

# Vekst og utvikling etter traumatiske hendelser

AV ARE EIDHAMAR

*«For vi vet at lidelsen gir utholdenhet» (Rom. 5, 3).*

Er det nødvendigvis slik at det å være med på eller å bli utsatt for sterke og alvorlige inntrykk eller hendelser, bare gir lidelse? Er det en mulighet for at sterke opplevelser også kan gi livet en større og dypere mening? Å delta i krig er en stor belastning. Det gir eksistensielle og fysiske erfaringer som farger livet til dem som deltar. Flere og flere studier viser at disse erfaringene ikke bare er negative. Det viser seg nemlig at det er langt flere som rapporterer om vekst og utvikling enn psykiske problemer etter traumatiske hendelser, selv om ubehag og vekst ofte blir rapportert å eksistere ved siden av hverandre.

En studie av amerikanske flyvere, som hadde vært krigsfanger i Vietnam, viser for eksempel at 61 % av dem mente at fangenskapet hadde påvirket dem gunstig. Dette var piloter som var blitt skutt ned, fengslet og torturert. Mange av dem i årevis. Og det var de flyverne som hadde vært gjennom de største fysiske og mentale påkjenningene, som rapporterte om mest vekst. De rapporterte om gunstige endringer i personlighet, selvtillit og forståelse av hva som var viktig i livet. Det var samtidig dem som hadde slitt mest ved hjemkomsten og de hadde blant annet en dobbel så høy skilsmissehyppighet som andre tilbakevendte krigsfanger (Sledge, Boydstun & Rabe, 1980).

Posttraumatisk vekst (PTG) har blitt et mye omtalt fagfelt de siste 10-20 årene, med en økende mengde studier. PTG beskriver en utvikling der personen (eller fellesskapet) har fått et positivt utbytte av en svært utfordrende hendelse eller livssituasjon. Personen har ikke bare kommet tilbake til sitt normale liv, men opplever en personlig vekst, i hvert fall på noen områder. Begrepet posttraumatisk vekst ble først brukt på trykk i en artikkel som beskrev utviklingen av en skala for å kunne måle en slik vekst (Tedeschi & Calhoun, 1996). De som rapporterer mest vekst etter traumatiske hendelser, har svært ofte hatt sterke

opplevelser. Det er viktig å presisere at PTG ikke skjer som et direkte resultat av et traume. Det er kampen i etterkant som medfører vekst. Det handler ikke om at traumet i seg selv har positive sider. Traumet presser personen til å forandre seg og bli en annen. Hendelsen er i utgangspunktet dypt urovekkende.

Tanken om at traumatiske opplevelser kan gi grobunn for vekst og personlig utvikling, er imidlertid ikke ny. Religioner og filosofer har alltid vært opptatt av dette. Å finne en mening med lidelsen har vært og er sentralt i de store fortellingene om livet. Jesu død og oppstandelse, som et eksempel, handler i stor grad om potensialet og kraften som ligger i og etter lidelsen. Den nyvunne interessen for feltet i psykologien hadde opprinnelig sitt utspring i klinisk arbeid med personer som hadde opplevd tap. I tillegg til sorgreaksjoner rapporterte mange paradoksalt nok også om positive livsendringer etter tapet.

Tedeschi & Calhoun (1996) skiller mellom fem ulike former for personlig vekst i sin skala PTGI – Posttraumatic Growth Inventory: (1) økt personlig styrke – en endring i oppfattelsen av seg selv og økt tro på egne ferdigheter, (2) mer meningsfulle og nære relasjoner, (3) en takknemlighet for livet - ny og dypere forståelse av meningen med livet, (4) nye muligheter – livet får nye perspektiver og gir andre prioriteringer, (5) spirituell utvikling – trossystemet blir styrket og det skjer en åndelig utvikling.

Teorien bak PTGI er basert på ideen om at mennesker helt fra våre tidligste tilknytninger, utvikler grunnleggende kognitive skjemaer for å forstå verden og tolke hendelser (Janoff-Bulman, 1992). Når en traumatisk hendelse inntreffer og de grunnleggende antakelsene blir utfordret, begynner en kognitiv bearbeidingsprosess hvor personen forsøker å redusere emosjonelt stress, og samtidig forstå og skape en mening i det som har hendt. Tedeschi og Calhoun (2004) kaller dette for konstruktiv grubling. Grublingen innebærer ofte repeterende tanker om hendelsen, eller konsekvenser av denne. I starten kommer gjerne disse tankene automatisk. Den ufrivillige repetisjonen av hendelsen i tankene er oftest ubehagelig, men bidrar samtidig til å gjenoppbygge eller endre personens eksisterende kognitive skjema. Når det emosjonelle stresset avtar, får personen mer kontroll over tankene rundt hendelsen, og vil stadig oftere selv starte den konstruktive grublingen for å bearbeide hendelsen. En vellykket reduksjon av emosjonelt stress, og en konstruktiv kognitiv prosess som gjør at personen klarer å skape mening i hendelsen, fører ifølge modellen til økt mestringsforventning, som igjen leder til opplevde positive endringer (Hafstad og Sikveland, 2008).

Hafstad og Sikveland (2008) viser til at modellen forutsetter at personen må ha opplevd en hendelse som har vært alvorlig nok til å «ryste» de grunnleggende antakelsene om verden. Studier som har brukt kontrollgrupper med ikke-traumatiserte deltakere, finner at også disse til en viss grad rapporterer vekst

(som Tedeschi & Calhoun, 1996). Å rapportere positive endringer om seg selv er med andre ord ikke bare knyttet til bearbeiding av traumatiske hendelser, men ser også ut til å være et allmennmenneskelig fenomen. Det vil også være naturlig å beskrive endringer når en sammenligner seg selv med hvordan en var på et tidligere tidspunkt. Dette gjenspeiler forventning om modning. Personer som har vært utsatt for traumatiske hendelser, rapporterer imidlertid vesentlig mer PTG enn kontrollgruppene, noe som støtter ideen om at dette er en egen prosess knyttet til posttraumatisk bearbeiding.

### *Posttraumatisk vekst i ulike kontekster*

Studiene av PTG har fokusert på ulykker og livskriser av ulike slag, som for eksempel tap av nære familiemedlemmer, HIV smitte, kreft og andre alvorlige sykdommer, trafikkulykker, husbranner, seksuelle overgrep, flyktninger, gisler og soldater som har vært i kamp. Det er imidlertid vært å merke seg at relativt få studier er utført på militært personell, selv om det er kommet til flere de siste årene. De fleste er fra USA, men også fra Canada og Israel. Det er fortsatt få studier fra nyere operasjoner.

Til sammenligning er det utført en rekke studier av PTG knyttet til tidligere kreftpasienter og andre som har kommet ut av svært livstruende situasjoner. De rapporterer ofte om posttraumatisk vekst. Et sitat fra den norske landslagssjefen i håndball, Christian Berge, beskriver opplevelsen til mange tidligere kreftpasienter. Berge fikk kreft, og tilbakefall, da han var aktiv:

*Jeg ville ikke vært foruten sykdommen. Klart, det er ikke lett når du står midt oppe i det, men jeg har skaffet meg en del erfaringer på det. Det jeg har lært av å være i den situasjonen har gjort meg godt, både som menneske og trener. Man prioriterer litt annerledes, sier Berge (VG nett 28. februar 2014).*

I norsk kontekst har for eksempel Hedda Sandvik undersøkt posttraumatisk vekst hos flyktninger. De forteller om posttraumatiske plager og bærer stor sorg, men alle ga uttrykk for det å ha overvunnet ekstreme hendelser har gitt dem en styrke og en trygghet på at de er i stand til også å mestre nye utfordringer. De beskrev at i møte med ekstreme hendelser utfordres man til å finne resurser i seg selv, resurser de må utfordres for å være klar over at de har. De framholdt at synet på verden var blitt endret. De gir mer komplimenter til dem de er glade i, tar mer vare på familie, verdsetter livet og klager ikke over småting. De tenker på hvordan de skal bruke livet og hvem de vil være (Sandvik 2012).

PTG blir rapportert både av barn og voksne. Krysskulturelle studier har imidlertid funnet vesentlig lavere nivåer av PTG enn det Tedeschi og Calhoun fant i sin opprinnelige studie i 1996 i et utvalg amerikanske collegestudenter. Blant annet er det få europeiske utvalg som har rapportert økt religiøsitet eller

spiritualitet. Hafstad og Sikveland (2008) mener at dette kanskje kan ses i sammenheng med sekulariseringen av europeiske kulturer. I tillegg er den amerikanske kulturen spesiell i sin optimistiske vektlegging av de positive sidene ved erfaringer sammenlignet med andre. Det kan med andre ord tenkes at PTG opptrer i ulik grad og form avhengig av kulturell kontekst, noe som innebærer at resultat fra eksempelvis amerikanske utvalg ikke uten videre kan overføres på norsk kontekst. Et annet moment er sammenhengen mellom oppfattet og virkelig vekst. Gunty et al (2011) finner at det er større sammenheng mellom oppfattet PTG og den virkelige veksten om personen rapporterer mindre plager og er mer tilfreds med livet i ettertid av traumet.

Som vi var inne på ovenfor, har det vært gjort langt færre studier på PTG i en militær kontekst enn på ulykker og andre livskriser. Noen studier har sett på positive beskrivelser/PTG etter tidligere konflikter, som Vietnam, Korea og den første gulfkrigen. Pietrzak et al (2010) viser at 72 prosent av veteranene fra *Enduring Freedom* i Afghanistan og fra *Iraqi Freedom* svarer at de har opplevd en betydelig vekst på minst en av de fem PTG dimensjonene. Endrede prioriteringer, bedre i stand til å sette pris på hver dag og bedre til å håndtere vanskeligheter, var det som ble rapportert mest. Det viste seg også at PTG var positivt relatert til dem som var yngst, de som hadde mest PTSD symptomer og de som hadde størst opplevelse av støtte fra avdelingsmedlemmer.

### *Posttraumatisk vekst, personlighet og situasjon*

Det har vært, og er fortsatt, en diskusjon blant forskere om sammenhengen mellom PTG og personlige egenskaper som resiliens og tilsvarende begreper. Resiliens er blitt et begrep på evnen til å håndtere psykiske problemer, stress og katastrofer. Innholdet i begrepet er imidlertid fortsatt noe uklart. Lepore og Revenson (2006) oppsummerer at begrepet har fått et bredt meningsinnhold. Det kan forstås som å gjenopprette. De bruker et bilde av et tre som beveger seg i vinden. Etter av vinden har gitt seg, er treet elastisk nok til å rette seg opp igjen. Motstandsdyktig er den andre bruken av resiliens. Der vil treet stå upåvirkelig av vinden. Det bøyer ikke av og står oppreist i stormen. Refigurering er den tredje forståelsen. Her bøyer ikke bare treet seg mens det blåser, treet endrer form og egenskaper, slik at det også er motstandsdyktig mot framtidige stormer.

Det virker som om personer med høy resiliens opplever mindre PTG enn de som i utgangspunktet er mindre robuste og fleksible. Årsaken kan være at robuste individer sliter mindre i møte med traumer og derfor ikke vil være så engasjert i de kognitive prosessene i etterkant. Lechner et al (2006) fant at de positive endringene var større hos personer som rapporterte moderate nivåer av stress, og

lavere hos dem som rapporterte enten svært høy eller svært lave nivåer av stress. Det virker som at når stressnivået er for høyt, kan evnen til å rekonstruere, formulere om og skape mening bli for overveldende. Godt utdannende og erfarne fagfolk vil heller ikke i samme grad bli utfordret og dermed oppleve vekst (eller problemer). Det kan være fordi disse personene har mestringsstrategier som gjør dem mindre utfordret av situasjonen.

Flere forskere definerer resiliens som evnen til å unngå PTSD etter traumer (Bonanno, 2004; Lepore & Revinson, 2006). Resultatene i en israelsk studie der resiliens var definert slik, viste at PTG og resiliens var omvendt proporsjonalt (Levine et al, 2009). Lavere PTG viste høyere resiliens og motsatt. Denne studien omfattet både militære og sivile. Kampen mot traumet virker å være avgjørende for posttraumatisk vekst (Tedeschi & Calhoun 2004).

Tedeschi og Calhoun (2004) viser at noen egenskaper hos personer kan øke sannsynligheten for utvikling av vekst etter et traume. Disse kan for eksempel være optimisme, en utadvendt personlighetsstil og evne til å åpne seg for andre og snakke om personlige temaer. Målt med NEO P-R virker det som ekstrovertsjon og åpenhet for erfaringer, er faktorer som påvirker positivt for å oppleve vekst etter traumer (Tedeschi og Calhoun, 1996).

Hafstad (2011) finner at nære relasjoner er viktig for posttraumatisk vekst. Studien viser at PTG blant barn og unge som opplevde Tsunamien i 2004, mellom annet kan knyttes til hvordan foreldrene støtter barn i meningsdanning og i stressmestringsprosessen. Nivået av frykt de opplevde under katastrofen, var assosiert med høyere nivåer av PTG. Dette hadde ikke nødvendigvis sammenheng med i hvilken grad de var eksponert. Studien viser også en sammenheng mellom foreldrenes PTG og vekst hos barna. Foreldre som hadde vært sykmeldt på grunn av katastrofen, hadde barn som rapporterte lavere nivåer av PTG.

Tilsvarende som foreldre og andre nære relasjoner er viktige for PTG, virker også kliniske intervensjoner å ha stor betydning. En studie om PTG blant rundt 140 norske barn og unge som hadde opplevd en eller flere traumatiske hendelser, er et eksempel på dette (Glad 2013). Før og etter at de hadde fått behandling for sine posttraumatiske plager, ble de spurt om hvordan de trodde at den traumatiske hendelsen hadde påvirket livet deres. Før de hadde begynte i terapi, fortalte 17 prosent av deltakerne om positive endringer. Etter endt terapi, rapporterte hele 40 prosent positive endringer i kjølvannet av den traumatiske hendelsen. Ungdommene beskrev blant annet positive personlige og relasjonelle endringer, som at de var blitt mer selvsikre og selvstendige; at de følte seg sterkere og mer modne; at de var mer sensitive for andres følelser, og at de hadde et ønske om å beskytte andre fra å oppleve lignende hendelser. Dette siste illustrerer på en god måte kjernen i hvordan PTG oppstår. Det er ikke nok å

fortelle historien om det som har skjedd og kjenne på følelser og sanseopplevelser, men det må også bearbeides kognitivt. PTG utvikler på denne måten visdom og livsfortellinger.

## 9 Referanser

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.

Glad m.fl. (2013). Exploring self-perceived growth in a clinical sample of severely traumatized youth, *Child Abuse & Neglect* Mar 30, doi: 10.1016/j.chiabu.2013.02.007.

Gunty, A. L., Frazier, P. A., Tennen, H., Tomich, P., Tashiro, T., & Park, C. (2011). Moderators of the relation between perceived and actual posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy*, 3(1), 61-66.

Hafstad, Gertrud Sofie og Johan Siqveland (2008). Posttraumatisk vekst: Et mer helhetlig syn på posttraumatisk tilpasning. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol 45, nummer 12, side 1507-1511.

Hafstad, Gertrud Sofie (2011). *In the aftermath of a disaster: Meaning making and posttraumatic growth in Norwegian children and adolescents who where exposed to the 2004 tsunami*. Oslo: Universitetet i Oslo. Psykologisk institutt. (Doktorgradsavhandling).

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.

Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: recovery, resistance and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 264–290). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 282–286.

Sandvik, Hedda (2012). *Tanker om overlevelse - Flyktningers refleksjoner om styrkende faktorer i et liv med traumeopplevelser* (Masteroppgave), Institutt for klinisk medisin, Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo.

Sledge, W. H., Boydston, J. A., & Rabe, A. J. (1980). Self-concept changes related to war captivity. *Archives of General Psychiatry*, 37, 430–443.

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. (1996). The Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual considerations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

Pietrzak, Robert H., Goldstein, Marc B., Malley, James C., Rivers, Alison J.; Johnson Douglas C., Morgan III, Charles A., Southwick, Steven M. (2010). Posttraumatic growth in Veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Journal of Affective Disorders*, 126, 230-235.

*Are Eidhamar (f. 1961) er prest ved Krigsskolen og har vært feltprest ved ulike avdelinger. Han har tjenestegjort i Bonia (UNPROFOR og IFOR) og i Afghanistan (ISAF IV).*