

Kroppen husker;

Intervensjoner ved kroppslige traumesymptomer

Inspirert av Sensorimotorisk psykoterapi

Ingunn Holbæk
Psykologspesialist ved Traumepoliklinikken til Modum Bad i Oslo

Dilemma

- Vi mennesker liker å være i kontakt med oss selv, både våre kroppslige reaksjoner, følelser og tanker. Men vi ønsker ikke å bli overveldet eller kapret.
- Traumatiske erfaringer er pr. definisjon overveldende og kroppen husker slike erfaringer. Avtrykket i kroppen forsvinner ikke av seg selv og forstyrrer evnen til å være tilstede i seg selv og i hverdagen.

=> Så hvordan kan vi hjelpe mennesker å finne tilbake til friheten i kroppen sin når det har skjedd så mye vondt i den?

Kroppslige traumesymptomer :

- Den menneskelige responsen til ubehag er å unngå. Problemet oppstår når det blir et mønster som stadig hindrer sammenhengene mellom tidligere erfaringer og nåværende kroppslige fornemmelser.
- Traumereaksjoner som ikke er integrert blir ofte løsrevet fra mening og sammenheng og lever bl.a. videre i kroppen som implisitt hukommelse.
- Eksempler på kroppslige traumesymptomer er spenninger, smerter, anfall, gjenopplevelser, kvalme, problemer med å svelge, tics, konversjonssymptomer, over- og underaktivering.
- Vi har kroppsminner lenge før vi har begreper til å forstå. Barn utvikler kroppsansettelser før de har ordene, og handler ut fra de.

Noen mål med kroppssorientert traumebehandling

- hjelpe mennesker til å være i kontakt med hele seg, også sine kroppslige reaksjoner og mønster, uten å bli overveldet.
- Bidra til å vekke kroppslige ressurser og gjøre nye erfaringer
- Frigjøre energien som har vært låst i traumeerfaringen slik at nervesystemet kan hvile og være i balanse

Spre vedkubbene
(Traumatiske minner)

vs. Legge vedkubbene sammen
(Utviklingstema)



Lena:

- Trigger i nåtid:
 - Lena har sagt fra til sjefen sin at hun ikke kan jobbe flere ekstravakter. Likevel blir hun spurt på nytt dagen etter hun sa ifra. Hun blir trigget av at sjefen ikke hører på henne.
- Kroppen snakker. Kapret av sin egen kropp.
 - Hun kommer til timen med mye kroppslig ubehag; hjertebank, panikk, vanskelig for å puste, men også apatisk og nummen

⇒ Hva må skje for å gjenskape balanse i kroppen?
Hvordan gjør vi det?

Hvordan kan vi hjelpe Lena til å frigjøre den energien som låses i kroppen pga hennes traumatiske erfaringer?

1. Opprette kontakt med kroppen
2. Skape nye erfaringer gjennom eksperimenter
3. Fullføre det som ble avbrutt

1. Opprette kontakt med kroppslige erfaringer

Stoppe opp
Legge
merke til

- T: «Når du forteller om dette, kan du legge merke til om det skjer noe i kroppen?
- Lena: Ja jeg har hjertebank, panikk og vanskelig for å puste

Beskrive

- T: Vær med det. Hvor i kroppen merker du det? Og hvordan vil du beskrive panikken?
- Lena: Det blir stramt her i brystet og panikken skaper kaos i hodet.

Dvele

- T: Så vær litt mer med stramheten i brystet og kaoset i hodet ...Er det noe bevegelse? Hvordan endrer det seg?
- Lena: Jeg synker litt mer sammen, slags kollaps i brystet, føler meg kraftløs, kjenner ikke beina mine

Finne
budskapet

- T: Hvis den kollapsen hadde ord, hva forsøker den å si?
- P: Det nytter ikke å si ifra.
- T: Så det nytter ikke å si fra (fordype ved å gjenta)

Koble til
historien

- T: Når du nå har kjent hjertebanken, panikken og videre kollapsen og kraftløsheten og setningen Det nytter ikke å si ifra. Kjenner du igjen disse kroppsformemmelsene fra andre situasjoner i livet?
- Lena: Ja jeg får et bilde. Jeg står desperat og holder rundt moren min og ber om å få slippe å dra tilbake til Kåre (overgriper). Men hun hører ikke på meg. Skyver meg bare bort. Hun er bare opptatt av hva hun selv skal den kvelden. Jeg var i veien.

Anerkjenne

- T: Så det er sannelig ikke så rart at du både kjenner at kroppen er livredd for det som skal skje og at den mister kraft når det ikke nytter å si ifra.
- Lena: Nei, det er kanskje ikke så rart

2. Skape nye erfaringer gjennom eksperimenter

4 typer eksperimenter:

- T sier noe
 - Legg merke til hva som skjer i kroppen hvis jeg sier: Du er ikke alene
- T gjør noe
 - Legg merke til hva som skjer dersom jeg rekker ut en hånd
- P sier noe
 - Legg merke til hva som skjer hvis du sier til deg selv: Jeg gjør så godt jeg kan
- P gjør noe
 - Legg merke til hva som skjer hvis du reiser hendene til et nei/ stopp

Øvelse: Kroppsbaserte antakelser

- Legg merke til hva som skjer i kroppen når jeg sier:
 - Du skuffer meg. Jeg hadde forventet mer av deg.
 - Du er god nok
 - Vær sterk, slutt å oppføre deg som et barn
 - Det er plass til dine følelser

Noen fokus for eksperimenter:

- En manglende erfaring:
 - Hva skjer i kroppen når jeg sier: Du er god nok som du er?
- Overdrive/underdrive kroppslige mønster:
 - Eks. overdrive en kollaps. Hva skjer med din evne til å orientere seg? Hva skjer med pusten? Hva skjer med humøret?
- Fordype:
 - Legg merke til hva som skjer når du sier de ordene på nytt «Jeg er så ensom» .
 - Også fordype mestring/ gode øyeblikk. Bygge «somatiske ressurser»/ kroppslige muligheter. Eks. grunning, orientering, bruke ulike sanser
- «Unblend»: Alt som kan bidra til å skape en liten kroppslig distanse fra det du blir overveldet av.
 - Eks. skifte sittestilling, rette ryggraden, sjekke at du ikke sitter fast

Øvelse

- Finn et fysisk mønster
- Bringe oppmerksomheten til det.
- Hva skjer ved å overdrive det litt?
- Hvis dette mønsteret hadde ord, hva ville det si?
- Koble ordene, følelsene, bevegelse, indre bilder
- Gi en ressurs til mønsteret ved å gjøre det motsatte. Hvordan erfares det?

Lena

- T: Skal vi undersøke om det er noe du kan gjøre med kroppen din akkurat nå for å skape litt avstand til denne vonde erfaringen (unblending)? Hva trenger du nå for ikke å være fanget i hjertebanken og kollapsen?
 - Lena: Kanskje jeg kan klemme litt på hendene mine og se at de er voksne?
- T: Ja, så når du gjør det, hva legger du merke til at skjer i deg? (fordype en ressurs)
 - Lena: Som om jeg sitter litt rettere og kan puste.
- T: Er du villig til å undersøke hva som skjer hvis du sier til deg selv: Jeg vil høre på deg nå? (eksperiment)
 - Lena: Jeg kjenner mistro... Så er det som om det åpner seg litt opp.

Fortsettelse:

- T: Så hvordan får du lyst til å vise at du hører på Lena fra den gangen?
 - Lena: Jeg kjenner i hele meg hvor farlig det er å reise til Kåre. Jeg vil ta henne med til noe trygt, kanskje jeg kan vise henne livet mitt nå?
- T: Ja så på samme måte som du har blitt overveldet av at den lille Lena har vist deg bilder av at det ikke nytter å si ifra, kan du nå dele bilder og fornemmelser om nåtiden. Kan du nå se for deg at du tar henne med deg?
 - Lena: Jeg ser for meg at jeg kommer inn døren hjemme, og der er hunden min Indie. Hun er så utrolig glad for å se meg og er så leken. Hun elsker å hente ball. Merker at det kribler i hele meg nå.
- T: Så hvordan er det for Lena fra den gangen at du hører på henne, forstår hvor farlig hun opplever det og lar henne få leke med hunden din?
 - Lena: Merker at boblene sprer seg i kroppen og at jeg smiler. Nå er det lettere å puste.

3. Fullføre det som ble avbrutt

- Metafor: Film. Cliffhanger
- Hvordan Grieg ble vekket
- We will rock you

Hvordan fullføre det som ble avbrutt?

- Reaktivere «en bit» av en traumatisk erfaring. Det kan være
 - Overaktivering/hyperarousal
 - En orienteringsrespons
 - Forsvarsrespons. Er det en avbrutt forsvarsrespons? Se etter forberedende impulser.
- Mindfull dobbel oppmerksomhet
- Oppmuntre til spontant å følge kroppens fornemmelser øyeblikk for øyeblikk til det skjer en vellykket fullføring av det som ikke ble fullført den gangen.

Lena

- T: Når du forteller hvor fanget du følte deg og hvor vanskelig det var å puste. Legg merke til hva kroppen din ønsker å gjøre.
 - Lena: Kjenner at jeg vil vri hodet mitt bort så jeg får puste.
- T: Følg den impulsen sakte mens du legger merke til hva som skjer.
 - Lena: Det er rart at jeg kan bevege hodet. Jeg får puste.
- T: Ja så legg merke til at hodet ditt er fritt og du får puste. Jeg legger merke til bevegelser i hendene dine. Er det flere impulser i kroppen?
 - Lena: Ja jeg får lyst til å dytte han bort.

Fortsettelse:

- T: Følg kroppens bevegelse sakte og legg merke til om noe endrer seg.
 - Lena: Kjenner et blaff av at det er umulig.
- T: Kjenn på din kapasitet i dag til å skyve bort. Er det en eller begge hender som vil skyve, og hvilken retning?
 - Lena: Jeg må bruke begge hender og lempe han bort. Får lyst til å sparke han ut av vinduet.
- T: Følg impulsen. Er det noe som har endret seg?
 - Lena: Det er som om jeg kan puste, føler meg sterk, er mer oppreist på en måte.
- T: Så vær med denne følelsen av at pusten er fri... Hvor i kroppen kjenner du styrken? (fordype act of triumph)

Svar på dilemma:

- Avtrykket i kroppen etter traumatiske hendelser forsvinner ikke av seg selv og forstyrrer evnen til å være tilstede i seg selv og i hverdagen. Så hva er hjelpsomt?
- Det finnes mange traumebearbeidings metoder som gir god hjelp. Likevel er det mange pasienter som erfarer at de forstår med hode at de er trygge nå men at kroppen likevel handler som om den er i fare.
- Derfor er det nødvendig at vi inkluderer kroppen i behandling både for å bygge en kapasitet til å tåle mer av seg selv, gjøre nye erfaringer og for å skape en base for å fullføre de avbrutte forsvarsresponsene.

Kroppslige overføringer og motoverføringer

- Milton Erickson: Vår stemme blir med pasienten men pasientens historie blir også med oss.



Sensorimotorisk psykoterapi nivå 1, i Oslo

- **DATOER FOR SAMLINGENE:**

- 7-9. okt. 2020
 - 2.-4. desember 2020
 - 3.-5. feb. 2021
 - 14.-16. april 2021
-
- <https://www.kildehuset.no/kurs/sensorimotorisk-psykoterapi-niva1/>