

INSIDAN

Forskare: "Det psykiska traumat stänger av vår inre kompass"

UPPDATERAD | GÅR 09:08 PUBLICERAD | GÅR 05:03



Foto: Fredrik Funck

Flyr du så snart någon kommer för nära? Eller förstör du dina kärleksrelationer gång på gång? Olösta psykiska trauman är ett av världens stora folkhälsoproblem menar traumaexperten Bessel Van Der Kolk och ger råd för hur man kan läka sina känslomässiga sår.

UTVALD LÄSNING I DIN MEJLBOX

Det bästa från Insidan och Fråga experterna.

[Skaffa nyhetsbrev](#)

Att läka själen

Forskning visar att psykiska trauman omformar våra hjärnor, kroppar och relationer. Men också att det finns nya vägar att läka mentalt.

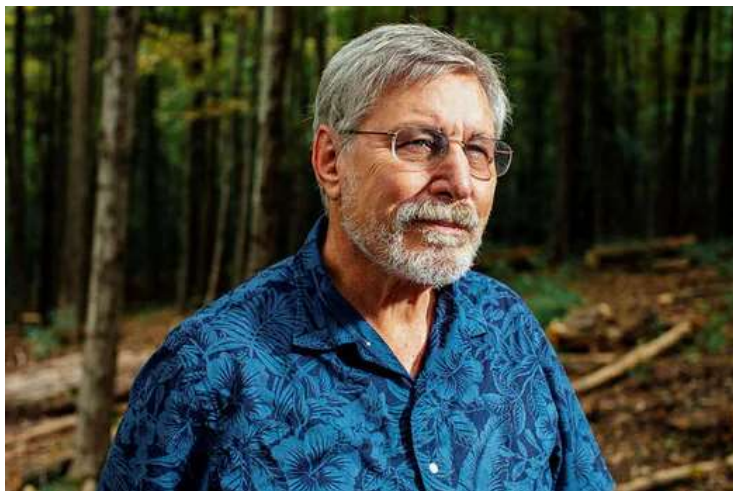
Fler delar:

- **Del 1:** Tog hjälp av djur för att läka: "Katten kopplar upp en mot livet"
- **Del 2:** Forskare: "Det psykiska traumat stänger av vår inre kompass"
- **Del 3:** Psykologen: "Resan mot läkning började när jag nått botten"

”Traumatiserade berövas känslan av att ha makten över sig själva”. Det skriver Bessel van der Kolk i ”Kroppen håller räkningen”, boken som legat på New York Times bästsäljarlista, sålt i över fyra miljoner exemplar och nyligen kommit ut på svenska. I över 40 år har psykiatrikern och forskaren ägnat sig åt traumatisk stress för att genom modern neurovetenskap visa hur psykiska trauman omformar våra hjärnor, kroppar och – kanske framför allt – relationer.

– Människorna jag möter talar ofta om känslan av att de ”sitter fast”. De står hjälplösa inför vissa beteenden eller upprepande mönster och är oförmögna att ändra på sin situation. Det gemensamma är bakomliggande trauman som påverkar deras relationer och livskvalitet på ett negativt sätt. Det kan handla om människor som inser att de, så fort de kommer en annan person riktigt nära, tenderar att frysa inombords. Eller människor som i tron på att ingen någonsin kan älska dem, stöter bort dem som faktiskt gör det. Allt till stor del grundat i reaktioner från nervsystemet som leder till att de gång på gång förstör för sig själva i sitt liv, säger Bessel van der Kolk från en skärm i Boston.

Här forskar han om holistiska behandlingsmetoder vid trauma. Sedan många år tillbaka undersöker han bland annat hur ”neurofeedback” kan hjälpa vid trauma och posttraumatiskt stressyndrom, PTSD. Posttraumatiskt stressyndrom är en fördröjd eller långvarig reaktion på en traumatisk händelse eller situation av hotande eller katastrofalt slag. I ett ”neurofeedback laboratorium” kan han via elektroencefalografi, EEG (en metod för att registrera hjärnbarkens spontana elektriska aktivitet med hjälp av elektroder) se hur patienternas hjärnvågor arbetar. Utifrån den informationen kan han utveckla olika självreglerande terapier som syftar till återhämtning och läkning.



Bessel van der Kolk har studerat hur psykiska trauman omformar våra hjärnor, kroppar och – kanske framför allt – relationer. Foto: M. Scott Brauer

Liksom flera andra forskare vill Van der Kolk problematisera och bredda definitionen av trauma. Även om hans forskning ofta fokuserar på människor som traumatiserats av allvarliga händelser som krig och sexuella övergrepp, poängterar han att psykiska trauman inte ska värderas. Alla människor går igenom smärtsamma händelser i sina liv – vilken upplevelse som påverkar en person på det plan att det förändrar och förstör våra liv är individuellt. Trauma kan komma från krigsminnen, men det kan också grundas i något på ytan mindre dramatiskt – som

en frånvarande förälder som var oförmögen att ge sitt barn tillräcklig trygghet.

I sin bok återkommer han till begreppet dissociation och pekar på hur traumatiserade personer, när de kopplar bort sig själva, ”minns för lite och för mycket på en och samma gång”. Traumat sätter sig i kroppen på olika diffusa sätt och har stor påverkan på vårt nervsystems kamp-eller flykt-reaktioner. Sådana reaktioner kan exempelvis uttryckas i ett flyktigt och undvikande beteende i nära relationer. Eller en tendens att dissociera, att mentalt ”stänga av”, vid händelser som påminner om det som orsakade traumat.

– Vi är vår hjärna och vi är våra kroppar. Allt i ett komplext system som vi kallar organismen – och den organismen lever och utvecklas genom sina erfarenheter. Har du upprepade gånger utnyttjats eller övergivits börjar du bete dig och svara på din omvärld som om det vore ett normaltillstånd. Organismen fortsätter att leva som om den är under ständigt hot. Och känner du dig ständigt otrygg och är misstänksam påverkar det så klart dina relationer.

Har du upprepade gånger utnyttjats eller övergivits börjar du bete dig och svara på din omvärld som om det är vore normaltillstånd

Kärnan i det van Der Kolk förkunnar i sin fullmatade tegelsten är hur traumatiska upplevelser – enligt honom ett av västerlandets mest akuta folkhälsoproblem – ”kodar in” i kroppen och skapar lidande. Det psykiska traumat, menar han, stänger av den inre kompassen och vår förmåga till fantasi. Så i stället för att ta nya vägar och skapa något bättre, tenderar vi att upprepa samma sak om och om igen. Människor med psykologiska trauman och känslomässiga sår, menar han, går ständigt runt med ett diffust obehag från det förflutna. Deras inkodade trauma som blockerats och frysts ner i kroppen gör dem osäkra på sina inre signaler.

– Människor som inte är bekväma med att känna av vad som händer inom dem riskerar att reagera på varje kroppslig signal med att antingen få panik eller att stänga ner. Att ignorera kroppens budskap innebär att vi inte kan skilja på vad som är skadligt och vad som är tryggt.





Foto: Fredrik Funck

Men vad innebär då holistiskt läkande i praktiken? Hur läker man sina känslomässiga sår genom kroppen?

Enligt van der Kolk är det första steget medvetenhet och att erkänna att man har oläkta sår som orsakar lidande. Han menar att människor tenderar att lägga orsaken till sina problem på andra eller på yttre omständigheter: ”Jag är alltid sen för att min man är slarvig”. Eller ”Jag har problem med kärleksrelationer för att min mamma gjorde si och så”.

– I stället för att leta efter felet hos den andra, behöver jag bli medveten om min egen roll i det hela. Att det är något som jag gör som gör att jag återkommande hamnar i den här situationen. Första steget mot läkning är att vara nyfiken på sig själv. Tyvärr skräms många av att blicka inåt i stället för utåt. Det krävs mod att säga till sig själv att ”jag behöver förändras för att få mina relationer att fungera”.

Det andra steget mot läkning och förändring är att lära känna *vad* vi känner i kroppen. Här understryker van Der Kolk vikten av interoception; det vill säga vår medvetenhet om våra subtila sensoriska kroppskänslor. Människor som lider av trauman, menar han, kan inte återhämta sig förrän de blir vänner med sina förnimmelser i kroppen. Att vara rädd eller otrygg – vilket är en konsekvens av trauma – betyder att man bebor en kropp som ständigt är på sin vakt: arga människor bor i arga kroppar, spända människor bor i spända kroppar, och så vidare.

I sina behandlingar startar van der Kolk läkningsprocessen genom att låta patienterna notera och beskriva hur det känns i kroppen. Och då inte genom känslor såsom ”ilska” eller ”oro”, utan genom de fysiska förnimmelser som ligger under känslorna som exempelvis ”hetta”, ”öronsus” eller ”tom”. Patienterna får utifrån det uppmärksamma och berätta om de subtila förändringar – som ett tryck mot bröstet – som dyker upp när de berättar om negativa händelser som de påstår inte påverkar dem nämnvärt. Dessa kroppsliga upplevelser, menar han, är återiscensättanden av obearbetade traumatiska upplevelser som sannolikt representerar de ställningar de intog när traumat inträffade.



"Första steget mot läkning är att vara nyfiken på sig själv", säger Bessel Van Der Kolk.
Foto: M. Scott Brauer

– Psyket behöver lära sig att känna fysiska förnimmelser igen och kroppen behöver hjälp att koppla dem till psykologiska händelser. Utifrån det kan patienten sakta återta kontakten med sig själv – och på sikt återta kontrollen över sina liv. Genuina relationer kräver att vi kan känna av oss själva och våra behov. Och att vi kan separera oss från andra människor och deras behov.

Van der Kolks omfattande forskning om trauma har resulterat i en rad holistiska metoder för nya vägar till återhämtning och läkning. I sin bok presenterar han flera alternativa vägar till läkning – som yoga, mindfulness, flödesskrivning. Men han betonar även värdet av tillitsfulla relationer.

– Yoga kan fungera som kroppslig upptäcktsresa för att öppna upp bortträngda trauman och som en väg till att återta kontakten med kroppen. Behandling av trauma är individuellt och kan se ut på många sätt, i min bok visar jag på olika metoder som lugnar och försätter kroppen i nuet. Vilket är en förutsättning för läkning.

Traumaexperten svar på frågan om vinsten med en praktik i självläkning dröjer knappt en sekund:

– Du känner dig mer fri; i nuet, i dig själv och i världen. Att läka ger en större livsglädje helt enkelt, säger Bessel van Der Kolk.

Fakta. Vägar till läkning av emotionella sår och trauma enligt Bessel van Der Kolk:

Yoga och mindfulness-övningar

Emdr-terapi ("Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy", en psykoterapimetod som kan hjälpa människor att minska besvären efter upplevelser från det förflutna)

Flödesskrivning

Trygga relationer

Källa: "Kroppen håller räkningen"

Fakta. Bessel Van Der Kolk

Bessel van der Kolk är en psykiater, författare och forskare baserad i USA. Sedan 1970-talet har han forskat inom trauma och posttraumatisk stress. Bessel Van Der Kolk har bland annat skrivit "Kroppen håller räkningen: hjärna, sinne och kropp vid läkning efter psykiskt trauma" (Akademius).

[Läs mer: Tog hjälp av djur för att läka: "Katten kopplar upp en mot livet"](#)

TEXT



Sofia Edgren