

Oversvømmelse i følelserne

Hvad er det, der sker, når vi oplever tab og kommer på dybt vand?

Her i landet, som i så mange andre lande sandsynligvis, er vi slemme til at benytte os af forskellige fagudtryk i vores hverdagsprog.

Oftentimes gør vi det på en måde så den oprindelige betydning af ordene går tabt; ordene populariseres og forståelsen af ordene bliver forkert. Når man hører dem brugt fagligt rigtigt bliver man forvirret.

Resultatet kan være, at disse forkerte opfattelser af fagudtrykkene, bliver så integrerede i vores sprog, at selv fagfolk kan have svært ved at forstå det, der bliver sagt.

Ordet 'hysteri'

Områder som psykologi og psykoanalyse går heller ikke ram forbi! Se bare udtrykket: At være hysterisk. Alle forstår det som at hidse sig op, råbe op osv. I virkeligheden er hysteri noget helt andet!

En person hvis armer lam, uden at man kan finde nogle fysiske årsager til dette, lider for eksempel af en hysterisk tilstand.

Ordet 'krise'

Således går det også med udtrykket "krise". I vores dagligsprog benytter vi os af betegnelsen krise, så snart der er den mindste smule at være ked af. I modsætning til den lidt diffuse populæropfattelse af ordet, er den psykologiske betegnelse meget præcis.

Vikanikke alle have kendskab til hvert eneste fagområdes specifikke udtryk, og det lever de fleste af os meget fint med!

Psykologisk set skelner man i mellem forskellige slags kriser. Nemlig *udviklingskriser* og *traumatiske kriser*.

En af de udviklingskriser vi kender bedst bliver i daglig tale benævnt som den såkaldte "panikalder", for mænd omkring de 40. Det er en tydelig krise, derfor også velkendt.

Men hele vores udvikling er præget af sådanne naturlige kriser. Trodsalderen er en, skolealderen med skolestarten er en anden, teenageralderen er en tredje osv.

Rent psykologisk er disse kriser intet andet end led i en almen menneskelig udvikling, som kan være en hjælp,

en rettesnor i en terapeutisk situation. Det er ikke noget man bruger aktivt, som en facitliste men bare noget, man ved og har i baghovedet, lige så vel som lægen har sine

De sår, vi har på sjælen, skal heles, før vi kan flytte vores psykiske energi fra det vi har mistet - til fremtiden

anatomistudier liggende i baghovedet, når han taler med en patient om en sygdom.

Oftentimes begår man den typiske fejl, at man blander begreberne *krise* og *sorg* sammen.

Arbejd med sorgen

Det centrale begreb i en krise er tab. Tab af nærtstående mennesker, af sundhed, af drømme, af penge, af ejendele osv.

Dette kan udløse en krise. Men ikke nødvendigvis. Til gengæld åbner dette altid for sorg. Den tilknytning man havde til det mistede er afgørende for, om det bliver til en lille sorg eller et voldsomt sjælerystende forløb.

En krise er en tilstand af følelsesoversvømmelse, hvor

man ikke er i stand til at tænke eller disponere fornuftigt. Hukommelsen fungerer ikke osv. For at tale om en krise skal tilstanden udløses af et *tab* (en pludselig traumatisk begivenhed).

I psykologisk forstand er en krise ret sjælden, da selv mennesker, der har været udsat for voldsomme tab, er i stand til at klare praktiske gøremål efter få dages forløb.

Det er vigtigt at bearbejde sin sorg for at kunne komme videre. Ikke nødvendigvis ved hjælp af professionelle behandlere, medmindre der er tale om en speciel situation, hvilket jeg kommer ind på senere.

Definér tabet

Men de sår, vi har på sjælen, skal heles, før vi kan flytte vores psykiske energi fra det vi har mistet til fremtiden. Vi skal definere vores tab, opdage hvad det tabte egentlig repræsenterede for os.

Fra at være et diffust tab nuanceres det, og bliver til flere og flere deltab efterhånden som hverdagen (f.eks. uden ægtefælle) påbegyndes. Man har ikke bare mistet en ægtefælle, men også en forsørger, elsker/en/elskerinden, hende der reparerede tøjet eller ham der ordnede oliefyret... Man bliver til et halvt par.

Man skal vedkende sig, hvad man har mistet, og gennemleve sorgens følelser, som kan være mangfoldige; græ-

deture, angst, vrede, skyld m.m.

Samtidigt væver nye færdigheder sig ind og ud i mellem hinanden. Man lærer selv at reparere tøjet, eller ordne oliefyret!

Ud på den anden side

Alt dette foregår ikke i "faser" eller "trin", som overstås et efter et, men samtidig. Og det fører til, at man "kommer op på hesten igen".

Men det gør man selvfølgelig ikke på én gang. Det sker lidt efter lidt i et glidende forløb, ganske umærkeligt. Intellektuelt og følelsesmæssigt, skal man genopleve traumatet igen, vise angst, vrede, og endnu en gang, græde. At bestige hesten er at gennemleve de følelser som var forbundet med traumatet, indtil de forsvinder igen.

Nu har man fået nye færdigheder, man bliver anderledes. Tit lærer man at bruge sine medmennesker på helt andre og nye måder. Man viser dybe, indre følelser, man deler sin usikkerhed og frygt med andre, man lærer at tage i mod varme. Man bliver mere fleksibel i forhold til familie og venner...

I de voldsomme tilfælde...

Alt dette hører til en almindelig sorg og sorgarbejde, og udføres til dagligt af alle mulige mennesker, som in-



Af Janne og Cyril Lykkebo-Malka

Janne og Cyril Lykkebo-Malka er henholdsvis psykoterapeut og psykoanalytiker. De driver Institut for Psykoanalytisk terapi i Odense.

Har du spørgsmål om psykiske emner, som du gerne vil have belyst i Udfordringen, kan du skrive direkte til Janne og Cyril Lykkebo-Malka, Sønderdalen 30, Skt. Klemens, 5260 Odense S.

genlunde har brug for hjælp fra hverken psykolog eller psykoanalytiker. Men skulle det komme dertil, kan både præsten, psykologen og psykoanalytikeren være lige gode til at vise medfølelse, og til

sjældent udvikler sig til selvmordsønske.

Der er kort sagt tale om en tilstand, hvor den sørgende hverken fik sagt farvel til fortiden eller goddag til fremtiden.

Dette kan skyldes omstændighederne omkring tabet: Var det en voldsom begivenhed, et skræmmendesyn? Var der flere tab på en gang, som gør at deltabene rodes sammen? (F.eks. færgekatastrofer hvor man taber flere familiemedlemmer på en gang).

Hvordan var forholdet til det mistede? Var man for tæt, eller var der for mange konflikter, som kunne udløse en skyldfølelse? Osv.

I sådanne tilfælde er det nødvendigt med professionel hjælp! Her er det vigtigt at tale med nogen som kender forskellen i mellem *sorg* og *krise*! Her kan man ikke nøjes med at tale med venner og bekendte...

I nogle tilfælde er folk så begravet i deres sorg, at det er blevet til deres livsindhold. De er kronisk sørgende; isolerede, bitre, utilnærmelige. Og her skal de hjælpes ved længerevarende terapi, og den skal udføres af en professionel behandler.

