METODE
Lone Sorensen

Traumer og kroppen: Hvad der sker inde i os, og hvad vi kan gøre ved det

Af Lone Sorensen



Traumer gemmer sig i kroppen — og i ansigtet

Jeg har arbejdet som terapeut i over 45 år. I mine første år i Argentina mødte jeg mennesker, der havde oplevet ting, jeg aldrig var stødt på i Danmark: tortur, tab af børn under militærstyret, seksuelt misbrug, krige der aldrig rigtig sluttede. Det var de erfaringer, der for alvor fik mig til at forstå, at traumer ikke kun lever i sindet. De lever i kroppen. I vores celler, i vores nerver, i det væv vi arbejder med som terapeuter.

Jeg husker den første klient, der fik mig til at forstå det til bunds. Han var direktør, lille og tynd, næsten usynlig i det rum han sad i. Han var blevet tortureret i ti dage under den argentinske militærregering. Det var sket ti år tidligere. Men da han kom til mig, sad han stadig der. Han var ikke kommet ud af det — hverken indvendig eller i sin krop. I de ti år der fulgte, fik han to

hjerteanfald og mistede sit arbejde. Det var konsekvenserne af et traume, der aldrig var blevet behandlet.

Dét fik mig til at studere det grundigt.

Hvad et traume faktisk gør ved kroppen

Et traume er ikke bare en svær oplevelse. Det er en oplevelse, der sætter sig som en blokering i kroppen og gradvist forstyrrer de systemer, der holder os i balance.

Når vi udsættes for noget voldsomt — en ulykke, et overgreb, et alvorligt tab eller år med kronisk stress — reagerer kroppen med en akut kemisk og neurologisk respons. Hjertet banker hurtigere. Musklerne spænder. Stresshormonerne stiger. Det er normalt, og det er nødvendigt.

Problemet opstår, når oplevelsen ikke bearbejdes. Når den i stedet lagres.

Vores hjerne sorterer oplevelser. Positive og negative erfaringer samles i det limbiske system. Men de negative sendes videre til en struktur, der hedder amygdala — hjernens lagerhus for negative oplevelser. Det er en naturlig overlevelsesmekanisme. Amygdala husker det farlige, så vi kan beskytte os næste gang.

Men amygdala kan blive for fyldt.

Jo mere vi oplever uden at bearbejde det, jo mere fyldes glasset — som jeg bruger som billede i min undervisning. Og den dag det flyder over, kulminerer det. Det kan vise sig som sygdom, psykisk sammenbrud, depression, kronisk angst. Det er ikke svaghed. Det er fysiologi.

Tre hukommelsessystemer

Det der gør traumer særligt komplekse at arbejde med, er at de lagres tre steder i kroppen på én gang.

Hjernehukommelsen — primært via det limbiske system, amygdala, hippocampus, frontallap og temporallap. Det er her vores følelsesmæssige reaktioner behandles og lagres.

Nervesystemshukommelsen — via plexusserne, vores nervefletninger i kroppen. Erfaringer og impulser lagres i det centrale nervesystem og kan skabe blokeringer i det elektriske flow, som påvirker blodcirkulation, kemisk balance og organfunktion.

Cellehukommelsen — kroppen husker på celleniveau. Musklerne husker. Det er netop derfor, at en massør ind imellem oplever, at en gammel muskelspænding udløser en følelsesmæssig reaktion, når den endelig slippes. Cellehukommelsen er tæt forbundet til tyktarmen og stimuleres via det, vi kalder colon-link.

Pointen er: et traume, der kun behandles ét sted, nås ikke i dybden. Man er nødt til at arbejde på alle tre niveauer for at opnå en reel forløsning.

Følelserne og de seks elementer

I min metode arbejder jeg med den tibetanske fem elementslov — som i praksis opererer med seks elementer. Hvert element har en tilhørende følelse: angst, sorg, vrede, dyb ulykkelighed, bekymring og stress, frustration.

Disse følelser er ikke abstrakte størrelser. De er direkte forbundet til organer, kirtler, muskler og plexusser i kroppen. Angst påvirker nyrer og blære. Kronisk bekymring og stress er direkte koblet til bugspytkirtlen og fordøjelsessystemet. Sorg påvirker lunger og tyktarm. Det er ikke symbolik — det er anatomi.

Når en traumatisk oplevelse skaber en følelse, der ikke bearbejdes, forstyrres det element, følelsen hører til. Og hvis forstyrrelsen ikke stoppes, rejser den videre til naboelementet. Og derefter det næste. Og det næste. Sådan kan et traume fra barndommen — over år og årtier — sætte sig i hele systemet.

Det er også præcis derfor vi som terapeuter ikke kan nøjes med at behandle det symptom, klienten præsenterer med. Vi skal forstå hvornår det begyndte, hvad der udløste det, og hvor kroppen befinder sig nu.

Hvad ansigtet fortæller os

Ansigtet er et mikrosystem, der afspejler hele kroppens tilstand. I Ansigts- og Neurofodzone-refleksterapi analyserer vi de zoner i ansigtet, der er kortlagt til de følelsesmæssige elementer. Vi kan mærke depotgrader i bindevævet — fra de tidligste, lette ubalancer til kroniske, hårde blokeringer.

Det ældste og dybest liggende depot fortæller os, hvornår en ubalance startede. Det aktuelle depot fortæller os, hvor klienten befinder sig i dag. Begge oplysninger er nødvendige for at behandle rigtigt.

Og vi behøver ikke spørge klienten. Vi kan læse det i ansigtet med vores hænder.

Det er en af de egenskaber ved denne metode, jeg holder allermest af. Mange mennesker med traumer kan ikke sætte ord på det, de bærer. De ved det måske ikke engang selv. Her kan behandlingen begynde alligevel.

Traumer forløses — ofte via drømmene

En af de mest interessante observationer fra mit arbejde er dette: traumer forløses sjældent via ord. De forløses oftest via drømmene.

Når klienten behandles med Trauma Refleksterapi og bringes ned i en dyb, meditativ tilstand — tæt på hypnose, men uden hypnose — åbner kroppen sig. Det limbiske system og amygdala stimuleres via bestemte punkter og zoner. Og de blokeringer, der er lagret, finder vej ud. Ikke

som en konfrontation. Ikke som smertefuld genbearbejdelse. Men stille og roligt, i løbet af søvnen, via drømmenes sprog.

Mange klienter beretter om intensiverede drømmemønstre efter behandling. Det er tegn på, at processen er i gang.

Traumer berører alle aldre

Jeg har arbejdet med dette hos børn fra meget tidlig alder, hos voksne og hos ældre. Et traume behøver ikke at se stort ud udefra. En treårig, der låses inde på et mørkt toilet i tyve minutter, kan bære et livstidsstempel af angst fra den dag. Barnet fortæller det ikke nødvendigvis. Forældrene tænker måske ikke mere over det. Men kroppen husker. Og kroppen fortæller det — om ikke andet, via symptomerne.

Traumer forsvinder heller ikke af sig selv med tiden. Tid alene er ikke helbredende. Det er bearbejdning, der heler.

Hvad terapeuter kan gøre

Det første skridt som terapeut er at forstå, at de klienter der kommer med kronisk stress, angst, depression, søvnproblemer eller uforklarlige fysiske symptomer — de bærer meget af det med sig som ubehandlede følelsesmæssige erfaringer.

Ansigtet fortæller os, hvor vi skal starte. Colon-link fortæller os, hvor klienten befinder sig nu. Rygsøjlemikrosystemet giver os det tredje lag. Og de syv behandlingsfaser i Trauma Refleksterapi — fra NP-terminalpunkterne over plexusbalancering til lymfestimulering og afslutning — giver os en struktureret protokol til at arbejde på alle tre hukommelsesniveauer i én behandling.

Det er ikke en hurtig løsning. Det er et systematisk arbejde. Men resultaterne er reelle, og de sker i mange tilfælde langt hurtigere end år med samtale.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med traumer i din egen praksis? I Trauma Refleksterapi gennemgår jeg den fulde syvtrins-protokol i ansigtet og på fødderne – teori, analyse og behandling – til klienter med kronisk stress, traumer og PTSD.

I Årsagsbehandling: Ubalancer og depoter gennemgår jeg, hvordan chok, traumer og langvarig belastning skaber depoter i kroppen, og hvordan du sporer dem gennem ansigtsanalyse og de 7 steps i basebehandlingen.

Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi fundamentet, som kurset bygger på.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone