

## Hvad kan psykoterapi gøre for os mennesker?

*Det er så ærgerligt, at psykoterapi til stadighed er underlagt tabu og uheldige vilkår i vores samfund. Kompetente, fagligt funderede og empatiske psykoterapeuter er både mentale og fysiske livreddere.*



*Af: Kirska Dechlis,*

Desværre er den overordnede holdning i Danmark stadig præget af, at det er flovt at have behov for samtalerapi. Mange tænker, at deres kriser skal og bør de selv kunne klare. Psykoterapeuter og deres klienter bliver i vittigheder karikerede som hjælpeløse og lidt ved siden af. Klienter er overbeviste om, at der er noget galt med dem. Det resulterer i, at klienterne først kommer langt henne i deres krise – en krise, der ofte kunne have været undgået ved tidligere at have opsøgt støtte og hjælp. At kunne tilbyde psykoterapi til endnu flere borgere er en motivationsfaktor hos FaDP.

Mennesket er en social race. Vores overlevelse har været afhængig af, at vi har kunnet samles og samarbejde. Biologisk er vi sådan indrettet, at vi i kriser har behov for menneskelig støttende kontakt, som vi kan gå gennem livets udfordringer med for styrkede at nå ud på den anden side. Neuropsykologien har i de sidste år gjort det muligt at bevise og/eller forklare det, vi godt kunne mærke. Vi mennesker grubler helt automatisk over vores vilkår og forhold i livet. Vil vi undgå det, skal vi fokusere på noget helt upersonligt for at få nervebanerne, der grubler, til at falde til ro. Disse nervebaner vil dog starte op, så snart du igen ikke beskæftiger hjernen med noget andet. En udfordring, du ikke har fået løst, vil blive ved med at dukke op, igen og igen og igen... Det kan virke tillokkende at begrave sig i arbejde, opgaver eller tale med en masse mennesker for at holde udfordringen væk fra hjernens grubleri.

Vælger du den løsning, vil det have samme virkning som at vaske et sår i toilettet.

Frygt samler sig i nervebanerne omkring amygdala (den såkaldte krybdyrhjerne/reptilhjerne) i hjernen, i det øjeblik vi har lært at frygte noget, så er der skabt et nyt mønster i de signaler, hjernen sender. Det er forklaringen på at vi mennesker reagere forskelligt på samme hændelse. Nogle frygter fra barnsben tordenvejr, og andre synes det er hyggeligt. De mønstre, hjernen har skabt, er dem, vi per automatik bruger. Hvorvidt det handler om angst for at blive forladt, afvist, hånet, eksamener eller edderkopper vil vores hjerne automatisk vælge det mønster, der er skabt i fortiden, fordi det er hurtigst.

Er det eksamener du er bange for, så vil det signal-mønster, du sidst ”skabte” til en eksamen, dukke op, når du bliver mindet om eksamener. Hjernen genkalder fortidens erindring, opdaterer fortiden til den nuværende oplevelse, og næste gang, du skal til eksamen, er det den sidste oplevelse, du automatisk genkalder. Skaber vi ikke ro til hjernen, så den kan gruble over den mest hensigtsmæssige løsning, vil den samme frygt blusse op igen og igen, når en eksamen dukker op, samtidig med at vores frygt bliver dybere og dybere.

Det opløftende er, at hjernens trang til grubleri er det, der samtidig kan hjælpe. Det er rigtig smart, at vi helt pr. automatik grubler over, hvordan vi kan finde og vælge den bedste løsning. En indbygget drift, der bevirker, at vi ikke kommer til at sidde fast i den samme problematik livet igennem. Den giver os mulighed for at udvikle os.

Overordnet kan man sige, at psykoterapi har til formål gradvist at ændre de erindringer, som vækker frygt og støtte grubleriet i en retning, hvor du som menneske får skabt en erindring, der er mere konstruktiv end den sidste.

Vi har i noget i samfundet forsøgt at bilde os selv ind, at vi jo bare kan tale med vores familie, venner eller klare det selv. Det bliver dog aldrig det samme. I rummet mellem de mennesker, vi kender privat, er der ikke den samme objektivitet, fordi der er følelser og historik i spil.

Når vi taler om mønstre, der er godt og grundigt konsoliderede i en negativ retning, kræver det fokus, bevidsthed og forpligtigelse at skabe den ønskede ændring. Det er hensigtsmæssigt, at få akut støtte til nye konstruktive ændringer hos psykoterapeuter med akuttider, og det virker effektivt. Ofte handler det om at ”smede, mens jernet er varmt”, så følelserne og erindringerne ikke kommer for langt ”væk”.

I resourcesvage situationer bliver mennesker agentiske (dvs. når vi som mennesker bliver tilpas pressede og dermed ikke har overskud til at tage hensyn til andre end os selv), hvilket slet ikke er unormalt. Når vi står med en udfordring, vil den fylde meget, indtil den er løst (hjernen vil bruge hvert ledigt øjeblik på at gruble). Det er dog ikke særligt hensigtsmæssigt at være agentisk, hverken over for sine nære relationer eller samfundsmæssigt, og det kan også have store konsekvenser. Mennesket kommer til at virke og handle egocentrisk, koldt og ligeglad med, hvordan andre har det, og kontakten til dem skader alle parter.

Tidligere benyttede vi i Danmark i langt højere grad præsterne. Hos dem kunne vi opnå denne form for uvildige, objektive støtte, som er gavnlig for hele processen. I takt med folkekirkens nedadgående besøgsantal er naturligheden i at opsøge forståelse og omsorg hos præsten forsvundet. Menneskets behov for at debattere livet med en udenforstående er ikke forsvundet, og vælger vi at ignorere dette behov, forbliver vi agentiske. Fastlåste i en situation, der stjæler vores ressourcer og minimere vores mulighed for at finde en løsning. Alt for mange mennesker fortsætter deres grubleri, indtil de er brudt helt sammen. Først når sammenbruddet er totalt, opsøger de hjælp. Det virker lige så uhensigtsmæssigt som at køre i en bil, der trænger til olie. Du ved, der skal olie på, men kan ikke finde olietanken, og du nægter at ringe til en mekaniker, fordi det bør du selv kunne klare. Det er for flovt, og hvad ville naboen ikke tænke!? Tabuerne og fordommene om psykoterapi lever stadig i bedste velgående. Hos FaDP har vi forsøgt at møde disse fordomme, give flere muligheder for at kunne opsøge hjælp, for som med bilen, der mangler olie, er det langt bedre at reagere, før motoren er brændt helt sammen. Med psykoterapi har du mulighed for at give dine grublerier en konstruktiv retning og vende den nedadgående spiral med det samme for derved at forebygge et eventuelt sammenbrud. Du tager ansvar for at optimere dig selv i dit eget liv.

Heldigvis oplever vi flere, der gerne vil have vendt en oplevelse, de har haft med børnene i supermarkedet, eller en diskussion, de har haft med deres partner. Heldigvis, fordi det vidner om en forebyggende tendens, hvor vi meget tidligere i processen tager ansvar for vores egen og vores omgivers mentale velfærd.