

Gråt

Psykolog Atle Dyregrov, leder Senter for Krisepsykologi, Bergen

Kvinner klager ofte over at menn er for harde, de gråter ikke nok. Noen oppsøker psykologer fordi de er bekymret for at de ikke kan gråte. Gutter fortelles at de må være sterke, ikke gråte, og sørgende blir fortalt; ”få det ut, det gjør så godt å gråte”. Men vet vi egentlig hva gråt er? Og hvor nødvendig er det for oss å gråte og hvilke funksjoner tjener det? I det følgende vil jeg kortfattet redegjøre for kunnskap vi har om gråt og den betydning den har for oss mennesker.

Noen fakta om gråt og noen kjønnsforskjeller

Gråt er et emosjonelt uttrykk som mennesker nytter i vanskelige situasjoner. Det nyttes i alle kulturer, men uttrykkes under ulike betingelser. Det er forbløffende hvor lite forskning det faktisk finnes over gråt og de spesifikke funksjoner gråt tjener for oss. Det er godt dokumentert at kvinner gråter mer enn menn på tvers av ulike kulturer. Det er ikke nytt at kvinner er emosjonelt mer uttrykksfulle enn menn og når dette skal forklares er det de samme årsakene som trekkes frem som de som nyttes for å forklare andre emosjonelle kjønnsforskjeller: a) kjønnsforskjellene er resultat av sosiale læringsprosesser hvor gutter ikke er tillatt å gråte, mens det for jenter er akseptabelt å vise tårer, b) at menn og kvinner er ulikt eksponert for emosjonelle situasjoner og opplever situasjonene forskjellig, c) at menn og kvinner skiller seg i personlighet og mestringsstil, og d) at det er biologiske faktorer, spesielt kjønnshormoner som bevirker forskjellen. Sannsynligvis er forklaringen multifaktoriell, altså at flere av disse årsaksforhold samspiller i å skape forskjellene.

Gråtefrekvensen har i liten grad blitt studert blant spedbarn, barn og ungdommer. Det lille vi vet, tyder på at kjønnsforskjellene til en viss grad allerede er tilstede i toårsalderen, men at forskjellene først blir markerte senere i barnealderen. I en ny amerikansk undersøkelse (van Tilburg & medarbeidere, 2002) ble nærmere fem hundre gutter og jenter i alderen 11 – 16 år undersøkt, og det ble funnet at jenter gråt hyppigere enn gutter i alle aldersgruppene.

Kjønnsforskjellene økte med alderen, mest fordi gutter gråt mindre med økende alder. Det så ikke ut til at menstruasjonen hadde noen effekt på frekvensen av gråt. På den annen side så viste empati seg å være sterkt assosiert med gråt. Eldre jenter var mer empatiske enn yngre jenter, mens for guttene var denne sammenhengen mindre.

Er det bra for oss å gråte?

Det er to hovedfunksjoner som har vært fremhevet for gråt : a) Gråt hjelper oss til å redusere spenning, og gjør at vi kan hente oss fysiologisk lettere inn etter at vi har vært urolige, b) Gråt er et sterkt stimulus for å kommunisere smerte og uro til andre og således utløse støtte, omsorg og trøst.

Selv om det blant folk flest og i populærlitteraturen fremheves at det å gråte er bra for oss, finnes det lite empirisk materiale til enten å støtte eller å avvise dette. Det finnes imidlertid forskning som klart viser at det å fortelle andre om traumatiske hendelser og det å gi uttrykk for emosjoner har positive helsevirkninger. Dette henger sammen med de fysiologiske kostnadene det har å holde tilbake tanker og følelser. Å gi det en har opplevd eller sliter med en språklig drakt hjelper å strukturere opplevelsen, og dempe kroppslig spenning. Det er lett å tenke seg at gråt er et emosjonelt uttrykk som skulle gi den samme spenningsdempning. Så enkelt er det likevel ikke. I laboratorieundersøkelser hvor deltagerne blir eksponert for triste filmer viser det seg at de som har grått føler seg verre og har mer negativt humør enn de som ikke har grått. Forskere tror at dette kan skyldes at gråten skjer i et ”vakuum” og ikke medfører den trøst og omsorg den ellers avstedkommer. Andre studier har vist at gråt er fysiologisk stressfylt med høy kroppslig aktivering som resultat. Dette er noe overraskende og motsier ”common sense”. Det ser altså ikke ut til at gråt først og fremst demper spenning og gjenoppretter likevekt. Når mange av oss likevel synes at det gjør godt å gråte, antar en at dette nettopp henger sammen med reaksjonene gråten utløser fra våre sosiale omgivelser. Hvis andre gir oss støtte og omsorg når vi gråter, så vil sannsynligvis vårt humør bedres. Det er også slik at et varmt klima fremmer uttrykk av emosjoner. Selv om gråten medfører umiddelbare kostnader rent fysisk og kan være ubehagelig på opplevelsessiden, kan den likevel ha langsiktige positive effekter. Her vet vi ikke nok enda, men ser vi til forskningsområdet som har studert det å skrive om traumatiske hendelser, så vet vi at det kan være svært ubehagelig å gjennomføre selve skrivingen, men at dette likevel på sikt kan styrke immunforsvar og hindre uhelse.

Gråt som sosialt signal

I en undersøkelse som Decht & Vingerhoets publiserte tidligere i år fant de at både menn og kvinner i tretti land opplevde en positiv humørforandring etter gråt. Likevel var sosiokulturelle faktorer medvirkende til hvor mye mennesker gråt. I det som forskerne kaller mer feminine og rikere land hvor det gråtes relativt ofte og gråterne opplever lite skam over

det å gråte, så rapporterer folk mer humørforbedring etter gråt. Hvordan en kjenner seg etter å ha grått påvirkes altså av hvordan en ser på gråt og hva som er de forventede reaksjonene fra de sosiale omgivelser. Hvis det å felle tårer ses på som upassende vil det kunne utløse irritasjon og misbilligelse. Uansett ser gråt ut til å være et universelt sterkt sosialt stimulus som sjelden lar vårt eget eller andres humør og adferd forbli uberørt.

Det finnes altså en god gråt som trekker andre til oss og aktiverer støtte. Slik gråt støtter opp om tilknytningsbånd og øker nærhet. Men side om side med dette lever et sosialt stigma som er knyttet til både menns og kvinners gråt, og som kan høres i uttalelser som ”jeg brøt sammen”, ”jeg ble helt hysterisk” o.s.v., Det finnes også gråt som utløser irritasjon eller apati, mer enn sympati, spesielt de som ”alltid” gråter uten at det ser ut til å være en utløser for gråten, eller som gråter dramatisk uten mye emosjoner, kan vekke andres harme. Uprovosert og øket gråt kan i noen tilfeller representere en emosjonell dysfunksjon som skyldes fysiologiske forstyrrelser i skjoldbruskjertelen, kreft, hormonell ubalanse eller nevrologiske forstyrrelser slik som slag, tumor, m.m. I en del tilfeller kan det også være en såkalt ubearbeidet sorgreaksjon som kommer til overflaten.

Det er store individuelle forskjeller i hvor mye vi gråter og hvor mye vi synes gråt er til hjelp. Om noen gråter svært lite behøver det nødvendigvis ikke være et symptom på emosjonell forflating. I en studie av Vingerhoets & medarbeidere fra 1992 fant de ingen sammenheng mellom vurderingen av egen helse og hvor ofte en gråt, mens de som i liten grad hadde kontakt med sine følelser gråt mindre enn andre. Slike mennesker kjennetegnes ved at de ikke er særlig bevisst sine emosjoner og i liten grad gir uttrykk for dem. Det er også vist at mennesker med høy selvaktelse gråter oftere enn andre. Det spekuleres i om ikke dette har sammenheng med at de føler seg trygge og ikke ser på gråt som et tegn på svakhet.

For mange har nok det jeg har formidlet mer forvansket enn forklart hva gråt er. Det er ikke enkelt å gråte, og like vanskelig er det å forstå hva gråten skal være godt for. Kanskje den kunnskap som de mange sørgende har gitt meg beskriver gråt bedre enn den forskning vi har; de skiller mellom den dype, befriende gråt som gjør godt for både kropp og sjel uansett hvor sliten den gjør dem, og den hule, mer overfladiske gråt som forlater dem slitne i kropp og verre til sinns.