

At blive vækket til live igen

v/ David Beermann, Psykoterapeut MPF, SE Practitioner, SOMA



Hvad skete der egentlig med Snehvide?

”Snehvide lå nu i lang lang tid i kisten og så ud som om hun sov,
for hun var endnu så hvid som sne, så rød som blod og så sort som ibentræ.”
fra Grimm’s samlede eventyr

”I will survive” synger Gloria Gaynor. Ja, godt nok overlever vi. Men ofte er det som om dele af livet er sat på vågeblus. At fortælle vores historie gang på gang har vist sig ikke at være så forløsende, som man har troet i mange år. Den ny viden om trauma lærer os at trauma ikke kommer fra begivenheden men sidder i kroppen og i nervesystemets evne til at regulere sig selv. Derfor sætter vi i SE-traumaterapi mere fokus på kroppens reaktioner, de små bevægelser og berøring.

Hvad er et trauma?

Når vi mennesker får overtrådt og brudt vore kropsgrenser ved fald, bilulykker, seksuelle overgreb, vold, krigs- og flugtoplevelser, drukneulykker,

fødselskomplikationer, usunde familierelationer etc . overvældes vi af frygt og håbløshed og bliver låst fast i vores overlevelsesberedskab i form af kamp, flugt eller fastfrysning.

Den traumatiske hændelse kan påvirke krop, psyke og nervesystemets selvregulering i mange år, og vi kan efterfølgende være plaget af mange symptomer: panik, stress, PTSD, depression, angst, smerter i kroppen, ikke at høre til, at isolere os etc.

Traumer er en del af livet, men behøver ikke at vare hele livet.

Der er en vej ud af diagnoserne.

Hvad er Somatic Experiencing (SE) og SOMA ?

Somatic Experiencing (SE), skabt af Peter Levine, USA, er en kropsorienteret behandlingsmetode, som afhjælper følgerne af chok, traumer og overvældende begivenheder. Helingen fokuserer på at støtte nervesystemets evne til at møde livets forskellige op og nedture og ikke så meget på selve det at fortælle sin traumatiske fortælling ord for ord.

SOMA, som er udviklet af Sonia Gomez og Marcello Muniz, Brasilien, er en videreudvikling og fordybelse af Somatic Experiencing. SOMA fokuserer på berøring, tyngdekraften, defokuseret syn og balancesystemet i ørerne.

Levende døde

Ligesom Grimm's eventyr om Snehvide, der ligger "død" i en glaskiste efter at have bidt i et forgiftet æble, forgifter traumatiske oplevelse os, så vi lever videre som levende døde – uden evne til at være rigtigt tilstede i vores eget eller andres liv.

Ordet Trauma betyder på græsk rivesår og på tysk drøm og understreger ligesom eventyret den fortryllelse og uvirkelighed, som giften bringer den traumatiserede ind i – ude af kontakt til sig selv og andre. Som omgivet af en gennemsigtig glashinde. Man kunne også sige, at sansesystemet er forstyrret og såret og oplevelsen af tyngdekraften og jordforbindelsen er formindsket.

De 7 små dværge hjælper Snehvide, og kommer i sin hjælp til at give kisten ”et lille skub” – så det forgiftede æble ryger ud af hendes mund. Hun begynder at få farve i kinderne og bliver vækket til live igen.

Hvordan kan SE og SOMA give ”et lille skub”!

SE og SOMA sætter fokus på, at vores nervesystem dagligt bevæger sig op og ned i alle de situationer i livet, vi befinder os i, og at vi kan lære at berolige os selv, når vi bliver overvældet eller mærker vores fastfrossethed og dødhed.

Pendulering er en teknik som lærer os ikke kun at fokusere på traumestoffet, men mere at fokusere på de sikre steder i kroppen, hvor jeg har det godt – føler varme, tryghed og sikkerhed. Ved at bringe vores opmærksomhed på de rolige steder, forvandler de urolige steder sig – og bliver rolige.

På den måde kommer vi ud af vores afmagt – at kroppen er vores fjende – til at føle at jeg kan hjælpe mig selv ind i roen. Derfor arbejder vi meget med opmærksomhed på kroppens sanser: følelse, varmt – koldt, sitrende, åbne sig – lukke sig, ryste – stivne, udvidelse – sammentrækning etc.

Ved at etablere kontakt til vores krop – til indre og ydre bevægelser reetableres den brudte kontakt til at give og modtage og skabe indre kontakt til frosne områder. Dette er en heling af **det haptiske system**, som dannes i alderen fra 0 – 6 måneder. 2 nervesystemer møder hinanden: mor – barn / terapeut – klient.

En hånd lægges ikke blot på en krop, men med awareness – hvordan er det at modtage hånden – berøringen. Ved at arbejde med **awareness** omkring berøring genskabes vores evne til at være i kontakt. at give og modtage. Hvor meget tør jeg modtage? Og hvor langt tør jeg lukke varmen ind? Eller ønsker jeg ikke at tage imod? Det er det, der trænes i sessionerne.

Fordi vi er født på jorden, er **tyngdekraften vores læremester**. Vi lærer at mærke tyngden i kroppen og **deforskellige dimensioner**: op – ned, horisontal – vertikal, foran bagved, indre og ydre rum, højre –venstre. Derudover arbejder man med det indre øre og med fokuseret og defokuseret syn.

I SOMA og SE arbejder vi med meget små skridt/dråber – titrerer gennem øvelser, små bevægelser og teori og det er det, der netop giver ”det lille skub” til at vi vækkes til live igen – ved at være i kontakt med os selv og de andre – der hvor vi lever.

Klientudsagn under sessioner

Nedenstående udsagn stammer fra klienter, der under sessionerne arbejdede med awareness på kroppen og tyngdekraften stående / gående /siddende/liggende:

- A. Kvinde på 40 siger under sessionen: ”Det er som om jeg kommer tilbage til tiden før overgrebet – til dengang jeg var 5 år gammel, Når jeg lige nu i dette øjeblik ser ud af min øjne, har alt en friskhed over sig.”
- B. 21 årig kvinde, der har lidt af meget angst opdager pludselig midt i sessionen: ” Det er som om jeg får min egen hud tilbage. Jeg kan mærke min hud over det hele. Når jeg ser på mine hænder – ved jeg, at det er mig”.

At blive vækket til live igen

I SE og SOMA fortæller vi ikke vores traumehistorie igen og igen, fordi du retraumatiseres. Vi fortæller kun i små bidder før og efter ulykken. Vi lærer at berolige vores nervesystem ved at pendulere og ved at lære vores kropsfornemmelser og sanseapparat at kende – og i små portioner at turde flytte mere og mere ind i vores krop – mærke tyngdekraften og se defokuseret ud i verden. På den måde lærer vi at falde til ro der hvor vi er i vores liv, fordi vores nervesystem gennem denne proces lærer at møde livets op og nedture med en større elasticitet og spændstighed.(resilience)

”Små skub” . Titrering (en lille dråbe) får stor betydning, så giften/traumet kan løsne sig, og vi kan blive vækket til live igen – ud af glaskistens uvirkelighed.