



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI

Bearbeiding av traumatiske minner

Psykolog Torkil Berge

Posttraumatisk stresslidelse oppstår som en reaksjon på en hendelse som opplevdes som ekstremt skremmende eller psykisk smertefull. Denne hendelsen kan innebære en trussel om død for en selv eller andre, eller mot ens egen eller andres fysiske, seksuelle eller psykiske integritet. Eksempler er katastrofer, alvorlige ulykker og voldtekt. Trusselen oppleves som overveldende uten mulighet til å mestre situasjonen. Den opprinnelige skrekkopplevelsen gjenopplevs gjennom påtrengende minner eller mareritt. Andre symptomer er anspenhet, skvettenhet, sinne og søvnproblemer og unnvikelse av alt som minner om den traumatiske hendelsen.

Minner som trenger seg på

Et viktig kjennetegn ved posttraumatisk stresslidelse er at du gjenopplever det som har skjedd. Det kan være at du drømmer om det eller ser for deg hva som skjedde med ditt indre øye. Hvis du kommer i situasjoner som minner, kan du reagere svært sterkt. I en krise blir vi gjerne svært sansevare for det som skjer; situasjonen kan brenne seg inn i vår bevissthet med en sterk intensitet og detaljrikdom. Du kan oppleve at disse sterke inntrykkene – det du hørte, så, luktet eller følte – kommer tilbake. Personer som har vært til stede ved en bilulykke kan for eksempel fortelle hvordan minnebildene stadig kommer frem i bevisstheten. Mot ens vilje presser minnene seg frem.

Der er naturlig å prøve å skyve ubehagelige og skremmende bilder og tanker ut av bevisstheten. Men det fører ofte til det motsatte – et økt press av slike tanker og bilder. Et vanlig råd er derfor at du aksepterer at tankene melder seg, og at du lar være å kjempe imot dem. De blir bare sterkere hvis du frykter dem, bekjemper dem aktivt og prøver å unngå situasjoner som kan gi opphav til dem.

En utrygg verden

Ved posttraumatisk stresslidelse kan kroppen din føles som å være ute av balanse. Du kan skvette ved høye lyder eller brå bevegelser, være anspent og rastløs, eller ha smerter i kroppen. Du kan få problemer med å konsentrere deg, huske detaljer eller få fullført oppgaver. Det er som kroppen din fortsatt er i alarmtilstand. Den er konstant beredt på flukt eller forsvar, selv om faren er over.

Noen sier at det er som om verden er blitt mer utrygg og uforutsigbar. Du kan bli redd for at det skal hende noe med familie og venner. Du kan få angst for alt som minner deg om det som skjedde under traumet. Den som har vært utsatt for en brann, kan for eksempel reagere ved lyden av brann sirener. Følelsen av usårbarhet som de fleste av oss omgir oss med, er blitt borte. Hvis du opplever plutselig og tilsynelatende uforklarlig angst, så kan angsten likevel være utløst av noe. Det kan dreie seg om lyder eller brå bevegelser, som minner deg om det du har opplevd. Det skjer så raskt at du kun registrerer redselen. Angsten kan også være knyttet til skremmende tanker eller forestillingsbilder.

Mange forteller at de føler seg nedstemt og deprimerte, eller sliter med humørsvingninger. Det er vanlig å bli svært irritabel. Mange har dessuten vedvarende søvnproblemer. Slike vansker kan bidra til ytterligere depresjon og angst.

Noen opplever at selvbildet gjennomgår en dramatisk endring. Mennesker som tidligere har tenkt positivt om seg selv, ser seg selv i et langt mer negativt lys. Her er noen eksempler på slike tanker:

- Jeg er svak, det er noe feil ved meg
- Jeg kan ikke stole på meg selv lenger
- Dette ville ikke skjedd med andre

Skyldfølelse

Noen anklager seg selv på det mest urimelige etter en traumatisk opplevelse. Ofre for mishandling kan føle seg skyldige i eller skamfulle over volden de har vært utsatt for, selv om de samtidig skjønner at det er urimelig. De går gjennom det som skjedde, om og om igjen, og tenker på hva som kunne vært gjort annerledes.

Urimelig skyldfølelse er ofte bygget på feilantakelser, for eksempel som etterpåklokskap. Et eksempel er at du føler at du burde ha visst hva som skulle skje, selv om det overhodet ikke var mulig der og da. I ettertid, når du ser tilbake på hendelsen, føles det likevel som om du ”visste” allerede da. Noen tar et helt urimelig personlig ansvar for at det gikk som det gikk. De kan for eksempel bebreide seg for at de handlet slik de gjorde, ut fra en urealistisk tro på at en alternativ handling ville vært mye bedre. De undervurderer hvor begrenset eller vanskelige handlingsmulighetene var.

Sterke følelser av skyld får lett en ”falsk ring av sannhet”. Det at du føler deg skyldig, oppfattes som en slags bekreftelse på at du virkelig er skyldig. Derfor er det viktig å stille seg selv nøkterne spørsmål, for eksempel:

- Hvordan skulle jeg kunne vite hva som var riktig å gjøre?
- Hvilken informasjon hadde jeg faktisk å bygge på da det skjedde?
- Hva ville jeg sagt i ettertid til en venn i samme situasjon?

Negativ tolkning av traumereaksjoner

Dersom du har utviklet posttraumatisk stresslidelse, kan du oppleve dine egne reaksjoner som uforståelige og bli redd for hva de innebærer. Et eksempel er å føle seg død innvendig og derfor frykte at du for alltid vil føle avstand til andre mennesker. Du kan bli redd for å miste forstanden, eller frykte at hele personligheten din har gjennomgått en negativ endring, fordi du ikke kjenner deg selv igjen. Slike negative tolkninger vil i seg selv forsterke psykiske

plager. Derfor er det viktig at du har god kunnskap om hva reaksjonene skyldes, og være påpasselig med å minne deg selv om dette.

Ord som forløser

Hvis du har vært utsatt for traumer, er det ikke rart hvis du ikke vil tenke på det, snakke om det eller utsette deg for situasjoner som kan vekke minnene til live. Erfaringer fra de som har vært gjennom dette, sier imidlertid at det kan være nødvendig å møte ubehaget aktivt for å få bearbeidet opplevelsene. Tiden leger ikke alltid alle sår. Å skyve til side minnene kan tvert om føre til at sårene ikke leges. Jo mer du prøver å ikke tenke på dem, desto sterkere trenger tankene seg på.

Terapi ved posttraumatisk stresslidelse innebærer å gå konkret inn på hva som skjedde før, under og etter traumet. Det forutsetter at du stoler på og har tillit til terapeuten. Gjennom samtalene får du organisert minner, klargjort tanker og satt ord på følelser. Du etablerer en sammenheng i det du har opplevd både under traumet og etterpå. De vonde følelsene kommer etter hvert mer på avstand, og fryktminner blir omdannet til triste minner som det er lettere å leve med.

Gjennom regelmessige samtaler kan du få snakket om det vonde som har skjedd og hvilke følger det har fått for opplevelsen av deg selv og livet ditt. En vanlig oppgave i psykoterapi er nettopp å bearbeide opprivende erfaringer. Ved å snakke om det som skjedde, kan du få innlemmet minnene som en del av andre erfaringer du har gjort deg i løpet av livet. De påtrengende følelsene og minnebildene oppleves ofte som om det forferdelige skjer på nytt, her og nå. Og de blir lett aktivert. Som nevnt kan bare synet av noe som var tilstede i den traumatiske situasjonen være nok.

Noe av bakgrunnen for dette, er at minnene ikke er blitt tilstrekkelig bearbeidet. De er ikke blitt en tilpasset del av din selvbiografiske hukommelse. De er som løsrevne biter i et puslespill som ligger i en haug på gulvet. De må sorteres og settes sammen for å danne et sammenhengende og forståelig bilde. En annen oppgave i psykoterapi er å utforske hvilken mening du har tillagt det som skjedde. Kanskje du tenker annerledes om deg selv på grunn av hendelsene og på grunn av reaksjonene du har hatt i ettertid. Som nevnt kan traumer gi opphav til sterke følelser av skyld, skam, sinne eller depresjon.

Psykoterapeutisk bearbeiding av traumeminner kan sammenliknes med å rydde opp i en overfylt og rotet kommodeskuff, som er vanskelig å lukke igjen og der noe av innholdet hele tiden faller ut. En mulighet da er å ta ut klesplaggene, ett etter ett, sortere dem og plassere dem i skuffen på en oversiktlig måte. Senere kan du åpne skuffen ved behov, for å se nærmere på og gjøre bruk av innholdet. Målet er økt trygghet og kontroll.