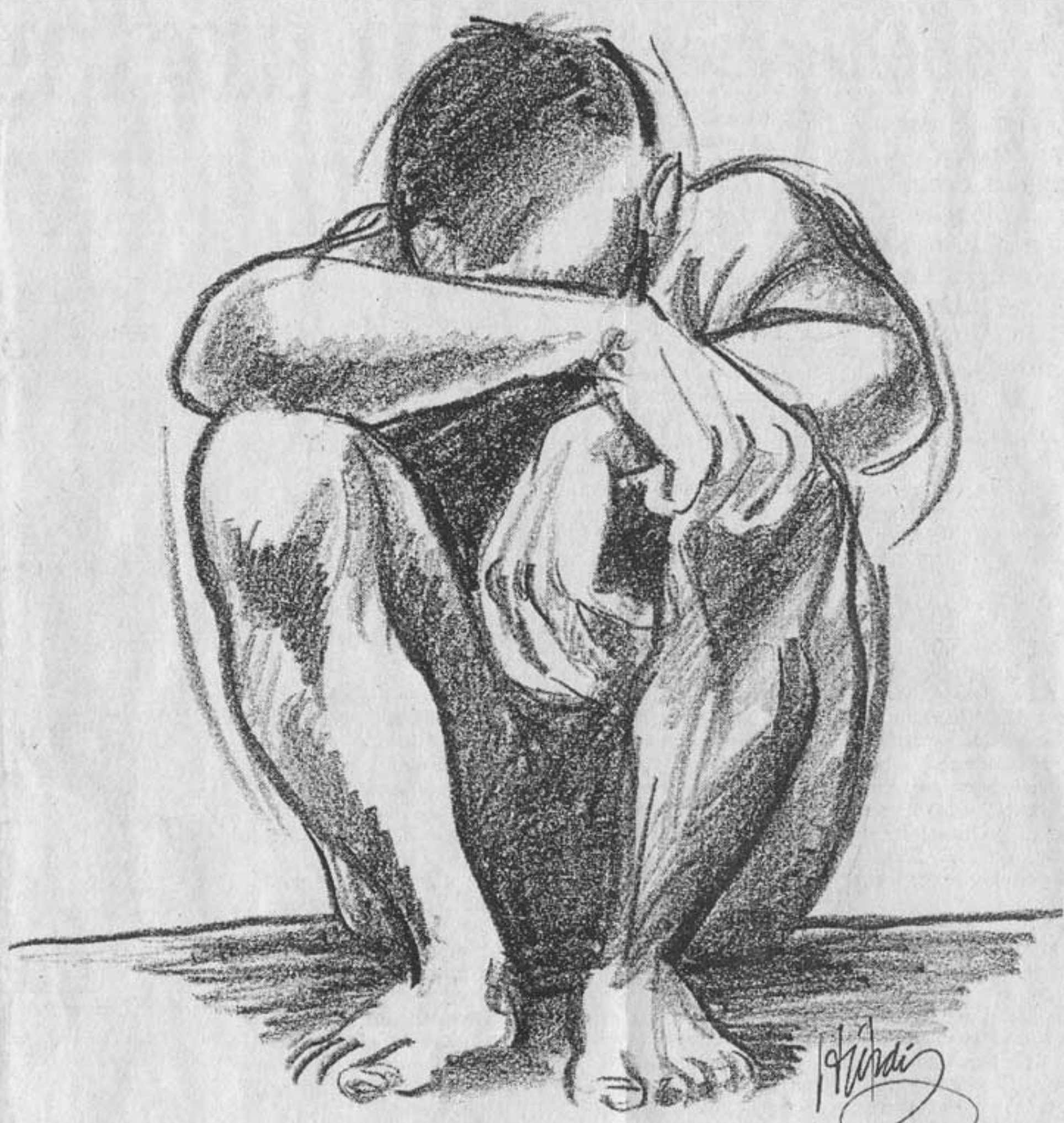


I vort hverdags-sprog er vi slemme til at benytte forskellige fagudtryk på en måde, så den oprindelige mening går tabt. Det lever de fleste af os fint med, men der kan være situationer, hvor ordenes popularisering giver problemer. F.eks. ordet krise, som det forleden blev anvendt i en artikel her i avisen, kan trænge til en uddybning.



Kriser og sorg

MORGENPOSTEN
FYENS STIFTSTIDENDES
KRONIK
19. JUNI 1995



Af
**CYRIL
LYKKEBO-MALKA,**
psykoanalytiker,
Odense.

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

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 arm er lam, uden at man kan finde nogle fysiske årsager til dette, lider for eksempel af en hysterisk tilstand.

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 diffus populæropfattelse af ordet, er den psykologiske betegnelse meget præcis. Vi kan ikke alle have kendskab til hvert eneste fagområdes specifikke udtryk, og det lever de fleste af os meget fint med!

Men problemet opstår, når man kan læse noget, som det Poul E. Andersen skrev i Synspunkt 13. juni i Stiftstidende, hvor han bl.a. hævder, at ingen nøjagtigt kan definere, hvad 'krise' er for noget samt, at 'det vil være en fuldstændig absurd ting at vænne befolkningen til, at psykologer har noget at gøre

i denne sammenhæng...'. Problemet er bare, at Poul E. Andersen er fuldstændig på afveje i sin opfattelse af visse fagudtryk, og han gør det værre ved at lede læserne samme vej...

Men Poul E. Andersen er ikke ene om denne fejl, og derfor er det måske på sin plads med en lille uddybning...

Psykologisk set skelner man imellem forskellige slags kriser. Næmlig *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, teenagealderen 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 anatomistudier liggende i baghovedet, når han taler med en patient om en sygdom.

De kriser, Poul E. Andersen mener han henviser til, er de såkaldte *traumatiske kriser*. Og her begår han den typiske fejl, at han blander begreberne krise og sorg sammen.

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, med mindre der er tale om en speciel situation, hvilket jeg kommer ind på senere. 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 (for eksempel uden ægtefælle) påbegyndes. Man har ikke bare mistet en ægtefælle, men også en forsørger, elskeren/elskerinden, hende, der reparerede tøjet eller ham, der ordnede oliemyret...

“En krise er en tilstand af følelses-mæssig oversvømmelse, der er udløst af et tab. 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”

Man bliver til et halvt par.

Man skal vedkende sig, hvad man har mistet, og gennemleve sorgens følelser, som kan være mangfoldige, grædeture, angst, vrede, skyld m.m. Samtidigt væver nye færdigheder sig ind og ud imellem hinanden. Man lærer selv at reparere tøjet eller ordne oliemyret!

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 engang, 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 imod varme. Man bliver mere fleksibel i forhold til familie og venner...

Alt dette hører til en almindelig sorg og sørgearbejde og udføres til dagligt af alle mulige mennesker, som ingenlunde 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 at uddele kærlige spark, så her må det være op til den enkelte at vælge for sig selv.

Dog vil jeg gerne igen påpege kraftigt, at professionel hjælp er unødvendigt ved en almindelig sorg.

Men i særlige tilfælde kan sorgprocessen komme ind i et usundt forløb, hvor den sørgende bliver mindre dyelig end før tabet fandt sted. Og jeg vil her slå fast, at hvis man ikke kan se nyt liv og ny energi spire frem inden for de første par år, kan det udvikle sig til krise: Patologisk sorg. Man kan se den sørgende udvikle depressive træk, angst, tomhedsfølelse, psykosomatiske klager... Altsammen symptomer, som ikke 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 skræmmende syn? Var der flere tab på en gang, som gør, at deltabene rodes sammen? (For eksempel 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 skyldfølelse? Osv.

I sådanne tilfælde er det nødvendigt med professionel hjælp! Her er det vigtigt at tale med nogen, som kender forskellen imellem 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 længervarende terapi, og den skal udføres af en professionel behandler. Kriser skal behandles af fagmænd!