

I N D L E D N I N G

“I vores lille del af verden er vi forskånet for krig og soldater, der invaderer vores hjem. Vi skal heller ikke forsvare os over for sultne rovdyr som vores fjerne forfædre. Men vores kroppe er alligevel klar til kamp. I dag udkæmper vi mentale og følelsesmæssige kampe på jobbet eller i skolen, i relationer og med os selv. De ydre trusler er ikke forsvundet, de er bare blevet mere usynlige.”

Angela Jørgensen, grundlægger af Manuvision og behandlingsleder i forskningsprojektet “Kropsterapi for veteraner med PTSD”

Vi er alle sammen underlagt en mekanisme inden i os, som hele tiden forsøger at redde os. Nervesystemet opererer ubevidst og beskytter os hver gang, vi står overfor noget, vi oplever som farligt - om vi vil det eller ej. For vi er evolutionært skabt til at kunne forsvare os mod trusler og håndtere pres. Det sker, når vi springer for livet for at undgå en lastbil; når vi løber stærkt for at nå en deadline på jobbet; når vi bliver udfordret

på vores overbevisninger i et skænderi - og i alle mulige andre situationer, hvor kroppen automatisk aktiverer sit kampberedskab for at passe på os og håndtere akutte udfordringer.

Denne automatreaktion er en sund mekanisme, som gør os modstandsdygtige og i stand til at klare os igennem alle mulige former for kriser og belastninger i livet. Og når faren er ovre og kampen er slut, kan vi ånde lettet op, restituere og fortsætte vores gøremål.

Mennesker udsat for traumer ånder ikke lettet op. For dem fortsætter kampen. Truslen er ophørt, faren drevet over, men kroppen er stadig klar til kamp.

ER KROP OG PSYKE ADSKILT?

Gennem vores skolegang lærer vi at analysere, planlægge og rationalisere. Vi bliver sat på en stol, hvor vi trænes i at koncentrere os om viden, der skal ruste os til at løse opgaver og begå os i samfundet. Hvad vi ikke lærer i vores uddannelsessystem er, hvad der sker i vores kroppe imens. Hvordan åndedrættet løfter sig op i brystet, når maven trækker sig sammen under præstationspres, og hvordan vi mister kontakten til fødderne, når tankerne løber løbsk.

I vores kulturelle forståelse af, hvad et menneske er, har det i århundred-er været et paradigme, at krop og psyke er adskilte størrelser. Uddannelsessystemet er langt fra det eneste sted, hvor den adskillelse gør sig gældende. Vores sundhedssystem bygger grundlæggende på en opdeling af fysiske (somatiske) sygdomme og psykiske sygdomme. Selvom tilstande som angst og stress er kendetegnet ved fysiske gener såsom hjertebanken,

fordøjelsesproblemer og svimmelhed, bliver de betragtet som sygdomme, der primært er psykiatriens eller psykologiens arbejdsområde.

Inden for de senere år er der kommet fokus på mental sundhed i takt med en markant stigning i psykiske lidelser som stress, angst, depression og PTSD.¹ Ideen om sundhed er ikke længere kun bundet op på en ide om organismens fysiske helbred, men er også knyttet til vores mentale og følelsesmæssige tilstand. Med dette fokus er der kommet en stigende interesse for træningsformer og værktøjer, der arbejder med den mentale sundhed via kroppen. Yoga, mindfulness, vejrtrækningsøvelser og lignende er vundet frem som populære måder at arbejde med de kropslige gener, som følger med stress og svære psykiske tilstande.

Vi begynder også at se en spirende videnskabelig interesse for kroppens betydning i behandlingen af psykiske lidelser. Inden for neurovidenskaben er der udviklet teorier, der kan forklare, hvilken rolle tilstanden i nervesystemet spiller for både vores fysiske og psykiske helbred. Det har banet vej for en ny indtænkning af kroppen i forståelsen af psykiske tilstande, som gradvist påvirker den kliniske praksis for behandling af psykiske lidelser.

FORSKNING I KROPSTERAPI MOD PTSD

Post-traumatisk stress syndrom (PTSD) defineres som en stressreaktion, der opstår som følge af svære psykiske belastninger af traumatisk karakter. Tilstanden er kendetegnet ved, at den traumatiske oplevelse fortsætter med at påvirke organismen kropsligt, følelsesmæssigt og mentalt i form af gener som stærke muskelspændinger, øget vagtsomhed, følelseløshed, mareridt og flashbacks.

For veteraner med PTSD kan det beskrives som oplevelsen af at “have taget krigen med hjem”. Kampen for overlevelse fortsætter, efter de har forladt slagmarken. Krigen sidder helt bogstaveligt i kroppen - i deres nervesystem. PTSD er den ekstreme konsekvens af den ellers sunde mekanisme i nervesystemet, der passer på os, når vi er udsat for pres. For mennesker med PTSD er det pres blevet så stort, at den eneste løsning, organismen har, simpelthen er at lukke ned for oplevelsen af den virkelighed, den står i.

I 2019 gennemførte Manuvision en række behandlingsforløb med tidligere udsendte danske soldater (veteraner) i Balkan, Irak og Afghanistan, diagnosticeret med PTSD. Behandlingerne blev foretaget i forbindelse med et forskningsprojekt, som blev udført i et samarbejde mellem Krise- og Katastrofepsykiatrisk afdeling på Rigshospitalet, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, Patientforeningen Danmark og Manuvision. Forskningsprojektet var motiveret af en stigende interesse i at tænke kroppen ind i behandlingen af PTSD, fordi en stor andel af PTSD-ramte patienter ikke reagerer positivt på hverken medicinsk behandling eller kognitiv terapi.

Hos Manuvision opstod idéen, fordi vi gennem de senere år har set en generel udvikling i de problemstillinger, klienter kommer til os med. Hvor klienterne tidligere typisk kom til os med smerter i kroppen som primær symptom - rygsmerter, piskesmæld og lignende - oplever vi i dag en større efterspørgsel på vores behandling af lidelser som stress, depression, angst og PTSD. Problematikker, der absolut har deres andel af fysiske symptomer, men som alle bliver klassificeret som psykiske lidelser, forbundet med belastninger og traumer i forskellig sværhedsgrad.

[PTSD er den ekstreme konsekvens af den ellers sunde mekanisme i nervesystemet, der passer på os, når vi er udsat for pres.]

TRAUMER SKAL BEHANDLES GENNEM KROPPEN

Vores hjerne alene har omkring 100 milliarder neuroner, og hver neuron kan have op imod 15.000 synaptiske forbindelser til andre neuroner. Til sammenligning er der ca. 100 milliarder stjerner i vores galakse. Ser man på hele den menneskelige organisme med alle dens celler, funktionelle enheder (organer, kirtler, muskler, led, etc), de utallige stoffer den producerer, optager, nedbryder og udskiller, og de tilhørende processer, så står vi overfor en ufattelig kompleksitet, som bør føre til en dyb ydmyghed og stor ærefrygt over for, hvor lidt vi egentligt ved om os selv.

Før forskningsprojektet oplevede vi, at langt de fleste af vores klienter med stress, angst, depression og PTSD følte sig hjulpet af vores behandlinger. Men hvor meget forstår vi egentligt om det, vi gør, og hvorfor virker det? Det spørgsmål har vi i alle årene insisteret på at holde åbent og vedbliver at vende tilbage til.

Den nyere neurovidenskabelige forskning i det autonome nervesystem har været med til at forklare os, hvorfor Manuvision kropsterapi virker, som den gør. Den amerikanske neuroforsker og psykiater Stephen Porges har med sin teori om det polyvagale nervesystem banet vejen for en ny forståelse af nervesystemets betydning for krop og psyke: Hvordan det