive psychology of trauma*. Paper presented at the «Psychological approaches to trauma, resilience and growth conference», University of Nottingham 29th June – 1st July.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041–1053.
- Knaevelsrud, C., Liedl, A. & Maercker, A. (2010). Posttraumatic Growth, Optimism and Openness as Outcomes of a Cognitive-behavioural Intervention for Posttraumatic Stress Reactions. *Journal of Health Psychology*, 15, 1030–1038.
- Kalantari, M., Yule, W., Dyregrov, A., Neshatdoost, H. & Ahmadi, S. J. (in manuscript). *Efficacy of Writing for Recovery on Traumatic Grief Symptoms of Afghan Refugee Bereaved Adolescents*. Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Iran.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Yule, W., Dyregrov, A., Neuner, F., Pennebaker, J., Raundalen, M. & van Emmerik, A. (2005). *Writing for recovery. A manual for structured writing after disaster and war*. Bergen: Children and War Foundation.