

## Hvordan leve med terrorfrykt?

Psykolog, dr. philos Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi

Terroren berører mange

Terror har som siktemål å skape kollektiv angst og usikkerhet. Terrorfrykten kan få lett feste i oss av flere grunner: 1) Reportasjene fra terrorhendelser formidler sterke inntrykk som sammen med den frykt, forferdelse og smerte vi ser gjør at vi lett kan identifisere oss med den skrekk og gru som oppleves i situasjonen. Et våkent mareritt formidles rett inn i vår stue og våre sinn, 2) Terroren rammer symboler på vår tid – fly, tog og T-bane nyttes av opplevelsesmennesket som fyller en stadig større fritid. Terroren rammer således i hjertet av vår moderne tilværelse 3) Når land som USA, Spania og Storbritannia ikke kan forsvare seg mot slik terror, kan ingen. Vår sårbarhet blottlegges og vår frykt aktiveres, 4) Terrorhendelsene forblir i ”offentligheten” og kan vanskelig glemmes.

Hvordan forholder samfunn og enkeltpersoner seg til dette? Hvordan virker det på oss å se førstesideoppslag i store norske aviser hvor fete overskrifter forteller om norske terrormål? Hvilke mestringsmekanismer kan vi som samfunn og som enkeltpersoner nytte for å beskytte oss mot eller leve med terrorfrykten?

Motstandskraft i befolkningen

Det er åpenbart at ulike land og kulturer håndterer slike situasjoner forskjellig. I Storbritannia med flere tiår av bombetrusler og bombeaksjoner i forbindelse med borgerkrigen i Nord Irland har det skjedd en ”tilvenning” til terror og en utvikling av en ”vi lar oss ikke knekke” mentalitet. Her vektlegges gode og velkjente kriseprinsipper som hurtig retur til vanlig funksjon, opprettholdelse av daglige rutiner, og tidlig skifte av fokus vekk fra det som understøtter frykt og uvisshet. Slike kollektive strategier er effektive for å hindre spredning av frykt og uhygge i befolkningen. Når landets og Londons ledere opptrer som målbærere av ro og fattethet i beste britiske tradisjon, bidrar dette til at en unngår spredning av frykt. Lederes faste opptreden og menneskers hurtige retur til vanlig gjenge kan positivt stimulere befolkningens motstandsevne mot frykt og redsel for terror. Frykt, redsel og mistro spres raskt om befolkningen opplever inkongruent eller sen informasjon fra myndighetenes side, eller ledere opptrer usikkert eller dårlig. Samtidig må ledere unngå å skape et klima hvor det ikke er tillatt for de som er mer direkte å uttrykke sine reaksjoner og få støtte fra sine omgivelser.

Medias fokusering påvirker i stor grad befolkningens håndtering, og sterkt fokus på nye terrortrusler, lister over terrormål, og dveling ved menneskers lidelse og gru vil øke opplevelsen av frykt og sårbarhet. Dette gjelder selvfølgelig også land som ikke er direkte rammet, og vil påvirke den norske befolknings oppfatning og opplevelse av fare. Det har lenge vært kjent at spektakulære ulykker, katastrofer og terrorhendelser gjør at vi overvurderer mulighetene for å komme ut for slike hendelser, mens vi undervurderer dagliglivets ulykker og faresituasjoner som vi har langt større risiko for å oppleve. Her har media et ansvar for ikke å svekke befolkningens motstandskraft ved å øke opplevelsen av frykt og mangel på kontroll.

Hvordan kan vi best leve med trusselen om terror?

Det finnes selvfølgelig ikke en ”beste” måte å leve med frykt og usikkerhet på. De som kan spille på ulike strategier som tilpasses nærhet og intensitet i fryktstimuleringen vil greie seg bedre enn de som håndterer all terrorfrykt på samme måte. Mestringsfleksibilitet hvor en tilpasser personlige metoder til situasjonen som skal takles blir vesentlig for å beholde ro og unngå unødig frykt. Vi vet at for trusler som vi ikke kan kontrollere vil distraksjon som mestringsstrategi ofte være effektiv. Ved å la tankene gå til andre ting enn det som vi opplever som truende vil tanker og følelser ikke aktiveres så lett, og negative emosjons- og

tankespiraler av frykt og usikkerhet unngås. Benekting og bortskyving kan også være hensiktsmessig, slik det er for mennesker som må leve med alvorlige sykdomsdiagnoser hvor de på ulike måter kan håndtere situasjonen bedre om de minimaliserer trusselen eller ikke tenker på den.

Ulike former for aktivitet er vanligvis nyttige stressmestrings-metoder, som avleder tanker, demper spenning og kan gi konstruktive resultater. I forhold til terrortrusselen kan vi gjennom aktiv mestringsatferd forsøke å minimalisere trusselen mot oss selv ved å unngå å reise til steder som vi anser som farlige. Imidlertid vet vi fra traumeområdet at de fleste som begynner med unngåelsesstrategier får sin livsfære innsnevret fordi det stadig blir flere ting de må unngå. Med en slik strategi for å mestre vår frykt vil også terroristene ha oppnådd sin hensikt – å skape frykt som hemmer vår livsførsel og vår økonomi.

En annen aktiv mestringsstrategi er å opprettholde vår vanlige aktivitet, men øke vår årvåkenhet i den tro at vi tidlig kan oppdage og unngå fare. Slik årvåkenhet vil, om mange utvikler den, selvfølgelig kunne tenkes å avsløre mulige terroraksjoner, men kan samtidig ha negative følger fordi den kan gå ut over dem vi tenker oss i gruppen av potensielle terrorister. Hvor reelt det er at mulige terrorhandlinger hindres på denne måten er også vanskelig å vite, men det spiller mindre rolle i forhold til den betydning strategien kan ha for å dempe vår følelse av manglende kontroll. En annen ”bivirkning” av økt årvåkenhet er at det er vanskelig å være kontinuerlig på vakt uten at redselen øker, slik vi ser hos dem som har opplevd traumesituasjoner og som i ettertid kontinuerlig har radaren på for å oppdage eventuelle nye farer. En slik kontinuerlig fareberedskap er svært energikrevende på det individuelle plan, og gjør det lett å se farer selv i nøytrale ting.

Tidligere ble det påpekt at media kan øke vår redsel og uro. Nyere forskning viser at de som etter terrorhendelsen tilbringer mye tid foran skjermen for å se på nyhetene opplever mer negative reaksjoner i etterkant. Selv om årsak-virkning forholdene er noe uklare, kan vi som enkeltmennesker selv ta ansvar ved å skjerme oss selv (og våre barn) mot for mye mediainntrykk og på denne måten unngå indre uro og opprettholde robusthet.

Når terror rammer kan vi også, slik mennesker som direkte rammes av traumatiske hendelser gjør, gjennomgå våre verdiprioriteringer og se klarere hva som er viktig for oss. De positive meningsforandringer som mange opplever i etterkant av tragiske hendelser gjør at de oppprioriterer nære menneskelige forhold, ikke tar sine kjære for gitt, blir mer takknemlig for livet, lar bagateller i livet få mindre betydning, samler på gode øyeblikk, m.m. I den grad vi kan refortolke hendelser på en slik konstruktiv måte motvirker vi følelsen av manglende kontroll.

## Avslutning

Det å utvikle en passende årvåkenhet, koblet med en evne til å leve normalt, distrahere uroskapende tanker, vil være mest tjenlige mekanismer på det individuelle plan. Både etter terrorangrepet den 11. september, 2001 og bombene i Madrid og London har mange vært beskyttet av en iboende evne til relativt raskt å vende tilbake til den trygghet de følte før. Vår ”illusjon av usårbarhet” gjenopprettes raskt og vi kan tenke at slike ting hender andre steder og ikke med oss. Slike kollektive mestringsmekanismer avspeiler en viktig menneskelig egenskap. Samtidig er det mekanismer som gjør at de som personlig rammes av terror eller andre tragedier opplever at det ikke tar lang tid før omgivelsene tror at nå går det bedre og at de har kommet over det som skjedde. Behovet for å opprettholde vår trygghet i tilværelsen går foran de individuelle behov som kriserammede har. Det er viktig for oss å raskt kunne dempe vår frykt, slik at ikke terroristene lykkes i å begrense våre liv. Samtidig finnes det nok en grense for hvor mange terrorhandlinger som kan skje mot populære turistmål før vi velger unngåelse av reiseaktivitet som mestringsstrategi. Vi trenger mer kunnskap om sosiale og psykologiske mekanismer som bidrar til å utvikle kollektiv og individuell motstandskraft når

samfunnet settes under terrorpress. Det er å håpe at dette området vises mer forskningsinteresse i årene som kommer.