

# *Traumer*



© *Hanne*

© *Gitte*

© *Tom*

Projekt: Traumer  
DT9  
2006-2008

# Traumer

DT09  
Projektgruppe  
Hanne Hvilsted, Tom Funke, Gitte Jakobsen

## Indholdsfortegnelse

<b>Indledning</b> .....	<b>4</b>
<b>Traumer</b> .....	<b>4</b>
Hvad er et traume, og hvordan opstår det.....	4
Hjernens dele .....	4
Den sunde proces – dyrenes adfærd.....	5
Symptomer ifm. en overvældende oplevelse.....	5
Beskyttelses-reaktion .....	6
Traumatisk reaktion .....	6
Floden og traumet.....	7
Gentagetvangen .....	8
Den oplevede fornemmelse .....	8
Genforhandling af traume .....	10
<b>Modellering</b> .....	<b>11</b>
Model – Gro Nordland .....	11
Hvad lærte vi? .....	11
Traumeterapi hos Gro Nordland .....	11
Opsamling fra terapitimerne .....	14
Hvad har vi sorteret fra? .....	15
<b>Gruppeprocessen</b> .....	<b>16</b>
<b>Litteraturliste</b> .....	<b>16</b>
<b>Note</b> .....	<b>16</b>
<b>Bilag 1 – Dannelse af traumets hvirvel og helbredende hvirvel</b> .....	<b>17</b>
<b>Bilag 2 – Genforhandling mellem traume- og helbredelseshvirvel</b> .....	<b>18</b>

## Indledning

Nedenfor følger en kort teoretisk gennemgang af, hvordan traumer kan opstå hos mennesker, symptomer hos et traumatiseret menneske samt hvorledes, det er muligt at hele traumer.

Efterfølgende beskrives nogle af de oplevelser og den læring, vi har fået i forbindelse med modelleringen af SE-terapeut Gro Nordland.

Både den beskrevne teori samt Gro Nordlands måde at behandle traumer tager udgangspunkt i Peter A. Levines teori om helbredelse af traumer, der bygger på viden hentet fra dyrenes verden.

Emnet traumer og helbredelsen af disse, har vi valgt med det formål, at kunne give os selv mulighed for at genkende symptomer på traumer hos klienter og øve "førstehjælp" inden klienterne sendes videre til en terapeut med kompetencer til at behandle traumer.

Vi har dog i vores møde med Gro Nordland og ved at overvære hende give traumeterapi lært meget mere, som vi kan anvende i vores egen praksis, herunder lært meget af hendes store omsorg og utrolig anerkendende tilgang til klienten samt anvendelse af forstærkere som bl.a. brug af symboler og metaforer samt gentagelse af klientens bevægelser.

## Traumer

### Hvad er et traume, og hvordan opstår det

Kroppen og sindet er bygget til at bevæge sig i bløde kurver mellem hvile og aktivitet. Opstår der pludseligt en trussel, der aktiverer krop og sind, og det ikke bliver lagt stille ned men i stedet stivner, er det, at traumet opstår. Der opstår i denne situation en overbelastning i nervesystemet.

Overbelastningen i nervesystemet består i, at den forstærkede energi, der instinktivt samles i kroppen i en truende situation til brug for enten kamp eller flugt, bindes i nervesystemet, såfremt energien ikke bliver udløst. Energien fryser sig i stedet fast i kroppen som uforløst energi.

Dette fænomen er et, der ses hos vi mennesker, idet vi på grund af en højt udviklet rationel hjerne, kan have tendens til at bremse den cyklus vores mere primitive hjerne har sat i gang, når vi har følt os truet.

### Hjernens dele

Menneskets hjerne kan inddeles i tre dele, nemlig krybdyrhjernen, det limbiske system og neocortex.

#### Krybdyrhjernen

Krybdyrhjernen findes hos alle dyr og hos mennesker, og nogle dyr har kun denne hjernedel. Krybdyrhjernen kan ikke tænke, men blot pr. instinkt handle på omgivelserne. Den anvendes alene med henblik på at sikre artens overlevelse (selvoprettelse og reproduktion). Som navnet antyder, er det den hjerne, som krybdyr er udstyret med og ikke andet.

Krybdyrhjernen er hvor impulserne opstår fra, når et individ føler sig truet. Det er også herfra udgangspunktet for heling af traumer skal findes.

### Det limbiske system

Denne hjernedel findes hos lidt højere dyr, som pattedyr og mennesker. Det er i denne del af hjernen emotionelle og sociale adfærdsmønstre sammensættes.

Det limbiske system kan modtage impulser fra krybdyrhjernen og bearbejde disse.

### Neocortex (den rationelle hjerne)

Dyrenes har ikke som menneskene denne højt udviklede hjernedel, neocortex.

Denne del af hjernen benyttes til at opsamle og bearbejde informationer og impulser, den modtager, med henblik på at finde den bedste løsning i forskellige situationer.

I det sunde menneske arbejder således de tre nævnte hjernedele sammen om at skabe gode løsninger i de situationer, et menneske kan komme i.

Det er neocortex, der er årsag til et traumes opståen. Dette skyldes, at neocortex med sin kraft kan tilsidesætte de impulser, der kommer fra hjernens krybdyr del, og som skulle bruges for at undgå en traumatisering.

### **Den sunde proces – dyrenes adfærd**

Gennem observation af pattedyrs adfærd, har det vist sig, at disse dyr kan svinge mellem ro og påvirkning af trusler, som fornemmelse for mulig fare, uden at de traumatiseres herved, ligesom mennesker kan have en tendens til at gøre.

Observationerne har vist, at når dyrene - efter at have været truet / har haft opfanget en mulig trussel – afgør, at de på ny er i sikkerhed, begynder de ofte at give nogle små ryk og ryste sig. Denne aktivitet er med til at fjerne belastningen i dyrenes nervesystem. De ryster den intensiverede og ophobede energi ud af organismen, og får den herved udløst.

Der er specielt tale om ophobet energi, der skal udløses, når dyrene ikke har skullet kæmpe eller flygte men blot et øjeblik har stivnet og observeret eller "spillet død" i en faresituation.

Dyrene har ikke som menneskene den højt udviklede del, neocortex, der kan forstyrre deres naturlige tilbagevenden til normal tilstand. Menneskene kan derimod på grund af neocortex "vælge" at ignorere de symptomer, de oplever i kroppen ovenpå en overvældende oplevelse, i stedet for at stoppe op og lytte til de budskaber, der kan ligge i symptomerne.

### **Symptomer ifm. en overvældende oplevelse**

Nogle af de symptomer et menneske kan opleve, efter at det har været udsat for en overvældende oplevelse, er følgende:

- Overstimulering  
*Fysiske symptomer, som muskelspændinger, sved, øget puls*  
*Mentale symptomer, som bekymringer og et overaktivt sind*
- Sammentrækning  
*Det autonome nervesystem sørger for, at blodet trækkes væk fra organer og hud og ledes til de muskler, der skal bruges ved en kamp eller flugt situation, således at disse bliver ekstra spændte og beredte*
- Dissociering og fornægtelse  
*For bedre at kunne udholde en overvældende oplevelse, kan et menneske dissociere sig fra det – tage mentalt afstand til den, og senere fornægte at oplevelsen har fundet sted.*

- Følelser af hjælpeløshed, ubevægelighed og stivnen  
*Et overbelastet nervesystem kan føre til opgivelse og en følelse af at være frosset fast og ikke kunne komme ud af tilstanden.*
- Gentagetvangen  
*En trang til at genudspille den traumatiske situation for at konfrontere og bearbejde det med henblik på at blive forløst fra den.*

Dette var blot nogle af symptomerne. Der kan udvikle sig endnu flere både på kort og lang sigt.

I de efterfølgende afsnit, finder du en nærmere beskrivelse af nogle af de ovennævnte symptomer, samt hvorledes de påvirker den menneskelige organisme, herunder et traumatiseret menneskes adfærd.

### **Beskyttelses-reaktion**

Når et menneske oplever en begivenhed, der er alt for følelsesmæssigt overvældende for hele organismen at rumme, træder en beskyttelses-reaktion i kraft.

Denne beskyttelses-reaktion kan være yderst hensigtsmæssig. Det kan være en fordel at vente med at mærke sine egne reaktioner på det skete, for bedre at kunne være til stede her og nu og derved have større muligheder for at handle sig ud af det "farlige". F.eks. nytter det ikke at mærke rigtig godt efter hvad det gør ved én at føle angst over at se et rovdyr eller måske en bil styre lige frontalt imod sig... Her vil det være mere fordelagtigt, at "slå koldt vand i blodet" og prøve på at styre udenom eller slippe forbi; altså handle sig ud af den farlige situation!

Så reaktionen består i at man kortvarigt "fryser" sine følelser ned for bedre at kunne være "cool" og "ovenpå", med henblik på bedre at kunne komme igennem det!

Hensigten med denne beskyttelses-reaktion er, at styre personen helskindet igennem det kritiske øjeblik og i stedet vente på et mere sikkert tidspunkt og sted til at bearbejde det skete, så en forandring i bevidstheden – og i kroppen, kan finde sted; og man får det hele integreret i et acceptabelt tempo. At man i ro og mag finder de ressourcer, der skal til for at ryste oplevelsen af sig og komme videre!

### **Traumatisk reaktion**

Nogle gange sker det dog, at denne beskyttelses-reaktion ikke får sit naturlige afløb.

At man ikke får bearbejdet det skete og/eller får "rystet det af sig"!

Det er der mange forskellige årsager til, muligvis også fordi man på det pågældende tidspunkt ikke selv får fundet de fornødne ressourcer frem. Man gemmer det til senere, venter yderligere på det rette tidspunkt og sted, eller den rette assistance og hjælp!

Reaktionen gror sig derved mere fast i både krop og sind, uanset om man er bevidst om det eller ej.

Reaktionen er nu blevet traumatisk!

Det mest karakteristiske ved denne reaktion er benægtelse – det benægtes at den traumatiske begivenhed skulle have nogen særlig betydning; den negligeres og gøres mindre end den er, eller fornægtes helt at have nogen betydning. Denne benægtelse kan "hjælpes" på vej med forskellige overbevisninger. F.eks. kan man bilde sig selv ind, at "jeg bærer det med et smil", at "godt jeg har min humoristiske sans" og herved distancere sig fra oplevelsen. I det hele

taget kan man sætte alle sejl til for at "tage sig sammen", som også ofte harmonerer med det omgivende samfunds normer og klichéer!

Benægtelsens formål er, at holde alle de mere irrationelle sansninger og følelser ude.... "nej, for nu er det jo overstået, så hvorfor spille mere tid på det!".

Benægtelsen afspejles også i kroppen, hvilket kan gøres på mange forskellige og finurlige måder. Man kan f.eks. lave en spaltning mellem hoved og krop, så man ikke rigtig mærker efter, hvordan man egentlig har det og kun lever og fortolker i hovedet. I ekstrem grad kan det føre til psykopatiske træk. Det kan også være, at man spalter forskellige følelser fra, eller kun de følelser der har med oplevelsen at gøre. Eller måske er det hukommelsen om det skete, der spaltes fra.

Det kan også lade sig gøre at spalte forskellige dele af kroppen fra eller i mindre grad; at nedsætte følsomheden og evnen til at mærke de pågældende områder. Det kan være hvor som helst i kroppen, det kan f.eks. være benene, en skulder eller enkelte muskler. Det gøres ved at spænde op, helt "fryse" dem ned eller ved at "tabe spændstigheden", så der er ingen eller meget lidt kontakt dér!

*"En utilpasset reaktion er ikke en sygdom, men en spændings-tilstand, som rækker fra en lettere følelse af uro til fuldkommen lammelse. Når de bundne energier ikke får lov til at bevæge sig og traumet bliver kronisk, kan det både tage lang tid og/eller en stor indsats at hjælpe personen tilbage til ligevægt og sundhed".*

Det er en slags forsvarsreaktion man benytter sig af, og vigtigt er det at huske på, at det som regel er det bedste personen kan gøre for at beskytte sig selv. At formålet er, at opretholde en "så god som mulig-tilstand" i hele organismen!

Dog er det ikke altid, man er klar over, hvornår "det rette tidspunkt" for at få forløst sin traumatiske oplevelse er, eller at det i det hele taget er muligt! At man tror på den vellevende kliché om "at det er noget jeg må leve med"!

## **Floden og traumet**

I bogen "Væk tigreren" af Peter A. Levine, som er en af vores store inspirationskilder til emnet traumer, berører han begrebet spiralhvirvlen. Denne hvirvel ses som et billede af, hvad der sker i et traume. Kybalion beskriver det så enkelt og rammende som:

*"Alting flyder, ud og ind; alt har sin tidevandsrytme; alting stiger og falder; pendulsvinget viser sig i alt; målet på højre udsving er målet på venstredsving; rytmen udligner alt".*

En krop kan beskrives som en flod, hvor bredden danner rammen af en strøm af livets energier. Disse livsenergi giver os evnen til at føle indre bevægelse og forandring i vores tilværelse.

Det sker med periodiske mellemrum, hvor ro, forstyrrelse og integration er elementære. Eks.: Et menneske i sin "normale" tilstand (ro) pludselig oplever en ulykke (forstyrrelse) og får en reaktion fysisk som psykisk(Integration) danner en ny påvirkning/ tilstand af oplevelsen.

Når flodens bredde får en brist (traumehvirvel), flyder evnen til at føle indre bevægelse og forandring i vores tilværelse ud, og vi kan føle, at vi står stille i tilværelsen eller er fanget i samme mønstre bevidst eller ubevidst. (Se bilag 1)

Traumehvirvelen findes pludselig uden for vores "normale" livsstrøm, og det betyder, at et menneske med et traume trækkes ind i denne traumehvirvel. Eks. En person, som oplever et dødsfald på nært hold og bliver traumatiseret, bliver enten så påvirket, at kroppen udviser symptomer på traume i form af fastlåshed eller andre former for ubehag, og/eller personen tager dyb afstand til alt, hvad der omhandler døden i livet og mister evnen eller muligheden til at få et mere "naturligt" forhold til døden.

Hvilke muligheder er der så?

### **Gentagetvangen**

I dette afsnit vil vi gå ind og undersøge, hvad et traume kan betyde på længere sigt. I bogen "Helbredelse" af traumer af Peter A. Levine går han ind og beskriver gentagetvangen hos mennesker, som kan være gidsel af deres eget traume, og hvilke konsekvenser det kan have, hvis et traume gentages. Uforløste traumer kan skabe uhensigtsmæssige problemer for et traumatiseret menneske og reducere livskvaliteten. Den tvangsmæssige evne til at gentage samme handlinger, som var årsag til problemet. Her kan vi måske også synliggøre grunden til, at nogle mennesker siger, at de er mere uheldige en andre.

Eks.: En person, der med sin bil bakker ud af garagen og bliver påkørt ind fra siden, kan opleve hændelsen som katastrofal og i sådan en grad, at han faktisk ændrer sin adfærd således, at han næste gang, han kører ud af garagen, er så fokuseret eller fanget af traumet, at han udelukkende er opmærksom på bilen, som påkørte ham, at han glemmer at se, hvad der er bag ham og enten påkører en genstand eller i værste fald et andet menneske. Hvis dette bliver tilfældet, kan han være så handlingslammet, at han bliver så angst for at bakke, at han vælger enten at køre hurtigt ud, efter at han har stået og tjekket op til flere gange på fortovet, om der er frit, eller han mister lysten til at køre bil og her mister noget livskvalitet.

Vi ved at dette er et ekstremt eks., men det er kun for at understrege mønsteret i mandens handlinger. Det fortæller os også, at vi er i stand til at gå meget langt for at genskabe situationer, som tvinger os til at konfrontere og få bearbejdet vores uforløste traumer.

Det kan være svært at gennemskue sammenligningen mellem genudspilningen og den oprindelige hændelse. Et menneske, som er traumatiseret, kan sammenkoble hændelsen med en anden hændelse og gentage den nye hændelse i stedet for den oprindelige. For nogle personer kan han/hun blive ved med at påføre sig en bestemt type skade. Genudspilninger af uforløste traumer kan opdages kropsligt. Forvredne ankler, piskesmæld, forstuede hænder eller fingre og i værste fald psykosomatiske sygdomme.

Det er derfor meget vigtigt at være opmærksom på kroppens signaler, når traumerne viser sig. Et menneske, som er opmærksom på kroppens signaler, kan være tættere på at vågne op og opløse eller helbrede traumet og vende tilbage til den naturlige livsenergi end at være fanget i traumets hvirvel.

### **Den oplevede fornemmelse**

Den gode nyhed er, at man ikke behøver "at leve med" sine traumatiske oplevelser, i hvert fald ikke som spor der stadig gør ondt. Det er muligt at helbrede og forvandle sine oplevelser og oven i købet opdage ressourcer, man ikke var klar over eksisterede.

Det er muligt at generhverve sin naturlige tilstand fra før den traumatiske oplevelse indtraf og endda forbedre sin almene tilstand.



Helbredelsen af traumet kræver en direkte oplevelse af den levende, følende og vidende organisme. En organisme af både krop og bevidsthed, af de primitive instinkter, af følelser, af intellekt og spiritualitet. Denne oplevelse kan kaldes "den oplevede fornemmelse".

At komme i kontakt med den oplevede fornemmelse er at komme i kontakt med sin egen indre helbredelsesevne, en evne vi alle er i besiddelse af, og som sætter en traumatisk oplevelse i sammenhæng med helheden.

Den oplevede fornemmelse dækker over meget mere, end hvad ord kan beskrive. Et traumatiseret menneske kan have svært ved at genfortælle lige præcis, hvad der gjorde det traumatiseret, uden at noget af oplevelsen bliver udeladt eller går tabt. Sindet er ikke i stand til at huske hele den traumatiske oplevelse – kun brudstykker, men kroppen husker det hele.

Den oplevede fornemmelse kan beskrives som en slags åbning, hvorigennem man kan opdage symptomerne – hvad traumet har gjort ved én. Denne åbning kan give mulighed for at reflektere på en ny og mere hensigtsmæssig måde.

Ved at rette opmærksomheden mod kropsfølelserne, kan man lidt efter lidt løsne spændingerne, tø de frosne steder i kroppen op og derved frisætte de energier, der har været bundet fast. Når man bliver optøet, er der mulighed for at blive et mere flydende og velfungerende menneske!

Det første skridt for at reintegrere de frosne dele, er imidlertid et stærkt ønske om at blive mere hel igen. Dette ønske vil virke som et anker for sjælen, så den kan få forbindelse med kroppen igen.

Endvidere er det vigtigt at gå frem i et tempo, så hele organismen kan være med. Derved undgår man at blive retraumatiseret, at blive for overvældet og ude af stand til at rumme oplevelsen, så man igen bliver nødt til at spænde op, fryse eller spalte fra.

*"For en gangs skyld gælder det her om, at man kommer hurtigere frem, ved at bevæge sig langsommere".*

At gå frem i et langsomt tempo vil sige at tune sig ind på den rytme som kroppens egen helbredelsesevne besidder, en rytme, der er i harmoni med de naturlige instinkter. Og en del af den helbredende proces består i at komme i kontakt med denne naturlige rytme og respektere de oplevede fornemmelser for, hvornår det føles godt eller skidt.

Indimellem må processens bremses op, hvis man f.eks. mærker, at man begynder at spænde "for meget" op i kroppen, at det bliver ubehageligt. Så må i stedet findes oplevede fornemmelser fra steder i kroppen, hvor det føles behageligt, eller hvor man f.eks. føler styrke. Evt. også finde oplevelser frem, der giver gode kropslige reaktioner. På denne måde ankres positive ressourcer, der kan bruges som støtte og hjælp til at opløse det traumatiske. Eller som et "Helle" eller en redningsplanke, til man igen har samlet kræfter nok til at komme tættere på "det farlige", uden at flygte. Det er vigtigt at det sikres, at man hele tiden kan være fuldt ud til stede, under hele processen.

Den oplevede fornemmelse er en intens grad af nærvær. At genopleve og sanse et slags sceneri, uden at forsøge at ændre det eller tolke det.

Dog vil man ofte opleve, at den oplevede fornemmelse ændrer sig af sig selv, det er ikke nemt med viljen at fastholde disse oplevelser (og heller ikke ønskværdigt). Disse fornemmelser er foranderlige, når der bliver fokus på dem. De vil ofte forandre sig til noget andet, f.eks. en anden fornemmelse, billede eller følelse, når man lægger mærke til alle oplevelsens egen-

skaber. Kunsten ligger i at følge med strømmen af kropsfornemmelser, så længe det foregår i et roligt og trygt tempo, og så længe det føles godt og "rigtigt"!

Når den oplevede fornemmelse genopdages og det stivnede opløses, kan det bringe varme og vitalitet ind i oplevelsen. Det bliver en blid og ufarlig måde at afslutte den instinktive energiproces og få "rystet oplevelsen af sig", så der igen bliver mere flow i hele organismen.

*"En isterning, der kommer lige fra fryseren, kan være klæbende. Ud over at være kold, hård, glat og firkantet. Et øjeblik efter vil den være mere våd, i stedet for klæbende. Først klæbende, derefter våd, er med til at fuldende billedet af den hårde, glatte, firkantede ting.*

*Overfør billedet til en indre oplevelse og også den vil forandre sig, hvis man fastholder den en stund. Når du først bliver opmærksom på de indre fornemmelser, vil de næsten altid forandre eller forvandle sig til noget andet. Alle den slags forandringer bevæger sig som regel i retning af en mere fritflydende energi og vitalitet."*

### **Genforhandling af traume**

Vi har nu beskrevet, hvordan det er muligt at hele traumet via den oplevede fornemmelse. Dette er også, hvad man kan kalde en genforhandling af traumet – en såkaldte helbredende genforhandling. Helbredelseshvirvlen roterer i modsat retning af traumehvirvlen. Denne hvirvel findes inden for grænserne af den naturlige oplevelsesstrøm og kan dermed ses som en ressource. Denne genforhandling fungerer som et pendul mellem traume og helbredelse. Ved at ride på flodens krusninger ind i mod traumets hvirvelstrøm og tilbage i helbredelseshvirvlen, løsner man langsomt "de bundne knuder" i traumet og får bruddet i bredden repareret til den naturlige livsenergi og generhverver følelsen af indre bevægelse og forandring i tilværelsen igen. (Se bilag 1 og 2)

Grunden til at man pendulerer mellem traumehvirvlen og helbredelseshvirvlen er, at hvis man bare går direkte ind og vækker en persons traume, kan der opstå en retraumatisering og gøre traumet værre. Ressourcen i, at der langsomt penduleres frem og tilbage mellem traume- og helbredelseshvirvel, er, at ressourcerne langsomt integreres i den traumatiseredes person på en naturlig og balancerende måde. Ved at hente personens ressourcer frem og føre dem ind i mod traumets midte, opløses traumehvirvlen skånsomt og hensigtsmæssigt.

## Modellering

### Model – Gro Nordland

Psykoteraapeut

Cert. Bodydynamic Analytiker med speciale i chok/traumer

Cert. Somatic Experiencing Practitioner, uddannet hos Peter A. Levine

Foredragsholder og underviser

Oprindeligt uddannet lærer

### Hvad lærte vi?

Vi indledte vores modellering af Gro med en times teori. Her indførte Gro os i en del af teorien bag healing af traumer ud fra Peter Livenes model.

Efterfølgende valgte vi én i vores projektgruppe, der skulle være klient hos Gro, og de øvrige to i gruppen skulle være observatører under terapierne.

Vi besøgte Gro i alt fem gange – en gang med teori og fire gange med terapi.

Klienten nåede i løbet af terapitimerne ind i flere forskellige traumatiske oplevelser, men vi har her i vores beskrivelse af vores oplevelser hos Gro valgt kun at tage udgangspunkt i en enkelt af disse.

### Traumeterapi hos Gro Nordland

Episoden vi har valgt at beskrive stammer fra første terapitime hos Gro.

#### Klientens baggrund

Det kan kort om klientens baggrund oplyses, at hun mistede sin mand for ca. 3 år siden, efter at han havde været syg en periode, og hun stod efterfølgende alene med 2 små børn.

Vi har stillet klientens oplevelser og observatørernes oplevelser af terapien op overfor hinanden i nedenstående skema. Det har dog ikke alle steder været muligt at få det til at matche helt.

Vi vil foreslå, at først klientens og dernæst observatørernes oplevelser læses.

Klientens oplevelse	Observatørernes oplevelser
Jeg følte mig med det samme mødt af Gro. Hun var hurtig til at tune sig ind på min bølgelængde og fange mine signaler.  Hun forklarede os ved hjælp af en fjeder, hvordan traumeterapi gribes an. Det blev meget tydeligt et visuelt billede på det. I det hele taget var hun meget god til at bruge billeder og metaforer, der gik rent ind.	Gro bad klienten fortælle om sig selv i korte træk for at lære hende lidt at kende. Klienten ville helst gå direkte til noget skelsættende. Klienten fortæller om sin mands død og Gro lytter meget medfølelsende og matcher klientens tonefald.  Gro beder klienten stoppe lidt op og mærke sig selv, mens klienten fortæller disse store ting. Gro fastholder løbende klienten i at mærke kroppen, når klienten fortæller stykke for stykke, hvad der er skete.

<p>De største oplevelser for mig i terapien er de kropslige fornemmelser og reaktioner.</p> <p>Hun spurgte ind til, hvad det gjorde ved mig under sygdomsforløbet, efter at jeg havde fortalt, at det var vigtigt for mig at holde sammen på mig selv og være den stærke, så jeg altid kunne bearbejde oplevelserne senere.</p> <p>Så det var altså en slags beslutning, jeg tog. Hun spurgte meget ind til, hvad jeg gjorde, når jeg tog mig sammen. Hvad jeg mærkede i kroppen.</p> <p>Først mærkede jeg beslutningen om at samle mig, som en fast og rank rygsøjle ledsaget af følelser som værdighed og beslutsomhed efter at gå imod det aller mest positive.</p> <p>Jo mere jeg mærkede efter, jo tydeligere blev det. Gro spurgte endnu mere ind, og jeg mærkede så også, at denne ranke holdning ikke gav plads til ret meget bevægelse udadtil i brystkassen. Der var små åndedrætsbevægelser og ikke meget plads til følelser. Jeg fik et billede af, at der var viklet en masse bomuldsbånd af ca. 5 cm bredde og alm. bomuldsstoftykkelse rundt omkring mig.</p>	<p>Hun beder klienten mærke sin kropstygde mod stolen. Klienten vipper lidt fra side til side, retter sig op og siger, at nu sidder hun bedre.</p> <p>Gro beder hende uddybe, hvorfor hun sidder bedre.</p> <p>Gro forklarer, at klienten er på vej forbi et af de store huller i floden, og hun vil gerne sikre, at klienten har den rigtige tyngde og kender den rette vej ad floden.</p> <p>Ved hjælp af en spiral forklarer Gro, at forestiller man sig, at traumets kerne sidder i midten af en spiral, som er presset sammen, skal man bruge mange kræfter på at komme ind i mellem og få åbnet i midten. Tager man derimod små ringe af udefra siderne lidt af gangen, vil spiralen lige så stille trævles op og man vil nå midten.</p> <p>Gro anvender denne forklaring for at tage tålmodigheden væk fra klienten, hvis denne gerne vil gå direkte efter traumets kerne.</p> <p>Gro opsummerer, at klienten har to sider – en der gerne vil have lov at synke sammen og en, der gerne vil kæmpe.</p> <p>Klienten har en indre borgerkrig.</p> <p>Klienten får lov at ønsketænke – hvordan det ville være, hvis hun kunne vælge i situationen hvor hun ikke kunne slappe helt af, når der var nogen til stede, men hun havde brug for, at der var nogen.</p> <p>Gro leder efter nogle af klientens ressourcer og finder frem til, at der er to veninder i København, hendes fars måde at hjælpe hende på samt de to observatører.</p> <p>Gro beder klienten om at forestille sig, at ressourcepersonerne sættes ind i et billede. Klienten skal mærke efter, hvordan det er at kigge på dette billede.</p> <p>Det får klienten til at tænke på en fra hendes sorggruppe, som også skal med i billedet. Der er kraft i klientens stemme, da hun siger det.</p> <p>Gro beder klienten forestille sig, at billedet udvider sig, og klienten skal samtidig mærke godt efter, hvordan det føles i kroppen. Klienten føler, at maven udvider sig, og at der bliver mere plads ved brystkassen.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Jeg følte, hvordan det begrænsede mig og samtidig stivede mig af. Det begyndte så også at spænde til i højre balle og lidt nedefter i højre ben.</p> <p>Gro spurgte om det var ok at mærke disse kropsfornemmelser nu, hvor jeg var i en anden situation og sad her med gode venner (de to observatører). Og det føltes helt ok. Jeg følte, at det spændte godt til, hvorefter det begyndte at løsne sig lidt efter lidt. Og jeg mærkede, at min brystkasse udvidede sig igen med et par centimeter.</p> <p>Vi var også inde på det med, at jeg er "god til" hele tiden at presse mig selv videre i min sorgproces, og at jeg nemt bliver utålmodig. Gro bremsede mig indimellem. Det gjorde hun enten ved at bryde tilstanden og få mig til at fortælle om noget andet og mere ressourcefyldt. Eller at få mig til at mærke kroppen, f.eks. hvordan jeg sad på stolen uden at vurdere mig selv eller lave noget om – bare mærke.</p> <p>Hun inddragede og observatørerne undervejs. F.eks. at jeg kunne spørge dem, om de ville blive forskrækkede, hvis jeg kom med store og voldsomme følelsesudbrud. Apropos noget vi talte om med hvordan, jeg havde det med at udtrykke store følelser og føle, at de også kunne rummes ift. både min barndom og min families reaktion efter Tommys død.</p> <p>Det var en lidt underlig fornemmelse at spørge dem for med mit voksne sind følte jeg, at jeg var tryk og tillidsfuld ved at spørge dem, og samtidig føltes det som om, at det var en mindre udgave af mig, der var lidt mere usikker. Jeg fik en fornemmelse af en lille pige – nok mig selv som lille eller med de samme følelser, som da jeg var barn.</p> <p>Under alle omstændigheder var det rigtig rart og bekræftende at se observatørernes varme og nærvær i deres øjne og smil. Til sidst talte vi også om mit hjerte. At jeg følte det som om det åbnede sig mere og mere for tiden. At jeg i starten efter hans død havde reageret med en del fandenivoldskhed og ikke var bange for noget, da det værste alligevel var sket.</p>	<p>Klienten vender tilbage til at fortælle fra tidspunktet omkring hendes mands død.</p> <p>Klienten begynder at mærke en fasthed i rygsøjlen, der begrænser hende, kan hun mærke i resten af kroppen. Klienten begyndte at føle det som, at der var bomuldsbånd omkring brystkassen.</p> <p>Gro oplyste, at første skridt for at få løsnet båndene op var at kunne mærke dem og tilføjede, at de (klienten og Gro) vidste, at de lige nu kunne sidde der og vide, at det ikke var noget at være bange for. Gro spurgte dog hele tiden klienten, om det var ok at være i det.</p> <p>Gro og klienten taler om, at forsøger klienten bare at klippe båndene over, vil de stritte imod og i stedet danne flere.</p> <p>Da det på et tidspunkt bliver næsten for meget, beder Gro klienten om at skifte fokus for derved at skabe tryghed for klienten igen.</p> <p>Gro ønskede at vide, hvad der gør forskellen i dag, frem for tidligere – hvordan det kan være at vi (observatørerne) må se mere af hende.</p> <p>Gro gjorde klienten opmærksom på klientens dybe vejtræning, da hun havde sagt til klienten, at vi (observatørerne) var nogle gode mennesker.</p> <p>Gro fik klienten til at spørge os (observatørerne), om vi ville blive forskrækkede, hvis klienten kom med voldsomme følelsesudbrud. Klienten skulle samtidig mærke efter, hvad det gjorde ved hende at spørge os. Klienten blev lidt rørt og fik fornemmelsen af, at det var en lille pige inden i hende, der spurgte.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Det har givet mig noget power og drive i en periode, hvor jeg har kastet mig ud i nye situationer – primært gået efter hvad der kunne give mig glæde og positive oplevelser. Jeg har dog erkendt, at der også lå en vis lukkethed omkring hjertet i denne holdning. At jeg nok var bange for at skulle blive såret igen.</p> <p>Gro spejlede en bevægelse, jeg lavede med hænderne, hvor jeg fortalte om at få mere plads til mit hjerte, hvorefter jeg bevægede hænderne udefter. Da Gro lavede bevægelsen af hjertet, der udvider og sammentrækkes, følte jeg mig næsten helt hypnotiseret. Jeg nød at iagttage den rolige bevægelse.</p> <p>Gro var også god til at gøre mig opmærksom på, når jeg trak vejret godt igennem eller pustede ud efter nogle erkendelser.</p>	<p>Gro forklarer, at det er vigtigt for klienten, at klienten følger sin egen rytme for sammentrækning og udvidelse. Gro viser det med hænderne. Når klienten trækker vejret og ånder ud, begynder Gro at bevæge hænderne frem og tilbage i takt med klientens vejrtrækning, som om Gro holder en ballon mellem hænderne hvor luften langsomt svinder ud og fylder i. Dette gør Gro i længere tid. Alt i mens de taler videre.</p> <p>Gro beder klienten mærke sit hjerte, og Gro lægger samtidig sin hånd på sit hjerte. Klienten føler, at hjerte er ved at hele op. Gro lytter og anerkender klientens observation.</p> <p>Gro bliver ved at holde sin hånd på hjerte, også efter at klienten har sluppet sit. Klienten lægger hånden på sit hjerte igen.</p> <p>Gro slutter terapitimen af med at opsummere fra timen og lader samtidig lade klienten blive i følelsen af hjertet, der trækker sig sammen og udvider sig og er ved at hele.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Opsamling fra terapitimerne

Vi har observeret, at Gro for at forstærke klientens oplevede fornemmelse bl.a. har gjort følgende:

- Håndbevægelser, statisk stilling, suk, mmh..
    - Gentagelse mange gange visuelt af klientens bevægelser ved en ressourcefyldt tilstand (som håndbevægelserne, der nævnt ovenfor).
    - Lagt en hånd fast et sted på kroppen, eksempelvis maven, efter at klienten har gjort det, og er blevet ved med at holde hånden det samme sted for at fastholde klienten i tilstanden.
    - Gentagelse af klientens suk eller suk på klientens vegne. For at hjælpe klienten til at give slip på en ikke ressourcefyldt tilstand.
    - Meget aktivt lyttende med nik, gentagelser af klientens ord og mmh-lyde.
- Forstærkerne er bl.a. med til at gøre klienten opmærksom på sin tilstand og adfærd

- **Metaforer og symboler**  
Vi finder at Gro anvender metaforer og symbolsprog meget i sin terapi, som f.eks. nævner hun:
  - Hvorfor forsøge at beskrive smagen af et æble, hvorfor ikke blot smage det.
  - Traumer kan ligge gemt i kroppen som små fastfrosne lommer.
  - Fortæller at klienten skal have den rette tyngde, når hun skal forbi en af de store huller i floden.
  
- **Åbenhed omkring grundlaget for terapien**
  - Forklarer undervejs klienten, hvad baggrunden for terapien er. Eksempelvis hvorfor hun bremser klienten, når denne bliver utålmodig – at sindet kan være hurtigere end kroppen følge med.
  
- **Pendulering med forskelligt udgangspunkt mellem traume og ressourcer**
  - Der tages udgangspunkt i klientens krop og findes her et ressourcefyldt sted (et sted klientens synes føles rart i kroppen) samt det sted hvor traumet har frosset sig fast, og der penduleres her imellem.  
(Ressource i kroppen)
  
  - Klienten tales ind i en ressourcefyldt tilstand og mærker den kropslige fornemmelse, der opstår på baggrund heraf. Der penduleres mellem denne tilstand og den traumatiske tilstand i kroppen.  
(Ressource i kroppen via sindet)
  
- **Kropslige øvelser**
  - Genskabe de kropslige fornemmelser gennem berøring af forskellige objekter, f.eks. mærke på forskellige typer bolde eller gå på forskellige typer af underlag.
  
- **Afslutning af terapitimerne**
  - Der opsummeres i slutningen af den enkelte terapitime og det sikres, at klienten går fra terapien i en ressourcefyldt tilstand.
  
- **Indre spejling af klienten**
  - Gro tuner sig ind på klienten og får herved en fornemmelse af klientens kropslige reaktioner, impulser og følelser. Klientens føler sig herved mødt og forstået under terapien, idet Gro spejler klienten og handler intuitivt herpå.

### **Hvad har vi sorteret fra?**

Af de virkemidler vi har oplevet Gro anvende i terapitimerne og hendes fremgangsmåde under terapiforløbet, har vi ikke fundet anledning til at sortere noget fra.

Vi finder at de tilsammen er med til at skabe de rigtige forudsætninger for en effektiv traumeterapi, hvor klienten føler sig tryk og sikker under forløbet, og herved kan opnå forløsning af traumerne.

## **Gruppeprocessen**

Vi har i gruppen oplevet, at vi, da vi fik valgt projektemnet traumer, fra start følte os meget interesserede og motiverede til at arbejde med emnet.

Vi har løbende mødtes og diskuteret den litteratur, vi hver især har læst om emnet, og lagt planer for vores møder med Gro, herunder hvad vi gerne ville tilegne os af viden og færdigheder.

Gennem vores arbejde med emnet traumer og helingen heraf er vi blevet overbeviste om, at Peter Levines tilgang er yderst effektiv og rummer mange muligheder. Herunder er der mulighed for at skille enkelte dele fra og anvende i andre sammenhænge både personligt og ifm. anden terapi. F.eks. er vi igennem tiden, hvor vi har arbejdet med emnet, blevet mere opmærksomme på at mærke vores egen oplevede fornemmelse i kroppen og kan også anvende dette, når en klient skal "mærke" sig selv.

## **Litteraturliste**

*Væk Tigreren* af Peter A. Levine

*Helbredelse af Traumer* af Peter A. Levine

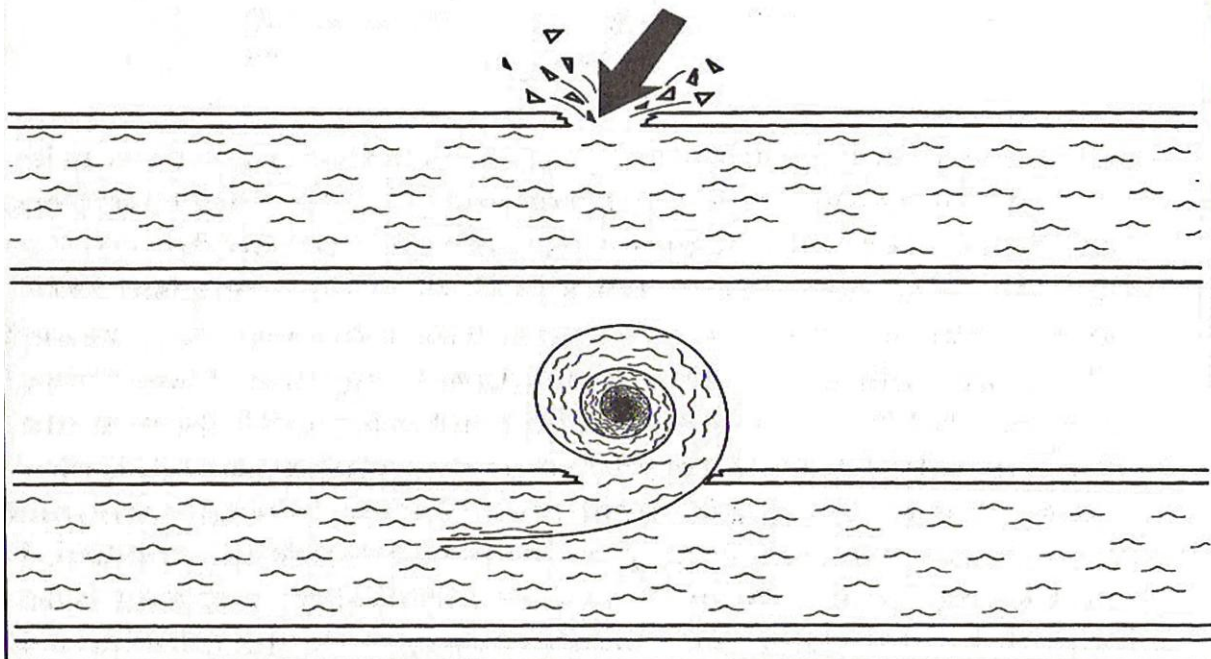
## **Note**

Citaterne i projektet er alle hentet fra "Væk tigreren" af Peter A. Levine

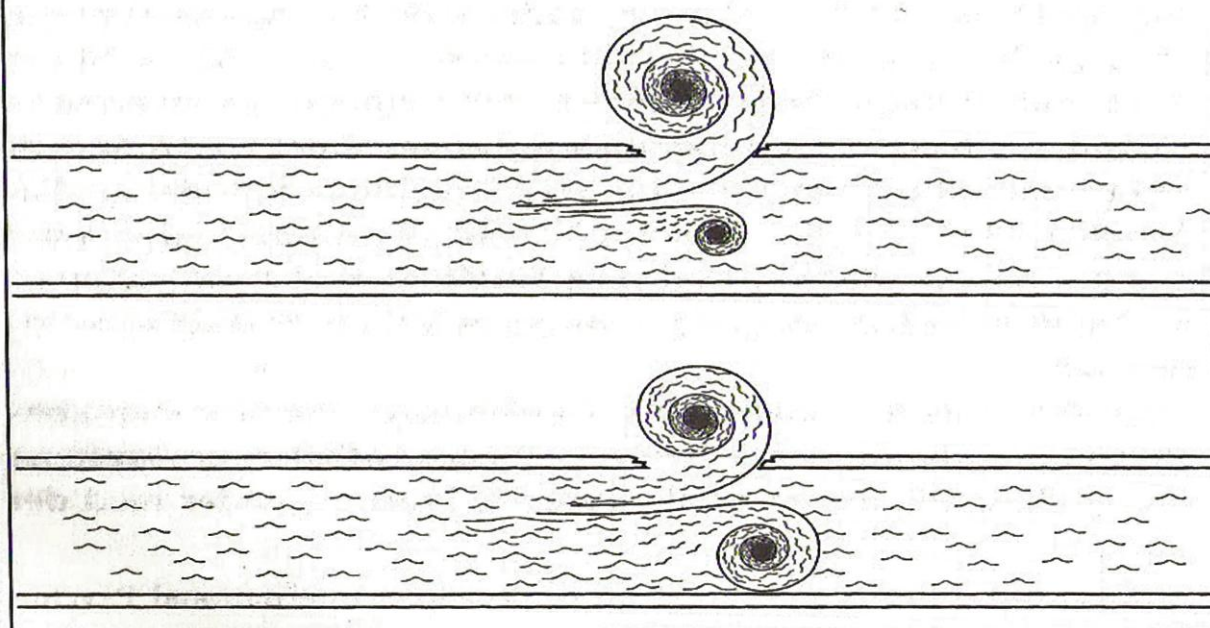


## Bilag 1 – Dannelse af traumets hvirvel og helbredende hvirvel

**Figur 2**  
Et brud i stimulusbarrieren  
Dannelse af traumets hvirvel



**Figur 3**  
Dannelse af helbredende (kontra)hvirvel



## Bilag 2 – Genforhandling mellem traume- og helbredeshvirvel

