

Anmeldelse af bogen *Dissociationsfænomener*, Susan Hart (red.), Hans Reitzels Forlag, 2011. Af: Ditte-Marie Post, psykomotorisk terapeut, dap.

Anmeldelsen er bragt i DAPs fagblad: Afspænding & Psykomotorik nr. 3, juni 2011.

DAP · AFSPÆNDING · PSYKOMOTORIK 3/2011

KROP OG PSYKE – gensidigt afhængige og gensidigt påvirkelige

Traumatiske oplevelser og deres effekt er et komplekst emne, som belyses grundigt og givende i antologien ”Dissociations - fænomener”

Af Ditte-Marie Post, psykomotorisk terapeut, dap

Traumatiske oplevelser påvirker et menneske på afgørende måder. Livet deles op i et ”før” og et ”efter”, og en traumatiseret person kan synes at bære på oplevelsen hele resten af livet. Et traume kan være årsag til psykiske lidelser, der er behandlingskrævende for at kunne leve et nogenlunde normalt liv.

Denne bog er en antologi af tekster om dissociative fænomener af førende forskere og praktikere inden for feltet. Susan Hart har samlet teksterne og bidrager selv med en introduktion, der giver et godt overblik, samt et indledende kapitel om hjernens neurale strukturer.

Et meget omtalt dissociativt, psykisk fænomen er lidelsen PTSD (Post Traumatic Stress Disorder), der forårsages af voldsomme traumatiske oplevelser. PTSD sammenlignes i denne bog med følger af misbrug og traumer i barndommen, der kan have mærkbare følger for hjernens udvikling og forårsage dissociative tilstande både i barndommen og i voksenlivet.

Traumer kan være barndomstraumer, fra fysiske og psykiske overgreb, eller traumer opstået senere i livet på baggrund af krigsoplevelser, ulykker eller overfald. De opstår, når personen befinder sig i en situation, der er så voldsom eller angstfyldt, at psyken ikke kan integrere oplevelsen.

MÅTTE LÆSE DENNE BOG...

Hvor alvorlig effekten af voldsomme oplevelser bliver for den enkelte, afhænger af mange faktorer. En af dem er nok ”psykisk sårbarhed”, der igen er et produkt af arv og miljø. Jeg har mødt en del traumatiserede mennesker i det psykiatriske behandlingssystem. De har måske en tilstødende psykisk lidelse, men er alligevel prægede af traumatiske oplevelser, som jeg i kontakten med dem ikke er i tvivl om har en afgørende indflydelse på sygdomsbilledet. Det kan være meget svært at komme tæt på den traumatiske oplevelse og arbejde med den i behandlingen.

Sagens kerne er oplevelser, der er blevet for trængt, lukket nede og ude, fordi de er så voldsomme, at de ikke kan integreres i den normalt tilgængelige del af bevidstheden. Derfor bruges ordet dissociation.

Derfor måtte jeg simpelthen læse denne bog, da jeg blev præsenteret for den. Dissociation er mærkelig og kompleks og viser et aspekt af menneskets overlevelsesstrategier, hvor selve forsvaret ender med at blive et problem.

Mit generelle indtryk af bogen er, at den er velstruktureret og godt sammensat af tekster, der samlet set giver en grundig belysning af et komplekst emne. Psy kisk dissociation, typisk med rod i traumatiske oplevelser over kortere eller længere tid, forklares ud fra de neurofysiologiske og neuropsykologiske mekanismer. Der er også kapitler om neuropsykologi, psykologi og om hukommelsen. Menneskets repertoire af forsvars mekanismer, kamp/flugt eller "fastfrysning" ("at spille død") sættes i relation til de ukontrollerbare følelsesudbrud, flashbacks og trancelignende tilstande, som efterfølgende kan observeres. Emotionel følelseløshed, apati, hukommelsestab i større eller mindre grad kan også være symptomer på traumatisering.

STUM RÆDSEL

Kapitlerne om traumatiske oplevelsers påvirkning af selve hjernens funktionsmåde, for eksempel reguleringen af arousal og strukturen af hippocampus, giver en ide om, hvorfor det kan være så svært at behandle traumer. Det forklares, hvordan voldsomme oplevelser lagres som kropslige sansninger, uden forbindelse til hjernens sprogcentre, og ender som erindringer om "stum rædsel", der meget svært kan findes ord for. Og karakteren af erindringen gør, at konfrontation med disse sansninger via kroppen møder voldsom modstand hos den traumatiserede.

Bogen bygger bro fra studier af dyrs reaktioner i livs truende situationer til lignende reaktioner hos mennesker. I situationer, hvor der opleves en overvældende fare, kan man reagere med kamp eller flugt. Men er dette ikke en mulighed, er vi neurologisk og psykologisk udstyret med et reaktionsmønster, hvor vi "fryser fast", lammes, eller "spiller døde". Det kan være et taktisk klogt træk over for rovdyr, da vi bliver mindre interessante som byttedyr. I denne tilstand mærkes også mindre smerte. Men denne forsvars mekanisme kan også blive årsagen til "indlært hjælpeløshed", eller en emotionel følelseløshed, måske nærmest trancelignende, der også optræder ved mindelser om traumat senere i livet.

Peter Levine, som mange kender fra bogen "Væk Tigern" (Borgen, 1997), har bidraget med et kapitel til bogen, hvor han fortæller om sin teori om, at traumas helbredelse hænger sammen med en forløsning af den instinktive "fastfrysningstilstand". Han anser det for nødvendigt at arbejde med, at den traumatiserede lærer at rumme netop de stærke sansninger og emotioner, der er knyttet til traumatet.

Stephen Porges' (omtalt i Afspænding & Psyko - motorik, januar 2011) teori om vagusnervens funktion er også med i bogen. Denne hjernenerve har en funktion i forhold til arousal-niveauet – vagtsomhed kontra afslappet, pro-social adfærd – og er endnu et eksempel på, hvordan nervesystemet tilpasser sig traumatisering som en tilstand af vagtsomhed. Dette er et andet aspekt af dissociation, der kan være en nærmest kronisk tilstand hos traumatiserede mennesker. En vigtig pointe, der fremgår af bogen, er at jo tidligere i livet traumatiseringen sker, samt over hvor lang tid den finder sted, er afgørende for, hvor gennemgribende en forstyrrelse, den kan forårsage.

Der er blevet forsket i omsorgspersonerne i barndommens betydning for sårbarhed over for traumer. Bogen indeholder et kapitel om psykologiske tilknytningsforstyrrelser, hvor kvaliteten af relationen til omsorgspersonerne i barndommen vises at være afgørende for udviklingen af en sårbarhed over for traumatisering. Hvorvidt omsorgspersonerne også lider under traumatiske oplevelser har også en betydning.

PTSD OG BARNDOMSTRAUMER

Læsningen af denne bog har gjort forbindelsen og sammenligneligheden mellem barndomstraumer og PTSD klar for mig. Under den samlede betegnelse "dissociation" giver det mening at forstå disse tilstande under ét. Som psykomotorisk terapeut er det interessant at læse om, hvordan oplevelser lagres som sans ninger og kropslige erindringer – uden om de sproglige centre. Det opløser den traditionelle skillelinje mellem hjerne og krop og understøtter mit faglige udgangspunkt. Jeg bestyrkes i relevansen af mine erfaringer med at arbejde med en vekselvirkning mellem krop, sans ninger og verbalisering.

Det er spændende at læse om, hvordan hjerneforskere (neurofysiologer og neuropsykologer) ser forbindelsen mellem hjernens centre, centralnervesystemet og resten af kroppen. Man forstår, hvordan det hele er gensidigt afhængigt og således også gensidigt påvirkeligt. Som psykomotorisk terapeut er jeg interesseret i at forstå krop og psyke som en helhed, fordi det behandlingsmæssigt giver mening. En bog som denne, der belyser emnet fra mange vinkler, giver et lignende udgangspunkt for at forstå emnet nuanceret, uden at én af forklaringerne bliver den rigtigste.

Jeg tror, at psykomotoriske terapeuter, der er i kontakt med traumatiserede mennesker, vil have god nytte af at læse denne bog. Emnet er svært, og nogle af kapitlerne præsenterer et lidt tungt stof, hvis man ikke er læge eller på anden vis velbevandret i hjernens anatomi. Samtidig er det en lejlighed til at orientere sig i stoffet i kort form, og mange af forklaringerne bygges videre på hinanden, og forståelsen bliver derfor lettere hen ad vejen.

"DISSOCIATIONSFÆNOMENER".

Susan Hart, red., Hans Reitzels Forlag, 452 sider.

Pris: 398,- kr.