

Om at "sidde fast" i fortiden

Hvad tænker man mest på til daglig: fortiden, nutiden eller fremtiden? Adskillige undersøgelser og almindelig dagligdags erfaring viser, at langt de fleste af os tænker mest på nutiden og fremtiden og forholdsvis lidt på fortiden.

Men nogle få iblandt os tænker meget på fortiden, især hvis de har oplevet noget grusomt og pinefuldt, som de i tankerne bliver ved med at vende tilbage til; man kan sige, at de "sidder fast" – eller er "blevet hængende" – i fortiden.

Psykologer taler i denne forbindelse om vores "tidsorientering", som altså handler om, hvad vi især er orienteret mod i vores tænkning: fortiden, nutiden eller fremtiden. De netop omtalte personer, der "sidder fast" i fortiden, har altså en udpræget tidsorientering mod fortiden, de er "fortids-orienterede". De, der "lever i nuet", er selvfølgelig nutids-orienterede, og så er der dem, der spekulerer meget over, hvad der skal ske i fremtiden, og hvordan de skal få det bedst mulige ud af fremtiden. Det er altså de fremtids-orienterede mennesker.

Nu har to psykologer fra Universitetet i Californien, Alison Holman og Roxane Silver, stillet sig følgende spørgsmål: Hvad betyder det for mennesker med svære traumer i fortiden, om de "bliver hængende" i den pinefulde fortid og altså udvikler en fortids-orientering – eller om de "frigør sig" fra fortiden og udvikler en nutids- eller fremtids-orientering?

For at undersøge dette spørgsmål nærmere har de to psykologer kontaktet to grupper af personer, der havde oplevet noget grusomt i fortiden. For det første en gruppe på 80 kvinder, som for gennemsnitligt 22 år siden havde oplevet gentagne seksuelle overgreb i barndommen, enten fra deres fædre eller fra andre mandlige familiemedlemmer. For det andet en gruppe

midaldrende mænd og kvinder, som for et år siden havde oplevet en alt-ødelæggende brand i deres boligkvarter, hvorunder de havde været i livsfare og mistet deres hjem.

Begge disse grupper blev interviewet med en række "åbne spørgsmål", hvor de kunne svare med mere eller mindre udførlige og personlige beskrivelser af deres tilstand og deres holdning til en lang række problemer. Efter disse besvarelser var indsamlet, blev de gennemgået hver for sig, således at en trænet psykolog scorede hver enkelt person for vedkommendes tidsorientering. Konkret foregik det ved, at hver eneste person blev tildelt en pointværdi, ud fra hvor udpræget den pågældende så ud til at være hhv. fortids-, nutids- og fremtidsorienteret i sin opfattelse af tilværelsen.

Desuden havde alle interviewpersonerne udfyldt et spørgeskema vedrørende deres daglige følelse af stress og lidelse – ikke blot i forbindelse med det, der var hændt i fortiden, men i det hele taget.

Resultaterne var lidt forskellige for de to grupper.

For de to kvinder, der havde været ude for seksuelle overgreb i barndommen, viste det sig, at den gruppe, der udpræget havde en fortidsorientering – altså de, der i deres tænkning kredsede meget om det, der var sket i deres barndom – også var de, der havde det dårligst som voksne.

Både de kvinder, der havde en udpræget nutidsorientering, og de kvinder, der mere var præget af en fremtidsorientering, havde det psykisk betydeligt bedre, end de førnævnte kvinder med fortidsorienteringen.



Man kunne selvfølgelig forestille sig, at de kvinder, der havde en fortids-orientering, havde det dårligere – ikke på grund af deres fortids-orientering, men fordi de havde været ude for værre overgreb, eller fordi det for deres vedkommende ikke var så længe siden, det var sket.

De to forskere mener imidlertid, at de ud fra deres data kan afvise begge disse alternative forklaringer, således at det efter deres mening virkelig er det at "blive hængende" i fortiden, der har gjort denne gruppe af kvinder mere ulykkelige i nutiden.

For den anden gruppe, der havde været ude for en brand-katastrofe for blot et år siden, var resultatet lidt anderledes.

Også her var det den gruppe, der var fortids-orienteret, som havde det psykisk dårligst, men i modsætning til de incest-ramte kvinder var der i denne gruppe også ret meget psykisk stress hos de, der havde en nutids-orientering. Kun den gruppe, der udpræget udviste fremtids-orientering, havde væsentligt mindre stress og psykisk pine end de øvrige.

Forklaringen på denne forskel er sandsynligvis, at den sidstnævnte gruppe, der for blot et år siden havde været ude for en traumatisk ødelæggelse af deres hjem, stadig levede et liv, hvor de på mange måder var prægede af de direkte eftervirkninger af brand-katastrofen. Det betyder altså, at en nutids-orientering for disse mennesker stadig indebærer en vis optagethed af brand-ulykkens eftervirkninger og dermed en vis fastholden af den traumatiske begivenhed. Det er formodentlig kun de, der udvikler en udpræget fremtids-orientering i deres daglige tænkning, der har formået at frigøre sig følelsesmæssigt fra den traumatiske oplevelse, og som derfor ser ud til at trives noget bedre end de to andre grupper.

Mens alle undersøgelser over akutte kriseofre klart tyder på, at man ikke bør gemme de skrækkelige oplevelser "væk", men tværtimod bør gennearbejde dem for at "få styr" på dem, så viser de to her omtalte undersøgelser altså, at

man længe efter en traumatisk oplevelse tværtimod risikerer at få det værre, hvis man vedblivende "bliver hængende" i fortiden. Så kan man sikkert have brug for psykologisk hjælp til at frigøre sig fra fortidens onde minder og komme videre i livet.

Kilde: Forsknings-nyt fra psykologien, december 1998, 7(6)

[Hør mere på www.sebastiannybo.dk](http://www.sebastiannybo.dk)

