

FRYGT fra IMMOBILITET

Peter A. Levine: Den tavse stemme. Hvordan kroppens sprog kan opløse traumer og skabe velvære. Oversat af Dorthe Herholdt Silver. Hans Reitzels Forlag 2012. 384 sider, kr. 398.

BOGANMELDELSE

Når man læser denne bog, oplever man til sin begejstring, at Peter Levine virkelig formår at formidle sin opdaterede opfattelse af den terapeutiske metode *Somatic Experiencing*, som han selv har udviklet.

Han har samlet erfaringer i 40 år og kan argumentere med mange kliniske detaljer og mange litteraturhenvisninger. Han vil vise, at man kan igangsætte en traumehelbredende, terapeutisk proces, ikke ved at tale om tanker og følelser, men ved at igangsætte klientens oplevelse af sine egne kropsfølelser. Ved at gøre klienten opmærksom på, at kropssansningerne forandrer sig, lader han en del af den terapeutiske proces udspille sig på det sansemæssige niveau, der rummer den mest rå og ubearbejdede repræsentation af virkeligheden.

Når det er lykkedes at starte processen, kommer man ned under det sæt af leveregler, som den traumatiserede person bruger til at udholde tilværelsen ved at indkapsle traumet, men som desværre samtidig inddæmmer livsglæden. En vellykket terapeutisk proces kan få klienter til at lege med tanken om, at der kunne være et liv efter traumet.

Men først beskriver Peter Levine, hvordan traumer opstår. Han lægger megen vægt på at drage sammenligninger med den adfærd, som dyr udviser, og især med det fænomen, der kaldes *tonisk immobilitet* (skrækslagen ubevægelighed). Han bruger faktisk flere sider på at argumentere imod en navngiven forsker, der har offentliggjort den opfattelse, at tonisk immobilitet i sig selv kan være traumatiserende.

Det er så vigtigt for Peter Levine at slå fast, at kun *kombinationen* af tonisk immobilitet og stor frygt kan udløse et traume, at han helt overser, at betegnelsen tonisk immobilitet i sig selv in-

debærer frygt – hvorimod andre former for immobilitet kan forekomme uden frygt. Så det er min opfattelse, at hans kritik af forskeren er malplaceret.

Generelt bryder Peter Levine sig ikke om systematisk brug af videnskabelige betegnelser eller diagnoser, men foretrækker en blødere, mere human linje. Det betyder dog samtidig, at hvis man læser bogen i håb om at få stringente oplysninger om, hvilke teknikker man afhængig af omstændighederne skal bruge over for forskellige klienter, så bliver man faktisk skuffet – men det er formodentlig et meget lille mindretal af læserne, der forventer en stringent videnskabelig fremstilling.

Den tavse stemme indeholder en guldgrube af aktuelle og historiske litteraturhenvisninger. Dog må læseren forberede sig på, at den videnskabelige argumentation er meget personlig i den forstand, at bogen også beretter om forfatterens personlige liv og om, hvordan han har integreret andre forskeres videnskabelige opdagelser i sine personlige erfaringer.

Han mener ikke, at forskningen i tonisk immobilitet er blevet prioriteret højt nok, for den har ikke ført til udvikling af en virkelig effektiv traumeterapi. På side 74 skriver han: ”Ja, noget af det, der har forhindret udviklingen af en virkelig effektiv traumeterapi, har været, at klinikere, eksperimentelle forskere og teoretikere ikke har etableret længerevarende samarbejder om at behandle sådanne centrale spørgsmål.”

Det kan undre, at Peter Levine ikke mener, at han selv er den nærmeste til at dække dette behov for teoretisk afklaring, men han har måske mere set det som sin mission at fremsætte hypoteser og kreative terapeutiske ideer. Så må vi andre jo bare tage udfordringen op.

Der er en vigtig skelnen mellem "samtaletterapi" og kropsorienteret terapi. I stedet for at forsøge at hjælpe patienter med at finde nye betydninger i eller forstå deres problemer, skaber kropsterapi et rum, hvor "kroppens fortælling" kan udfoldes og blive afsluttet. Når det sker, opstår der spontant nye betydninger og indsigter, dannet af patienterne selv, som en central del af denne proces.

Citat fra bogen, side 185

De vises sten er adskillelsen af frygt fra immobilitet, men som forfatteren nævner, er behandlingen ikke altid så enkel. For ved langvarige og dybt rodfæstede traumer bliver personen mindre engageret i tilværelsen og mindre villig til at arbejde på at adskille frygten fra ubevægeligheden. Det stiller imidlertid bare større krav til terapeutens timing. Peter Levine har behandlet tusindvis af klienter med symptomer, der spænder fra selvmordstruende depression til katatonisk skizofreni, og har i alle omtalte tilfælde opnået fremskridt hos klienten.

Bogens formål er at beskrive, hvordan man kan møde klienten på den – efter forfatterens opfattelse – mest hjælpsomme måde. Personligt savner jeg overvejelser og gerne systematiske overvejelser over, om *Somatic Experiencing* er den mest effektive metode til alle former for traumer og personligheder. Det er imidlertid ikke formålet med bogen at dokumentere evidens og måle behandlingseffektivitet.

I femte kapitel gennemgår Peter Levine terapien systematisk i ni faser. Det er noget af en udfordring at sætte ord på denne kropslige, ikke-sproglige proces (fx "... at erkende førbevægelsen, før den udvikler sig til en fuldt udfoldet bevægelsessekvens.") Men ved hjælp af metaforer fra fysik og kemi (fx titrering) lykkes det. Kapitlet må også have været en udfordring for oversætteren, Dorte Herholdt Silver. Formodentlig har der her været god brug for bogens konsulenter, psykoterapeut MPF Marianne Bentzen og psykolog Susan Hart.

I sjette kapitel beskriver han relevante øvelser

ledsaget af illustrerende fotos. Bl.a. er der eksempler på øvelser, som man skal udføre i stående stilling, idet Peter Levine er meget bevidst om, at den stående stilling mobiliserer klientens livskraft, hvad der kan være brug for hos apatiske klienter.

Anden del af bogen indeholder case-eksempler, som gør bogen meget levende. Men det, der gør bogen til noget helt særligt, er, at Peter Levine

kan beskrive traumereaktioner umådeligt detaljeret og set indefra. Det skyldes, at han selv blev udsat for et trafikuheld, hvor han blev kørt ned af en bil i et fodgængerfelt. Og så snart han kom til sig selv på ulykkesstedet, begyndte han at behandle sig selv med den kur, som han havde brugt mange år på at udvikle.

Senere kapitler indeholder grundige refleksioner over hjernefunktioner – specielt evnen til subjektiv oplevelse af emotioner. Samtidig indeholder bogen beretningen om Peter

Levines dannelsesrejse – den kompromisløse trang til at studere "arkæologisk" – altså studere menneskehjernens dyriske funktion.

Den tavse stemme er en væsentlig bog, der rummer Peter Levines videnskabelige livsværk. Hans forsøg på at sætte ord på den ikke-sproglige terapeutiske proces er beundringsværdig. Bortset fra nogle af illustrationerne, som ikke bidrager væsentligt til forståelsen, fordi de er vanskelige at tyde, får man en virkelig grundig og fyldestgørende forklaring på den vanskelige kunst at udøve *Somatic Experiencing*.

Flemming Kæreyby
Psykoterapeut MPF

