

DEN KROPPSYKOLOGISKE INDFALDSVINKEL TIL ARBEJDET MED PTSD OG JEG'ET

Tekst: **Ditte Marcher og Lene Wisbom**
Tegninger: **Jens Lund**

Siden midten af 1980'erne har Bodydynamic systemet udviklet veje til at arbejde med traumer og stressrelaterede tilstande gennem at inddrage kroppen på meget konkrete, fysiske måder. Med denne artikel vil vi beskrive arbejdet med de dele af jeg'et, der splintres i chok.

Bodydynamic International har gennem fire årtier samlet viden, samarbejdet og udviklet metoder sammen med andre kendte traumespecialister og udviklet en kognitiv somatisk psykoterapeutisk metode. Som andre kroppsykologiske traumesystemer arbejder vi med nervesystemets reaktioner og reflekser.

Den grundlæggende filosofi i Bodydynamic er, at vi alle har en indre unik balance mellem *værdighed* og *samhørighed*, som bliver udfordret af hændelser i vores livsforløb, og det er genoprettelsen af denne balance, vi arbejder ud fra.

Gennem arbejdet med de sunde reflekser genskabes kroppens basale evne til at skifte mellem parathed til aktivitet og handling (det sympatiske nervesystem) og at være i hvile og ro (det parasympatiske nervesystem). Et af symptomerne i PTSD er, at balancen mellem disse to nervesystemer ikke fungerer optimalt eller meget dårligt, med alvorlige fysiologiske konsekvenser for den pågældende.

Vores mål er at afhjælpe virkningerne af et choktraume/PTSD og samtidig at udvikle nye kognitive, emotionelle og kropslige ressourcer samt handlefærdigheder, så klienten kan blive bedre til at være foku-

seret i kontakt og udvide sine handlemuligheder, også når energien bliver høj. Vi opnår dette dels gennem konkret træning i kognitive, emotionelle og kropslige færdigheder, så jeg'ets kapacitet genskabes, og dels gennem udvidelse af evnen til at handle på nye måder med fokus på ressourcerne i menneskers chokreaktioner. Fokus i denne artikel vil være teorien og tanker bag den kroppsykologiske specifikke arbejdsmetode Bodydynamic-terapeuter bruger på forskellig vis til reorientering af jeg'et efter et traume.

JEG'ET OG MIG'ET I BODYDYNAMIC

Jeg'et består af kombinationen af karakterstrukturer (forsvarsstrukturer) og jeg-funktioner (færdigheder i jeg'et), som er to grundpiller i Bodydynamics kroppsykologiske forståelse. Koblingen af børns psykomotoriske udvikling og mange års empirisk undersøgelse af de følelsesmæssige reaktioner er sat i system i Bodydynamics karakterteori og de 11 jeg-funktioner. Vores påstand og erfaring er, at musklerne i vores krop varetager sociale, følelsesmæssige, kognitive og fysiske funktioner for jeg'et. Gennem træning af muskler og refleksbevægelser udvides jeg'ets færdigheder og kapacitet til at være i højt energiniveau. I forbindelse med chokbegivenheder bliver jeg'et udsat for stor energiintensitet og ofte mere, end jeg'et kan klare med de ressourcer, færdigheder og forsvarsstrategier, der er tilgængelige.

Mig'et er større og har en anden kompetence end jeg'et. Det er den del af personligheden, der blandt andet tager over i en situation, når det gælder liv og død, når der skal

handles hurtigere end jeg'et er i stand til, for at personen kan overleve, og for at kunne 'være i højt energiniveau'. Mig'et handler ud fra instinkter, reflekssystemer, gen-viden og automatiserede færdigheder samt viden fra det kollektivt ubevidste. Gennem arbejdet med mig'ets strategier kan vi komme i kontakt med dybe essentielle kræfter i mennesket, og den grundlæggende færdighed i at handle inde fra kernen ud i kontakt i en form for balance genoprettes.

Når intensiteten bliver for høj for jeg'et, sker et skift af styringen til mig'et, og jeg'ets oplevelse af integritet sprænges.

JEG'ET SPLINTRES - ET BILLEDE

Du står på et stort stykke papir, der beskriver dit jeg med alle dets færdigheder, forsvarsmønstre og glemte potentialer. Et jeg, der fungerer rimeligt godt i hverdagen, og som man har lært at leve med. Det her stykke papir er genkendeligt, men når der er noget, der presser en, falder man ud af sit jeg og ind i mig'et med de fem delelementer: instinkter, forfædres viden, kollektiv bevidsthed, automatiserede færdigheder og komponenter af noget spirituelt. Billedligt talt bliver papiret revet i stykker og stykkerne spredt for alle vinde. Nogle stykker tæt ved, andre blæst langt væk.

Når man kommer tilbage til jeg'et, er det sprængt – i stykker. Det kan være revet i få eller mange stykker. Når man prøver at sætte det sammen igen, kan det tage lang tid, og papiret bliver aldrig det samme igen. Derfor oplever mange efterfølgende en ændring af deres liv og beskriver, at traumat har ødelagt deres liv, mens det for andre har været en gave.

Tesen og erfaringen er, at personen altid vil opleve, at de har forandret sig, og det grundlæggende arbejde i terapi er at sætte papiret sammen på en ny måde!

DE FEM JEG-ASPEKTER

Hele figur 1 er et billede af en personlighed:

Mig'et er der fra undfangelsen, og bevidstheden omkring det kan udvides gennem hele livet. Mig'et har hurtige og ubevidste strategier, som er ud over jeg'ernes færdigheder.

Krops-jeg'et udvikles fra før fødslen, og med det begriber vi verden gennem vores kropslige sansning og psyko-motoriske sansning.

Individ-jeg'et dannes fra 2-års alderen gennem individualisations- og separationsprocesser og er den instans, hvormed vi bliver bevidste om, at jeg er mig som individ forskellig fra og adskilt fra andre.

Rolle-jeg'et udvikles fra 3-års alderen og er den instans, hvormed vi kan påtage os roller og fylde dem ud i social kontakt.

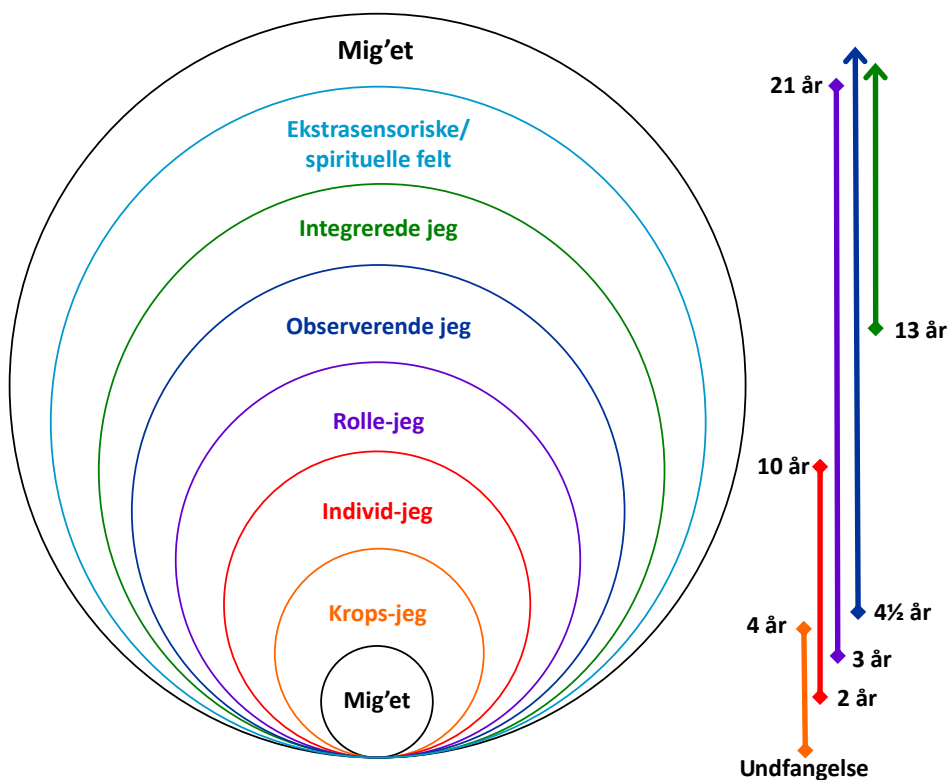
Observerende jeg har en funktion til alle de tre foregående jeg-aspekter og er den instans, der kan iagttage det, vi gør, mens vi gør det.

Integrerede jeg starter i teenagealderen og er den del, der integrerer de fire jeg'er ind i voksenforståelsen.

BROEN MELLEM JEG'ET OG MIG'ET

I slut 1990'erne begyndte forskere og forfattere at beskrive forskellige fænomener fra hjerneforskningen, som fik stor betydning for Bodydynamics videreudvikling af choktraumeterapien.

Tor Nørretranders beskriver i sin bog *Mærk verden*, at Benjamin Libet var den første, der beskrev og undersøgte den '0.55 sekunder' forsinkelse, der indtræder mellem en impuls til handling og en bevidst handling, at vores bevidsthed reagerer med et halvt sekunds forsinkelse. Libet siger: "Bevidsthed kan ikke begynde en handling, men den kan beslutte at handlingen ikke skal føres ud i livet". (Nørretranders 1993 s.291). Andre forskeres undersøgelser har vist, at når man rører folk kropsligt, så udløses der aktivitet i hjernen uden det halve sekunds forsinkelse – altså før din bevidsthed er klar over det. I livstruende situationer reagerer du, før du tænker, dvs. før det halve sekunds forsinkelse, og reagerer fra en højere instans – mig'et.



Figur 1. Model over de 5 Jeg'er
©Bodydynamic International

Chok rammer den fundamentale evne til at holde sig samlet i personligheden, og derved rammes færdigheder som centrering, jordforbindelse, grænser og energimestring. Ved arbejdet med kroppen og bevidstheden om sammenhængen mellem kroppens impulser og den forsinkede bevidste tanke trænes en bro mellem mig'ets ubevidste hurtige strategier og jeg'ets beviste færdigheder. Herved skabes nyorientering og mulighed for at finde en ny måde at være i verden på med et styrket jeg.

Her en beskrivelse fra en klient, der i choksituationen reagerer genialt fra mig'ets automatiske indlæringskapacitet, og som først huskede det i terapirummets trygge ramme ved langsomt at nærme sig traumehisto-

riens forskellige brikker, huske kroppens reaktioner og derved genskabe forbindelsen mellem mig'et, krops-jeg'et og derved hukommelsen og bevidstheden.

"I terapi nærmede jeg mig situationen langsomt – skridt for skridt – og hver gang jeg havde reaktioner, som min terapeut kunne se, blev jeg stoppet, rummede min hjertebanken, kuldegysninger, talte om trygt sted, mærkede på impulsen til at løbe, og langsomt kunne jeg mærke, hvordan min krop 'overlevede' – ved rullefald – gang på gang – en teknik, jeg

havde lært som 11-årig i judo. Hver gang jeg blev slået omkuld, fulgte min krop retningen og gav slip, faldt om i et forlæns rul med skråt bøjet hoved og arm op foran som beskyttelse og op igen. I de sekunder denne kropslige geniale reaktion mærkedes i kroppen igen, blev jeg så stolt og glad. I dagene efter kunne jeg mærke, at kroppen knejsede sig på en anden måde, og hovedet mærkedes mere klart."

Den ressourceorienterede træning af muskler og reflekser bygger på en grundlæggende viden om, at kroppen har ressourcerne inden inde i sig. Det er en kapacitet, der hjælper os til både at håndtere ekstreme situationer og almindelige hverdagsituationer.

HELING AF PTSD OG DERVED JEG'ET

Nogle chok og traumer kommer vi igennem, uden at jeg'et splintres, og udvikler ikke PTSD, selvom vores liv forandres. I de hændelser, hvor jeg'et ikke kan rumme energiintensiteten, kan vi udvikle PTSD. Der kan ske det, at de forsvarsmønstre, vi kender og er vant til at bruge inden en traumatisk hændelse, sprænges i chok, og når man så kommer tilbage igen, lander man langsomt tilbage inde i jeg'et, hvor nogle af de kendte forsvarsmekanismer er gjort 'uansvarlige'.

Målet er at få jeg'et til at forstå, begribe og integrere det, så det ikke er en splittet del af mig, men at det kommer ind i alle færdighederne af, hvordan jeg har oplevet mig selv i verden, og få integreret denne nye viden. At lære jeg'et, at der er noget, der er større end jeg'erne, og derfor blive i stand til at læne sig ind i mig'et. Lære at tro på det sted er genialt – mig'ets genialitet – for jeg sidder jo her og har overlevet. Det skal kunne begribes kognitivt og rummes med følelserne og kroppen.

Hjernen kan sammenlignes med en computer. Jo hurtigere den skal køre, jo mere pres der er på. Jo flere åbne programmer, des mere hukommelse bruges, og jo langsommere fungerer computeren, og til sidst står den af. Det vil tage et stykke tid, før der er adgang til den igen, og måske er der sket skade med nogle af programmerne, en virus har angrebet, eller filerne, vi skrev i, er væk. Hjernen ligner. Jo flere ting man har gang i, jo langsommere er hjernen. I truende situationer kan de kognitive strukturer arbejde for langsomt, og hjernen begynder automatisk at lukke dele af, og andre dele tager over (hjernestamme, instinkter, mig'et) og arbejder for dig, uden at du (jeg'et) har adgang. Når faren er overstået, og vi begynder at lande i virkeligheden, er det som at åbne computeren igen. I noget tid sker der noget inde i computeren, men dele af den kan du ikke få adgang til på grund af skader på harddisken eller virussen.

Jeg'et begynder også langsomt at fungere igen, men der er dele af dine færdigheder, der er skjult, og man kan ikke se eller forstå det. Der kan gå seks måneder, der kan gå et år, to år – der kan gå mange år, og det er det, vi har set med soldater – der kan gå helt op til 13 år, før

denne her virus gør, at computeren/soldaten brænder sammen.

Så hvis vi sammenligner PTSD-tilstande med virustilstande i en computer, er arbejdet at finde virussen, inden hele computeren står af.

ET TERAPIFORLØB

A. At forstå traumet og blive mødt

Hvis traumehændelsen er sket inden for de sidste cirka tre måneder, har klienten stadig ofte brug for at fortælle hele historien i detaljer med alle følelser og blive mødt både på selve historien og følelserne.

Hvis traumehændelsen er sket for mere end tre måneder siden, er det hensigtsmæssigt, at klienten holder sig til facts. I denne situation vil en genfortælling med følelser og detaljer gøre, at klienten går ind i genoplevelsen af traumet, med alle fysiske og følelsesmæssige reaktioner. Vi risikerer at retraumatisere klienten, og ved kun at bede om faktuelle facts holder klienten sig på et mere kognitivt udramatisk niveau.

"I starten fortalte jeg min historie hele tiden; også selvom jeg faktisk ikke kunne huske ret meget. Det var ligesom at fortælle en spændende dramatisk historie, og jeg fik en masse opmærksomhed. Efterhånden fandt jeg ud af, at opmærksomheden gik til historien, og hvad det vækkede i den, jeg fortalte den til, og egentlig ikke opmærksomhed til mig, og mange tog afstand. Og jeg begyndte at opdage, at når jeg havde fortalt den, blev jeg ked af det, fik søvnbesvær, flashbacks og isolerede mig mere. Så på et tidspunkt havde jeg slet ikke lyst til at fortælle den. Det blev for meget!"

B. Mestringsstrategier

Her lærer vi klienten visse basisfærdigheder som grounding, centrering, energimestring og afgrænsning – fire af de 11 jeg-funktioner. Gennem specifikke kropsovelser, som referer til bestemte psykologiske temaer, genopretter noget af forbindelse mellem hoved, krop og dissociative tilstande. Derudover giver træningen i basisfærdighederne en mulighed for at opbygge glemte ressourcer eller finde nye.

I arbejdet med chok er netværk vigtigt. Det er vigtigt at have trygge personer at være med, eller som kan kontaktes. I denne del af processen arbejdes også med jefunktionen tilknytning.

C. Sikkert sted og trygge personer

Betydningen af at finde sit sikre sted og trygge personer – i nutiden og måske i fortiden – er vitalt for vores arbejds metode. Når jeg'et splintres og integriteten sprænges, oplever personen sig alene og utryg, verden er blevet et utrygt sted at være, og arbejdet med at genskabe samhørighed med verden, andre mennesker og sig selv giver tryghed, og nyindlæring kan starte.

I terapirummet bruges menneskets unikke evne til at visualisere, så når hjertet begynder at hamre, hænderne bliver klamme, hovedet bliver tomt osv., beder vi klienten huske det sikre sted og trygge personer og "løbe derhen", og det virker ofte. Hjertet falder til ro, og vi kan begynde at tale om, hvad skete der lige der, hvordan føltes det, hvad sanser du osv.

D. Erkende peak-delen af mestringsstrategierne

Peak/højdepunktsoplevelser defineres i Bodydynamic som en højintensiv oplevelse med skærpede sanser, forandret tidsfornemmelse, spirituel åbning og en stærk lykkefølelse. I nogle af overlevelsstrategierne ligger der peak, der uvilkaarligt er bundet ind i chokhændelsen. Peak i chok kan være det øjeblik, man er klar over, at man kom igennem det, at man ikke døde, at man ekspanderede ud i det spirituelle. Den kraft og energi fra peak'et bevidstgøres og bringes med ind her og nu.

På vejen tilbage til kroppen fra peak'et tages en beslutning med kraftig spirituel energi. I første omgang sanses og erkendes selve peak-delen, og i næste fase arbejdes med beslutningen.

Et chok kan bestå af flere delchok og derved flere chokkerner og flere peaks. I kernen af hvert chok ligger overlevelsstrategier, peak og beslutninger.

PTSD OG FØRTIDSPENSION

Stress-traumer sender tusindvis på førtidspension

Knap hver tiende, der får tilkendt førtidspension, lider af PTSD. For skizofreni er det kun halvt så mange.

Angst, søvnproblemer, koncentrationsbesvær og mareridt. Symptomerne på posttraumatisk stress-syndrom (PTSD) er for mange patienter så voldsomme, at lidelsen for syvende år i træk er den, der sender flest på førtidspension. Det skriver Politiken lørdag. Ifølge Psykiatrifonden og fagforeningen FOA er det ikke kun torturofre og krigsveteraner, der pådrager sig stresstraumer, men blandt andet også brandmænd, betjente og buschauffører.

Hver tiende førtidspensionist har PTSD. Siden 2007 har 8652 danskere været så plaget af deres stresstraume, at de er fundet ude af stand til at arbejde, viser tal fra Ankestyrelsen. Det svarer til, at knap hver tiende, der får tilkendt førtidspension, lider af PTSD. Skizofreni fører kun til halvt så mange førtidspensionister som PTSD.

/ritzau/ 20. juni 2014. DRs hjemmeside. Uddrag.

E. 'Kernebeslutningerne'

Når vi lander, er der et tidsrum, hvor vi ikke bruger mig'et og endnu ikke har aktiveret jeg'et, hvor man er i 'no mans land' i en periode, og her tager man beslutninger – kernebeslutninger, som handler om: "Jeg vil hellere dø end ...", "Jeg vil aldrig, aldrig ...". De er så klart definerede om alt eller intet, så de næsten ikke kan røres: Jeg vil aldrig derud igen – jeg vil aldrig mere være tæt på – vil hellere dø end have nærhed. De kernebeslutninger kan ikke bare forandres. Arbejdet med dem handler om

”Da jeg’et ikke var til stede ved begivenheden, kan jeg’et ikke huske, hvad der skete - men ved at få hjælp af nogen udefra, der kan støtte op i at tænke logisk, kommer noget af erindringen frem i jeg’et, dele af hændelsen huskes pludselig, og så komme hele forklaringen/logikken i hændelsen tilbage.

at gå med dem og undersøge, hvad man får ud af at holde fast i disse beslutninger.

Kernebeslutninger er ikke kodninger i vores udviklingsmønstre, men er dybe *in-print*, der kommer til at ligge dybt i os – som et brændemærke. Hvis energien begynder at stige, kan jeg’et ikke rumme det, hvorfor man ryger retur til *no mans land*. Derinde vil man til at handle i forhold til beslutningen, der aktiverer de PTSD-dannede automatiserede færdigheder. Færdigheder, der er blevet låst, så man re-handler/går ind i det samme mønster/oplevelse, og det kan man gøre rigtigt mange gange. Kun ved at styrke jeg’et og få nye automatiserede færdigheder fra jeg’et, der kan gå ind i mig’et, begynder PTSD reaktionsmønstrene at ændre sig.

Da det er beslutninger, bygget på beslutninger, der ender i kernebeslutninger, handler arbejdet ikke om at ændre beslutningerne, kun at undersøge og synliggøre dem. Det at bevidstgøre beslutningerne giver naturligvis også en forandring, men siger du til folk, at de skal forandres, har man allerede lavet et nyt forsvar for at undgå forandringen.

Når der arbejdes med de låste steder, og folk udtrykker, at de vil forandre det, skal de stoppes og gøres opmærksomme på, at vi bare skal undersøge, klargøre og prøve at være med dem, uden at gøre dem rigtige eller forkerte. Bare være med dem og tage ejerskab. Så snart vi opdager vores låsninger og bevidstgør dem, både kognitivt og kropsligt, forsvinder den ubevidste brug af dem, og de er ikke mere automatiserede. De er blevet bevidste, og man kan derfor vælge at bruge dem eller lade være.

F. Arbejdet med hukommelsessporene

Da jeg’et ikke var til stede ved begivenheden, kan jeg’et ikke huske, hvad der skete – men ved at få hjælp af nogen udefra, der kan støtte op i at tænke logisk, kommer noget af erindringen frem i jeg’et, dele af hændelsen huskes pludselig, og så kommer hele forklaringen/logikken i hændelsen tilbage.

Det er ikke vigtigt at huske hele historien, men at huske de ting, der giver en mening og helhed inden i personen, som giver en forståelse for de steder, hvor man har skyld og skam, hvor man gjorde noget, der ikke var ok for jeg’et. Integrationsarbejdet vil være at mærke, at det var ok, fordi det netop var dét, der fik mig til at overleve/komme igennem det.

Erindringer sætter sig mange steder. Vi har brug for kropslige erindringer og kognitive forklaringer – vi har brug for mange lag af erindringer for at blive genintegreret. Nogle mennesker er enormt klare i detaljer, kan tale om dem, men mangler kropslig erindring og skal hjælpes til den erindring. Andre skal hjælpes til den intellektuelle forståelse. Mange husker ikke så meget, men får ufatteligt mange kropslige reaktioner, fx tics, kropslige symptomer, som de ikke kan sætte sammen med det, de husker.

Erfaringen er, at det handler om, hvilke forsvarsmønstre vi kom fra i jeg’et, og hvordan vi lagrer det.

Alle nye automatiserede færdigheder kan kun skabes gennem jeg’et, hvorfor det er vigtigt at arbejde med kropslige færdigheder og bevidstheden ind i de psykologiske temaer (karakterstrukturerne).

ARBEJDET MED FØLELSER, DER TAGER OVER

Alle emotioner har en kropslig reaktion i sig, som har betydning for gruppens interageren og overlevelse. Glæde åbner os, vrede stopper os op og lukker af, ked af det sænker energiniveau og gør os sårbare, afsky giver os brækfølelser og lyst til at skubbe væk, bange får energien til at rejse sig, og vi ser os rundt, sensualitet/seksualitet rejser lyst til at røre og knytte sig og være tæt, og skam kan enten rejse energi, vi rødmer og ser væk, eller lægge energien ned, vi bliver blege, får kolde hænder, bøjer hovedet og ville helst gemme os.

Gennem hele terapiforløbet arbejdes med både de hurtigere, mere irrationelle følelsesmæssige sensoriske input og de mere bevidste følelsesmæssige erfaringer

STRATEGIER TIL AT AFSLUTTE CHOKARBEJDET

Reorienteringen ind i det nye, integrationen af nye færdigheder og at finde nye veje at komme tilbage tager sin tid og kan hjælpes på vej ved ritualer, som fx at skrive en seddel og hænge den på køleskabet: "Husk at sige stop", "Husk at trække vejret", gå sin daglige tur langs vandet, bede sin ven ringe hver uge for kontinuerlig kontakt osv.

Hver gang vi laver noget, vi kender, som er godt for os, husker kroppen, trygheden forøges og nyorienteringen konsolideres.

At arbejde med PTSD er at arbejde med mange lag i et menneske. Hvis PTSD virkelig er landet i en, er noget slået ihjel i forhold til det liv, man havde. Man får aldrig det liv tilbage, og man mister noget uskyld hver gang. Man skal skabe et nyt liv, og der skal mange elementer til.

LITTERATUR

Bodydynamic International, Steen Jørgensen (red.): *Manual til Modul 1.3.* udg., 2. opl. Forlaget Kreatik 2003.

Brantbjerg, Merete Holm og Ditte Marcher: *Ressourcer i chokmestring – Vejen til et ressourceorienteret perspektiv på chok.* Forlaget Kreatik 2004.

Marcher, Lisbeth og Sonja Fich: *Body Encyklopædi 1 – Hvordan den psykologiske udvikling fæster sig i kroppen.* Bodydynamic Bøger 2013.

Nørretranders, Tor: *Mærk verden.* 21. udg., 3. opl. Gyldendal 1993



Lene Wisbom, f. 1955, psykoterapeut MPF og EABP, er Bodydynamic Analytiker, seniortræner, supervisor og traumespecialist samt står for systemiske gruppeprocesser. Har klinik i København. Er del af et koordinatorteam for Bodydynamic uddannelserne i Danmark og underviser på uddannelserne internationalt.



Ditte Marcher, f. 1959, seniortræner og CEO for Bodydynamic International ApS. Fungerer som underviser, managementkonsulent, terapeut og supervisor. Specialist i arbejde med chok og PTSD. Hun arbejder derudover med veteraner og unge. Sidder i Forum Executive Committee, EABP.