

ANGST OG MASSE

Peter Berliner

Angst er en oplevelse af indre og ydre opløsning. Overfor oplevelsen kan der i grupper iværksættes forskellige »reparationsforsøg«, strækkende sig fra det forsvarsprægede og forvrængede til en selvrefleksiv og nuanceret realitetstestning. Med eksempler fra undersøgelser af indsatspersonales reaktioner og debriefingsmetoder, argumenteres der for hvorledes en bestemt form for social organisering kan medvirke til at reducere angst ved at etablere en social realitetskorrigerende, der kan hindre opløsningen af egostrukturer hos den enkelte.

Baggrunden

Fænomenet angst er i psykologiens historie sat i forbindelse med store grupper af mennesker, altså masser, på flere forskellige måder.

For det første i udforskningen af menneskers reaktioner i katastrofesituationer. Især har der været interesse omkring panik som fænomen. Panik er studeret i forbindelse med brande på teatre og lignende situationer, f.eks. brand på et engelsk stadion, hvor en af tribunerne styrtede sammen. Også i forbindelse med ekstreme voldssituationer ved fodboldkampe, er panikken studeret.

Forskningen peger på, at kun en lille del af de involverede er i egentlig panik. Resten løber med – eller opfører sig i virkeligheden rimeligt fornuftigt i situationen, f.eks. ved at forsøge at komme ud af døren. Men samspillet imellem de mange hundrede involverede gør, at der opstår voldsom trængsel, der kan medføre, at nogle falder og trampes ihjel (Sund 1976).

For det andet er angst-fænomener studeret i forbindelse med storgrupper, dvs. »settings« bestående af mange mennesker (typisk op til omkring hundrede, men der kan være tale om endnu større grupper). Ved terapi i disse grupper har man observeret meget intense angstopplevelser hos nogle af deltagerne. Angsten fortolkes som en form for opløsning af deltagerens selvopfattelse, dvs. en svækkelse af jeg-strukturen pga. bortfald af identitets-vedligeholdende strukturer og samspil. I den ustrukturerede situation, der netop kendetegner denne form for gruppeterapeutisk metode (storgruppe-metoden), trues jeg'et af opløsningen. Opløsningen opleves som angst, omend i forskellige grader. (se Berliner 1992 & 1990).

For det tredje er angst og masse berørt i forskningen vedrørende konflikter imellem større grupper af mennesker, f.eks. i forbindelse med racisme, folkedrab og væbnede konflikter. Forskningen har haft en tendens til ikke at beskæftige sig direkte med selve angst-fænomenet, idet der ofte har været anlagt en mere sociologisk end psykologisk synsvinkel. Temaet er dog berørt i forbindelse med forskningen i KZ-fangers psykiske reaktionsmønstre, samt i forskningen i bødleres, fangevogteres og iøvrigt krigsforbryderes mentale funktionsmåder og forestillinger (Karpatschof 1992, Elsass 1989, Staub 1989).

For det fjerde er emnet angst og masse undersøgt og begrebsliggjorte i teorier indenfor militærpsykologien. Udgangspunktet har været en interesse for at forstå soldaters adfærd i kampsituationer. Forskningen har dels taget afsæt i de psykiske skader, soldater kan pådrage sig gennem traumatiske oplevelser («post traumatic stress disorder») eller som de kan ytre sig som et sammenbrud hos soldater i selve kampsituationen («kampræthed»). Hvor forskningen i post traumatic stress disorder i en periode har været individualiserende i sin synsvinkel, har forskningen i kampræthed i høj grad bevæget sig hen mod en gruppe- eller socialpsykologisk synsvinkel.

For det femte er angst og masse studeret i forbindelse med massekommunikation, i form af studier i skrækfjlmens opbygning og virkemidler samt i modtagernes reaktioner. Denne synsvinkel er for så vidt udenfor vores emne her pga. det indirekte, det fremstillede, i det angstprovokerende indhold. Alligevel må det medgives, at studiet netop i den bevidste, kunstneriske angst-fremstilling og angstudvirkning giver god indsigt i det, vi kan kalde angstens forestillingsunivers (den ændrede krop, den snigende uvished, opbrydning af grænsen mellem død og liv, nedbrydning af den almindelige realitetsopfattelse, etc.).(Daniels 1977).

Opløsning og realitetstestning

I de fire første måder at beskæftige sig med forholdet mellem angst og masse på, ser vi, hvordan angsten opstår i forbindelse med opløsning af ydre, sociale strukturer – eller med en opløsning af den oplevede sammenhæng imellem personen (jeg'et) og de ydre, sociale omgivelser.

Endvidere ser vi, at angsten beskrives som et normalpsykologisk fænomen. Dette betyder dog ikke, at det subjektive ingen rolle spiller i teorierne. Denne synsvinkel kendes ligeledes i krise-psykologien (som der jo er tale om i flere af de ovennævnte måder at beskæftige sig med angst og masse på), hvor mennesker reagerer forskelligt, men hvor reaktionsmåderne beskrives som normale. Kun i særlige tilfælde ledes efter en brist i personligheden af forudgående art.

I beskæftigelsen med angst og masse kan angst defineres som et gruppefænomen – der så dernæst registreres som et individuelt. Gruppen kan

enten være med til at forme angsten, give den udseende og gøre den nærværende – eller gruppen kan modvirke angsten, bremse den og bidrage til en fælles realitetskorrigerende. En bestemt social organiseringsform kan være et forsvar mod angst – såvel i negativ forstand (en tom udfyldning af livet i Kierkegaards forstand) som i positiv (en realitetstestning, der bremser for at angsten ytrer sig som sammenbrud, aggressivitet og menneskeligt forfald).

I det følgende vil jeg argumentere for at realitetstestningen som socialt fænomen nøje hænger sammen med gruppens grad af indsigt og støtte, dvs. graden af refleksivitet. Gruppen så at sige medierer imellem personen og omgivelserne (den ydre realitet). Den angstfremkaldende opløsning kan finde sted såvel i personen som i den ydre realitet. Ofte er der tale om begge dele. Pointen her er blot at personens oplevelse kan være i opløsning (forvirring, desorientering, ændret kropsbevidsthed, manglende forståelse, etc..) og/eller omgivelserne kan være det (krigssituationer, katastrofer, ulykker, voldsomme sociale ændringer, arbejdsløshed, etc.). Det essentielle er her selve opløsningen som fænomen. Angsten defineres ved denne opløsnings-oplevelse.

Angst

At definere angst som opløsning er ikke nogen ny foreteelse. Det bygger på en angst-definition, der af psykiateren Ib Ostfeld er beskrevet således:

»Angst er den affekt, som er udslag af svag, truende eller oplevet desorientering, ydre eller indre. Enhver desorientering medfører umiddelbart en grad af angstreaktion, og viser denne sig, er det et sikkert tegn på, at der foreligger desorientering på et eller andet område. Angst og desorienteringsoplevelse er således nøje sammenkoblede. Er orienteringen derimod komplet i alle henseender, kan angst ikke bryde frem. Ved orientering forstås en sjælelig tilstand, præget af ordnede og sammenhængende forhold, og som skyldes fuld overensstemmelse mellem personens elementer og mellem personen og omgivelserne. Alle observerede faktorer, indre såvel som ydre, er forståelige og kan udledes af hinanden. Desorientering af en eller anden grad vil altid føles svært ubehagelig, fordi der er elementer, der ikke kan bringes i harmoni med det øvrige bevidsthedsstof. Den ledsagende angst kan indskrænke sig til en forbigående uro, som dog altid har angstens kendemærker, omend i mildeste form, f.x. når man er gået vild i skoven, og man pludselig ikke ved, hvilken vej man skal tage.

...

Angsten kan antage høje grader ved forvirringstilstande, hvor omgivelserne som helhed opleves som et kaos, aldeles sammenhængsløst. Men der eksisterer også tilstande, forbundet med indre desorientering,

hvor faktorer i det indre univers ikke kan sammenføres med det øvrige forestillingsindhold, og så længe dette forhold består, beherskes sindet af angst.» (Ostenfeld 1972 side 223).

Angsten defineres således som en affekt, der opstår i forbindelse med en tilstand (eller en trussel om en sådan) af desorientering. Opløsningen eller desorienteringen, det sammenhængsløse, opleves som angst. Angsten opleves som en affekt, men peger tilbage mod en tilstand. Derfor er det antageligt mere korrekt at betegne angsten som en tilstand, snarere end som en affekt. Mere vidtløftigt – i en form for filosofisk argumentation – kunne vi betegne angsten som en intethed, et intet. Et intet, der viser sig i opløsningen i det, der er, dvs. de strukturer, der giver sammenhæng i oplevelsen (Sartre 1943, Deurzen-Smith 1990, Yalom 1980).

Denne intethed, der jo netop kun kan defineres ved fravær, er en oplevelseskvalitet, der i den filosofiske argumentation er beslægtet med begrebet om det ubevidste. Freud beskriver det ubevidste såvel substantielt som relationelt, dvs. som »bagsiden« eller en »andethed« i det, der siges, tænkes, gøres, etc. (Freud 1926 – for en helt aktuelt diskussion, se Reitan 1993).

Såvel intetheden som det ubevidste beskrives som det, der »er« på en særlig måde, nemlig ved at være som fravær.

Det vil sige som en »andethed« i det værende: ikke-væren (Heidegger 1973, Sartre 1943) forstået som eksistensens, livets, ophør – men dermed også netop som eksistensens egentlige begrundelse. Det gælder for intetheden som begreb – og fænomen.

I vores sammenhæng her er den væsentligste lighed mellem begrebet om det ubevidste og intetheden den opløsning af den individuelle og sociale realitetstestning, der hænger sammen med dem.

I visse situationer oplever mennesker, at deres almindelige forståelse trues af ødelæggelse, af opløsning – og denne oplevelse registreres som angst.

Overfor opløsningen kan der iværksættes forskellige former for styring, der oftest består i forskellige former for i-tale-sætten. Vi kan da vurdere de forskellige former ud fra deres grad af realitetstestning.

Angsten kan begribes som et medfødt reaktionsmønster overfor voldsomme, truende påvirkninger. Er der en ydre, real trussel kalder vi reaktionen for frygt. Er der ikke nogen klar årsag i realiteten, kalder vi reaktionen for angst. Men i sine udtryk er reaktionen identisk. Om der er tale om angst eller frygt er således set et spørgsmål om vurdering af situationen, dvs. af konteksten. I nogle situationer skønnes reaktionen rigtig, i andre skønnes den forkert. Og hvem skønner? Det gør andre og den berørte selv – kort sagt, det drejer sig om en interpersonel vurdering, enten ved direkte kontakt eller ved reference (Lazarus 1966, Monat & Lazarus 1985).

Vi står nu overfor to problemer:

- 1) Hvordan kan vi skelne imellem en rigtig og en forkert realitetsvurdering, hvis vi blot gør den til et spørgsmål om interpersonel verifikation?
- 2) Hvordan kan vi forklare, at forskellige grupper tolker en given, fælles situation helt forskelligt, dvs. realitetstester på måder, der giver divergerende fortolkninger af den observerede virkelighed?

Realitetstestning som proces

For at starte med det andet spørgsmål kan vi pege på selv-refleksionen som et væsentligt kendetegn. I en given realitetstestning vil en høj grad af selvrefleksion kunne sikre at realiteten vurderes på en nuanceret måde, hvilket vil kunne medføre en opløsning af fastlåsnings i opfattelsen af omverdenen.

Dette synspunkt fremføres især i gruppepsykologien af Bion-traditionen. Åbenheden overfor andre vurderinger, synsvinkler og input sikrer en bedre tilgang til realiteten, lyder argumentationen (Board 1978).

Vi kan da svare på det første spørgsmål og sige, at den individuelle realitetstestning støttes af tilkobling til en social bearbejdning af fælles oplevelser. Derved sker der en socialisering af oplevelserne, hvilket medfører, at den enkelte kan få støtte i sin personlige realitetsforståelse igennem gruppens. Forholder gruppen som helhed sig på en selv-reflekterende måde, er der gode muligheder for en sikring af den individuelle realitetstestning.

Pointen her er at realitetstestningen finder sted gennem en vurdering af den individuelle oplevelse og fortolkning ved at sammenligne den med oplevelsesmåder, beskrivelsesmåder og fortolkninger i den gruppe, personen er med i eller identificerer sig med.

Realitetstestningen er i vid udstrækning en socialisering, dvs. en proces, der trækker den individuelle oplevelse ind i en fælles, social forståelsesramme (Ashbach & Schermer 1987, Kreeger 1975, Berliner 1992).

Fra individ til gruppe

I militærpsykologien har man beskrevet sammenbrud og reaktionsmønstre hos mennesker under ekstremt ydre pres (en oversigt findes i Ledelse og Uddannelse 1983). Der har været og er en klar tendens i retning fra fokusering på individuelle personlighedstræk til fokusering på gruppeprocesser – såvel i arbejdet med årsager til problemer som ved forebyggelse af sådanne sammenbrud.

Sammenbrud hos soldater i en kampsituation beskrives således:

»Forud for et psykisk sammenbrud går der en initialperiode med en række mere eller mindre tydelige symptomer.

I begyndelsen ser man tiltagende irritation og overfølsomhed. Soldaten farer heftigt sammen ved uventede lyde eller hændelser, bliver opfarende over småting, svarer sine befalingsmænd igen, bliver vred og skælder ud selv på sine bedste kammerater.

En adfærd af denne type medfører i mange tilfælde en vis lettelse og afspænding, men trods denne øjeblikkelige lindring plages soldaten fortsat af svigtende selvkontrol. Det ydre pres – stress – er der stadig, og den følelsesmæssige spænding øges fortsat.

Søvnforstyrrelser følger næsten altid med. Soldaten har vanskeligt ved at falde i søvn, og når søvnen endelig indfinder sig, bliver den forstyrret af angstdrømme med motiver fra kampoplevelser.

Irritation, overfølsomhed og søvnforstyrrelser er typiske reaktioner hos kampsoldaten.

Hertil kommer en række psykosomatiske symptomer som hovedpine, svimmelhed, hjertebanken, smerter i bryst og mave, rystelser, ildebefindende, opkastninger, hyppige vandladninger og diarré, som optræder i forskellige kombinationer og grader.

Alle disse symptomer er almindelige og optræder hos de fleste soldater. De må betegnes som helt almindelige kampreaktioner.

Soldaterne søger på mange måder at få afløb for den ulidelige følelsesmæssige spænding. Nogle bliver rastløst virksomme, andre forfalder til brug af spiritus eller narkotika. Nogle taler overdrevent og nervøst forceret, mens andre bliver tillukkede, tvære og surmulende og søger at undgå kammeraterne.» (»Ledelse og Uddannelse« 1983, side 64-65).

Denne beskrivelse er i høj grad sammenlignelig med DSM-III-diagnosen paniktilstand, under overskriften angsttilstande. Her nævnes kendetegn såsom åndenød; hjertebanken; smerter eller ubehag i brystet; kvælningssforfølelser; ørhed, svimmelhed eller usikkerhedsfølelser; uvirkelighedsfølelse; prikkende følelser i hænder eller fødder; kulde- eller hedefølelser; sved; besvimmelhedsfølelse; skælven eller rysten; dødsangst, angst for at blive sindssyg eller miste selvbeherskelsen under et anfald.

I soldaternes tilfælde gør konteksten reaktionen forståelig, hvilket ikke er tilfældet ved paniktilstanden. Men reaktionsmønsteret beskrives i høj grad som det samme. Distinktionen imellem tilstandene vedrører således ikke selve tilstanden, men dens kontekst.

Soldaterne i kampsituationen mister i nogle tilfælde selvbeherskelsen:

»Alle symptomerne kan pludselig forværres. En del begynder at stamme eller skrike, at tale usammenhængende eller græde hysterisk. Andre bliver forvirrede og omtågede, optræder truende mod de øvrige, begiver sig planløst bagud eller springer op af skyttehuller og lignende uden egentlig grund og udsætter sig derved for yderligere livsfare. Der er

her tale om et akut sammenbrud, og reaktionerne kan være meget voldsomme.» (»Ledelse og Uddannelse« 1983, side 65).

I forskelligt undervisningsmateriale, blandt andet film, der beskriver kamptræthed, nævnes en række kendetegn, der kan ses hos soldater (se evt. Milgram 1986), blandt andet:

- At strejfe rundt uden mål og med;
- At være rastløs og tale hele tiden;
- Midlertidigt at miste syn, stemme og hukommelse;
- At være afvisende overfor kontakt;
- At være apatisk, uden handlekraft og uden klar erkendelse af omverdenen;
- At foretage handlinger, der er uden formål;
- At råbe og tale usammenhængende og forvirret;
- At være ubevægelige, stumme og med ingen eller få reaktioner på påvirkning.

Disse reaktioner synes jo klart at være individuelle reaktioner, hvilket da også har medført, at psykiatere og senere psykologer i begyndelsen af vort århundrede især interesserede for de personlighedsmæssige forudsætninger hos den ramte. Det førte blandt andet til udarbejdelse af en række tests desangående. I 2. verdenskrig viste det sig, at der stadig var mange tilfælde af kamptræthed – også blandt omhyggeligt testet personale.

Derfor søgte man andre veje og blev opmærksom på den store rolle, gruppetilhørsforholdet spiller for forebyggelse af de voldsomme reaktioner:

»Det var kampens intensitet og varighed samt manglende relation til lederen og gruppen, der var årsag til kamptrætheden, mens individuelle personlige egenskaber spillede en mindre rolle.« (»Ledelse og uddannelse« 1983, side 62).

I katastrofepsykologien møder vi samme synspunkt, blot udtrykt anderledes: Indsatspersonale ved større ulykker og katastrofer kan få en række ubehagelige følger af oplevelsen. Dem, der umiddelbart er mest i en faregruppe for at få disse følgevirkninger, er de personer, der reagerer med at isolere sig, blive tavse og indadvendte, undgå de andres selskab og iøvrigt allerede på ulykkesstedet at gå rundt for sig selv (Sund 1976). Der er tale om en reaktion, der kan benævnes et forsvar (Ursinn 1984).

I vores sammenhæng er det væsentlige at den sociale tilkobling og den dertil knyttede bearbejdningssmulighed derved falder bort. Personen er i fare for følgevirkninger netop fordi vedkommende ikke indgår i en fælles realitetstestning. Følgevirkningerne bliver eventuelt symptomer, der da kendetegnes ved en manglende sammenhæng (jvnf. Ostfeldt-citatet ovenfor) – der kan ytre sig på et eller flere af i hvert fald fire områder: For-

holdet til kroppen, erkendelsen, følelseslivet og den sociale funktionsevne. Dette vil opleves som en brist, som noget, der momentant overvælder personen (»jeg'et«), en opløsning i funktionsevnenes helhed. Derfor kan disse symptomer i sidste ende relateres til »intetheden« netop ved denne proces af opløsning: der er elementer, der ikke kan bringes i harmoni med det øvrige bevidsthedsstof.

Symptomer

Mennesker, der udsættes for voldsom og/eller livstruende belastning, reagerer såvel i selve situationen som bagefter.

I selve situationen beskrives (ifølge kamp-psykologi, se Ledelse og Uddannelse 1983) perceptionen som indsnævret, kendetegnet ved selektiv forstærkning og med en klar fokusering, der medfører en sænkelse af en bredere informationssøgning.

Tænkningen beskrives som stereotyp, rigid og korttids-præget. Følelser vil hyppigt være overraskelse, angst, følelser af håbløshed og irritabilitet.

Det fører i ekstreme situationer til reaktioner i form af angreb, flugt eller paralysering. Sådanne reaktioner søges i indsatspersonale behersket via træning og indsigt.

I en belastende (»traumatisk«) situation, f.eks. de ovennævnte soldater i kamplinien eller en bankassistent under et røveri, sker der en påvirkning af såvel sansningen, som tænkningen og følelseslivet. I ekstreme tilfælde vil den berørte søge at forsvare sig ved at fortrænge den virkelighed, der dog så kraftigt trænger sig ind på vedkommende. Han eller hun vil opleve det, der sker, i et skær af uvirkelighed, »som om« det ikke sker. Nogle udtrykker ligefrem, at de oplevede det som om de ikke var der. Tidsforløbet påvirkes ofte, hvilket kan skyldes såvel denne fortrængningstendens som en øget opmærksomhed i overlevelsesøjemed. Ikke sjældent beskriver de involverede deres oplevelse som om det foregik i slow motion.

I amerikanske undersøgelser over politifolks reaktioner i situationer med skudvekslinger, blev følgende kendetegn fremdraget (Stratton 1986, Carson 1987):

1. Politimanden (m/k) oplevede at fungere automatisk.
2. Han/hun oplevede at konfrontationen foregik i slow motion.
3. Han/hun oplevede en indskrænkning i sit opmærksomhedsfelt (selektiv forstærkning, dvs. en fastholden af en bestemt opfattelse af situationen – der i de undersøgte eksempler iøvrigt var korrekt).
4. I nogle tilfælde oplevede personen tunnelsyn (og ligeledes »tunnel-hearing«), hvor vedkommende opfattede andre som meget langt borte og som set igennem et langt rør.
5. En stor del af de undersøgte politifolk kunne fortælle, at de i situationen oplevede at »meningsløse tanker« fór gennem hovedet på dem.

6. I en række tilfælde reagerede politimanden med ikke at tro på det skete umiddelbart efter at han havde skudt og dræbt en anden person.
7. Alle politifolkene klarede deres arbejdsopgaver i forbindelse med situationen umiddelbart efter at den havde fundet sted. Reaktionen kom således først senere, når der ikke var flere krævende arbejdsopgaver.
8. Politifolkene var ikke bagefter klar over, hvor mange skud, der var affyret – og hovedparten havde slet ikke registreret at have hørt skudde-
ne. Ingen havde ringen for ørene bagefter.

Efter situationen vil der ligeledes være en række typiske reaktionsmønstre, også selvom der endnu ikke er tale om Post Traumatic Stress Disorder (Stratton 1986, Carson 1987). Reaktionen kan være:

Fysiske:

hovedpine, mavepine, kvalme/appetitløshed, væggtab, frysen/sveden, svimmelhed, træthed/sløvhed, anspændthed i kroppen, manglende urin-kontrol, manglende seksuallyst, oplevelse af at have svært ved at få luft, hjertebanken.

Sociale:

irritabilitet overfor andre (skælder ud over småting, »kort lunte«), isolation (trækker sig væk fra andre, undgår kontakt med kolleger og pårørende, virker afvisende og indadvendt), oplever at se mange »mistænkelige« personer.

Kognitivt:

har svært ved at samle tankerne, har svært ved at huske, og ved at koncentrere sig om arbejdsopgaver, oplevelse af at selv rutineopgaver er uoverkommelige.

Mentale (emotionelle):

Søvnløshed, mareridt, følelssesvingninger, nedtrykthed (depression), skyldfølelser, mørkerædsel, angst for egen og familiens sikkerhed, angst i forbindelse med lignende situationer (arbejdsopgaver), oplevelse af ensomhed, gentagne tanker om det skete, påtrængende hævntanker.

På længere sigt kan disse symptomer udvikle sig til mere permanente træk hos personen, bestående i depressioner, alkoholmisbrug, oplevelser af flashback, mareridt, angst (ofte af fobisk art, knyttet til bestemte steder eller handlinger) og »Stockholm-syndrom« (identificering med gerningsmanden, etc..)

I beskrivelsen af reaktioner og symptomer, ser vi, at der opstår en brist i den ramtes oplevelse af sammenhæng og helhed. Der optræder elementer, der ikke kan bringes i harmoni med det øvrige bevidsthedsstof. Denne sammenhængsløshed viser sig dels i personens manglende evne til at kon-

trollere reaktionerne, dels i vedkommendes oplevelse af uforståenhed eller fremmedhed overfor dem. Der er en andethed, der ytrer sig i personens krop, kognition, relationer og følelser. Vedkommende oplever sig i mødet med denne andethed, dvs. opløsningen af den tidligere personlige integritet, at »være alene med sig selv« – selv i tilfælde, hvor der er andre mennesker omkring vedkommende.

Ofte – fortæller indsatspersonale – kommer oplevelsen af opløsning (angsten) i de perioder af en arbejdsindsats, hvor der er tale om ventetid før eller efter selve indsatsen. Især i situationer, hvor arbejdets art ikke muliggør megen indbyrdes kontakt, opleves angsten (omend den kun yderst sjældent tager egentlig overhånd hos trænet personale).

I den situation, hvor en person efter indsats oplever de ovenfor beskrevne følgevirkninger (i undersøgelser af amerikansk politi regner man med, at omkring 60% oplever følgevirkninger af nævnte art efter skudepisoder, (Wittrup 1987)), vil vedkommende være i en tilstand, hvor et forsvar i form af fortrængning kan finde sted, enten direkte eller ved hjælp af rationaliseringer af mere eller mindre bizar art. Vedkommende vil iværksætte en række reparationsforsøg med henblik på at genetablere en oplevelse af sammenhæng og forståelighed.

De individuelle reparationsforsøg har dog ofte en tendens til blot at iklæde problemet nye former, i stedet for at bidrage til en egentlig løsning af det. Løsningen synes snarere at være social, idet man i organisationsformer, hvor man er opmærksom på problemerne, via den fælles sociale refleksivitet udgør en støtte for den enkelte, således at han/hun ikke fastlåses i en forvrænget realitetsopfattelse, der er kendetegnet ved manglende indre sammenhæng. Dette er indtil videre en påstand, men i det følgende vil jeg sandsynliggøre den ved at henvise til én (blandt flere) såkaldt debriefingsmetoder.

Debriefing

Debriefing drejer sig om en gennemdrøftelse af situationer en gruppe har været udsat for – enten direkte sammen eller blot derved at nogle i forbindelse med gruppens arbejdsopgaver har været udsat for dem. Debriefingen drejer sig om at etablere en korrekt relation imellem oplevelsen og konteksten, dvs. imellem den psykiske reaktion og den ydre realitet.

Nuvel, man kan filosofisk diskutere, hvorvidt man kan møde realiteten på anden måde end netop igennem sit eget sanseapparat. Eller man kan nægte at anerkende dualismen imellem oplevelse og den ydre verden, idet mennesket allerede er i verden, når det sanser.

I vores synsvinkel her, der er en psykologisk synsvinkel, drejer debriefingen sig om to processer. For det første etableringen af en social realitetstestning, hvorved den enkelte person kan korrigere sine oplevelser i forhold til de andres (>gruppens«). For det andet en sikring af nuanceringen

i testningen gennem selvrefleksivitet i gruppen: at man tør afprøve en lang række synsvinkler og metoder.

Debriefingen består i at gennemgå de ovenfor nævnte fire punkter: det fysiske, det kognitive, det sociale og det emotionelle. Gennemgangen består i en styret samtale om punkterne i den gruppe, der arbejder sammen. Tidspunktet for debriefingen kan være umiddelbart efter en voldsom oplevelse i forbindelse med indsats – men kan også være senere, i form af efterbehandling af følgerne (Byrk Olsen mfl. 1990).

Den fysiske debriefing består i en samtale om de kropslige reaktioner, personalet har. De enkelte symptomer gennemtales og der handles eventuelt overfor dem (fælles badning, afspænding, etc..). Eventuelle tilskadekomster omtales, således at alle orienteres om skadens omfang. Endvidere diskuteres arbejdsredskabernes funktionsduelighed (teknikken).

Psykologisk set drejer den fysiske debriefing sig om vedligeholdelse eller genetablering af et sammenhængende kropsbillede.

Den kognitive debriefing drejer sig om at opbygge en sammenhængende forståelse af, hvad der er sket – og af årsagerne til at hændelsesforløbet blev sådan som det var. En række konkrete årsager kan findes ved at de involverede har forskellige faktiske synsvinkler og funktioner med forskellig grad af viden (om det konkrete eller om de overordnede linier).

Psykologisk set er målet en sammenhængende forståelse, uden indre modsigelser eller uklarer.

Den sociale debriefing består i en gensidig feedback, med udgangspunkt i den enkeltes egen oplevelse af egen indsats og funktionsevne. Dette sikrer – ved den rette gennemførelse – klare samspil, der dæmper op for gensidigt uklare forventninger og forestillinger. Den personlige identitetsoplevelse og den sociale identitet relateres herved til hinanden.

Den emotionelle debriefing drejer sig om, at man taler om, hvilke følelsesmæssige reaktioner, man havde/har. Den enkeltes følelser sættes derved i relation til de andres. Det behøver ikke føre til enighed om følelserne, men fører i alle tilfælde til en fælleshed ved som gruppe at kunne rumme forskellige følelser. Oftest er det dog ligheden i følelserne, der er mest slående.

Følelserne indlejres på denne måde i en social sammenhæng, således at de ikke blot bliver ladet tilbage som fragmenter i den personlige oplevelse.

I debriefingen som helhed foregår der en tydelig social realitetstestning, der i høj grad er angstreducerende netop ved at skabe sammenhæng på de fire områder. Debriefingen munder ud i en erfaringsopsamling med henblik på et fremadrettet perspektiv: »hvad kan vi lære af det?« og »hvilke nye fremgangsmåder kan udledes deraf?«.

Konklusion: angst og gruppe – angst og masse

Intentionen i det ovenstående har været at vise, hvorledes en bestemt form for social organisering kan medvirke til at reducere angst ved at medvirke til en oplevelse af indre og ydre sammenhæng. Desorienteringen eller opløsningen af egostrukturer hindres eller bremses her igennem.

Det bemærkes, at refleksiviteten i debriefingen ikke kun er indsigtsorienteret – ofte drejer det sig om en social støtte til netop at give en oplevelse af sammenhæng (forståelighed) også uden at hver enkelt har verbaliseret netop sine følelser. Det er en gruppeproces, ikke en »talking cure« efter tur. Det er ikke absolut godt at åbne op for allehånde følelser og projektioner i almindeligt virvar. I stedet er debriefingen en meget styret proces, hvor relationen til den fælles, ydre realitet hele tiden indgår som afklaringsbaggrund. Der er eksempelvis ingen grund til at åbne for vredesudbrud over en ambulance, der kom sent (i forhold til det ønskelige) frem til en tilskadekommet – hvis forklaringen er den faktiske, at den vej, ambulancen skulle have kørt, var ødelagt pga. katastrofens omfang. I den forstand realitetskorrigeres følelsen – og mister derved sin kraft, således at den ikke står tilbage som et desintegreret element i forhold til det øvrige bevidsthedsindhold.

Nu har vi således set på, hvordan strukturerede grupper (indsatspersonale) kan bruge gruppen som et middel til at reducere angst hos den enkelte. Derved kan angstniveauet i gruppen som helhed antageligt også påvirkes.

Spørgsmålet stiller sig da nu, om denne teorimodel kan overføres på andre typer af grupper – og der have forklaringsværdi i forhold til angstniveau hos den enkelte og i gruppen som sådan.

Den ovenfor omtale realitetskorrigerende mangler ofte i store grupper og masser. Derved fortaber gruppen eller massen sig i forvrængede virkelighedsopfattelser, projektioner, voldsomme reparationsforsøg overfor oplevede krænkelser og bizarre modforanstaltninger i sociale samspil. I terminologien i sådanne grupper eller masser ser vi da også opløsningen eller desorienteringen tematiseret, f.eks. i forbindelse med indvandrerdebatten: »Vi oversvømmes af de fremmede«.

Realitetskorrigerende som en proces handler om at etablere rimeligt skarpe grænser imellem den ydre realitet og den mentale oplevelse, samt om at etablere rimeligt permanente grænser i det psykiske imellem forskelligrettede impulser og forestillinger (som det f.eks. er tematiseret i Melanie Klein traditionen med begreberne »godt« og »ondt«, og skelen imellem »depressiv angst« og »paranoid angst« (Klein 1935)).

Gruppen støtter en sådan realitetskorrektion i de tilfælde, hvor den på baggrund af deltagerens fælles virksomhed og/eller erfaringer er i stand til at tilvejebringe en selvrefleksiv, nuanceret sammenhæng. Det vil i de fleste tilfælde medføre en angstreduktion hos den enkelte, idet der da ikke er elementer, der ikke kan bringes i harmoni med det øvrige bevidsthedsstof – samtidigt med at dialogen sikrer, at den enkelté ikke opnår dette ved

blot at underkaste sig under en form for »meningstvang« i gruppen. Debriefing er netop en åben dialog – og kun som sådan kan den vedligeholde eller genetablere realitetstestningen.

LITTERATUR

- ASHBACH, C. & SHERMER, V.L. (1987): *Object Relations, the Self, and the Group*. London; Routledge and Keegan Paul.
- BERLINER, PETER (1991): Dobbeltkulturelhed: forsvarsmekanismer og aggression. I Berliner, P., Karpatschof, B. & Kuschel, R. (red.): *Vrede, konflikt, kultur*. København; Dansk psykologisk Forlag.
- BERLINER, PETER (1992): Storgruppe-forskning og massepsykologi. I *Psyke & Logos*. Vol. 13, side 420-434.
- BERLINER, PETER (1992): *Tværkulturel psykologi*. København; Gads Forlag.
- BOARD, ROBERT DE (1978): *The Psychoanalysis of Organizations*. Tavistock Publications.
- CARSON, STEPHEN L. (1987): Shooting, death trauma, and excessive force. I More, H.W. & Unsinger, P.C.: *Police Managerial Use of Psychology and Psychologists*. Illinois; Charles C. Thomas Publishers.
- DANIELS, LES (1977): *Fear. A History of Horror in the Mass Media*. Paladin Books.
- DEURZEN-SMITH, EMMY VAN (1990): Existential therapy. I Windy Dryden (ed.): *Individual Therapy. A Handbook*. Open University Press.
- DSM - III. (1987). København; FADL's Forlag.
- ELSASS, PETER (1989): *Jorden er vores mor*. København; Gyldendal.
- FREUD, SIGMUND (1926/1971): *Hemmung, Symptom und Angst*. Studienausgabe Band VI. Frankfurt am Main; S. Fischer Verlag.
- HEIDEGGER, MARTIN (1973): *Hvad er metafysik?* København; Vinten.
- KARPATSCHOF, BENNY (1992): Det serialiserede individ og det massepsykologiske kip. I *Psyke & Logos*. Vol 13, side 342-357.
- KATZENELSON, BOJE (1968): *Angstteorier belyst ved piloters retrospektive oplevelser af kritiske flyvesituationer*. I og II. København; Militærpsykologisk Tjeneste.
- KIERKEGAARD, SØREN (1844/1963): *Begrebet Angst*. I Samlede Værker. København; Gyldendal.
- KLEIN, MELANIE (1935/1975): A Contribution to the Psychogenesis of Manic-Depressive States. I *Love, Guilt and Reparation and Other Works 1921-1945*. The Writings of Melanie Klein Vol I. London; The Hogarth Press.
- KREEGER, L. (ed.): *The Large Group. Dynamics and Therapy*. Illinois; Peacock Publishers.
- LAZARUS, RICHARD S. (1966): *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw Hill Book Company.
- Ledelse og Uddannelse*. (1983). Forsvarskommandoen.
- MILGRAM, NORMAN (ed.) (1986): *Stress and Coping in Time of War*. New York; Brunner and Mazel Publishers.
- MONAT, ALAN & LAZARUS, RICHARD S. (eds.) (1985): *Stress and Coping*. New York; Columbia University Press.
- OSTENFELD, IB (1972): *Psykiatrisk begrebslære*. København; Rhodos.
- OLSEN, RALF BYRK, GUNNAR LUND & TEDDY VOSS (1990): Debriefing. I *Psykologi*. København; Rigspolitichefen, Politiskolen.
- REITAN, ROLF (1993): Om »det ubevidste« i Danmark. I *Psyke & Logos*. Vol.13, nr. 2. Side 472-496.
- SATRE, JEAN PAUL (1943): *L'etre et le néant*. Paris; Gallimard.

- STAUB, ERWIN (1989): *The Roots of Evil. The origins og genocide and other group violence*. Cambridge University Press.
- STRATTON, JOHN G. (1986): Officer-Involved Shootings: Effects, Suggested Procedures and Treatment. I John C. Yuille (ed.): *Police Selection and Training. The Role of Psychology*. Dordrecht; Martinus Nijhoff Publishers.
- SUND, ARNE (1976): *Psykiatri og stress under kriser, katastrofer og krig*. Oslo; Universitetsforlaget.
- URSINN, HOLGER (1984): *Stress*. Oslo; Tanum-Norli.
- WITTRUP, ROGER D. (1987): Krisehjælp – forebyggelse af psykiske skader. I *Psykologi*. København; Rigspolitichefen, Politiskolen.
- YALOM, IRVIN D. (1980): *Existential Psychotherapy*. Basic Books.