

Somatic Experiencing®

Traumebehandling med kroppen som udgangspunkt

Af Ursula Fürstenwald

Somatic Experiencing® (SE) er en metode til at behandle traumer via fokusering på kropslige fornemmelser, somatisk erfaringsdannelse, hvor man sætter kroppens selvregulerende processer i gang.

I 1997 inviterede OASIS Dr. Peter Levine, grundlæggeren af SE, til en gæsteforelæsning og en workshop i anledning af OASIS' 10 års jubilæum. Besøget gav anledning til at OASIS arrangerede en efteruddannelse i SE for en bredere kreds af krops- og psykoterapeuter i Danmark, herunder 7 behandlere fra OASIS.

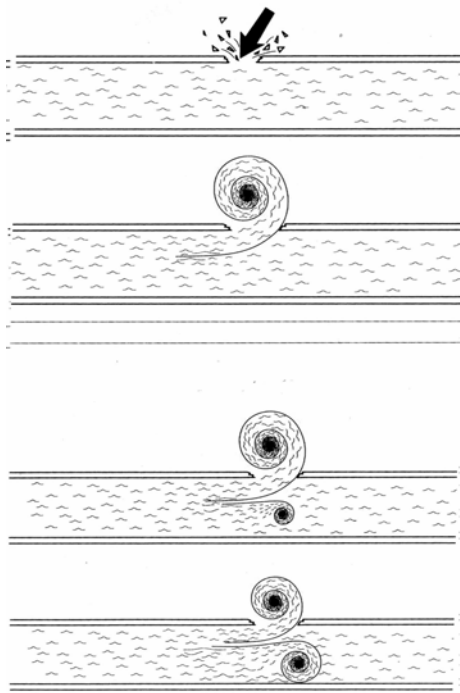
Traumer i dyreverdenen

Udgangspunktet i Peter Levines teori og metode er observationer i dyreverdenen. SE® er baseret på den iagttagelse, at dyr i naturen ikke eller sjældent bliver traumatiserede, selv om de dagligt udsættes for voldsomme hændelser, f.eks. musen der jages af katten, haren der jages af ræven, eller geparden der forfølger antilopen med en hastighed på op til 100 km i timen. Når forfølgeren har nået byttedyret og hverken kamp eller flugt er mulig, falder dyret pludselig om, fuldstændig stiv i en tilstand der ligner død. Dyrene får en immobilitetsreaktion, hvor nervesystemet samtidig er højaktiveret.

Når dyrene kommer ud af den fastfrosne tilstand, har de en evne til fuldtud at aflade de kraftigt aktiverede overlevelsesenergier. De færdiggør den stivnende impuls fra tidspunktet umiddelbart før immobiliteten indtraf. Det er enten at forsvare sig eller at flygte. Derfor ser man ofte, at et dyr der kommer ud af lammelsen ryster voldsomt, for derefter f.eks. at løbe planløst af sted (det kan være i forfølgerens gab), eller at vise vrede eller raseri, som umiddelbart virker umotiveret. Det peger på en iboende instinktiv evne til at opløse traumer. Denne evne findes også hos mennesker, hvis ikke den blokeres af angst; angsten for at genopleve den intense følelse af hjælpeløshed.

Den naturlige impuls - at komme ud af situationen - bliver ikke fuldendt, men forbliver fastfrosen. Derfor opsøger vi ubevidst den traumatiske situation igen og igen for at færdiggøre (fuldende) impulsen.

Traumer som forstyrrelse af den naturlige livsstrøm



Vores livsstrøm og –energi kan sammenlignes med strømmen i en flod, afgrænset af to bredder. Floden stømmer. Nogle gange flyder der mærkelige elementer i den: Det kan være forurening og genstande, men floden kan integrere det og transformere det, uden at den mister kraft eller bliver forhindret i sin strøm.

Når der kommer en traumatisk hændelse ind i systemet, bliver flodens løb afbrudt, og der sker et fundamentalt indgreb i systemet, som danner en såkaldt traumespiral. Man kan sammenligne det med, at man borer et hul i en dåse, f.eks. flåede tomater, så vil væsken løbe ud og danne en lille hvirvelstrøm. Kernen sidder i midten af hvirvlen. Bevæger man sig i nærheden af den hvirvel, bliver man suget ind og ryger lige ind i traumekernen, som er forbundet med megen angst, ubehag og en følelse af intens hjælpeløshed.

For at undgå dette må vi gå en lang omvej, således at vi ikke kommer i nærheden af traumets sugkraft. Det betyder på den anden side at vores rådighedsrum bliver meget indskrænket, og vi bevæger os inden for mere og mere snævre rammer.

I arbejdet med SE søges der konstant efter ressourcer, som udgør det støttende potentiale til at løse traumet. Ressourcen søges i positive oplevelser, personer, situationer, som hos vores klienter ligger de i fortiden.

Har man fundet frem til en ressource, skal den forankres i kroppen og danne en positiv hvirvelstrøm ind i livsstrømmen. Denne modpol til traumespiralen kalder Peter Levine for *countervortex*. Først når den positive hvirvelstrøm er forankret i kroppen via sanseoplevelser og kropsfornemmelser, begynder man at nærme sig yderkanten af traumespiralen - igen via kropsfornemmelser. Man trækker i starten tilbage til den positive hvirvelstrøm, og så vil processen af sig selv gå i gang ved blot at følge sansningerne. Ved enhver runde vil sansningen automatisk gå dybere og ved overgangen fra traume til den positive cirkel vil der ske en forløsning, som ofte bliver synlig ved en lille rysten af forskellige kropsdele. Bliver de to hvirvelstrømme forbundet ved den rytmiske bevægelse, kan hele ottetal eller dobbeltspiraler integreres som nye elementer i livsstrømmen.

På den måde går en selvhelende proces i gang, og den energi, der er bundet i symptomerne (traume-malstrømmen), bliver frigivet og forøger det livsrum personen har til rådighed.

Elementer i arbejde med SE

Forskning har vist, at traumer aktiverer amygdala, også kaldet reptilhjernen. Det er den del af hjernen, der har med instinkterne og den sensoriske hukommelse at gøre. Den kognitive hukommelse er sat ud af kraft. Via sanserne forløses immobilitetstilstanden, blokeringer og dissociationer. Noget af den bundne energi frigives, og senere følger en integration på andre oplevelsesniveauer. Traumet er energi, holdt i kroppen. Symptomet er en manifestation af bunden energi.

Når arbejdet med Somatic Experiencing begynder, bedes klienten at beskrive de kropslige sansninger, der registreres i den nuværende situation, når der enten er tale om ressourcer eller dele af den traumatiske begivenhed. Ved at lade kroppen tale sansesprog, tales til vores instinktive rødder. Vi taler til reptilhjernen og afbalancerer derved på reptilhjerneniveau. Derefter bevæger vi os skiftevis fra ressourcefyldte til traumatiske områder, frem og tilbage.

Registrering af sanserne og deres bevægelse i kroppen er den såkaldte "oplevede fornemmelse" (felt sense), som danner kontinuitet. Når den "oplevede fornemmelse" er etableret, er det muligt at hele processen kan udfolde sig.

Ved hjælp af indre eller ydre støtte kan den indre hvirvelstrøm stabiliseres på sanseplanet. Med forsigtig støtte, bliver den naturlige rytme genskabt. Bevægelsen mellem de to hvirvelstrømme, via den oplevede fornemmelse, er selvreguleringens rytme.

Når man arbejder med traumer, er det vigtigt at findes sine interventioner for ikke at overvælde det i forvejen højt aktiverede nervesystem og derved risikere en retraumatisering. Under den oprindelige traumatiske begivenhed foregik alt alt for hurtigt og alt for intenst. Derfor er det afgørende at tilnærme sig de traumatiske elementer med kun få input og i et langsomt tempo. Et vigtigt terapeutisk princip formuleres i sætningen: "Less is more, little is much."

En person der udsættes for traumer føler en intens hjælpeløshed, derfor er respekt i behandlingen en forudsætning for at helingsprocessen kan starte. Det betyder at klienten skal føle sig godt tilpas, få de nødvendige informationer og at terapeuten er velafgrænset.

En forudsætning for at arbejde med traumer efter SE®-metoden er, at man kan finde ressourcer hos klienten. At finde frem til ressourcerne støtter opbygningen af den indre hvirvelstrøm, hvilket fremmer den helende proces.

Det, der forhindrer os i den forløsende færdiggørelse af den traumatiske proces, er angst. Angsten holder os fast i den frosne tilstand. I immobiliteten er nervesystemet højaktiveret, men angsten for den intense hjælpeløshed forhindrer os i forløsningen.

Behandleren er derfor nødt til at frakoble angsten fra immobiliteten. Det sker ved opbygning af den indre hvirvelstrøm (countervortex). Det er vigtigt at kunne mærke immobiliteten, for derefter at sætte den opløsende proces i gang.

Kroppen ønsker at fuldende den afbrudte bevægelse, den stivnende impuls, fra det tidspunkt umiddelbart inden immobiliteten indtraf, dvs. fuldende de naturlige orienterings- og forsvarsreaktioner som flugt eller kamp. Derfor er det vigtigt at søge efter en begyndende bevægelse som klienten gøres bevidst om, og derefter bliver bedt om at gennemføre i et langsomt tempo. Når personen kan mærke immobilitet uden angst, kan den ufuldendte reaktion afsluttes.

Traumehistorien bruges som adgang til aktivering af nervesystemet og søgen efter en vej til at komme ind i kroppen. De kropslige reaktioner er lige så vigtige som traumets verbale indhold.

At arbejde med stærkt traumatiserede og multitraumatiserede klienter, som OASIS flygtninge er, efter Peter Levines SE-metode er ikke nemt i starten. Dissociative tilstande, mellem krop og psyke pga. oplevelserne, træder tydeligt frem. Den kropslige sansning er nærmest ophævet, smerter er den eneste form for kropsfornemmelse, der fungerer. Til gengæld er den visuelle kanal overstimuleret, billeder vælter uafbrudt ind. Derfor er det svært at finde en måde at kontakte kroppen, og det er i starten måske kun muligt i et kort øjeblik. Hvis først det lykkes, kan den tid, der rettes opmærksomhed mod kroppen, udvides.

OASIS vil i løbe af de næste år gøre sig nogle erfaringer ved anvendelsen af SE på multitraumatiserede flygtninge. Flere af os arbejder på at implementere metoden som et af vores daglige redskab i vores terapeutiske arbejde. Vi har længe været af den opfattelse, at genopdagelsen af klienternes ressourcer er en væsentlig forudsætning for, at det terapeutiske

arbejde kan lykkes med svært traumatiserede mennesker. Derfor forekommer SE som metode også yderst meningsfuld for os.