

Få sterke hendelser på avstand

Sterke hendelser i menneskets liv kan gi sterke og langvarige følelsesmessige reaksjoner. Dette kan føre til at hjernens naturlige bearbeidelsesprosess ikke kommer i gang. Dermed kan en person "sitte fast" i reaksjonen på hendelsen og i noen tilfeller få posttraumatiske stresssymptomer. For å hindre dette kan hjernen aktivt hjelpes i gang med bearbeidelsesprosessen.

Den naturlige prosessen

Den menneskelige hjernen har en fantastisk innebygd evne til å bearbeide vanskelige hendelser i livet. Den sørger for at vi kan finne krefter til å komme videre og får mulighet til å lære av erfaringene vi gjør oss i livet. Utgangspunktet for denne evnen er at vi har to måter å huske en hendelse på. Den ene er å være mentalt og følelsesmessig tilbake i situasjonen slik den ble opplevd den gangen (assosiert). Den andre er å se hendelsen og oss selv utenfra, som tilskuer til hendelsen (dissosiert).

Den naturlige bearbeidelsesprosessen innebærer at minnet forandres fra å være assosiert til dissosiert. Dette pleier å foregå uten at vi merker det. De fleste har opplevd å dumme seg ut i en situasjon. Der og da kan dette føles veldig ubehagelig. Uten å ha tenkt særlig mer over det, kan det allikevel skje at vedkommende etter en stund – timer, uker eller måneder – kan fortelle om hendelsen i form av en morsom historie! Hjernen har helt spontant endret sin oppfatning av hendelsen.

Den nye oppfatningen av hendelsen oppstår ved at minnet bokstavelig talt kommer på avstand. Vanlige utsagn er: "Jeg har fått det mer på avstand", "Det er ikke så nærme lenger" eller "Det har blitt fjernere". Resultatet er at det blir mulig å vurdere og forstå situasjonen på en annen måte, og koblingen mellom minnet og de vonde følelsene svekkes og kan bli helt borte.

Sterke hendelser

Den spontane prosessen i hjernen kommer lett i gang når en hendelse har relativ liten følelsesmessig betydning. Når en hendelse derimot setter i gang sterke følelser, kan prosessen ta lengre tid eller ikke komme i gang i det hele tatt. Eksempler kan være en ulykke, tap av kjære personer eller krig. Minnene kan trenge seg på og fører vedkommende tilbake til den negative tilstanden som oppstod den gangen. Bearbeidelsesprosessen i forhold til hendelsen og konsekvenser den fikk, blir hindret ved at vedkommende sitter fast i det som skjedde.

Når et vanskelig minne forblir assosiert over tid, kan dette føre til posttraumatiske stresssymptomer som stadig gjenopplevelse av hendelsen, kroppslige plager, mareritt og konsentrasjonsvansker. Dette er en stor belastning for den det gjelder og for omgivelsene, og kan hemme deltakelse i arbeidslivet, sosiale og familiære sammenhenger.

Få hendelsen på avstand

Når hjernen ikke klarer å bearbeide en hendelse av egen kraft, er det mulig å veilede en person bevisst gjennom dissosieringsprosessen for å oppnå samme resultat. I en slik veiledning blir stegene fra assosiert til dissosiert minne tatt systematisk, og minnet frigjøres fra følelsene som hendelsen fremkalte. Dermed blir det mulig å tenke tilbake på hendelsen uten å bli overmannet av de vonde følelsene. Prosessen er en form for mental trening som gjør det mulig å legge hendelser bak seg, starte bearbeidelsen og komme videre i livet. Veiledning i en dissosieringsprosess kan gis av sertifiserte kommunikologer.

Ilse van Lingen, Signe Klepp
Kommunikologer

November 2006

Referanser

Litteratur

Alexandersson, C., Pettersson, S., (2001). *Leda med förtroende*; Stockholm: SISU idrottsböcker, Idrottens forlag

Bandler, R., Grinder, J., (1979). *Frogs into princes – Neurolinguistic Programming*. Moab: Real People Press

Grinder, J., Bandler, R., (1975/1976). *The structure of magic*, volume 1 & 2. Palo Alto: Science and behaviorbooks

Utdanning

Fleiner, T., Sjøbakken, J., (fra 1985) *Tverrfaglig trenings- og sertifiseringsprogram i Kommunikologi* – Studiet av struktur og dynamikk i kommunikasjon og forandring; Fører til Tverrfaglig Meta-Kompetanse (TMK[®]) i Kommunikologi. Studio Kom For: Skandinavia og USA, hovedkontor i Norge.