

# FORLØSNING AF TRAUMER GENNEM KROPPEN

---

Tekst: **Lis Høhne Ratcliffe**  
og **Ulrik Jørgensen**

---

Jordskælv i Nepal, kæntrede både i Middelhavet med syriske og afrikanske flygtninge, terroraktioner i Paris og København. Dette er blot nogle få af de begivenheder, der har traumatiseret tusindvis af overlevende inden for de sidste få år. De fleste vil være mærket af traumerne længe efter. Nogle endda for resten af livet.

Traumer er ikke et nyt fænomen. Mennesker er alle dage blevet traumatiserede af voldsomme og livstruende begivenheder. Det nye er imidlertid, at vi igennem forskning af traumetilstande virkelig er begyndt at forstå sammenhængen mellem ekstreme hændelser i menneskers liv og omfanget af de reaktionsmønstre, de fører med sig. Dette har videre betydet, at vi nu også ved meget mere om, hvordan traumer kan behandles.

Traumediagnosen PTSD blev først officielt indført i 1980. Det skete i kølvandet af Vietnamkrigen, hvor mange unge krigsveteraner vendte tilbage til USA og havde vanskeligt ved at få tilværelsen til at fungere. De led af massive søvnproblemer, angst, depressioner, flashbacks fra krigens rædsler, overvagtsthed, affektive forstyrrelser i form af umotiveret vrede og irritabilitet, manglende lyst til sex og til livet som sådan.

## NEUROFYSIOLOGISK LIDELSE

I en årrække er traumer primært blevet betragtet som en forstyrrelse i vores måde kognitivt at fortolke virkeligheden på, og behandlingen har derfor fokuseret på at omstrukturere de negative og uhensigtsmæssige

tanke, der er forbundet med traumet. Men dette er kun en del af problematikken og langt fra den væsentligste. Forskning har nemlig vist, at traumer primært er en neurofysiologisk baseret lidelse forårsaget af en overproduktion af kroppens stresshormoner, især cortisol. Disse hormoner udløses automatisk, når vi bliver udsat for en fare. Hvis den faretruende situation har været tilstrækkelig livstruende, kan selve erindringen om den være med til at skabe en permanent overproduktion af stresshormonerne, som i sig selv vil påvirke hjerneaktiviteten og det autonome nervesystem negativt, så kroppen og sindet får meget svært ved at finde ro.

Vi kan således ikke blot ved at tænke anderledes slippe af med den traumatiske lidelse. Vejen til forløsning af traumer ligger ikke kun i vores forståelse af situationen, men primært i udladning af den opståede energi i nervesystemet. Det er i den mest primitive del af hjernen, reptilhjernen, at nøglen til forløsningen ligger. Det er den del af hjernen, der bl.a. regulerer det såkaldte autonome nervesystem, som normalt er uden for bevidsthedens kontrol, og hvis funktion er at styre de indre organer, herunder hjerterytmen og vejrtrækningen, fordøjelsen og cirkulationen, samt er sæde for de instinktive kamp- og flugtreaktioner.

Peter A. Levine, ph.d., psykolog og biofysiolog og grundlægger af metoden *Somatic Experiencing®* (SE), iagttag for mere end 40 år siden under sine første studier af dyrs adfærd i forbindelse med traumatiske begivenheder, at dyr ikke udviste traumatiske symptomer eller traumatisk adfærd, som fx ængstelighed, opgiveness

hed og problemer med aggression, oven på livstruende oplevelser, som mennesker gør det. I nogle tilfælde så han, at byttedyr faldt om i en form for tonisk lammelse, lige inden rovdyret fik klørne i dem, hvorefter rovdyret mistede interessen. Når faren var overstået, rystede og sitrede byttedyret bogstavelig talt oplevelsen af sig og fandt tilbage til flokken, tilsyneladende upåvirket. Dyrene giver slip på den overvældende energi, som mobiliseres, i form af rystelser/sitringer, når de bliver fanget i en traumatisk hændelse.

### DET SYMPATISKE NERVESYSTEM

Den menneskelige hjerne har imidlertid udviklet sig i forbindelse med, at vi har skullet klare at overvinde mere og mere komplekse tilstande i vores samfund. For at overleve og kunne leve sammen med andre har vi i mange sammenhænge været nødt til at undertrykke vore primitive og intuitive reaktioner. Vi har lært at styre vore impulser, at bevare kontrollen i situationer, hvor det er vigtigt at kunne være fornuftig og sætte sig selv til side eller først at kunne tænke og reflektere over en situation. Det har vi gjort så godt, at vi nu kan have svært ved at finde tilbage til vores mere instinktive og intuitive kamp/

flugt reaktioner. Men herved undertrykker vi kroppens naturlige regulering af overskydende energi.

Udsættes vi for en fare, aktiveres det sympatiske nervesystem og reagerer automatisk med en kamp- eller flugtimpuls, som mobiliserer kroppens væv og muskulatur. Et menneske, der udsættes for et jordskælv eller er taget til fange i et torturfængsel, kan som regel hverken kæmpe imod eller flygte. Umuliggøres kamp/flugt impulsen i at færdiggøre sig, sker der det, at nervesystemet og dermed også den pågældende muskulatur og bindevæv 'fryser' eller lammes. Man kan sammenligne det med, at man i sin bil har fuld tryk på speederen med den ene fod og bremsen med den anden. Der ophobes en masse uforløst energi i kroppen, hvilket forhindrer aktivering af det parasympatiske nervesystem, som skal hjælpe os til at falde til ro gennem afslapning og søvn og bringe os i psykisk balance. Resultatet er konstant uro, rastløshed, overvagtssomhed, søvnløshed, irritabilitet og forskrækkelse.

Overaktivering af den sympatiske del af nervesystemet kan også føre til kollaps, både fysisk og psykisk, hvilket kan give sig udslag i total afsondring fra omgivelserne og handlingslammelse. Fx var en dansk

---

”Vejen til forløsning af traumer ligger ikke kun i vores forståelse af situationen, men primært i udladning af den opståede energi i nervesystemet. Det er i den mest primitive del af hjernen, reptilhjernen, at nøglen til forløsningen ligger.

---

overlevende efter jordskælvet i Nepal natten efter hovedskælvet gået på toilettet. Han fandt sig selv kollapsede, liggende på toiletgulvet.

### FORLØSNING GENNEM KROPPEN

Peter A. Levine gjorde den opdagelse, at traumatet ligger i nervesystemet og ikke i oplevelsen. Derfor må behandlingen også tage sit udgangspunkt i en forståelse af, hvordan traumatet sanses i kroppen. Metoden bygger på en fokuseret opmærksomhed på kropssansningers forskellige kvaliteter. Herved kan kroppens iboende og

helende ressourcer kontaktes og aktiveres, hvilket er en forudsætning for på en skånsom måde at nå ind til den fastlåste energi og herefter udlade den. Herefter kan den naturlige balance og livfuldhed i nervesystemet genetablere sig, hvorefter de naturlige orienterings- og kamp/flugt reaktioner kan genetableres og benyttes til en fuldførelse af den oprindeligt traumatiserende situation med kroppens naturlige ressourcer intakt.

Arbejdet med at forløse traumer igennem kroppen har vist sig effektivt, ikke kun ved større katastrofer og successive traumer, men også ved mindre ulykker, som de fleste mennesker kender til.

En ung mand var ude for en alvorlig rideulykke, som fik store kognitive og fysiske konsekvenser for ham. Før ulykken levede han et normalt og velfungerende liv. I SE-arbejdet med ulykken fik klienten hjælp til at fornemme ressourcerne i sin krop, fornemmelsen af styrke, liv, bevægelighed, varme, lethed eller tyngde etc. Det hjalp ham til at kunne føle sig som overlever frem for offer. Hans erindring var låst fast i ulykkesøjeblikket, men med hjælp fra bl.a. familien begyndte han at etablere et tidsforløb med et før og et efter ulykken. Ved at fokusere på kroppens sansninger blev han opmærksom på, at han pludselig mærkede en kulde og et ubehag i kroppen, og huskede nu, at han fornemmede, at hesten ikke var blevet ordentligt passet. Men han ignorerede det.

Under rideturen fik han en vag ubehagelig og spændt fornemmelse i maven, som han også ignorerede – måske fordi den var i skærende kontrast til hans velkendte glæde ved at ride og følge hestens bevægelser, en fornemmelse, som blev understøttet i terapien. Under arbejdet med at spore kropssansningerne fik klienten pludselig kontakt til sin ene fod, som begyndte at spænde og trække sig sammen. Ved at følge denne sammentrækning huskede han, at han blev nervøs, da han så en stor sten foran hesten. Han holdt hesten tilbage med både hænder og fødder, selvom han egentlig godt vidste, at hesten kunne klare springet. Hestens hov ramte stenen, og den faldt med sin rytter, som ramte sit hoved mod stenen.

Da han i terapien vendte tilbage til den situation, han havde mærket i stalden, fik han klargjort sin fornemmede mistanke om, at hesten var blevet passet dårligt.

Dette arbejde hjalp klienten til den ønskede forløsning, så han igen kunne forestille sig at sidde på hesten, men nu med en fornemmelse af ro i maven og kroppen. Han kunne igen mærke tilliden til, at hesten selv kunne klare springet, samtidig med at han kunne mærke kraften i sine ben og fødder. Efter denne session fik klienten igen lyst til at ride. Han oplevede en lindring af smerterne i kroppen og følte sig mere klar i hovedet.

## FRAGMENTERING

Ifølge Peter A. Levine er det vigtigt, at der under arbejdet med traumer etableres et relativt trygt og sikkert rum for at kunne udforske og arbejde med de sansninger og reaktioner, der er forårsaget af traumet. Ofte vil kroppen føles fragmenteret og usammenhængende og smertefuld. For nogle er det svært overhovedet at mærke deres krop, og for andre er der konstant uro, spændinger og ubehag i visse dele af kroppen, mens andre dele kan føles afkoblede.

En sådan fragmentering oplevede en ung kurdisk mand, som havde været frihedskæmper i bjergene og havde været udsat for tortur under fængsling i sit land. Han fortalte efter ankomsten til Danmark, at han oplevede sin mave som en sten. Han fortalte, at han var sikker på, at denne fornemmelse gjorde ham i stand til at kunne udholde livet som frihedskæmper og torturen, fordi det skåned ham for følelser, han ikke kunne bære. Under arbejdet med sin traumatiserede tilstand fortalte han, hvordan den evne til at kunne holde følelserne fra fængslet og torturen borte forhindrede ham i at have et nært forhold til sin kone og små børn. Han var kropsligt blevet fremmed for sig selv, hvilket fik voldsomme konsekvenser for hans kontakt til familien.

## LANGSOMT ER HURTIGT

Men arbejdet skal også foregå i et tempo, hvor klienten har sig selv med, og nervesystemet er parat. Den eksponering af traumet, der til enhver tid foregår mentalt, når man arbejder med traumer, skal klienten kunne rumme lidt efter lidt både fysisk og psykisk. Arbejdet må derfor foregå efter devisen 'lidt er meget' og 'langsomt er hurtigt', idet et utidigt pres i processen kan blive re-traumatiserende. En traumatisk oplevelse er karakteriseret ved, at noget har været alt for voldsomt og/eller er gået alt for hurtigt. Derfor er det en forudsætning for at kunne leve med at have været ude for noget meget

voldsomt, at det langsomt kan integreres og rummes i en kropslig væren. Og ligeså vigtigt er det, at det også kan integreres og rummes i en social kontekst, dvs. sammen med andre, da traumer oftest medfører tendens til at isolere sig og føle skam.

Peter A. Levine anvender en analogi fra kemiens verden: Ønsker man at blande lige dele saltsyre og lud, kan der komme to vidt forskellige resultater ud af det, afhængigt af hvordan man gør det. Blander man det hele sammen på én gang, opstår der en voldsom eksplosion. Hælder man derimod én dråbe saltsyre ad gangen i kolben med lud, får man en harmløs blanding af vand og bordsalt.

Lidt efter lidt lærer den traumatiserede at afkoble frygten fra sin kropsligt og mentalt lammede tilstand. Nervesystemet lærer at kunne adskille nye farefulde situationer fra den traumatiske oplevelse, hvilket er en væsentlig forudsætning for at kunne foretage en både kognitiv og emotionel adskillelse og læring og dermed reagere hensigtsmæssigt i nye situationer. Målet er at forløse den overskydende energi, som har hobet sig op i kroppen i form af spændinger, smerter og uro. Vi kender det fra lettelsens suk, en forløsende gråd eller et bank i bordet. På denne måde lærer systemet efterhånden at kunne regulere sig selv i en naturlig rytme.

## FORSKNING

SE skal ikke betragtes som en metode i sig selv. Det er en tilgang og forståelsesramme, som kan anvendes sammen med forskellige terapeutiske metoder som fx psykoterapi, fysioterapi, afspændingsbehandling og lignende. Det vigtigste er imidlertid, at der sker en forløsning af traumet gennem kroppen.

*Somatic Experiencing*® er endnu videnskabeligt relativt uudforsket som metodisk tilgang. Blandt uddannede SE-terapeuter verden over har den imidlertid vist me-

get lovende resultater. Udover at arbejde individuelt med mennesker, der har været udsat for enkeltstående traumatiske begivenheder, arbejder SE-terapeuter allerede i mange krise- og katastrofeområder i verden. For eksempel blev der tilbudt og modtaget SE-førstehjælp og -træning under og efter tsunamien i 2004, i Thailand, Indien og Sri Lanka og også i Japan og i Mellemøstens konfliktområder.

Den 4.-6. juni i år var Danmark vært for den første europæiske konference om 'Forløsning af traumer igennem kroppen'. Det var den første internationale konference om *Somatic Experiencing*®. Konferencen blev afholdt på LO-Skolen i Helsingør med 160 deltagere fra hele verden, og den blev et godt eksempel på, hvordan den biologiske og fysiologiske forskning i menneskets nervesystem spiller sammen med menneskets relation til sig selv og sine omgivelser.

Konferencens hovedtemaer var:

- 1) *Somatic Experiencing*® anvendt på forskellige klientgrupper, fx spiseforstyrrelser, udviklingstraumer, traumer som følge af overgreb og misbrug, SE anvendt på børn.
- 2) Udvikling af SE som metode.
- 3) Forskning i SE. Fx blev den første videnskabeligt kontrollerede undersøgelse med SE præsenteret på konferencen af Gina Ross fra Israel. Resultatet af undersøgelsen viste, at der er en signifikant effekt af SE som behandlingsmetode. Undersøgelsens resultater er dog endnu ikke offentliggjort.

## TRAUMER IKKE EN LIVSTIDSDOM

Udgangspunktet i SE er, at mennesker biologisk er rytmiske væsener, som er selvregulerende, selvorganiserende og selvhelende, når betingelserne er til stede for, at kroppens reaktioner kan fungere ubrudte. Under uforløst traumatisk stress forstyrres den naturlige rytme, hvilket medfører øget disorganisering af kroppens funktioner samt massive psykiske følgevirkninger. At være traumatiseret medfører følelser af stor magtesløshed samt oplevelse af tab af kontrol med livet, som opleves på standby.

*Somatic Experiencing*'s budskab er, at traumer ikke behøver at være en dom på livstid. De kan genforhandles, og resultatet er ofte adgang til øgede ressourcer og øget tillid til at kunne være i og klare sin tilværelses udfordringer igen – i nogle tilfælde endog kvalitativt bedre.

## LITTERATUR

- Levine, PA (2004): *Væk tigreren*. København: Borgens Forlag.  
 Levine, PA (2012): *Den tavse stemme*. København: Gyldendal Akademisk Forlag.  
 Levine, PA & M Kline (2012): *Traumer set med barnets øjne*. København: Dansk Psykologisk Forlag.  
 Levine, PA & M Phillips (2012): *Freedom from Pain: Discover Your Body's Power to Overcome Physical Pain*. Boulder, Colorado: Sounds True Inc.  
 Levine, PA (2015): *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*. Berkeley, California: North Atlantic Books.  
 Heller, L & A Lapierre (2014): *Udviklingstraumer*. København: Hans Reitzels Forlag.  
 Payne P, PA Levine & MA Crane-Godreau (2015): *Somatic Experiencing: Using Interoception and Proprioception as Core Elements of Trauma Therapy*. *Front. Psychol.* 6:93. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00093.



Lis Høhne Ratcliffe er fysioterapeut, psykoterapeut MPF og *Somatic Experiencing* Practitioner; Ulrik Jørgensen er psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi og *Somatic Experiencing* Practitioner.