

CHOK TRAUME HEALING



- **Uddrag fra en behandlingsseance**
- **Chok traume healingens baggrund**
- **Metoden**
- **Uddannelse**
- **Hvorfor har jeg valgt denne terapiform?**
- **Hvem kan have glæde af chok traume healing og hvordan?**
- **Litteraturliste og links**

Her er først et lille uddrag fra en behandlingsseance hos Karajaal Kofoed(K), som jeg har konsulteret for at modtage chok traume terapi og healing:

K tager min hånd: "Kom, nu tager jeg dig væk herfra! Her skal du ikke være!" Jeg rejser mig fra stolen og følger med hende ind i et tilstødende rum. Jeg græder og ryster, for i dette nu ER jeg den lille pige, som ER i en skrækindjagende oplevelse, hvor jeg som lille var indlagt på hospitalet i forbindelse med en operation.

Men nu er alting godt igen: K holder mig stadig i hånden og forsikrer mig flere gange om, at hun vil hjælpe mig og holde de "væmmelige mennesker" og oplevelser væk fra mig. Jeg mærker, at min krop slapper mere af og er holdt op med at græde.

Vi bliver i det lokale, vi er kommet ind i. Efter et stykke tid er jeg faldet så meget til ro, at jeg kan lægge mig på den behandlerbriks, som står her.

K spørger herefter hvilke(n) del af min krop, som "trænger til opmærksomhed" - hun lægger sine hænder på mit hoved og nakke; senere arme, albuer og fødder og forklarer, at hun beroliger mit nervesystem - healer det....

Chok traume healingens baggrund:

Choktraume healing er en terapiform med stort fokus på kroppen.

Baggrunden for terapiformen er opfattelsen af, at nervesystemet har lidt skade i forbindelse med et oplevet chok eller traume. Nervesystemet er fastlåst eller stivnet i et usundt mønster og har mistet sin evne til at regulere sig selv tilbage til en afslappet og sund tilstand.

Metoden til healing af chok og traumer er udviklet af Dr. Peter Levine og kaldes Somatic Experience (SE). SE er krops-psykoterapi, som arbejder med menneskers instinktive reaktioner og forbindelsen mellem funktionerne i neocortex (bevidste

tanker), det limbiske system(følelser) og reptilhjernen (instinkt).

Grundlaget for metoden er observationer af, hvordan dyr, der lever frit i naturen, sjældent rammes af traumereaktioner, fordi de instinktivt er i stand til at frigøre sig fra den overvældende energi, som en livstruende situation ophober i organismen.

"Hele gamle spor af hjælpeløshed i nervesystemet og søge efter en ny støtte i kroppen."
(Citater: Denblaaplanet.dk)

Vi mennesker reagerer – som andre pattedyr - instinktivt på trussel, ved enten at flygte, kæmpe eller stivne - men til forskel fra dyrene oplever vi ofte følgerreaktioner efter traumatiske oplevelser. Vores højere udviklede, rationelle hjerne bremser nemlig den instinktive proces i at blive fuldført.

Det, dyrene gør, efter en voldsom chok-oplevelse – f.eks. når de er blevet jaget af et rovdyr, og er sluppet godt fra det, på grund af f.eks. den instinktive mekanisme "at ligge død" - er, at de umiddelbart og helt automatisk *ryster kroppen* og dermed ryster de den enorme mængde overlevelsesenergi, der er ophobet i kroppen, af sig.

For mennesker er det meget sværere at komme ud af ubevægelighedsreaktionen, fordi angsten for at blive overvældet af den enorme energi, der udløses i processen virker blokerende. Mennesker knytter automatisk stærke følelser til "fryse-reaktionen", som rædsel, raseri, oplevelse af total hjælpeløshed og afmagt, ligesom vi har en bevidsthed om døden som et faktum, hvilket dyr ikke har på samme måde. Derfor forbliver vi ofte stivnede efter traumatiske oplevelser og chok.

Nervesystemet mister, i denne stivnen sin naturlige evne til at regulere sig selv tilbage til en afslappet, sund tilstand. Det betyder, at man er i en konstant stresstilstand, som tærer på kroppens biokemi, skaber grobund for sygdomme og ubalancer og ofte får man svært ved at klare livets udfordringer.

SE-metoden hjælper altså nervesystemet til at genetablere den naturlige balance ved at få frigjort den blokerede overlevelsesenergi. Dette gøres ved nænsomt at bearbejde oplevelsen gradvist gennem den oplevede fornemmelse i kroppen.

Teknikken går ud på at bevæge sig ind i traumet fra en sikker og tryk base og udløse energien lidt af gangen. Følelsen af en tryk base kobles med lettelse, ressourcer, afslapning og fornemmelse af at have kontrol og kunne vælge. Man pendler mellem ressourcer, som fremkalder positive følelser og chokket/traumet. Derved bearbejdes den chokerende oplevelse bid for bid.

Kropsbevægelser, der blev afbrudt ved "frysereaktionen" genaktiveres og færdiggøres.



Dette opleves i terapien umiddelbart som en lettelse, der frigør og udløser den blokerede energi i kroppen og nervesystemet. Nerve- og energisystemet” begynder at hænge sammen, slappe af og tilegne sig de ressourcer, der skal til for at forløse ubalancen.

Vort nervesystem udvikler sig i fostertilstanden og i den tidligste barndom og er afhængigt af den tidlige tilknytning til mor og far:

De meget tidlige traumer f.eks. omkring vores ret til at eksistere, føle hvad vi føler, have de behov vi har og evnen til at kunne bevare os selv i relationer, har ofte rødder i udviklingen af nervesystemet/hjernen både i fostertilstand og som lille baby. Man kan sige, at nervesystemet ”udfolder sig gennem et ordløst samspil med moderens energi og krop”.

Terapien søger at ændre de gamle spor i nervesystemet og opbygge nye.

Metoden:

Metoden er funderet i den opfattelse, at vi består af krop, energi og bevidsthed. Udgangspunktet er kroppen og de sansninger og fornemmelser, klienten modtager fra kroppen. Kroppen er her den fysiske krop og energifeltet omkring denne.

Jeg sidder godt i stolen – med god kontakt til sæde og ryglæn. Mine fødder har kontakt til gulvet. K beder mig lukke øjnene og ”mærke min krop her og nu” og derefter udtrykke, hvad jeg sanser, fornemmer, ser og oplever. Det, jeg sanser er, at hele højre side af min krop føles markant større end den venstre side – som om venstre side nærmest er væk.

K sætter sig overfor mig og støtter, med sin fod, min venstre fod under fodballen, så den kommer højere op. Samtidig støtter hun min venstre hånd og albue – og senere bækkenet i venstre side. Det får min venstre side til at føles lidt større.

K spørger nu ind til, hvad den fornemmelse af at venstre side er meget lille, kan handle om. Vi kommer frem til at det blandt andet drejer sig om undervurdering og undertrykkelse af den kvindelige, følsomme (venstre) side. Undervejs i samtalen kommer tanker og fornemmelser af at skulle leve op til andres forventninger og være pligttopfyldende m.v. op i mig.

Nu foreslår K, at jeg ”skubber disse pligter og andres forventninger væk”. Det gør jeg så helt konkret: K placerer sin hånd foran mig og jeg sætter min hånd mod den. Jeg skubber til hendes hånd – i retningen væk fra mig og hun giver lidt modstand. Jeg forestiller mig, at det er tunge pligter m.v. jeg skubber til - og bliver ved, til jeg mærker, det er nok. Under øvelsen vælder forskellige følelser af vrede, sorg, afmagt m.v. frem....og efterfølgende føler jeg lettelse.....

Karajaal Kofoed kombinerer chok traume healingen med massage og clairvoyance og andre metoder, ligesom hun er inspireret af blandt andet shamanisme. (se fodnote)
Det giver hendes metode en ekstra dimension, som supplerer SE-metoden fint.

Uddannelse:

Skolen for Psykosomatik v/aut. Cand. psyk Ulla Weeke tilbyder efteruddannelsen ”Intensiv chok traume og glæde”.

Her undervises i nyere udviklingspsykologi og hjerneforskning (f. eks Daniel Stern, Susan Hart - se fodnote), der viser hvordan vores tidligste relationer har betydning for udviklingen af vores nervesystem. Denne viden kombineres med Somatic Experience og Bodydynamics karakterstruktur forståelse. (se fodnote)

Uddannelsen gennemgår vort medfødte tilknytningssystem og hvorledes tilknytningen de første år danner og modner babys hjerne, biologiske krop, herunder nerve- og hormonsystem, og danner grundlag for den gryende personlighed.

På uddannelsen får man øget kendskabet til chok/traumer og hvorledes disse tilstande, hvis de ikke bliver hensigtsmæssigt reguleret og forløst, kan give kroniske reaktioner og ligge til grund for en række symptomer og sygdomme.

Efteruddannelsen består af en del teori, praktiske øvelser og mange timers arbejde med at etablere nye erindringsspor i kroppen/bindevævet og iagttage hvad det gør ved vores personlighed, vores funktionsevne og bevægelighed i livet.
(Citat: skolenforpsykosomatik.dk)

Hvorfor valgte jeg denne terapi form?

Jeg valgte at prøve chok traume healing på et tidspunkt, hvor jeg for nyligt havde været ude for et trafikuheld, som rystede mig. Oplevelsen gjorde mig bevidst om, at jeg stadig havde oplevelser og rester af tidligere chokerende oplevelser gemt i kroppen og jeg havde brug for at få disse helet!

De psykologsamtaler, som jeg var begyndt på efter uheldet, var gode, men ikke fyldestgørende – jeg følte stor tilskyndelse til at lytte mere til kroppen.

Det er især terapiens meget kropslig tilgang, der tiltaler mig. Jeg er fascineret af igen og igen at opleve, hvor meget information min krop kan give mig (og behandleren), når den får mulighed for det.

Kroppen ”rummer sandheden”

Det særlige ved terapien hos Karajaal er blandt andet, at hun evner at se og sans ”usynlige” tegn og energier i og omkring mig og min krop.

Derfor er hendes feedback på disse - og på mine oplysninger om hvordan min krop fornemmes her og nu - meget præcis og ”rigtig”.

Udgangspunktet er hele tiden min krop og mit energifelt – alle de sansninger, jeg modtager derfra i øjeblikket, anvendes i terapien.

Jeg føler mig af disse grunde, mødt, anerkendt og forstået på et dybt plan. DET gør at jeg slapper af og dermed bliver i stand til at åbne, modtage og hele!

Allerede efter den første behandling følte jeg en udefinerbar lettelse og ro et sted

dybt inde i mit system. En følelse af at noget var blevet forløst og at en ny sikkerhed og styrke var begyndt at spire.

Denne følelse – viste det sig – øgedes for hver gang, jeg havde været i terapien og samtidig voksede fornemmelsen af mere stabilitet i min krop fra gang til gang.

Tilknytningsteorien og arbejdet med at forstå og hele ”brister” i den tidlige tilknytning til især min mor, er en vigtig dimension i terapien. Det giver mig en kærkommen mulighed for at hele de helt tidlige traumer i form af manglende forståelse fra og kontakt til mine nærmeste omsorgspersoner.

Hvem kan have glæde af chok traume healing og hvordan?

Ordene chok og traume kan let opfattes som dækkende over meget voldsomme oplevelser som f.eks. overfald, ulykker og overgreb.

Faktum er dog, at også ret dagligdags, og for andre måske ubetydelige, hændelser kan opleves som chok og medføre en traumatisk oplevelse for os.

I de tidligste leveår, hvor som nævnt nervesystemet udvikles, vil oplevelser af afvisning, manglende forståelse og manglende opfyldelse af basale behov m.v. oftest opfattes chokerende og voldsomme. Derfor vil nok de fleste mennesker have været ude for oplevelser, som har sat sig fast i krop og nervesystem.

Jeg mener derfor, at de fleste mennesker kan have glæde af denne terapiform.

Når de stivnede mønstre slipper deres tag i nervesystemet og kroppen, skabes der plads til det naturlige energiflow, som vi består af. Hele systemet bliver mere sundt og afbalanceret og der bliver plads til at agere sundt og naturligt i relationer og i forhold til livets udfordringer.

Der gives plads til, at vores oprindelige og naturlige selvværdsfølelse, glæde og livsmod kommer frem og får sin naturlige plads.

Med metodens store fokus på kroppen, øger terapien klientens kropsbevidsthed og selvbevidsthed. Klienten bliver langt mere bevidst om sig selv, sine følelser, reaktionsmønstre og ikke mindst egne styrker og bliver dermed bedre til at mærke sig selv. Med andre ord; klienten møder sig selv og vokser derfra.

Litteratur:

Peter A. Levine: "Væk tigeren". Helbredelse af traumer. Borgen 1997
Peter A. Levine: "Helbredelse af traumer". En banebrydende metode til at gendanne kroppens visdom. Borgen 1998
Susan Hart: "Fantastiske forbindelser",
Susan Hart: "Betydningen af samhørighed" Om neuroaffektiv udviklingspsykologi"
Daniel Stern: "Barnets interpersonelle univers - Et psykoanalytisk og udviklingspsykologisk perspektiv", 1991
Ulla Rung Weeke: "At danse med nervesystemet" om livet i chok /traume og glæde - udkommer 2011.
Ulla Rung Weeke: "Når sygdom forløser" Borgen 2003

Links:

Den blå planet, Karajaal www.blaaplanet.dk
Ulla Rung Weeke, Skolen for psykosomatik: www.skolenforpsykosomatik.dk
Bodydynamic: www.bodydynamic.dk
Susan Hart: www.neuroaffekt.dk
Shamanisme: www.shamanisme.dk

Fodnoter:

Shamanisme er en meget gammel livsfilosofi; en spiritualitet, som har udgangspunkt i naturen og troen på at naturen er besjælet og at shamanen kan kommunikere med naturens ånder og at vi alle har kraftdyr som vi kan få vejledning, kraft eller oplysninger fra i forhold til bestemte problemstillinger vi måtte have i vores daglige liv.

Susan Hart er en dansk psykolog med stor viden og erfaring omkring udviklingspsykologi, hjernens udvikling m.v. Hun har skrevet flere bøger og holder kurser og foredrag om neuroaffektiv udviklingspsykologi m.v.

Daniel Stern er professor i psykologi i Geneve og en af de mest betydningsfulde nulevende udviklingspsykologer.

Bodydynamics karakterstruktur er en teori om udvikling og personlighedsdannelse og om at personligheden afspejles i kropsbygningen.