

Indhold

Forord 11

INLEDNING	Krisen set i lyset af samfundsforandringer	15
	Krisebegrebet inden for psykiatrien	18
	Hvad er en psykisk krise?	19
	Udvikling og modning	22
	Noget om de teoretiske referencerammer	23

DEL I **Barne- og ungdomsårenes kritiske udviklingsperioder** 27

1	Spædbarnsperioden	29
	Separation – individuation	30
	Tilknytningsforskningen	34
	Overgangsobjekter	35
	Grundlæggende tryghed – utryghed	36
	Kontinuitet og stimulation	38
	Hvornår kan et barn begynde i daginstitution?	39
2	Småbarnsperioden	41
	Autonomi og narcissisme	41
	Er moren og faren lige gode som småbørnsforældre?	44
	Regression	44

3 Slutningen af småbarnsperioden og førskoleperioden	46
Kønsegenskaber og kønsroller	46
Psykoanalytiske teorier om kønsforskellene	46
Hvad betyder en tryk kønsidentitet?	49
Ødipalkonflikten	49
Den enlige mor eller far og den ødipale situation	51
Ambivalens	52
Kastrationsangst hos barnet og den voksne	53
Søskendejalousi	53
Barnet og døden	54
Initiativ/skyld	56
Barnets normale angstkilder – en opsummering	57
4 Den tidlige skolealder	60
To opdragelsesmodeller – to menneskeidealer	61
Socialisering til kritisk tænkning og solidaritet	63
5 Teenageperioden	66
Præpuberteten	67
Puberteten	68
Onani og kropsudvikling	68
Konformitet	69
Pubertetstrods	70
Adolescensen	72
Identitetsudviklingen og behovet for at kæmpe for noget	73
Nogle psykiske problemtyper i ungdomsårene	74
Seksuel identitet og seksuel orientering	76

- 6 **De sene ungdomsår** 83
 - At flytte hjemmefra 83
 - Ensomhed og fællesskab 84
 - Arbejds- og studieproblemer 84

- 7 **Tidlig midalder** 86
 - Skabende liv kontra selvabsorption 86
 - Den krænkende realitet 87
 - At blive forældre – en kompliceret omstilling for mange 89
 - Rollekonflikter og seksuelle problemer 90
 - Når man ikke finder en partner 91

- 8 **Midalderen** 94
 - »40-årskrisen« 94
 - Klimakteriet 97

- 9 **Sen midalder** 99

- 10 **Alderdommen** 102
 - Pensioneringskrisen 103
 - Problemer med at »være gammel« 104

- 11 **Om dødsituationen** 107
 - Dødsprocessens psykologiske indhold 108
 - Dødens faser 110

DEL III Den traumatiske krise 111

- 12 **Krisen som eksistentiel udfordring** 113
 - Selvfølelse – selvførdømmelse 113
 - Samhørighed – forladthed 114
 - Oplevelse af mening – meningsløshed og kaos 115

- 13 **Begivenheder der udløser en traumatisk krise** 116
 - Når en nærtstående dør 117
 - Sygdom og pludselig invaliditet 119
 - Ophold på hospital eller anden institution 122
 - Problemer i forbindelse med graviditet og fødsler 124
 - Utroskab og skilsmisse 126
 - Sociale nederlag og situationer der vækker skamfølelse 128
 - Afskedigelse og tvungent miljøskifte 129
 - At blive udsat for fysisk vold, seksuelle overgreb eller at blive vidne til en alvorlig ulykke 131

- 14 **Det psykiske traume i den totale livssituation** 132
 - Den aktuelle familie- og livssituation 132
 - Overdetermination 133
 - Andre samtidige traumer 134
 - Træthed og sygelighed 136

- 15 **Krisens forløb og symptomer** 137
 - 1. Chokfasen 139
 - 2. Reaktionsfasen 140
 - Forsvarsmekanismer i den akutte krise 141
 - Oplevelser og symptomer i den akutte krise 146
 - Psykosomatiske reaktioner 148
 - 3. Bearbejdningsfasen 148
 - Vanskeligheder ved en bearbejdning 149
 - 4. Nyorienteringsfasen 150
 - Et psykisk traume er ofte mange traumer 151

16	At forholde sig til mennesker i krise	153
	Kriseterapiens målsætning og indhold	154
	Terapeutisk holdning i en faglig sammenhæng	156
	Når den terapeutiske holdning mangler	158
	Praktiske aspekter ved akut kriseterapi	162
	Terapi i den fastlåste reaktionsfase	167
	Problemer i den terapeutiske holdning over for kriser	170
	Ens egen katastrofeangst	171
	Vores behov for at helbrede	172

DEL IV **Katastrofepsykiatri og
sene stressreaktioner (PTSD)** 177
Af Tom Lundin

17	Katastrofepsykiatri	179
	Indledning	179
	Om katastrofebegrebet	180
	Vigtige begivenheder	182
	Branden i Borås 1978	182
	Togulykken ved Storsund 1980	185
	Busulykken i Måbödalsstunnelen 1988	186
	Flyhavariet ved Gottröra 1991	187
	Estoniaulykken 1994	188
	Diskoteksbranden i Göteborg 1998	189
	Tsunamikatastrofen 2004	190
	Massemediernes rolle	191
	En voksende terrortrussel	192
	Det svenske katastrofeberedskab	193
	Organisatoriske aspekter	194
	Kriseledelse og krisehjælp	194
	Akut krisehjælp på skadesstedet	195
	Faktorer der komplicerer sorgen	196

18 Psykiske lidelser efter svær traumatisering – PTSD	198
Posttraumatisk belastningsreaktion	198
Tre symptomgrupper	200
Årsager til PTSD	201
Ekstrem og gentagen traumatisering	203
Vedvarende personlighedsændring som følge af katastrofeoplevelse	204
Behandling af PTSD-tilstande	205
Vurdering af behandlingen	207
Behandlingsmetoder	207

EPILOG Når tilværelsen ligger i ruiner – om de to udgange	212
Hvorfor?	212
Mødet med en kriseramt	213
At have adgang til sit depressive rum	214
At begynde at slippe sorgen	216
Vore stærkeste følelser har en omløbstid	218
Forslag til videre læsning	221
Stikordsregister	223

Forord

Det er tredive år siden jeg skrev *Krise og udvikling*. Ved gennemlæsningen i dag har det slået mig hvordan samfundet har ændret sig i løbet af de tre årtier der er gået. Mange af de sociale mangler som bogen påtalte, er faktisk blevet mindre iøjnefaldende i dag. Tilbudene på daginstitutionsområdet er bedre, andelen af erhvervsaktive kvinder er højere, fædre er mere hjemme sammen med deres børn, den almene bevidsthed om psykiske krisetilstande og kriseterapi er øget. Samtidig har de tre årtier radikalt forandret samfundets ydre forudsætninger. It-revolutionen, mobiltelefonien og elektronikkens udvikling, mediernes indflydelse såvel som fremvæksten af et multikulturelt samfund giver nye muligheder for kommunikation og kulturel bredde. Alt dette har – på godt og ondt – bidraget til det øgede tempo i samfundet.

I andre henseender er pendulet svinget i den modsatte retning. Antallet af sygemeldte personer og førtidspensionister er gået i vejret, alkoholmisbruget er stigende, og tegnene på det demokratiske mareridt om to-tredjedelssamfundet bliver stadig mere fremtrædende. Her står valgmulighederne kun åbne for de øvre grupper, mens den nederste tredjedel bliver mere og mere magtesløs og segregeret. Det betyder en vanskeligere tilværelse, svækkede sociale netværk og dårligere muligheder for støtte og bearbejdning for disse mennesker når de havner i krise.

Jeg var 40 da jeg skrev bogen, og nu er jeg 71. De erfaringer jeg som midaldrende dengang havde, farvede den umiskendeligt. Skulle jeg skrive en bog i dag om livskriser, ville mit nye

perspektiv formodentlig overskygge den fyreåriges. Måske det mærkes i den nyskrevne epilog. Det har imidlertid ikke været meningen med denne nye udgave, men i stedet at opdatere den.

Mit arbejde som læge med psykiatri som speciale, og som psykoanalytisk uddannet psykoterapeut, har betydet at jeg har haft mulighed for at lytte til mange mennesker der har fortalt om deres liv. Udgangspunktet for denne bog var en lille pjece med titlen *Det psykiska traumat*. Den udkom i 1971 og tog afsæt i de erfaringer jeg havde gjort i forbindelse med en undersøgelse af nioghalvtreds kvinder som havde mistet deres barn ved fødslen. Da jeg lyttede til deres historier om sorg og smerte, men også om hvordan mange var kommet videre og tilmed følte at de var vokset ved det de havde gennemgået, begyndte jeg at se en slags orden i det der umiddelbart virkede kaotisk. Jeg så et forløb i flere faser og som i forskellige grader og udformninger gik igen hos næsten alle. Helingen af et psykisk traume virkede ikke mindre lovbunden en helingen af et kropsligt. Den fulgte et nødvendigt forløb, som dog undertiden blev hæmmet eller låst fast. Det lille skrift blev hurtigt efterspurgt – mærkeligt nok fandtes der ingen anden litteratur om emnet på den tid.

Efterhånden så jeg hvordan tilsvarende forløb i visse tilfælde var blevet afbrudt eller låst fast hos mange af mine ordinære patienter som søgte lægehjælp for psykiske problemer. Starten på deres genvordigheder var ikke sjældent en bestemt begivenhed eller periode i deres liv. Den havde måske fundet sted år forinden. Men den forsvandt ofte bag symptomerne og kom ikke frem før jeg mere aktivt begyndte at lytte efter hvordan det hele begyndte. I mange tilfælde var det heller ikke et traume i gængs forstand der var blevet for overvældende for den pågældende, men en tilsyneladende ganske normal livsbe-

givenhed som af uklare årsager havde vakt vanskelige følelser til live. Nogen bearbejdning var aldrig kommet i stand. For mig indebar det at jeg tydeligere begyndte at se psykiske lidelser i et historisk perspektiv og spørge mig selv hvordan det hele var begyndt, og hvorfor det ikke gik over.

Jeg følte at *Det psykiska traumat* indbød til alt for forenkledede konklusioner. En større viden om vores tidlige personlige historie såvel som vores sociale forudsætninger var nødvendig for at kunne forstå mange aktuelle krisers implikationer og konsekvenser. Derfor skrev jeg *Krise og udvikling*, som også handlede om barnets og den voksnes normale kritiske livsperioder.

En del af stoffet i den oprindelige bog er i dag forældet. Den socialpolitiske retorik hører f.eks. en forangagen tid til. Men det bagvedliggende grundsyn på menneskers afhængighed af sociale strukturer og magtforhold har stadig gyldighed. At jeg overhovedet har omarbejdet bogen, skyldes at mange har givet udtryk for at den udfylder en plads. Men jeg har følt det som et risikabelt foretagende og har ikke villet gå ind og ændre på selve oplægget.

Bogen var også præget af at den psykoanalytisk-psykodynamiske forklaringsmodel skulle forklare alt for meget som ikke var modent til at blive forklaret. Dette til trods mener jeg at den psykodynamiske teori er uomgængelig for en dybere forståelse af menneskets psykiske kompleksitet. Men den nyere genetiske og biologiske forskning har nuanceret og kompliceret opfattelsen af personligheden, og de kognitivt orienterede psykoterapimetoder er i dag lige så uomgængelige som de dynamiske. Den ufrugtbare enten-eller-tænkning som i så stor udstrækning prægede 1970'erne og 1980'ernes psykiatriske konflikter, måtte nødvendigvis bevæge sig mod et mere åbent og mangefacetteret billede af mennesket. Alt dette har krævet en omarbejdelse af bogen, selvom grundstrukturen er bibe-

holdt. Jeg har også valgt at afstå fra litteraturreferencerne og giver i stedet nogle forslag til videre læsning. En epiløg om den svære sorg er også kommet til.

Docent Tom Lundins kapitel om posttraumatisk stress (PTSD) er en anden nyskabelse. Her er tale om en relativt ny diagnose, som betyder at den fastlåste traumatiske krise har fået en selvstændig psykiatrisk betegnelse. Den er blevet aktuel ikke mindst ved alvorlige katastrofer hvor psykologisk sagkundskab i stigende grad efterspørges for at kunne imødegå de menneskelige lidelser. Jeg vil gerne takke Tom for hans vigtige bidrag ved omarbejdelsen. Min tak går også til mine børn Malin og Martin, som begge har læst den gamle udgave med en så skarp kritik som kun børn kan give deres forældre. Endelig vil jeg takke forlagsredaktør Kerstin Kjellin for hendes engagerede og vidende hjælp med denne nye udgave.

Stockholm, august 2005

Johan Cullberg