

Að geta bjargað sér

Brian L. Mishara, Ph.D.

Prófessor og forstöðumaður rannsóknastofnunar um sjálfsvíg og líknardráp við sálfræðideild Quebechaskóla í Montreal

Lykilatriði í námsefninu *Vinir Zippý* er að vera fær um að bjarga sér sjálfur.

Hægt er að finna margar kenningar um þetta atriði en almennt er viðurkennt að færniþættirnir, sem lögð er áhersla á að þjálfna í námsefninu *Vinir Zippý*, séu mikilvægir. Einna mestrar viðurkenningar hafa hlotið aðferðir sem Richard Lazarus og Susan Folkman settu fram¹ en þessir fræðimenn héldu því fram að með hugmyndinni um að gera einstaklinginn færnan um að bjarga sér sjálfur þyrfti að breyta viðhorfi og hegðunarmynstri þannig að einstaklingurinn gæti betur ráðið við kröfur sem gerðar væru til hans.

Þegar við lendum í erfiðleikum og mikið mæðir á okkur bregðumst við á mismunandi hátt við slíkum erfiðleikum. Við reynum að breyta aðstæðunum þannig að þær verði bærilegri – eða við reynum að draga úr spennu og álagi sem aðstæðurnar hafa skapað. Þessi viðbrögð falla undir færniþættina sem hér er rætt um – að bjarga sér úr vandræðunum.

Fólk bregst á mismunandi hátt við álagi af þessu tagi. Sem dæmi mætti nefna að sumir sem lenda í deilum eða rifrildi við náinn vin eða ættingja reyna að dreifa huganum með því að hugsa um eitthvað allt annað, með því að fara í búðir, finna sér bók til að lesa eða forðast á einhvern annan hátt að takast á við málið. Aðrir leita til góðs vinar og biðja um aðstoð við að takast á við erfiðleikana eða við að reyna að leysa ágreininginn.

Augljóst er að sumar aðferðanna, sem beitt er, reynast árangursríkari en aðrar. Það getur til dæmis verið að með því að fara í bíó eða fá sér í glas eftir að hafa lent í rifrildi eða deilu verði líðan manns betri um stund, en slík viðbrögð við vandamáli eru hins vegar ekki líkleg til að leiða ágreiningamálið til lykta þegar til lengri tíma er litið. Það er samt ekki hægt að setja viðbrögðin, þegar svona stendur á, einfaldlega í flokkinn góð viðbrögð eða slæm viðbrögð. Þótt það sé almennt ekki talin góð leið til að jafna ágreiningsmál að láta sem þau séu ekki til – þá getur einmitt þessi leið reynst vel í sumum tilvikum. Rannsóknir hafa leitt í ljós að þeir sem leiða hjá sér alvarleika lífshættulegra læknisaðgerða, t.d. æða- og hjartaaðgerða, eru ekki jafnkvíðafullir og þeir sem velta mikið fyrir sér öllu sem hugsanlega gæti farið úrskeiðis í slíkum aðgerðum og fyrir bragðið eru meiri líkur á að aðgerðin heppnist hjá þeim sem eru lítið kvíðnir.

Mörg hundruð athuganir hafa á undanförunum árum beinst að því að skoða hvernig einstaklingar fara að því að bjarga sér við hinar margvíslegustu aðstæður. Niðurstöður rannsókna benda til þess að börn og fullorðnir, sem hafa tileinkað sér fjölbreyttar aðferðir við að sigrast á erfiðleikum, reynast finna minna fyrir neikvæðum afleiðingum þess að hafa lent í vanda eða lífsháská. Þetta gildir bæði þegar til lengri og skemmri tíma er litið. Sá hæfileiki, að kunna að meta það rétt eftir

1 Lazarus, R.S., og Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

aðstæðum hverju sinni til hvaða ráða skuli gripið, er náteyndur því að geta aðlagast nýjum kringumstæðum sem kunna að blasa við einstaklingnum síðar á lífsleiðinni.

Námsefnið *Vinir Zippý* er byggt á nokkrum rannsóknum þar sem sýnt hefur verið fram á tengsl milli þess hvernig börn og fullorðnir bregðast við vanda eða vandamálum og því hve vel þeim tekst að vinna úr þessari lífsreynslu. Ef börnum og ungu fólki tekst að læra fleiri aðferðir til að vinna sig út úr vanda verða þau meðvitaðri um að hægt sé að læra að taka á vandamálunum á mismunandi hátt – einkum að gera sér grein fyrir mikilvægi þess að leita til annarra á erfiðum stundum – þá geymist þessi kunnátta og getur komið að gagni síðar þegar vanda ber að höndum, t.d. á unglings- eða fullorðinsárum.



Áhuginn á að kenna börnum snemma að bregðast rétt við þegar á móti blæs byggist á niðurstöðum rannsókna sem hafa sýnt að jafnvel fjögurra eða fimm ára gömul börn geta lært að bregðast á nýjan hátt við ýmsum vanda er við þeim blasir í amstri hversdagsins. Þegar rannsakað hefur verið hvernig ungir krakkar vinna úr vandamálum sem tengjast persónulegum samskiptum hafa komið í ljós skýr tengsl milli þessarar úrvinnslu og hegðunarmynsturs barnanna eða unglínganna. Enn fremur hefur komið í ljós að börn, sem eru fær um að hugsa um fleiri en eina tegund lausna, eru einmitt börnin sem gjarnan beita slíkri færni í raunveruleikanum.

Enginn kemst hjá því að lenda í vanda eða kreppu af einhverju tagi í lífinu. Þetta getur verið allt milli smávægilegra vandamála yfir í mikil átök og harm eins og tíðum gerist í tengslum við hjónaskilnað eða andlát ástvinar. Viðbrögð okkar við aðsteðjandi vanda þróast og breytast. Við reynum að aðlagast nýjum aðstæðum, við leggjum síðan mat á það hve vel okkur hafi tekist að ráða fram úr vandanum; við horfumst í augu við afleiðingar vandans og viðbragða okkar við honum. Við endurmetum síðan stöðuna og grípum til nýrra ráða.

Hverjar sem aðstæðurnar eru þá byrjum við á því að skoða hug okkar til þeirra. Oft finnst okkur að aðstæður, sem valda spennu og kvíða, séu ógnvænlegar og að þær muni skaða okkur eða skemma þótt öðrum bregði ekki hið minnsta við nákvæmlega sömu aðstæður eða finnist þær jafnvel hvatning til dáða. Að stökkva út úr flugvél í fallhlíf gæti verið sumu fólki mikil þolraun en öðrum þótt það vera skemmtileg afþreying. Ef okkur finnst við fyrstu skoðun að við stöndum frammi fyrir ógn af einhverju tagi felast fyrstu viðbrögð okkar í leit að leiðum til þess að kljást við vandann og sigrast á honum.

Rannsóknir, sem beinst hafa að því hvernig við björgum okkur þegar vanda ber að höndum, greina milli viðbragða, sem einkennast af því að reynt er að draga úr neikvæðum tilfinningum eða vanlíðan (áhersla á líðan), og viðbragða sem miða að því að reyna að bæta eða breyta aðstæðunum (áhersla á atferlið eða aðstæðurnar).

Þegar áherslan beinist að því að bæta líðanina taka viðbrögðin mið af öllu sem gert er til þess að láta sér líða betur – að draga úr kvíðanum og streitunni. Aðferðin beinist ekki að því að breyta aðstæðunum á nokkurn hátt heldur eingöngu að því að finna eitthvað sem bætir hugarástand og líðan. Slík viðbrögð geta falið í sér eftirfarandi: að tjá vini sínum tilfinningar sínar eða fá útrás

fyrir þær, að fá sér í glas, að fara í bíó, að fara í verslunarleiðangur, að fara út að hlaupa, að stunda hugleiðslu, að taka inn kvíðastillandi lyf, að gera eitthvað annað sem kynni að auka velsæld eða draga úr vanlíðan.

Atferlismiðaðar aðferðir beinast að því að gera eitthvað raunhæft í málinu til að gera aðstæður bærilegri. Slíkar aðferðir eru m.a. að leita aðstoðar hjá vinum eða vandamönnum, að taka sér eitthvað nýtt fyrir hendur, að eignast nýja vini, að ráðast gegn rötum vandans á virkan og meðvitaðan hátt, t.d. með því að stíga á stokk og strengja heit, leita eftir sátt, reyna að sannfæra deiluaðilann, sýna sáttavilja með því að færa gjöf eða þiggja hjálp.

Að kunna að bjarga sér við erfiðar aðstæður felur í sér að reyna án afláts að finna færar leiðir til að takast á við aðsteðjandi vanda þannig að aðgerðirnar bæti ástandið. Oftast fer þetta ferli sjálfkrafa af stað, þ.e. án þess að við séum þess mjög meðvituð að við séum að glíma við vandamál og oft erum við búin að reyna ýmislegt áður en við getum andað léttar.

Það er samt sem áður vel unnt að læra að hugsa á meðvitaðri hátt um þessi mál og ræða við aðra um hvernig best sé að taka á hverju máli. Að sjálfsögðu ráðast leiðirnar, sem farnar eru, af eðli vandamálsins, af persónuleika og þeim úrræðum sem hver einstaklingur hefur yfir að ráða. Sumir ráða illa fram úr sínum erfiðleikum vegna þess að þeir vita hreinlega ekki um ýmsar árangursríkar leiðir. Aðrir ná ekki árangri vegna þess að leiðir, sem þeir fóru, áttu illa við það mál sem við var að glíma. Þeir sem verða fyrir miklu andlegu álagi og vanlíðan eru oft og tíðum fastir í óhagstæðum aðstæðum og hafa ekki burði til þess að breyta þeim sér í hag, annaðhvort vegna þess að þeir vita ekki hvað þeir gætu gert eða vegna þess að þeir beita aðferðum sem koma ekki að gagni.

Reynslan hefur sýnt að börn geta öðlast skilning á hugmyndum eins og þeim að hægt sé að eiga ýmissa kosta vól þegar þau þurfa að ráða fram úr vanda. Og börn geta lært að beita ýmsum úrræðum. Vinna barna með námsefnið *Vinir Zippý* hefur sýnt að yfirleitt þykir börnum gaman að því að taka þátt í verkefnum þar sem á það reynir að bjarga sér. Þátttaka þeirra í verkefninu bætir hæfni þeirra til samskipta og gerir líf þeirra á ýmsan hátt innihaldsríkara.

Mikilvægt er að taka fram að þótt börnunum sé kennt að ráða fram úr vanda er ekki þar með sagt að þeim sé kennt hvað sé rétt og hvað sé rangt í því sambandi. Markmið verkefnisins er að hjálpa börnum til að velja milli ýmissa leiða sem hægt er að fara í glímunni við erfiðleika og vandamál. Við valið þarf bæði að hafa í huga aðstæðurnar og eðli vandans og meta svo hvaða leiðir börnin treysta sér til að fara og hvort og hvernig þau ráði við að fara tilteknar leiðir. Reynslan af því að hugsa um færar leiðir og fá ábendingar um færar leiðir ætti að auka möguleika barnsins á að glíma á farsælan hátt við erfiðleika af ýmsum toga.

Með því að fylgjast með söguhetjunum í sögunum, sem tengjast námsefninu, kynnast börnin því að hægt er að fara ýmsar leiðir þegar leitað er lausna á vandamáli. Þau finna þetta síðan á eigin skinni er þau fara í hlutverkaleiki og taka þátt í öðrum viðfangsefnum. Á þennan hátt öðlast börnin yfirsýn yfir fjölbreyttar leiðir og færni til að nýta sér þær þegar þau eiga sjálf við vandamál að stríða. Ef barni tekst í eitt skipti að ráða á farsælan hátt fram úr vanda eykst hæfni þess til að ráða fram úr öðrum síðar. Aukin færni hefur jákvæð áhrif á sjálfsmyndina. Börnunum finnst að þau ráði betur við líf sitt og þeim líður vel.