

BETYDNINGEN AF ET LANDKORT

Tekst og foto: **Merete Holm Brantbjerg**

Differentiering af grader af stress- og traumereaktioner – og metode-refleksion

Et traume defineres ud fra styrken i de reaktioner, der udløses i situationen – ikke ud fra hvilken type begivenhed det er (Maté 2021). Det er i mit syn en klog differentiering, eftersom mennesker kan reagere meget forskelligt på den samme begivenhed. Nogle bliver fx stærkt traumepåvirkede af at falde på cyklen, blive fyret, fare vild i skoven, blive forladt af en partner osv., mens andre håndterer disse begivenheder uden at blive låst i de naturlige reaktioner på en voldsom begivenhed. Begivenheden i sig selv fortæller os altså ikke, om en person bliver traumatiseret. Det afhænger af, hvordan vi håndterer og relaterer til de overlevelsereaktioner, der udløses både i situationen, og i endnu højere grad af, hvilken adgang vi har til regulering af tilstandene i landingen bagefter.

Et centralt aspekt i traumeterapi er dermed at lære de tilstande at kende, som blev udløst i voldsomme begivenheder i livet – og opdage, at regulering af tilstandene er mulig. Vi kan sige goddag til vores kampraseri, flugtipuls, kollaps, beskyttelsesrefleks osv. og opdage, at kroppen er i stand til at forblive til stede, mens vi mærker tilstandene – og at det er muligt at gøre dette i kontakt med en anden eller flere andre. Disse erfaringer baner vejen for accept og regulering af tilstandene og dermed heling af traumer.

EN CASE

Susan¹ fortæller med høj og hurtig stemme om en situation, hvor en af hendes få nære kontakter har besluttet at flytte til en anden del af landet. Susan er meget bange i forhold til dette skift i relationen. Hun trigges ind i erfaringer fra sin tidlige barndom med tab af kontakt og

ingen adgang til gensidig regulering af de tilstande, der vækkes i hende. Susan er afstandtagende i sit verbale sprog, anklagende og siger meget lidt om sig selv.

Jeg spørger, hvor høj hendes arousal er. På en skala fra 1-10 siger Susan selv, at hun er på 9, hvilket jeg bekræfter også er min fornemmelse.

Kontakt her og nu mellem os og kontakt til hendes krop sænker arousalniveauet nok til, at vi kan begynde at undersøge, navngive og se på, hvilke overlevelsereaktioner, hun er i kontakt med. Øverst ligger en kampimpuls – hun er rasende, har lyst til at slås – og lige under den ligger en stærk angst. Begge tilstande er i en grad af arousal, hvor hun er tæt på kaos eller disorganisering. Vi gør ikke noget i forhold til tilstandene andet end at få navn på dem, orientere os i forhold til dem og dermed få plads til at de findes – etablere en relation til dem i stedet for at være fuldt identificeret med dem. Opmærksomhed på kroppen fører til opdagelse af, at kamp- og flugtipulser er mest knyttet til Susans overkrop. Den nedre del af kroppen, ben og centerområde er præget af passivitet og opgivelse. Dette åbner til erkendelse af, at

¹ Casen er anonymiseret, og klienten har givet sin tilladelse.

I landskabet omkring traumer møder vi de mest kraftfulde tilstande, vi som mennesker har i vores repertoire.

der også er et kollaps eller hypoarousal til stede under kamp- og flugtpulserne. Igen er det kontakten her og nu mellem os og kontakten til kroppen, som støtter erkendelsen og ejerskabet af kollapset.

Vi sidder sammen på kanten af disse tilstande. Vi orienterer os og får en klarere opfattelse af, hvilke overlevelsereaktioner Susan er udfordret af. Denne proces i sig selv rummer et aspekt af heling, det bliver muligt at være til stede i nærheden af tilstandene uden at blive slugt af dem. Og processen åbner også mulighed for at tage stilling til, hvilken af tilstandene det føles vigtigst at fokusere på – eller om det vigtigste i første omgang er, at der bliver plads til dem alle, både de sympatiske og de parasympatiske tilstande.

Dette uddrag af en case peger på nytten af at have et landkort over de tilstande, vi kan møde, når vi går ind i traumelandskabet – og på at kunne tilpasse den traumeterapeutiske metode til det arousalniveau, klienten er i. Casebeskrivelsen er komprimeret og forenklet. Klienten har mange færdigheder – har gået i traumeterapi i et mangeårigt forløb, er trænet både i kropslig selvregulering og i at indgå i gensidig regulering. Med en mindre trænet klient ville forløbet have taget længere tid.

OVERLEVELSESREAKTIONER

Før en videre refleksion over casen kommer et overblik over overlevelsereaktioner. Forskellige traumeterapeutiske traditioner har forskellige lister over overle-

velsesreaktioner. Standardudgaven, som de fleste kender, hedder flugt, kamp og frys (*flight, fight and freeze*). Mit arbejde med traumeterapi har ført til en udvidelse af listen.

Jeg arbejdede i 1980'erne og 90'erne i Bodydynamic Institute med udvikling af traumeterapi, bl.a. inspireret af Peter Levine, og fra 2003 og frem har jeg i mit eget regi i samarbejde med Kolbjørn Vårdal arbejdet på at udvikle en traumeterapeutisk metode, som lægger lige vægt på de sympatiske og parasympatiske overlevelsereaktioner. Et væsentligt aspekt hele vejen har været at udvide listen over overlevelsereaktioner, så den dækker de fænomener, der viser sig i praksis i psykoterapi, når man arbejder med traumer.

Dette har ført til en liste, som differentierer mellem følgende reaktioner: *startle*-refleks, orienteringsrefleks, flugtrefleks, kamprefleks, beskyttelsesrefleks, kaldegråd, brækrefleks, overlevelserepræget dominans- og underkastelsesadfærd, frys/lammelse, separationskrig, kollaps/hypoarousal, disorganiseret opløsning, disorganiseret udadreaktion (Brantbjerg 2014).

Fordele ved en sådan liste er, at navngivning og differentiering af alle disse overlevelsereaktioner inviterer dem ind i sproget, og dermed bliver det muligt at kommunikere åbent om dem. Det bliver muligt at normalisere fænomenerne som almenmenneskelige – at inkludere dem i, hvad der er forventelige reaktioner på ekstrem påvirkning. Overlevelsereaktioner, der ikke reguleres, forbliver ofte fraspaltede eller skjulte, netop

fordi tilstandene opleves uvelkomne, ikke acceptable, skamfulde. De kan bevidst eller ubevidst gemmes i isolation og/eller dissociation. Navngivning af overlevelsesreaktioner kan således være med til at bryde isolationsmønstre.

Vi kan have værdiladninger knyttet til de forskellige overlevelsesreaktioner – nogle kan være nemmere at værdsætte end andre. Nogle kan være skubbet helt uden for bevidsthedens rækkevidde, fordi de truer vores selvbillede for meget.

En liste over overlevelsesreaktioner åbner mulighed for at se med nysgerrighed på, hvordan man forholder sig til dem hver især, og hvordan samspillet er mellem dem i traumemønstrene. Man kan derigennem opdage flere nuancer i traumemønstrene. Og som traumeterapeut kan man reflektere over, hvilken slags metodik der er mest hensigtsmæssig, afhængigt af hvilket stressniveau klientens tilstande er i.

TRE GRADER AF STRESS

Overlevelsesreaktioner kan deles op i tre grader af stress. Denne opdeling er oprindeligt inspireret af Flemming Kæreby (Kæreby 2010) og er derefter videreudviklet af Kolbjørn Vårdal og mig.

I førstegrads stress finder vi startle-refleks og orienteringsrefleks. Noget uventet eller alarmerende sker – vi stivner et øjeblik, og vi orienterer os. Hvad var det jeg hørte, så eller fornemmede?

I andengrads stress finder vi alle de aktive overlevelsesreaktioner, som er styret fra det sympatiske nervesystem – også kaldet hyperarousal. Når vi opdager, at noget faktisk er farligt, eller vi tror det er det, kan vi slå, flygte, beskytte nogen, kalde på nogen, skille os af med noget giftigt gennem at brække os, gå i dominans eller underkastelse for at klare os relationelt. Alle disse reaktioner har et lineært mål – de indeholder kropslige impulser, som er målrettede. Dette gælder også lammelse/frys, hvor de sympatiske handlingsimpulser fortsat er til stede under den parasympatiske lammelse.

I tredje grads stress finder vi kollaps/hypoarousal. Vi kan slippe grebet i livet, gå i hi, falde i en indre afgrund – vi kan skribe os ud af kontakt i separationsskrig, vi kan disorganisere, slippe det organiserende selv og dermed gå ind i tilstande, som er præget af kaotisk opløsning eller kaotisk udadreaktion. Disse reaktioner er ikke lineære – de har ikke målrettede kropslige impulser i sig. Det er netop den målretning, vi opgiver i tredje grads stress som en måde at overleve i situationer, hvor vi ikke kan påvirke situationen gennem handling eller positionering relationelt.

TILBAGE TIL CASEN

Susan havde en barndom præget af kontakt med en psykisk ustabil og hadefuld mor og dermed manglende adgang til gensidig regulering af sine følelsetilstande. Hun har igennem mange års psykoterapeutisk arbejde opbygget færdigheder i både selvregulering og gensidig regulering, men når livet præsenterer hende for et uforudset tab af kontinuerlig kontakt med en nærtstående ven, vækkes reaktioner, som har rod i hendes tidlige barndom. Hun oplever det som en trussel på sit liv at få reduceret adgang til kontakt. Hun glemmer sine færdigheder – hun mister orienteringen i nutiden og bliver overvældet af overlevelsesreaktioner. Hun går ind i de traumemønstre, som er skabt i kontakten med hendes mor.

De overlevelsesreaktioner, som kom frem i sessionen, var præget af tredje grads stress. Arousalniveauet i både vreden og angsten var højt. Susan scorede det selv til 9 på en skala fra 1-10. Tilstandene var præget af kaotisk udadreaktion. Jeg spurgte i sessionen Susan, om tilstandene oplevedes kaotiske, disorganiserede, og hun svarede ja. Jeg havde samme hypotese, baseret på at det var svært at få kontakt med hende, svært at nå hende, hun opfattede ikke, hvad jeg sagde til hende – det føltes for mig, som om hun kørte med stor hastighed på en motorvej og var tæt på at miste grebet om rattet.

Kollapstilstanden, som blev bevidstgjort senere i sessionen, er også en tredje grads stressstilstand. Susan oplevede en dyb opgivelse, fortvivlelse, fortabthed og tab



af orientering. Der var ikke tegn på, at dette var en lamelse/frys-reaktion med en underliggende parathed til at flygte eller kæmpe. Tværtimod var der tegn på, at hun mærkede en risiko for at glide væk, ud af kontakt med sig selv og mig.

ARBEJDE MED STRESSTILSTANDE

Traumeterapeutisk arbejde med henholdsvis anden- og tredje grads stresstilstande er forskelligt.

I andengrads stress har vi at gøre med tilstande, som er lineære, og som har en målretning i sig. Når disse tilstande bliver tilgængelige, er det muligt sammen at undersøge dem kropsligt, udforske de bevægelsesimpulser, der er i tilstandene – fx impulser til at løbe, slå,

råbe, kaste op, beskytte nogen osv. Forskellige kropsligt orienterede traumeterapeutiske traditioner har beskrevet metoder, der kan støtte forløsning eller færdiggørelse af sådanne impulser, som ikke blev fuldført inde i begivenheden (Jørgensen 1993; Levine 2012). En i min erfaring livgivende og meningsfuld arbejdsform.

I forhold til tredje grads stress er denne arbejdsform i min erfaring ikke velfungerende. En tilstand præget af kaos, opløsning eller kollaps har ikke lineære impulser i sig, der kan fuldføres. Hvis der er impulser til stede, er de kaosprægede – de går i alle retninger på én gang som i en eksplosion eller implosion. Det, som i min erfaring fungerer i forhold til tredje grads stresstilstande, er, at bevidstgøre og normalisere dem og etablere en relation til dem – sammen med nogen. At gøre dette kræver, at der etableres en grænse mellem et her og nu-nærvær og den disorganiserede tilstand.

Det er det, der skete i sessionen mellem mig og Susan. Gennem scoring af arousalniveau startede vi en bevidstgørelse af, hvilket stressniveau vi havde at gøre med. Klienten var aktivt med i denne bevidstgørelse, hvilket støttede hendes orienteringsevne. Gennem fokus på at orientere sig ind i kontakten imellem os her og nu og sansningen af egen krop etableredes en begyndende grænse til de disorganiserede tilstande. I billedsprog kan man sige, at det blev muligt at sidde sammen på kanten af en afgrund og få navn på de tilstande, som var i afgrunden – raseri, panikangst og kollaps.

For Susan havde det en afgørende betydning, at kollapsedet blev bevidstgjort og inkluderet. Kollaps er en overlevelsereaktion, som hun – ligesom mange andre – har sværere ved at inkludere i sit selv billede end de uadgående reaktioner. I sessionen fik hun støtte til at bevidstgøre og relatere til kollapsedet i stedet for at slå imod det. Dermed kom der mere ro og grounding – mere orientering i virkeligheden.

HVAD STØTTER TERAPEUTEN?

For mig som terapeut støttes den oven for beskrevne metodik af, at jeg har et landkort over overlevelsereak-

tioner, inklusive differentiering i tre grader af stress. Jeg kender alle reaktionerne i mig selv, jeg har mødt dem hos andre, jeg ved de findes, og at de alle er naturlige reaktioner på ekstrem påvirkning. Dette kendskab hjælper mig til at danne hypoteser om, hvilke tilstande der udtrykkes hos en klient eller er på vej til at blive det.

Og det hjælper mig til at forstå den påvirkning, tilstandene har på mig, være i resonans med klienten i tilstandene – og dermed være villig til at mærke med og deltage i gensidig regulering.

Terapeutens kendskab til overlevelsereaktionerne er en væsentlig faktor i traumeterapeutisk arbejde. Vores kendskab til reaktionerne både begrebsmæssigt og oplevelsmæssigt åbner muligheden for både at orientere os, vide hvad vi står overfor og være sammen med klienten i tilstandene – i stedet for at prøve at få klienten ud af tilstandene.

Det kræver ærlighed i forhold til vores egen kapacitet. De overlevelsereaktioner, vi ikke selv er blevet mødt i, er vi måske ikke klar til at regulere sammen med klienten. En mulighed er at bruge listen over overlevelsereaktioner til at orientere os i, hvad vi står overfor, og derudfra tage stilling til, om det føles ok at blive i mødet med klienten. Eller om det føles bedre at henvise til en anden terapeut med mere træning eller erfaring i at møde overlevelsereaktioner – eller bestemte af dem.

Differentiering mellem tre grader af stress hjælper mig til at vælge metode. I kontakten med Susan blev det hurtigt klart for mig, at hendes arousalniveau var meget højt, da sessionen startede. Jeg valgte derudfra at starte med at involvere klienten i selv at bevidstgøre de tilstande, hun var præget af (gennem at bede hende score arousalniveau), for at støtte hendes orienteringsevne her og nu. Først da vi havde en fælles virkelighedsopfattelse af, at hun var i nærheden af tredjegrads stress, begyndte jeg at guide hende til at få fat i de færdigheder, jeg ved hun har, i forhold til at opfatte kontakten mellem os og opfatte sin egen krop. Jeg foreslog hende at eksternalisere de disorganiserede tilstande og kollapset – forestille sig, at hun flytter dem uden for sin krop, ser på dem sammen med mig, får navn på dem.

Denne metode er udviklet til arbejde med tredjegrads stresstilstande. Intentionen med eksternalisering er at støtte dannelsen af en relation til tilstandene og bryde identifikation med dem. ”Det er en tilstand – det er ikke dig” er ord, som ofte støtter denne grænsedannelse.

I denne session kendte klienten selv forskel på anden- og tredjegrads stresstilstande gennem deltagelse på traumeterapeutiske kurser. Og vi har sammen anvendt begreberne som en støtte i terapisesessioner. Når jeg arbejder med klienter, som ikke har denne viden, inkluderer jeg psykoeksklusion som del af den traumeterapeutiske metode. Jeg formidler begreberne om de tre grader af stress, hvilke metoder der i min erfaring fungerer bedst, afhængigt af hvilket stressniveau der er til stede – og jeg formidler også listen over overlevelsereaktioner eller dele af den. Denne kundskab støtter normalisering og inklusion. Alle reaktionerne er ok, de er del af vores overlevelseseftersind, de er normale reaktioner på ekstrem påvirkning.

I sessionen med Susan skete der en tydelig reduktion af hendes arousal i løbet af processen, hvor vi navngav og relaterede til tredjegrads stresstilstandene. Det blev tydeligt for hende, at de kraftfulde reaktioner hører til i hendes historie og ikke i nutiden. Der blev dannet en grænse mellem fortid og nutid. Susan blev også venligere i forhold til sig selv. At se på tilstandene i stedet for at være identificeret med dem indebærer et skift ind i den del af os, som kan se med venlighed og nysgerrighed på os selv. Starten på dette skift ligger i at kunne navngive tilstandene præcist og se dem i den kontekst de blev skabt i – i dette tilfælde i kontakten mellem Susan og hendes mor.

Fra dette mere ressourcefyldte sted kunne vi se på den nutidige situation. Susan kunne mærke og dele både sorg og frustration i forhold til situationen, og vi kunne undersøge, hvilke handlemuligheder hun har i forhold til at bevare den relation, som er betydningsfuld for hende. Et arbejde som muliggjordes af, at tredjegrads stressreaktionerne ikke længere var i forgrunden, men var blevet navngivet, accepteret og differentieret ud.

FORSKELLIGE TYPER TRAUMER

Traumatisering kan udløses af mange typer livssituationer. I Susans tilfælde hører hendes traumetilstande til i kategorien af relationelle traumer og derunder tilknytningstraumer. I tilknytningstraumer opstår traumatiseringen i kontakt med tilknytningspersoner. Relationelle traumer er et bredere fænomen. De dækker traumatisering, der sker i alle slags menneskelige relationer – på arbejdspladser, uddannelsesinstitutioner, foreninger, skoler, vennegrupper, større familier, militæret osv.

Faretraumer er ikke relationelle. De handler om liv og død, alle mulige slags situationer, som kan true vores liv – trafikulykker, fald, naturkatastrofer, fare vild og mange andre.

De overlevelsereaktioner, som kom frem i Susans session, er typiske for tilknytningstraumer. Vi er, specielt som små børn, afhængige af vores tilknytningspersoner – vi kan ikke overleve uden kontakt og fysisk varetægelse. Dette vilkår betyder ofte, at andengrads stressreaktionerne ikke kan løse de belastende samspil for os. Vi kan ikke flygte et andet sted hen, vi kan ikke kalde på nogen, hvis den vi kalder på samtidig er den, der truer os osv. Vi presses dermed ud i tredjegrads overlevelsereaktioner i stedet.

I arbejdet med faretraumer er andengrads stressreaktionerne som regel tilgængelige. Man kan arbejde med at udløse flugtimpuls, kampimpulser, råb om hjælp osv. Og i arbejdet med faretraumer kan vi være opmærksomme på, om der dukker uforudsete, kaotiske tilstande eller kollaps op i kontaktfeltet under bearbejdningen af faretraumer.

KENDSKAB TIL GRADSINDELINGEN ER HJÆLPSOM

Et traume har to faser – det som sker i selve begivenheden, og det som sker bagefter i landingen, hvor der er brug for, at både personen selv og kontakt/støttepersoner kan deltage i gensidig regulering. De erfaringer,

vi har med adgang til gensidig regulering eller ikke, dukker dermed op i bearbejdning af traumet og kan i nogle tilfælde kalde tilstande frem, som hører til tilknytningstraumer.

Kendskab til forskellen på tre grader af stressreaktioner kan hjælpe os som både terapeuter og klienter til at vælge en metode, der matcher det stressniveau, som klienten udviser – og det kan hjælpe os til at skifte metode, hvis den vi har valgt ikke ser ud til at fungere efter hensigten. Et nuanceret landkort over traumetilstande støtter muligheden for at se, at landkortet nogle gange er mangelfuldt – og dermed støtte inklusion af klientens oplevelse.

LITTERATUR

- Brantbjerg, Merete Holm (2014): Om overlevelsereaktioner. Undervisningsmateriale. www.moaiku.dk
- Jørgensen, Steen (1993): Bearbejdning af choktraumer/posttraumatisk stress i Bodydynamic Analyse. I: Jørgensen, Steen (red.) (1993): *Forløsning af choktraumer*. København, Forlaget Kreatik.
- Kæreby, Flemming (2010): *Hvad er psykofysiologisk traumeterapi?* Psykoterapeuten nr. 3, oktober 2010.
- Levine, Peter (2012): *Den tavse stemme*. København, Hans Reitzels Forlag.
- Maté, Gabor (2021): *The Wisdom of Trauma*. Dokumentarfilm. Science and Nonduality (SAND).



Merete Holm Brantbjerg er psykomotorisk terapeut og psykoterapeut MPF. Har fra 2003 og frem grundlagt Relationel Traumeterapi baseret i psykomotorisk færdighedstræning og systemisk gruppeproces. Har mere end 40 år arbejdet som underviser og individualterapeut i Danmark og internationalt.