

Om Relational Traumeterapi

Uddrag fra manual til Efteruddannelse i Relational Traumeterapi 2014
Af Merete Holm Brantbjerg

Et låst traumemønster indebærer, at ufuldførte overlevelsereaktioner og aldrig regulerede arousaltilstande fortsat påvirker personen – synligt eller usynligt – og det indebærer, at man forsvarer sig imod disse reaktioner og tilstande på forskellige måder – gennem dissociation, hyperarousal- reaktioner ea.

Man er ikke fuldt ud "landet" i personligheden og i nutidig kontakt igen. Tilsyneladende små trigger kan udløse kraftfuld arousalstigning – hyper- eller hypo-arousal – eller sving mellem disse.

At "lande" helt efter et traume kræver både arousalregulering og integration af det som er sket kropsligt, følelsesmæssigt og kognitivt – en proces, som kan tage mange år. I integrationsprocessen, hvor man kæmper med traumet – kæmper med at udvide sin selvopfattelse og virkelighedsopfattelse, så man kan rumme den sprængning, som traumet førte med sig, kan PTV opstå, Post traumatisk vækst. Kriterierne for PTV er beskrevet således AF Calhoun & Tedeshi: Personen oplever en forandret selvoplevelse, en forandring i relationer til andre og en forandret indstilling til livet (philosophy of life).

I den udstrækning arousalregulering ikke sker, sker der heller ikke en integration i personligheden – og dermed begrænses muligheden for posttraumatiske vækstprocesser. At arbejde med traumeterapi rummer således muligheden for stimulere PTV.

Når et låst traumemønster er blevet dannet, peger det på, at der har været utilstrækkelige ressourcer og færdigheder til rådighed i personen selv og i kontaktfeltet, da traumet skete – ellers ville traumereaktionerne være blevet forløst. Specielt peger det på, at der ikke har været kapacitet nok til at indgå i gensidig arousal- og emotions-regulering mellem den hjælpesøgende og de hjælpegivende.

At løse på traumemønstre indebærer en proces både for den traumepåvirkede og for "systemet" omkring vedkommende. Det kræver noget af alle omkring et traume – hjælpesøgende såvel som hjælpegivende – at møde de tilstande, der er blevet udløst og face den rå virkelighed i traumet.

Hvad kan igangsætte forandring i et låst traumemønster – personligt og systemisk – og dermed give mulighed for at bevæge sig i retning af en posttraumatisk vækstproces?

I Moaiku traumeterapi lægges der vægt på 3 overordnede spor:

Færdighedstræning, der støtter selvregulering – gennem udvidelse af personlighedens platform, kropsligt, følelsesmæssigt og kognitivt.

Gensidig arousal- og emotionsregulering.

Bevidstgørelse, accept og værdsættelse af traumemønstre, overlevelsereaktioner og arousaltilstande som de er.

1) Færdighedstræning, der støtter selvregulering – gennem udvidelse af personlighedens platform, kropsligt, følelsesmæssigt og kognitivt.

Personligheden udgør "landingsbanen" efter et traume - sammen med den sociale kontekst man befinder sig i efter traumet.

De tilgængelige færdigheder og kontaktfelter er dermed afgørende for, om traumereaktionerne kan forløses eller forbliver låst.

Gennem psykomotorisk færdighedstræning øges personens evne til at kunne mestre de arousaltilstande, der har været bundet i de låste traumemønstre. Færdighedstræningen fokuserer på basalt kropsligt nærvær gennem regulering af både opgivelse og kontrol i musklerne (hypo- og hyperrespons). Færdighederne har både fokus på afbalancering indad og på evnen til at bevare nærvær og fylde i mødet med andre.

Færdighedstræningen – udført med præcis individuel dosering – kan påbegynde åbning til implicitte erindringsbrikker, som er del af traumemønstrene.

Opmærksomhed på det verbale sprog, man bruger, når man taler om traumer er også del af færdighedstræningen. Skellen mellem et værdiladende, kategoriserende sprog og et neutralt, realitetsorienteret sprog trænes, som støtte til at kunne nærme sig arousaltilstande og traumehistorier med nysgerrighed.

Dette spor handler om at bryde fastlåste neurale netværk gennem opbygning af nye spor - så der bliver en reel valgmulighed mellem gamle mestrings-strategier og nye - både i forhold til en selv og i relation til andre.

2) Gensidig arousal- og emotionsregulering

Regulering af de høj-arousaltilstande, der udløses i traumatiske begivenheder er afgørende for traumeheling. Uanset om der er tale om hyperarousaltilstande som rædsel, raseri, impuls til at redde nogen - eller hypo-arousaltilstande som kollaps, overgivelse til døden, håbløshed, hjælpeløshed - så er udfordringen, hvordan vi i fællesskab kan være tilstede i mødet med disse kraftfulde reaktioner, bevidne dem som de er og støtte kroppen til en naturlig regulering.

Når arousalregulering sker naturligt, "lander" man i et lavere arousalniveau, hvor emotioner er tilgængelige - det bliver muligt at mærke, udtrykke, dele, hvad det som skete gjorde ved mig - det bliver muligt at ryste, græde, grine, væmmes, genetablere personlighedens grænser osv

Disse processer kræver færdigheder hos begge parter - både de hjælpesøgende og de hjælpegivende.

Psykomotorisk færdighedstræning og systemisk gruppeproces anvendes til at opbygge et "holding environment", hvor gensidig regulering kan ske.

Færdighedstræningen har fokus på udvikling af somatisk resonans, evnen til at mærke både sig selv og den anden og navngive de tilstande, som er tilstede.

Den systemiske gruppeproces har fokus på at bryde isolationsmønstre, bringe tilstande ind i gruppen, danne subgrupper, der kan deles om oplevelsen af en bestemt tilstand, træne sig i ikke at tage nogen tilstand kun personligt, åbne til at tilstande kan rummes kollektivt.

3) Bevidstgørelse, accept og værdsættelse af traumemønstre, overlevelsesreaktioner og arousaltilstande, som de er.

Låste traumemønstre er forsvarsstrategier, som løser noget, vi ikke har kunnet løse på anden måde. De rummer overlevelsesreaktionerne og arousaltilstandene for os - hvad enten strategien er dissociation, benægtelse, undgåelse, oversvømmelse ea.

Alle 3 elementer: traumemønstre, overlevelsesreaktioner og arousaltilstande fortjener værdsættelse. Det er disse reaktioner, der bragte os igennem traumerne og strategier, som er aktive i os for at mestre de aldrig regulerede arousaltilstande.

I enhver traumatisk begivenhed udløses radikale overlevelsesreaktioner - indsnævre orientering, panisk flugt, slås for sit liv, kalde på hjælp, skrig, gå død, gå med ind i låste dominans/underkastelses samspil, disorganisere eller andet. Disse strategier har en intelligens i sig - de er lynhurtige konklusioner på ekstrem påvirkning. Hvis disse reaktioner ikke forløses i eller efter traumat sidder vi tilbage med et alvorligt problem: Hvordan håndterer vi de kraftfulde uforløste arousaltilstande? Dissociering eller hyperaktivering/overvældelse er typiske mønstre, som udgør 2 forskellige grundstilarter i PTSD.

Traumemønstre kan også opstå i gentagne "valg" af de samme overlevelsesreaktioner i forskellige traume-situationer. Hvis vi en gang har oplevet, at en bestemt overlevelsesreaktion som f.eks. at gå i kamp, kollapse, skrig e.a. førte til at vi overlevede, så efterlader dette en prægning, som kan kaldes frem igen, når vi oplever en ny situation med samme arousalniveau. Vi kan udvikle en præference for bestemte overlevelsesreaktioner - og dermed lande i et låst mønster med nedsat fleksibilitet imellem de forskellige overlevelsesreaktioner.

At få viden om og fattelse af disse traumemønstre, overlevelsesreaktioner og

arousaltilstande kan ændre vores blik på dem. Det kan hjælpe personligheden til at udvide sit normsystem til at inkludere de radikale tilstande i billedet af, hvad et menneske rummer. Og det kan hjælpe os til at omskrive fortællingen om de traumatiske begivenheder, vi har oplevet.

En del af et låst traumemønster ligger i, hvordan vi fortæller historien om, hvad der skete under og efter begivenheden. Oftest fortæller vi historien set fra personlighedens perspektiv med den ladning og kategorisering, vi giver den.

Historierne kan reformuleres med udgangspunkt i en værdsættelse af, hvilke strategier vi anvendte, hvilke tilstande, der udløstes i os, som bragte os igennem det, der skete – og hvilke mønstre vi udviklede bagefter for at håndtere det som måske ikke blev forløst. Træning i at fatte, acceptere og værdsætte traumemønstre, overlevelsereaktioner og arousaltilstande er ligeså vigtigt som at opbygge nye spor. De gamle, automatiserede strategier, som vi overlevede på, ændres ikke bare fordi der er en ny mulighed tilgængelig. Der er brug for værdsættelse og respekt for de dele af os, der fortsat er bundet til og ofte også identificeret med de gamle strategier og tilstande. Gennem respekt for mønstrene kan valget mellem gamle strategier og nye spor blive tilgængeligt for bevidstheden.