

Anmeldelse i Psykoterapeuten nr. 3, 2007

HELING AF PSYKISKE SÅR

Peter A. Levine: "Helbredelse af traumer. En banebrydende metode til at gendanne kroppens visdom."
Indlagt cd med øvelser. Borgen 2006, 95 sider, 249 kr.



I **Psykoterapeuten nr. 1, januar 2007** skrev formanden om Peter Levines nye bog, *Helbredelse af traumer*: "En fantastisk spændende bog, der fortjener en anmeldelse her i bladet af en uddannet SE-terapeut."

Her har hele tre uddannede SE-terapeuter i forening taget handsken op.

Peter Levine har skrevet en fin lille bog, der viser, at heling af psykiske sår kan foregå lige så naturligt som heling af fysiske sår. Som han skriver: "Traumer er en del af livet, men de behøver ikke at vare hele livet." Den gode nyhed om udsigten til helbredelse skyldes, at forfatteren har brugt næsten 40 år af sit liv dels på at forske i traumets neurobiologiske virkninger og dels på at udvikle en metode (*Somatic Experiencing*), der gradvist ophæver traumets handlingslammende virkning. Den nye bog indeholder en ultrakort opsummering af teorien fra forfatterens første bog *Væk tigreren*, men lægger hovedvægten på en række praktiske øvelser i kropsbevidsthed, som kan opbygge ressourcer til at forløse gamle traumer og forebygge nye.

Der er altså tale om en selvhjælpsbog. Forfatteren mener, at mange almindelige mennesker kan bruge øvelserne på egen hånd og kan bruge bogens teknikker til at hjælpe familie og venner både med at forebygge og med at forløse traumer – og måske få en kronisk smertetilstand til at forsvinde. Her er vi lidt mere forbeholdne end forfatteren, da vores indtryk er, at det kræver årelang uddannelse og træning at hjælpe andre mennesker med at forløse et traume, så en kronisk smertetilstand forsvinder. Heldigvis lægger forfatteren ikke skjul på, at det i mange tilfælde vil vise sig, at bogen i sig selv ikke er tilstrækkelig, og at mange traumeofre må søge hjælp hos en uddannet traumeterapeut (*Somatic Experiencing Practitioner*). Forfatteren mener, at andre terapeutiske metoder, der ikke lægger vægt på at genskabe kontakten til kroppen, uden undtagelse kun har begrænset succes.

Overvældes af skræk

Med forfatterens ord bliver vi traumatiserede, når vi føler os så overvældede af en trussel, at vi bliver handlingslammede. Oplevelsen af ikke at kunne handle fyldestgørende kan få os til at undgå situationer, der minder om traumatet. Resultatet bliver en større og større indskrænkning af vores handlefrihed og af mulighederne for at realisere det liv, vi drømte om. Men den gode nyhed er ifølge forfatteren, at traumer ikke alene kan helbredes, men også at helbredelsesprocessen kan være katalysator for en dybtgående følelsesmæssig forvandling.

Forfatterens kongstanke er, at traumatisering primært er en biologisk eller kropslig proces, som i tidernes morgen har været hensigtsmæssig. Handlingslammelse og opgaven er simpelthen en instinktiv overlevelsesmekanisme, der indtræder, hvis det ikke er muligt at redde livet ved at kæmpe eller flygte, som det fx er tilfældet, hvis vi på en tur i vildmarken pludselig er kommet for tæt på en bjørn. Der er ikke tale om en bevidst beslutning om at spille død for at få bjørnen til at tabe interessen. Der er simpelthen tale om at blive stiv af skræk, fordi vi overvældes af rædsel.

Kamp eller flugt

Men vi er fra naturens side programmerede sådan, at vi hurtigst muligt forsøger at komme ud af ubevægelighedsreaktionen igen, og vi er også programmerede sådan, at vejen ud af ubevægelighed går gennem kamp eller flugt. I tilfældet med bjørnen er det hensigtsmæssigt at løbe for livet eller gribe til våben, hvis lejlighed byder sig, men i mange andre traumatiserende situationer i vort moderne samfund er det ikke

muligt at få afløb for den mobiliserede kampgejst, og netop derfor ender vi med at blive apatiske og føle os fuldstændig hjælpeløse.

Udover åbenlyst traumatiserende begivenheder som naturkatastrofer, krig og voldtægt nævner forfatteren nogle mindre iøjnefaldende, men meget almindelige udløsende begivenheder som fx bilulykker (selv buler i skærmen), rutinemæssige lægeindgreb samt tab af familie og nære venner. Selv det at falde af en cykel kan under visse omstændigheder være overvældende for et barn.

Kampgejst

Ifølge forfatteren bruger vi ofte ubevægelighedsreaktionen – fastlåst energi – når vi lider fysisk overlast eller føler os psykisk overvældede, så evnen til at komme ud af ubevægelighedsreaktionen er den afgørende faktor, når det gælder om at undgå traumatisering. Men når vi mennesker begynder at bevæge os ud af ubevægelighedsreaktionen, bliver vi ofte skræmte, fordi vi står uforstående over for vores opdukkende kampgejst, som fra naturens side var et urinstinkt, der havde til hensigt at redde vores liv. Vi forsvarer os imod fornemmelsen af vores egen voldsomhed ved at undertrykke følelsen, med den konsekvens at vi kastes tilbage i handlingslammelse og bliver bange for igen at engagere os i livet. Dette forsvar får os til at sidde fast i lammelsen og forhindrer den gradvise udladning af energi, som er nødvendig for at genoprette den normale funktion. Så når et menneske bliver traumatiseret, undertrykker det lige netop de ressourcer, som det skal bruge for at forsvare og beskytte sig selv.

12 øvelser

Hvordan kan vi da nogensinde komme ud af den apatiske ubevægelighed uden at havne i en blindgyde af vold, raseri eller hyperaktivitet?

Peter Levine foreslår 12 øvelser i at mærke kropsfølelser, der kan gendanne nogle af kroppens medfødte ressourcer og måske endda opbygge nye. Øvelserne kan fremme en stille og rolig overgang fra den dødlignende ubevægelighed til naturligt socialt samspil og dermed opnå "Helbredelse af traumer", der er bogens titel. I løbet af denne proces kan man ofte opleve uvante og ubehagelige følelser, som fx at bølger af varme skyller igennem kroppen, der ryster og dirrer. Hvis vi tillader symptomerne at have deres naturlige forløb, vil vi ende med at drage et lettelsens suk og føle os trygge, men hvis vi lukker af for kroppens budskaber, vil de udvikle sig til kroniske traumesymptomer som kronisk træthed, psykosomatiske sygdomme og depression.

For at helbrede traumer må vi altså lære at have tillid til de budskaber, som kroppen giver os, og omdefinere ubehaget over de uvante følelser til taknemmelighed over, at kroppen er i stand til at sende os budskaber om, at den har brug for helbredelse. For som forfatteren skriver, er helbredelsen af traumer primært et spørgsmål om kropsbevidsthed, selv om den ofte ledsages af psykologiske eftervirkninger.

Indefrosset energi

Den medfølgende cd med øvelserne er indtalt af skuespilleren Ole Lemmeke med en behagelig og levende stemme. Man vil dog nok have behov for selv at styre tempoet for at få optimalt udbytte af øvelserne, men så kan man bare gentage dem efter instrukserne i bogen. Den kropsbevidsthed, som disse øvelser hjælper til at opdyrke, kan både ophæve den dødlignende tilstand, som traumatiserede mennesker befinder sig i, og give bedre forudsætninger for autentisk nærvær med andre mennesker. Metoden indebærer en gradvis udladning af den indefrosne energi, der oprindelig blev mobiliseret for at overleve den truende livsfare ved enten at kæmpe eller flygte. Udladningen skal foregå så blidt, at den uvante fornemmelse – fx sitren i kroppen – ikke udvikler sig til en så voldsom rysten, at oplevelsen udløser et nyt chok. Forfatteren opfordrer derfor indtrængende sin læser til at være opmærksom på følelser, der kan opleves overvældende, og i så fald at søge professionel hjælp.

Virkelighedsnære sanser

Det, der gør bogen så spændende, er opdagelsen af, hvordan vi mennesker kan hjælpe os selv og hinanden ud af den vildfarelse, at vi er i stadig livsfare. I stedet for at argumentere imod bekymringerne, går processen ud på, at man i nogle minutter forlader tankerne om de livstruende omgivelser og i stedet kontrollerer de rådata, som konklusionerne er bygget på. Herved forlader man midlertidigt det abstrakte niveau, hvor den rationelle tanke råder, og dykker ned i det mest virkelighedsnære, der findes, nemlig vore sanser. Hvis vi – alene eller sammen med en SE-terapeut – tør slippe alle forudfattede meninger og i stedet mærke verden lige her og nu, får vi mulighed for at lade sanseindtrykkene starte en ny perceptionsproces, der leder frem til den overraskende konklusion, at vi lige her og nu er i sikkerhed!

Det kan ske, hvis du læser denne bog og udfører øvelserne.

Denne proces være hermed anbefalet *Psykoteraeutens* læsere.

Flemming Kæreby
SE-uddannet psykoterapeut MPF

Johnny Petersen
SE-uddannet cand. psych.

Michelle Mildwater
SE-uddannet psykoterapeut