

Å heles fra sjokk og traumer

Et traume er en opplevelse av tap av kontroll, så dramatisk for systemet vårt at vi ikke makter å håndtere det. Det setter seg i kroppen. Erika Bea Thorkildsen mener at behandlingsformen Somatic Experiencing kan forløse trumer.

AV MARTE KAREN HIORT JOHNSON

Mange av oss opplever fysiske symptomer som søvnproblemer, migrene, angst, depresjon og muskelsmerter. Ifølge Erika Bea Thorkildsen kan dette skyldes at vi har opplevd situasjoner som har blitt lagret i vårt nervesystem som sjokk eller traumer. Hun hevder det ikke er nok å prate om opplevelsene for å løse problemet. Vi må arbeide direkte med kroppen.

– Min egen erfaring er at et traume kan bli sittende i kroppen i årevis og etter hvert gi fysiske symptomer. I mitt eget tilfelle opplevde jeg at samtalerapi gav meg mye, men de fysiske symptomene i kroppen gikk ikke bort. Det var først da jeg begynte med kropporientert terapi at jeg kom i kontakt med de traumatiske opplevelsene og kunne gi slipp på disse også i kroppen, forteller hun.

Erika Bea organiserer en utdanning i traumehealing også kalt Somatic Experiencing. Dette er en metode som er utviklet av Peter Levine. Han var tidligere stressforsker ved NASA der han arbeidet for å forberede astronauter på å håndtere ekstremt stressende situasjoner. Metoden er basert på det faktum at mennesker har som dyr et autonomt nervesystem og at vi kan lære oss å anvende kroppens naturlige mekanismer for å minske og gi slipp på stress.

HVA ER ET TRAUME?

Et traume kan sies å være en opplevelse som har satt seg i systemet vårt, en opplevelse som var for overveldende eller ubehagelig for kroppen å håndtere. For mye hendte for raskt.

Mennesker frykter forandring og tap av kontroll. Sjokk og traumer er hendelser der vi kjenner tap av kontroll. Det kan være en bilulykke, et fall, opplevelser fra krig og militære, vold, skilsmisse, ubehagelige opplevelser fra barndommen og lignende.

DYRS NATURLIGE REGULERINGSEVNE

Erika Bea forklarer at dyr opplever stressende situasjoner hele tiden, men de blir ikke traumatisert. Ute i naturen risikerer dyr hver dag å bli spist, og er avhengig av selv å finne andre dyr å spise. De vet instinktivt hvordan man skal gi slipp på traumatiske opplevelser så de ikke lagres i nervesystemet. Mennesker har som dyr et autonomt nervesystem, men vi har ikke lært hvordan vi kan gå gjennom prosessen for å gi slipp på energien fra traumatiske hendelser. Så vi holder fast på denne energien, noen ganger i årevis etter hendelsen. Dette forårsaker symptomer i kroppen. De kan være depresjon, søvnløshet, smerte, angst, panikkanfall, migrene, muskelspenninger og så videre. I Somatic Experiencing lærer



vi hvordan vi kan gå gjennom prosessen med å frigjøre energien som skapes i den traumatiske hendelsen og integrere dette i kroppen så energien er tilgjengelig for oss.

For å forstå hva som skjer under en traumatisk hendelse, så kan vi se på dyr. De har tre instinktive reaksjoner på en truende situasjon: «fight», «flight» og «freeze». Å kjempe, flykte eller «fryse». En mus som ser en katt, vil først fryse («spille død»). Da vil katten ofte miste interessen og musa får muligheten til å flykte. Etter en ubehagelig hendelse vil du se dyr riste kroppen for å «riste av seg» den ubehagelige opplevelsen. Erika Bea forklarer at det som skjer med mennesker, er at vi ofte ikke kommer videre fra «frys»-reaksjonen, men at vi forblir i den. Da forblir energien av den traumatiske hendelsen i systemet vårt og kan etter hvert komme til uttrykk i form av fysiske symptomer. For å frigjøre denne energien må vi først komme i kontakt med den «fastfrosne» energien eller kroppsminet og så komme i kontakt med den naturlige «fight or flight»-responsen i oss.

– Mange typer terapi er basert på å snakke om ens opplevelser. Man kan snakke og snakke, men symptomene i kroppen forblir de samme. Traumatet ligger ikke i historien, men i spenninger i kroppen. For kroppen

kan det være retraumatiserende – når du snakker om hendelser, går kroppen gjennom minnene på nytt som om de skjer her og nå, sier Erika Bea.

– Kan du gi et eksempel på dette?

– Jeg kan fortelle om min egen erfaring. I årevis slet jeg med søvnløshet. Det hadde store konsekvenser i mitt liv, i form av utmatelse, energiløshet og konsentrasjonsproblemer. Jeg lå våken natt etter natt uten å ha anelse om hvorfor. Jeg prøvde alt fra å telle sauer til å gjøre avspenningsøvelser før jeg skulle sove. Først da jeg begynte med kropporientert terapi, kom jeg i kontakt med redsel og spenninger som forårsaket søvnløshet. I arbeidet med å frigjøre disse fastfrosne spenningene kom jeg i kontakt med et minne fra jeg var barn der jeg ble innestengt i en heis en halv dag. Dette var klaustrofobisk og skremmende. I denne situasjonen var det ingenting jeg kunne gjøre, jeg kunne verken kjempe eller flykte – «fight or flight». Dette førte til at jeg forble i en frys-respons også etter hendelsen.

Denne redselen og stresset ble ikke frigjort

og jeg bar på dette i mange år. Redselen satt seg i magen i form av en følelse av hjelpeløshet. Dette ga utslag i både fysiske og psykiske symptomer. Psykisk gikk etter hvert denne følelsen av hjelpeløshet utover mitt selvverd.

«Et traume er en opplevelse som var for overveldende eller ubehagelig for kroppen å håndtere.»

Ofte kunne jeg kjenne meg dum, som om det var noe feil med meg.

OPPLØSER STRESSREAKSJONER

– Somatic Experiencing er en terapeutisk metode som minsker og oppløser stressreaksjoner som er forårsaket av sjokk og traumer. Sjokk og traume er ingen sykdom, man er ikke syk, det er bare det at man får fysiske symptomer som blir ubehagelige.

Man kan oppleve symptom som for eksempel depresjon. Når det gjelder depre-

«Alle traumer går an å reparere. Alle kan lære seg å regulere nervesystemet slik at man ikke igjen og igjen havner i situasjoner der man låser seg.»



sjon, så kan man forstå det slik at vi har et autonomt nervesystem som kan deles i det parasympatiske nervesystemet og det sympatiske nervesystemet. Om vi bruker bilen som en metafor på dette, så er *sympaticus* gasspedalen og *parasympaticus* bremsen. Når det gjelder depresjon, så blir det som å trykke inn gasspedalen og bremsen samtidig. Motoren spinner, men du kommer ingen steder. Det vil si: det sympatiske nervesystemet øker kroppens aktivisering slik at for eksempel hjertet slår fortere. Samtidig forsøker det parasympatiske nervesystemet å redusere tilførsel av energi og få hjertet til å slå saktere. Etter en stund vil kroppen bli utmattet. Du vil kjenne utmattelse og depresjon.

I Somatic Experiencing arbeider man for å lade ut fastfrost energi. Første skritt er å bygge på de positive ressursene i kroppen. Det kan være steder i kroppen og minner som er mer behagelige og der du kjenner deg trygg. Det kan være et minne om et sted du har vært, en hytte, et utsiktspunkt, et sted som har berørt deg positivt. Det kan også være en person du kjenner deg trygg med, en venninne eller din samboer. Når du mestrer disse positive ressursene og integrerer dem i kroppen, så kan kroppen naturlig gi utløp for en situasjon. Og nervesystemet kan komme i balanse. Deretter kan du gå til situasjoner som har skapt stress og spenninger i kroppen, og veksle mellom det som er stress og ubehagelig og det som er trygt. Når du gjør det, får du mulighet til å lade ut den fastfrosne energien.

Det handler også om en sensorisk prosess som letter nervesystemet og lar det gå

fra stress til balanse. Man får i gang kroppens egne instinktive reaksjoner som «fight or flight». Den gangen du befant deg i en sjokkartet situasjon, hadde du kanskje ikke muligheter til å kjempe eller flykte. Dermed gikk kroppen inn i en frys-reaksjon. Det hele handler om å få i gang kroppens sensoriske evne til å gå fra frys til «fight or flight»-respons, slik at du kan fullføre det som biologisk sett er en naturlig rekke av reaksjoner.

Gjennom å sanse i kroppen kan man integrere følelsen av å ville slå, sparke, dytte unna eller flykte. Man gjør ikke dette fysisk, men arbeider med sanseintrykkene i kroppen.

På 80-tallet arbeidet man mye med katarisis, å utleve ved å slå og skrike. I denne typen terapi får man en utladning, men så begynner det å bygges opp igjen. Fordi du ikke har integrert det med følelse, tanke og sanseopplevelser. Om du får ut energi ved å løpe eller gå på ski, så får du ut det der og da, men så bygges det opp igjen. Du har ikke lært å lade ut. Om du ser på en hund – etter at du har klappet den lenge, så vil den riste seg, riste av seg det som var ubehagelig. Katter rister, strekker seg, løper bort og så orienterer seg igjen. Dette kan kalles en biologisk *completion*, man går det instinktive mønsteret om å gå fra frys, til fight or flight, til å riste av seg og reorientere seg.

Å MØTE DET UKJENTE

– Når bør man oppsøke behandling for sjokk og traumer?

– Egentlig så raskt som mulig når man merker at man er i en tilstand der man har

vanskelig for å kjenne glede og energi eller opplever problemer med konsentrasjon, motivasjon eller søvn. Om man har vært med på noe overveldende eller ubehagelig. For noen kan det være å miste jobben eller noe annet som har gitt en trygghet. Det er bedre å søke behandling enn å bli gående med det i kroppen i mange år.

De som kommer til meg for behandling, kommer med alt fra symptomer på depresjon, søvnproblemer, angst, opplevelser fra krig og militæret, fallulykker osv. Noen ganger kan det være noe så enkelt som et fall på isen.

Det vi mennesker er mest redde for, er forandring – å møte det ukjente. Store forandringer for raskt er overveldende for kroppen. Da behøver vi tid og ressurser for å møte det og reparere det som har gått for fort. Å bli påkjørt bakfra er en typisk situasjon der man ikke har kontroll og situasjonen blir for overveldende. Dette kan blant annet føre til hodeverk og migrene. Hvis noen kommer med lav selvfølelse, så ser jeg dette som en reaksjon som ikke ble avsluttet, en frys-respons som ikke fikk uttrykke seg gjennom fight eller flight. Om jeg fortsatt går rundt med denne følelsen og kjenner meg redd, så er det lett å tenke at jeg ikke er bra nok, at jeg er dum som ikke klarer det jeg burde klare.

Mange som kommer til meg, har allerede god kontakt med kroppen. Da behøves det ikke så mye prat. Det de trenger er å lade ut denne fastspente energien. Om man kommer for et enkelt sjokk, som for eksempel en bilulykke, rekker det ofte med 5–10 sesjoner.

Om det gjelder tilknytningsproblematikk fra barndommen, så er dette en lengre prosess. Dette kan være brudd på tilknytningen til foreldre i barndommen, for eksempel ved at man ble satt bort på barnehjem, eller at mor ble syk med depresjon eller at det var komplikasjoner ved fødselen, slik at mor eller barn ble lagt på isolat. Et slikt brudd gjør at noe av ens første karakterstruktur bygges rundt at «det er ingen der, jeg må klare meg selv». Det kan gjøre det vanskelig å slippe andre mennesker inn på seg fordi man mangler tillit til at folk er der.

Å OMFAVNE ENERGIEN

– *Hva kan det gi en å gå i behandling?*

– Det kan gi mer energi, mer tilgang på deg selv. Livet er litt som å vinne en million i lotto. Om du ikke klarer å håndtere all den energien du har mottatt, så er det lett slik at du sløser det bort på ting som ikke gir deg noe. Du saboterer deg selv og så kommer du tilbake til null igjen. Om du går i terapi, så er

det ikke nok å forløse energien, du må også integrere den i deg selv, i kroppen og klare å omfavne den. Ellers kan du ikke håndtere all din energi og du vil sabotere deg selv.

Om du ser på et barn som er spontant og uhemmet og uttrykker sin glede og sin sorg, du ser det hoppe og danse og bruke kroppen på en naturlig og fri måte. Du ser at barnet er nysgjerrig. Motpolen er en gammel dame som går rundt og ikke ser menneskene rundt seg, sitter på trikken og tviholder på sin veske og er redd for andre mennesker. Barnet lar sin livsenergi flyte og komme til uttrykk. Den gamle damen holder tilbake sin energi og mye av energien er «frosset» og hun føler seg utrygg.

Alle traumer går an å reparere. Vi må integrere det i kroppen, det holder ikke å prate om traumer. Alle kan lære seg å regulere nervesystemet slik at man ikke igjen og igjen havner i situasjoner der man låser seg, og opplevelsen setter seg i systemet uten at man klarer å selvregulere kroppen sin. ☯



ERIKA BEA THORKIDSEN ER UTDANNET SOMATIC EXPERIENCING PRACTITIONER; GESTALTTERAPEUT OG HAR VIDEREUTDANNING I BLANT ANNET EMDR, SENSORIMOTORISK PSYKOTERAPI, FAMILIEKONSTELLASJONER OG KROPPSORIENTERT TRAUMABEHANDLING. FOR MER INFO SE WWW.SE-TERAPI.NO

