



Selv marginalisering og stress

Klinisk hverdagspsykologi

Einar B. Baldursson
Aalborg Universitet

Baggrund

- De seneste år har der ved Aalborg Universitet eksisteret forskningsklinik med fokus på stress og hverdagslidelser
- Klinik for hverdagspsykologi



Selvmarginalisering

- Jeg vil her i dag præsentere et af de resultater dette arbejde har medført – nemlig stress og selvmarginalisering



Husk evolutionen

- Manglende fokus på stress-systemets evolutionshistorie, medføre at man overser de modifikationer af stress-systemet der kendetegner sociale pattedyr og mennesker især



Allostatis

- Sterlings og McEwens allostasis baserede stressmodel, er det største enkeltstående skridt i retning af et fokus på det menneskelige stresssystem
- Og med det mener jeg de egenskaber ved stresssystemet der afspejler tilpasning til det sociale liv



Allostasis og belastningshistorien

- Når stresssystemet anskues som et system der forandres gennem eget virke, er der skabt grundlag for at fokusere på personens belastningshistorie
- Dermed er der også skabt forudsætninger for en differentieret stressdiagnostik, hvilket igen åbner for udviklingen af nuanceret og specifik behandlingsmetodik



Menneskelige stress-syndromer

- Det er et paradoks at fra tidlige tider har men erkendt at stress kan i form af udbændthed resultere i et specifikt syndrom, der afspejler en unik belastningsprofil
- Spørgsmålet er hvordan yderlige skridt i den retning kan åbne for nye perspektiver



Menneskets sociale evolution – den indre sociale verden

- Der synes at være en bred enighed om at mennesker navigerer i den sociale verden, ved hjælp af indre simulation af den ydre verden
- Denne indre simulation indebærer ikke alene en simulation af andre aktører, men også den enkeltes sociale standpunkt og mening



Selv værd i den indre verden

- Ligesom i den ydre verden, omfatter selv værd i den indre verden en kombination af status og betydning
- Eller vertikal og horisontal betydning
- Den vertikale dimension identificeres typisk med magt og indflydelse, hvor
- Den horisontale dimension handler om inklusion, værd og lighed



Stress som social infektion

- Bearbejdningen af social information om betydning og værd, trækker betydelige veksler på emotionelle erindringsmarkører
- Positive markører understøtter oplevelse af sikkerhed, inklusion og betydning
- Negative markører medfører skridt i retning af indre marginalisering og i værste fald selv-eksklusion



Stress som selvforståelse

- Stressinficerede selverindringer synes at indebære stadig mere negativ og ringere **selvværd**
- I første omgang falder **selvsikkerheden**
- I anden omgang **selvrespekten**
- Og til sidst optræder selvforagt, følelse af uværdighed og tendens egne sociale eksklusion
- Denne udvikling kan indebære et egentligt **selvhad**



At være uværdig

- Der er tilsyneladende ingen forskel på at anskue andre som uværdige, og at se sig selv i dette lys
- Når man foragter sig selv, kan man ikke modtage positiv bekræftelse fra omgivelserne
- Misforholdet mellem omgivelsernes vurdering af aktøren og egne selvforagt indebærer typisk semi-paranoide forestillinger om de andre



Marginaliseringens lidelser

- Indre marginalisering medfører typisk:
- Pessimisme, hjælpeløshed, social isolation, kronisk smerte og en nocebo effekt
- Ligesom depression er indre marginalisering immun for positivt input



Effektiv behandling

- Synes at udløse placebo reaktion, hvilket forstærker positivt behandlingsresultat
- Selve behandlingen udføres som en særlig afart af kognitiv terapi, i kombination med ACT (medfokus på selv-sympati)

