

MESTRINGSFÆRDIGHEDER OG OVERLEVELSESSTRATEGIER I FORBINDELSE MED TRAUMER OG TRAUMATISK STRESS.

© Steen Jørgensen & Merete Holm Brantbjerg, Moaiku, 2010.

Stort set alle teoretikere og praktikere inden for arbejdet med traumer og traumatisk stress har forstået menneskers reaktioner på traumatiske begivenheder ud fra en model, som er hentet fra samspillet mellem rovdyr og byttedyr. Den mest enkle udgave af denne model beskriver reaktionerne kamp og flugt, mange inddrager beskrivelse af en tilstand præget af lammelse (også kaldet tonisk immobilitet), og nogle inddrager forståelsen af orientering og evt. beredskabsstop som vigtige elementer.

Erfaringer gennem mange års arbejde med traumer og undervisning af mennesker, der arbejder med traumatiserede personer, har ført til, at vi mener denne forståelse har væsentlige begrænsninger - og at vi i fremtiden må operere med en forståelse, som er mere kompleks, og som også kan give en meningsfuld beskrivelse af traumer og reaktioner, som ikke umiddelbart kan forstås ud fra en forenklet kamp/flugt model.

I denne artikel vil en række forskellige inspirationskilder og deres bidrag til udviklingen af en mere kompleks forståelse blive nævnt. Den vil blive afsluttet med at skitsere en række perspektiver for fremtidig forståelse af mestringsfærdigheder og overlevelses-strategier i forhold til traumer og (post) traumatisk stress.

Mestringsfærdigheder og overlevelsesstrategier - nogle definitioner.

I denne artikel vil disse begreber blive brugt på følgende måde:

Mestringsfærdigheder er reaktioner og handlefærdigheder, som er underlagt viljens kontrol. Det betyder, at man selv kan vælge at bruge dem eller ej, - og at det er færdigheder, som man kan bruge i forhold til omgivelserne i tilstande præget af lav til moderat arousal, hvor man stadig er i stand til at handle ud fra en sådan styring.

Når arousal stiger, - bl.a. i livstruende situationer, - aktiveres en række reaktioner og handlemuligheder, som ikke styres af viljen. Disse overlevelsesreaktioner kan ligeledes betragtes som en slags færdigheder, der enten er medfødte dispositioner, som er modificeret gennem erfaringer og indlæring, eller er indlærte og automatiserede til en grad, hvor deres brug ikke kræver viljesmæssig aktivering og kontrol.

Gennem vores livserfaringer kan vi udvikle større eller mindre grad af fleksibilitet, - eller have udviklet bestemte, karakteristiske oplevelses- og adfærdsmønstre, som præger vores væren i verden. Vi vil benævne disse mønstre personlighedsstrukturer. De kan blive forstærket eller ændret/overlejet af de bevidst styrede eller implicit udviklede overlevelsesstrategier, som vi udvikler efter traumatiske oplevelser i et forsøg på at kontrollere uforudsigelige potentielle trusler og traumer. Disse overlevelsesstrategier fastholdes af de ubearbejdede og uintegrerede oplevelser og reaktioner, der måtte være efter de traumatiske begivenheder.

Peter Levines model.

Levine (1993) beskriver traumereaktioner hos mennesker på en måde, som modsvarer de reaktioner, man finder hos byttedyr, der udsættes for angreb fra rovdyr. I forhold til den

klassiske beskrivelse, hvor man primært har øje for kamp/flugt reaktioner og evt. lammelse (tonisk immobilitet), har han tilføjet opmærksomhed på orienteringsadfærd.

Levine har forsøgt at forklare lammelse i form af stivnen som en overlevelsesreaktion, primært iværksat gennem samtidig kraftig aktivering af det sympatiske og parasympatiske autonome nervesystem. Den videnskabelige opfattelse var på dette tidspunkt, at sympatisk innervation mobiliserede individets ressourcer i forhold til ydre udfordringer og trusler, som blev afløst af parasympatisk innervation, når man skulle restituere sig efter den givne udfordring. De 2 sider af det autonome nervesystem blev beskrevet som systemer, som under normale forhold alternerede og gensidigt modvirkede hinanden. Levine opfattede det således, at der under lammelsen var en fastholdt og indestængt energiophobning, som skulle udløses - optimalt i form af rysten - for at bane vej for landing efter den ophidselse, som var sket i den traumatiske situation, samtidig med at han understregede, at dette skulle ske i en langsom integrationsproces og ikke ved forsøg på katharsisk udleven, for at individet ikke skulle blive overvældet igen og retraumatiseret.

Levine (og i øvrigt også Carl Kirsch og terapeuter inden for Bodydynamic Analyse) har dog også beskrevet, at man kunne møde en anden udgave af lammelse i form af en slap, opgivende kropstonus, - og at der i begge udgaver var tale om en hertil hørende følelseløshed på det fysiske plan og en samtidig tomhed og dødhed på det psykologiske eller mentale plan, svarende til dissociation fra smertefornemmelser og fysisk nærvær.

Model 1 opregner de vigtigste reaktioner under traumeforløb ud fra Levine's opfattelse.

Orientering
Beredskabsstop
Flugt
Kamp
Lammelse (tonisk immobilitet), som omfatter stivnen (freeze) og slap opgivelse (kollaps)

Model 1. Vigtige reaktioner på traumer i følge Levine.

Tanker inden for Bodydynamic Analyse.

Forståelsen af traumereaktioner i Bodydynamic Analyse tager udgangspunkt i viden om muskulære spændingsforhold, - og især viden om, at afvigelser fra kropslig balance både kan bestå i opspænding - i denne teori betegnet som hyperresponsive muskelsvar - og slaphed - betegnet som hyporesponsive muskelsvar. I denne sammenhæng er det vigtigt at bemærke, at netop dette udgangspunkt har været medvirkende til, at man inden for Bodydynamic Analyse har været optaget af de 2 forskellige former for lammelse, man kan finde hos akut traumatiserede eller som forskellige efterreaktioner og præg hos traumatiserede mennesker.

I forhold til Levine's model ovenfor, er den væsentligste forskel, at man i Bodydynamic Analyse (1993) skelner klart mellem de 2 forskellige former for lammelse - og mener at de er udtryk for forskellige reaktionsmønstre i forhold til traumer, jvf. model 2a.

Orientering
Beredskabsstop
Flugt
Kamp
Lammelse i form af stivnen
Lammelse i form af slap opgivelse

Model 2a. Vigtige reaktioner på traumer i følge Bodydynamic Analyse.

En anden - og på mange måder lige så betydningsfuld forskel på tanker inden for Bodydynamic Analyse og Somatic Experiencing (Peter Levine's tradition) på dette tidspunkt - var, at man inden for Bodydynamic Analyse blev optaget af en anden form for sikkerhed og sikkert sted, end man var inden for de biologisk (og etologisk) inspirerede modeller. Med klar inspiration fra tilknytningsteoriens grundlægger John Bowlby blev det formuleret, at vi som art søger sikkerhed i sociale fællesskaber - hos forældre, venner og andre artsfæller - ud over steder, som giver os fysisk sikkerhed. Dette gør selvsagt traumer, hvor overgriberen er den person, man under normale omstændigheder ville søge sikkerhed hos, langt vanskeligere at rumme og bearbejde. Disse tanker førte dog ikke til, at man inden for Bodydynamic Analyse mere systematisk overvejede, hvorledes forskellige former for tilknytningmønstre nødvendigvis må præge, hvorledes vi søger eller ikke søger sikkerhed i social kontakt.

En tredje vigtig erkendelse var, at mennesker i nogle situationer sætter andres overlevelse over deres egen. Det gælder i særlig grad forældre, som i truende situationer ofte reagerer med forsøg på at redde eller beskytte deres børn i stedet for selv at søge sikkerhed. Det er imidlertid et bredere fænomen end dette. Man kan se eksempler på, at mennesker lykkes med eller omkommer i forsøg på at redde andre, det kan være fremmede eller personer man er knyttet til, familiemedlemmer, venner osv. Reaktionen kan også udløses i forhold til dyr, og i forhold til ejendele såsom bolig, bil osv.

Anerkendelse af beskyttelse som en kraftfuld overlevelsesreaktion på linje med flugt, kamp osv. kan være et afgørende element i traumbearbejdning. Navngivning og værdsættelse af handlinger og impulser til at beskytte andre kan være en nødvendig forudsætning for at der etableres kontakt til andre overlevelsesreaktioner såsom f.eks. flugt.

Beskyttelse føjes derfor til ovenstående liste:

Beskytte/redde andre

Model 2b. Vigtig alternativ reaktion på traumer i følge Bodydynamic Analyse.

En sidste vigtig erkendelse vedrører de personligheds mønstre, som udvikles eller forstærkes som led i de overlevelsesstrategier, man udvikler efter traumer. Jørgensen (1994) beskriver, at de personlighedsstrukturer, - på dette tidspunkt betegnet som karakterstrukturer, - som

man har udviklet i det daglige samspil med vigtige personer under opvæksten, kan blive forstærket eller ændret som resultat af traumatisering.

Moaike I - nye tanker om arbejde med traumer og reaktionsmønstre.

Med afsæt i Bodydynamic Analyse har Brantbjerg (2009a, 2009b, 2008, 2007) inden for Moaike udviklet en teori og arbejdsform, som lægger vægt på at arbejde med at udvikle mestringsfærdigheder i dagligdagen og i forhold til traumatiske begivenheder og reaktioner på disse.

Det giver mening at skelne mellem de færdigheder, som vi bruger til at håndtere hverdagens samspil med andre mennesker, og de særlige reaktioner som vi bruger i traumatiske situationer, som karakteriseres ved et højt niveau af aktivering, som ydermere er præget af hyperarousal og/eller hypoarousal - samt de færdigheder, vi bruger til mestrings af de høje arousaltilstande, som forbliver aktive i os, hvis overlevelsereaktionerne ikke forløses efter en traumatisk situation.

Parallelt med udviklingen af metoderne og det teoretiske grundlag inden for Moaike, er Brantbjerg og Jørgensen blevet inspireret af en række nyere bidrag inden for området.

Moderne teorier og praksis i arbejde med dissociation.

Van der Hart, Nijenhuis & Steele (2006) har i forskellige artikler og bøger formuleret en teori om dissociation og retningslinier for, hvorledes man kan arbejde med dissociative forstyrrelser. Udgangspunktet for deres arbejde er en opdatering af Pierre Janet's arbejde, - og det giver en særdeles anvendelig forståelse af mennesker, som er ramt af traumatisering.

I deres teori skelnes mellem forskellige grader af dissociering, lige som de i praksis betoner, at man må arbejde med at udvikle mestringsfærdigheder i nutiden, før man er i stand til at rumme og bearbejde fortidigt traumatisk materiale - på linie med tankerne inden for Moaike (og til dels Bodydynamic Analyse).

Moderne forståelse af tab og arbejde med dette - Stroebe & Schut's teorier.

Det er underligt, men sandt, at forståelse af traumer og bearbejdning af disse ikke har særlig forbindelse med den omfattende forskning, viden og erfaring, som er udviklet inden for arbejdet med tab og sorg. Margaret Stroebe og Henk Schut har udviklet en to-sporsmodel for sorgmestring, ligesom de har interesseret sig for tilknytningsstilens betydning for tabsreaktionen (Jørgensen, 2008 & 2009).

Stroebe & Schut mener, at sorgprocesser indebærer en vekslen mellem 2 spor, som de benævner det tabsorienterede spor og det genopbygningsorienterede spor. Forskningen tyder på, at sorgbearbejdning ofte er forskellig for mænd og kvinder, - og at mænd i højere grad er i genopbygningssporet, mens kvinderne mere er i tabssporet.

Denne forskning har sat fokus på tilknytningsstilens betydning for tabsreaktionen, hvor man også har interesseret sig for brugen af problemløsningsorienterede og emotionsfokuserede mestringsstrategier.

- sikkert tilknyttede har generelt færre psykiske og fysiske symptomer end usikkert tilknyttede.
- Ved de forskellige former for usikkert tilknyttede har man fundet forskellige reaktionsmønstre på tab af nærtstående
- de usikkert-dependente har generelt veludviklede emotionelle mestrings-strategier, hvilket giver sig udtryk i en overvejende emotionel forholde sig til tabet. De har behov for støtte til udvikling af mere problemløsningsorienterede mestringsstrategier, således at de får redskaber til at forholde sig til deres ændrede virkelighed.
- det omvendte gør sig gældende for de usikkert-distancerende, som har gode problemløsningsorienterede copingstrategier, men behov for støtte til udvikling af mere emotionelle strategier, således at de får redskaber, der gør dem i stand til at gå ind i sorgens følelser.
- I forhold til de usikkert-ængstelig tilknyttede, der oftere har problemer i form af PTSD, foreslår forskerne, at man bearbejder traumatet med behandlingsmetoder som dem, der anvendes ved PTSD. De mener, at den traumatiske reaktion vil stå i vejen for normale sorgprocesser, og at man derfor må behandle denne, før man giver sig i kast med at arbejde med sorgen.

(Det sidste har ført til, at Jørgensen og Brantbjerg nu mener, at det optimalt dækkende vil være en 3 spors model, med et tredje ligeværdigt spor, som passende kunne benævnes det traumbearbejdende spor).

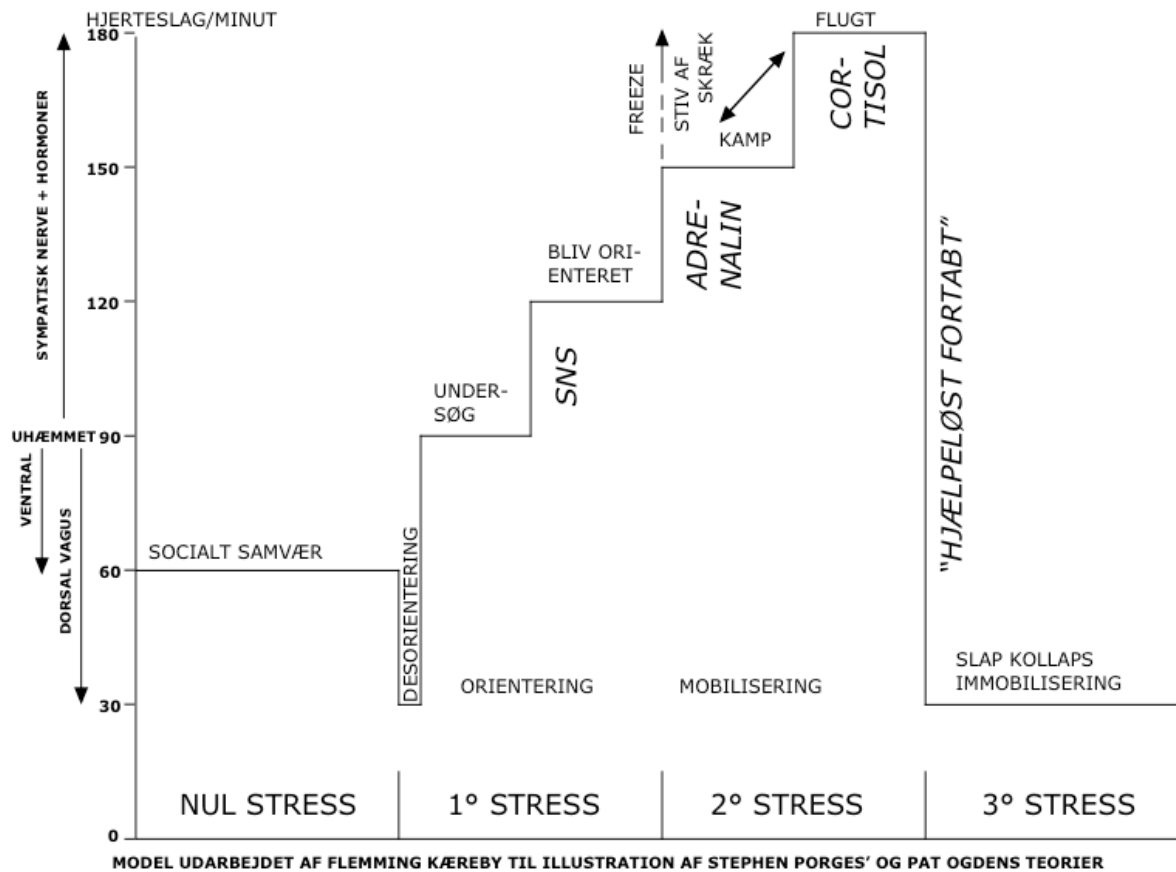
Flemming Kæreby - inspiration fra Stephen Porges m.fl.

Kæreby (2009) har udviklet en model med inspiration fra dels Levine, dels fra Porges (og i mindre omfang Pat Ogden). Han opdeler i sin beskrivelse de forskellige reaktioner i forhold til traumer i reaktioner på 3 forskellige grader af stress.

Det vigtigste er nok, at han med inspiration fra Porges' teorier ud fra anatomiske studier beskriver en væsentlig forskel på de voldsomme traumereaktioner, som man finder i form af stivnen ("Freeze") og slap opgivelse ("Kollaps"). Kæreby beskriver stivnen som et mønster, som indgår som en reaktionsmulighed umiddelbart før kamp/flugt reaktionerne, hvorimod slap opgivelse betragtes som det ultimative reaktionsmønster, som reelt er at give op og forberede sig på at dø. Se model 3 på næste side. .

Et andet væsentligt bidrag fra Porges er teorien om, at menneskers mestring af traumer og stress også set ud fra anatomiske og fysiologiske overvejelser idéelt set indebærer landing i mellemmenneskelig kontakt og socialt samvær - og at specielt etablering af kontakt ansigt-til-ansigt er en væsentlig komponent i at rumme og lande traumatiske begivenheder og traumatisk aktiveret arousal.

Inspiration fra moderne tilknytningsteori - og fra såvel Pat Ogden som Bruce Perry (se senere) - har også ført til at beskrive en reaktionsform, som ikke tidligere er blevet inddraget i forståelsen af traumer, nemlig det såkaldte "attachment cry" (et råb om hjælp), som ikke kun rettes mod forældre, men også venner og andre artsfæller.



Model 3.

Jens Hardy Sørensen - og Plutchiks psykoevolutionære emotionsteori.

Sørensen har i sine beskrivelser af traumer og forskellige mønstre hos traumatiserede mennesker fundet inspiration hos Plutchik (Sørensen, 2006), som ud fra mange års forskning har formuleret en såkaldt psykoevolutionær teori om følelser og deres funktion. Han opererer med 8 grundlæggende emotioner, som er involveret i forskellige former for adfærd, se model 4 på næste side.

Sørensen har ud over dette været optaget af, hvorledes forskellige personlighedstyper, - forstået ud fra deres personlighedsudvikling, - har forskellige muligheder for at kunne bearbejde traumatiske begivenheder.

I forhold til arbejde med tab og traumer er det interessant, at Plutchik beskriver, at de 8 grundfølelser:

- udløses af stimulerende begivenheder,

- er forbundet med en særlig kognitiv aktivitet,
- har en karakteristisk følelsesmæssig tilstand, og
- er forbundet med en særlig og åbenlys form for adfærd,
- som tjener et bestemt formål for individet.

Følelsesmæssig tilstand	Åbenlys adfærd
Forventning	Kortlægge
Overraskelse	Stoppe
Frygt	Flygte
Vrede	Angribe
Glæde	Bevare eller gentage
Tristhed	Græde
Accept	Pleje, passe
Afsky	Kaste op

Model 4. Plutchik's model (Sørensen, 2006).

Plutchik¹ har også beskrevet, hvorledes forskellige typer af psykiatrisk sygdom kan relateres til de 8 forskellige følelsessystemer, men så vidt vi ved ikke direkte relateret dem til traumer og traumatisk stress. Hans forståelse er imidlertid umiddelbart relevant i forbindelse med bearbejdning af tab og traumatiske minder. De 5 typer af adfærd er almindeligt forekommende reaktioner i forbindelse med traumatiske begivenheder, 2 mere er oplagte og den sidste - glæde - vel usædvanlig, men ikke utænkelig i denne forbindelse. Plutchik's model indikerer, at der i forbindelse med traumer kan optræde mange flere mulige reaktionsformer end de klassisk beskrevne kamp/flugt og lammelse.

Bruce Perry og hans kolleger.

Perry et. al. (1995) har beskæftiget sig med traumatiserede børn. De beskæftiger sig ud fra tilknytningsteori og hjerneforskning med 2 forskellige og modsatte mønstre i stresshåndtering, som de betegner henholdsvis som et hyperarousal continuum og et dissociativt continuum, samtidig med at der også kan optræde mere komplekse og blandede mønstre.

Efter deres opfattelse er der forskellige typiske adfærdsmønstre for henholdsvis drenge og piger, idet drenge oftest fremtræder med forstyrrelser inden for hyperarousal continuet, mens piger oftest fremtræder med forstyrrelser inden for det dissociative continuum.

Det er i sig selv særdeles interessant - og samtidig er det interessant, at de i deres model sammenholder henholdsvis drenge og piger med en typisk mandlig reaktions-form - og ikke nævner en kvindelig. Om dette betyder, at de blot ikke har været optaget af det, - eller ikke har gennemført deres overvejelser til også at overveje forskellige mønstre for voksne mænd og kvinder, er vi ikke klar over.

¹ Plutchiks model beskrives mere detaljeret i Sørensen (2006).

Perry et.al. (1995) har udformet 2 modeller, som kan findes i deres artikel.

Cousino Klein og hendes kolleger.

Berkowitz har henledt opmærksomheden på det teoretiske arbejde, som Cousino Klein og hendes kolleger (Tailor et al., 2002) har udført omkring mandlige og kvindelige strategier i forbindelse med stress og traumatisering. Deres tanker er, at kvinder i mange tilfælde ikke reagerer på stress og traumatisering med de af mænd foretrukne kamp/flugt reaktioner, men i stedet tilpasser sig den nye virkelighed gennem at etablere kontakt med kvindefællesskaber, af dem betegnet Tend-and-Befriend.

Deres argumenter for dette er selvsagt ud fra nutidige iagttagelser, selv om de opfatter dette mønster som historisk betinget - og til dels fordi kvinder traditionelt har et større ansvar for deres børn end mænd. De ser også en mulig sammenhæng med moderne viden og forskning i virkningen af "anti-stress" hormonet oxytocin, som i højere grad findes hos kvinder end hos mænd, og hvis virkning forstærkes af kvindeligt kønshormon.

Klein m.fl.'s overvejelser er parallelle til den tidligere nævnte iagttagelse, at mennesker kan reagere i traumatiske situationer med at tage vare på andre. Det særlige ved Klein m.fl.'s bidrag er, at de overvejer, hvorvidt mænd og kvinder har forskellig præference i forhold til overlevelsereaktionerne. Deres hypotese er, at kvinder oftere reagerer ud fra beskyttelse som en overlevelsereaktion end mænd gør.

Moaike II - flere tanker om arbejde med traumer og reaktionsmønstre.

Brantbjerg og Jørgensen har på forskellig vis bidraget til forståelsen inden for Moaike af, at der findes forskellige former for mestringsfærdigheder og overlevelsestrategier i forhold til forskellige former for traumer. Det er først og fremmest vigtigt at skelne mellem, om traumerne udspilles i en kontekst, som kan forstås ud fra rovdyr/byttedyr-modellen - eller om der er tale om traumer, som opstår i samspil mellem artsfæller.

Jørgensen (2010) formidler, at man må skelne mellem de 2 former for samspil, - og at samspil mellem artsfæller er karakteristisk ved dels at handle om grænser og "goder" - først og fremmest mad, partnere og indflydelse - dels at indebære etablering af forskellige mulige mønstre omkring ligeværd, dominans og underkastelse.

Brantbjerg har været optaget af, at mønstre omkring dominans og underkastelse både influerer muligheden for at søge hjælp - i netværket og professionelt - og kan vanskeliggøre det overhovedet at få hjælp. Den traumatiserede person kan både være præget af mere generelle erfaringer omkring dominans og underkastelse - og af konkrete oplevelser omkring dette i selve traumatet eller i den hjælpetrængende fase efter traumatet.

Et særligt problemfelt udgøres af de reaktioner, man kan finde inden for interpersonelle traumer, som indebærer dominans og underkastelse - og som manifesteres i adfærd, hvor den traumatiserede selv indgår mere eller mindre aktivt i underkastende eller dominerende adfærd, i Moaike betegnet som at "gå med" i et låst samspil. Der kan være tale om forskellige

former og grader af dette - fra at indgå i offerposition i et sadistisk/masochistisk lignende forhold til at medvirke til at mobbe andre eller at underkaste sig og direkte påtage sig en rolle som bøddel eller overgriber over for andre.

I arbejdet med udviklingen af Moaiku traumeterapi er der blevet beskrevet en lang række forskellige mestringsfærdigheder og mønstre, som det er relevant at beskæftige sig med i bearbejdning af traumer, som kan forstås ud fra rovdyr/byttedyr-modellen og modellen for samspil mellem artsfæller.

Identitet - og kognitive aspekter af traumatiske mønstre.

Brantbjerg (2009c) har været optaget af, hvad traumer og bearbejdning af mønstre efter dem gør ved menneskers oplevelse og opfattelse af egen identitet. Inspireret af James Marcia's beskrivelse af forskellige identitetspositioner beskriver hun, at mennesker som resultat af traumatisering og som led i bearbejdningen af den ofte må revidere deres opfattelse af egen identitet. Viden om de forskellige mulige positioner i forhold til identitet er hjælpsom, når man vælger hvilken form for terapeutisk støtte og bearbejdning, man vil tilbyde traumatiserede.

Vi har med inspiration fra kognitiv adfærdsterapi for PTSD² indført begrebet "added meanings" (tilføjede eller tolkede betydninger i forbindelse med traumet, som ikke er logiske eller realistisk forbundne med den traumatiske begivenhed) som afløser for begrebet "beslutninger", som tidligere blev anvendt inden for Bodydynamic Analyse for dette fænomen. Vi er også begyndt at anvende begreberne "maintaining behavior" (opretholdelses adfærd) og undgåelsesadfærd. Begge begreber giver klar mening i bevidstgørelsen af, hvordan traumemønstre opretholdes - og hvilke valg, der er involveret i forandring af mønstrene. Inspirationen kommer fra Kognitiv adfærdsterapi for PTSD og fra ACT.

Vi har fået et øget fokus på at arbejde med de sproglige formuleringer, som udgør en vigtig komponent i, hvordan traumemønstre opretholdes/vedligeholdes. Ud over tidligere inspiration fra Satir og Palo Alto-forskerne omkring kommunikation, har vi på det seneste fået inspiration fra nyere retninger inden for kognitiv adfærdsterapi (ACT og Dialektisk Adfærdsterapi) - og fra SCT, Systems Centered Therapy. Alle disse retninger arbejder med en klar skelnen mellem faktuel information og følelsesladet tolkning. Begreber som "kategoriel tænkning" fra ACT - eller "frames" fra SCT giver mening for os i arbejdet med at bevidstgøre verbale aspekter af, hvordan traumemønstre opretholdes.

Vi er begyndt at nedtone anvendelse af begrebet awareness og i stedet mere og mere bruge begrebet mindfulness i forbindelse med vort arbejde³. Det er her først og fremmest

² Se Ehlers (2009)samt Ehlers & Clark (2000).

³ Vi har været inspireret af dette siden begyndelsen af 1970-erne, hvor inspiration fra meditation og zen-buddhistisk tankegang oprindeligt var en naturlig konsekvens af arbejde med afspænding, som senere blev styrket af inspiration fra arbejdet med awareness inden for gestaltterapi. I moderne (3. generations) mindfulness baseret kognitiv adfærdsterapi, hvor mindfulness er inddraget som element i terapien, findes en beslægtet anvendelse af opmærksomhed og bevidsthed, hvorfor vi nu er begyndt at anvende begrebet mindfulness i mange sammenhænge, hvor vi tidligere ville have talt om awareness.

forståelsen i japansk zen-buddhistisk meditation og Nhat Hahn, vi trækker på. Endelig har vi inden for Moaiku valgt at opdatere vores sprog omkring arbejde med at kunne iagttage oplevelser og samspil. Vi har med inspiration fra ACT indført begrebet "det observerende selv". Dette begreb bruger vi nu, hvor vi tidligere ville have talt om det observerende vi eller en observerende instans i personligheden.

En omfattende systemisk inspiration hentes fra SCT. Den er beskrevet under "Systemiske færdigheder" i ROF øvelsesmanual (Brantbjerg, 2010).

Paul Valent: 8 overlevelsesstrategier i Traumatisk Stress.

Vi er for nyligt blevet gjort opmærksom på Valent's arbejde, som beskriver og opregner en lang række forskellige overlevelsesstrategier, som kan forekomme efter traumatiske begivenheder.

Valent (2007) tager sit udgangspunkt i en kritik af diagnosen for PTSD, som i sit 4. kriterie lægger vægt på kamp/flugt reaktioner og ignorerer en lang række andre mulige overlevelsesreaktioner, som kan indgå i mestring af traumer og traumatisk stress.

Han nævner både Plutchik's model og Panksepp's beskrivelse af 5 systemer, som tjener til overlevelse. Han er selv kommet frem til at beskrive 8 overlevelsesstrategier⁴, som sammenfalder med, overlapper og afviger fra begge disse modeller, se model 5 nedenfor.

Han nævner i øvrigt, at han i tidligere publikationer har bemærket, at de forskellige, omfattende, skiftende og ofte modstridende overlevelsesresponses, man møder i forbindelse med traumer, synes at komme fra forskellige overlevelsesstrategier.

DANSK OVERSÆTTELSE (SJ)	ENGELSK VERSION
8 OVERLEVELSESSTRATEGIER:	Eight Survival Strategies:
Flugt	Flight
Kamp	Fight
Redning; Tage vare på (andre)	Rescue; Caretaking
Tilknytning	Attachment
Opnå mål; "assertiveness"	Goal Achievement; Assertiveness
Opgive mål: tilpasning	Goal Surrender; Adaption
Konkurrence; kæmpe (for at opnå noget)	Competition; Struggle
Samarbejde; kærlighed	Cooperation; Love

Model 5. Valent's (2007) beskrivelse af de 8 overlevelsesstrategier.

I Valent's artikel findes et omfattende Survival Strategies Table⁵, som er et nærmere studie værd. I dette opregner han både områder i hjernen, biologiske (hormonelle), psykologiske og sociale aspekter, fejltilpasninger m.m. for hver af de 8 forskellige overlevelsesstrategier.

⁴ Man kan måske være tvivlende over for, om der lige nøjagtig kan være tale om 4 modsatrettede par og ialt 8 forskellige overlevelsesstrategier - det giver jo en interessant model, men hvorfor ikke 7 eller 9? En tilsvarende kritik kan måske rettes mod Plutchik's model.

⁵ Den engelske version af dette kan nedtages fra nettet sammen med artiklen.

Moaiku III - Konklusion og perspektiver.

Det er meningsfuldt at skelne mellem mestringsfærdigheder, som er begrænsede i deres omfang og funktion, og mere omfattende overlevelsestrategier, som betegner mere omfattende strategier i forhold til traumer og traumatisk stress. Det er også relevant at tale om mestringsfærdigheder i forhold til tilstande præget af høj, uforløst arousal.

Inden for Moaiku opereres med en række forskellige mestringsfærdigheder, hvoraf de fleste involverer sansning af kroppen - eller sansning af og samtidig aktiv brug af kroppen. Nogle af disse kan vilkårligt anvendes i en lang række dagligdags og ikke-traumatiske situationer. Alle kan indøves og trænes - og ofte vil forskellige af dem være mere eller mindre meningsfulde og anvendelige for det enkelte menneske.

Der skelnes mellem:

- Grundlæggende nærværs- og mestringsfærdigheder (f.eks. bevægelighed, centrering, grounding, afgrænsning og orientering)
- Færdigheder i at kunne mestre og regulere høj arousal samt energiniveau
- Færdigheder omkring at kunne møde andre (f.eks. markere stop, gå til siden, gå med, tage kontakt, bede/råbe om hjælp, afslutte kontakt, sige farvel (for nu eller altid))
- Færdigheder omkring at kunne optimere tryghed
- Færdigheder i at kunne mestre følelser i forskellig intensitetsgrad
- Orienteringsfærdigheder

I traumatiske situationer med høj arousal benyttes uden vilkårlig beslutning en række andre reaktioner, som i nogle tilfælde er medfødte og delvist modificerede af erfaring, og i andre tilfælde er indlært indtil automatisering, hvilket gør det muligt at benytte dem i situationer, hvor den normale vilkårlige styring og mestring ikke fungerer.

Disse reaktioner omfatter bl.a.:

- orientering
- beredskabsstop
- råb om hjælp ("attachment cry")
- fastfrysning
- flugt
- kamp
- beskytte/redde andre
- kollaps - gøre sig parat til at dø

Det er kun for nogle af disse reaktioners vedkommende meningsfuldt at tale om automatiserede færdigheder (det gælder næppe fastfrysning og kollaps), - og selv om man måske med et vist udbytte kan arbejde med bevidste elementer af disse reaktioner, er det væsentligste i traumearbejde at erkende dem, anerkende dem og se dem som

overlevelsereaktioner, som har bidraget til at bringe den traumatiserede gennem den traumatiske situation, - uafhængigt af, om man synes om dem bagefter eller ej.

Man kan også beskrive forskellige former for overlevelsestrategier, som et menneske favoriserer som en livsstrategi efter traumeoplevelser. Meget almindeligt er hævet eller sænket stimulustærskel (orientering) samt øget kamp- eller flugtberedskab, men også andre mønstre kan være fremprovokeret eller forstærket af traumatiske hændelser, jvf. Valent's beskrivelse af overlevelsestrategier. Dertil kommer, at det enkelte menneskes karakteristiske personlighedsstrukturer (tidligere betegnet som karakterstrukturer i overensstemmelse med Reichiansk og psykodynamisk teori) kan være forstærket eller fremkaldt af traumer og traumatisk stress.

Lige som man i forhold til den normale brug af kroppen kan skelne mellem kropsområder, som er præget af forskellige spændingsmønstre (betegnet balancerede, hyperresponsive og hyporesponsive muskelsvar), kan man skelne mellem forskellige former for arousaltilstande. Det giver her mening at tale om 2 dimensioner - der kan være tale om forskellige grader af intensitet, og der kan være tale om fænomener, som vi har valgt at betegne som hyperarousal og hypoarousal.

At lære disse forskellige tilstande at kende - og at kunne forholde sig til dem samt evt. lære at kunne bevæge sig imellem dem, er ud fra vores erfaring en farbar vej til at kunne mestre forskellige former for arousal, - og dermed også kunne begynde at hele traumatiske tilstande. (I den forbindelse er det værd at bemærke, at f.eks. Frewen & Lanius (2006) i forbindelse med revision af PTSD-diagnosen har argumenteret for, at PTSD primært er en forstyrrelse af evnen til at kunne regulere arousal).

I vort perspektiv er det væsentligt at skelne mellem traumer, der kan forstås ud fra rovdyr/byttedyr modellen, og traumer, der opstår i samspil mellem artsfæller, - og som oftest indebærer temaer om dominans og underkastelse. I de sidste tilfælde kræves særlig opmærksomhed og procedurer, når traumerne skal bearbejdes, fordi dominans/underkastelses dynamikkerne påvirker etableringen af tillid til andre mennesker og dermed muligheden for at modtage hjælp fra netværk, professionelle terapeuter eller andre gruppedeltagere.

Set fra et etologisk perspektiv må man skelne mellem sammenstød mellem rovdyr og byttedyr, som kan beskrives og forstås ud fra den klassiske traumemodell - og sammenstød mellem artsfæller. De sidste kan involvere en dimension omkring liv og død, men behøver ikke at gøre det. Sammenstød mellem artsfæller involverer som regel mindst ét af følgende temaer:

- territorial afgrænsning
- kamp om placering i gruppen (hierakiet)
- kamp om fordeling af værdier (føde, mulige (sex)partnere)
- beskyttelse af afkom

Den normale løsning på sådanne konflikter er aktuelle eller mere varige mønstre af dominans og underkastelse, - i sjældnere tilfælde⁶ kamp, som resulterer i taberens død. I konflikter mellem artsfæller kan der optræde forskellige former for reaktioner - tidligere nævnte "gå med"-adfærd samt særlige reaktioner forbundet med 3. grads stress, som normalt ikke nævnes under kamp/flugt modellen⁷. Vi har betegnet dette som vanvidsformer og skelner mellem 2 forskellige former - én, som er forbundet med hyperarousal, og én, som er forbundet med hypoarousal:

- vanvidsraseri/dominans - opløsning af virkelighed (præget af hyperarousal)
- vanvidsunderkastelse - opløsning af virkelighed (præget af hypoarousal)

Vanvidsformerne (3. grads stressreaktioner) er normalt dybt skræmmende og angstprovokerende, - både for den som oplever dem og for andre mennesker, samtidig med at noget ved dem har en særlig skrækblandet fascination. Tilstedeværelse af sådanne reaktioner har en voldsom indflydelse på et gruppefelt - og kan næppe ignoreres uden konsekvenser for en gruppes funktion, selv om et almindeligt mønster i forhold til det er at forsøge at ignorere dem (eller give dem særlig opmærksomhed) eller gøre bæreren af dem til syndebug eller offer.

En foreløbig, men mere fuldstændig liste over overlevelsesreaktioner er således:

- orientering
- beredskabsstop
- råb om hjælp ("attachment cry")
- fastfrysning
- flugt
- kamp
- kollaps - gøre sig parat til at dø
- beskytte/ redde andre
- dominant adfærd - herunder "gå med" adfærd
- underkastelsesadfærd - herunder "gå med" adfærd
- vanvidsraseri - opløsning af virkelighed (udadagerende/hyperarousal)
- vanvidsunderkastelse - opløsning af virkelighed (passiv/hypoarousal)

Det er vigtigt at være opmærksom på, at arbejde med traumer ofte indebærer at arbejde med begivenheder, som har indebåret tab - af mennesker, man er knyttet til, eller af overbevisninger og opfattelser omkring hvorledes verden hænger sammen. Af denne grund er det vigtigt at være opmærksom på, at der er mindst 3 spor involveret i bearbejdningen, som der må tages højde for i passende omfang. (Se tidligere afsnit om sorg-bearbejdning).

Samtidig er det vigtigt at arbejde med at styrke og udbygge den nutidige funktion i dagligdagen, før man begynder at forholde sig til at arbejde med at integrere traumatisk

⁶ Det er karakteristisk for mennesker og chimpanser - modsat de fleste andre dyrearter, at kamp mellem artsfæller kan indebære drab på den underlegne, - og det er blevet hævdet, at mennesker og chimpanser er de eneste arter, der ser ud til at nyde at pine andre og at slå ihjel.

⁷ Man kan også finde eksempler på sådanne reaktioner i form af mere eller mindre åbenlys psykotisk adfærd i forbindelse med samspil mellem rovdyr/byttedyr eller f.eks. katastrofer.

materiale. Og med nogle mennesker med mindre optimal afgrænsning og integration af personligheden er det nok det eneste, man kan gøre uden årelang psykoterapeutisk indsats.

Det er vigtigt at tage højde for, at traumbearbejdning vil være meget forskellig for mennesker med forskellig form for tilknytningsstil, - og at det klart vil være enklest at arbejde med mennesker, som har en sund tilknytningsstil. Samtidig vil som tidligere nævnt menneskers erfaringer og mønstre omkring dominans, underkastelse og ligeværd have en væsentlig indflydelse på arbejde med i hvert fald traumer, som primært udspringer af samspil mellem artsfæller - men også på traumer, som kan forstås ud fra rovdyr/byttedyr-modellen, fordi ethvert traume har et relationelt aspekt i hjælpesøgningsfasen efter traumet.

Som det er konstateret i forbindelse med tab og sorgbearbejdning - og beskrevet af Perry og Klein, - må man være opmærksom på, at der muligvis er forskellige mandlige og kvindelige overlevelsesstrategier i forhold til traumer, - eller i hvert fald mange forskellige mulige overlevelsesstrategier, - som Valent beskriver det, - hvoraf nogle er mere almindelige at bruge for mænd og andre for kvinder, uden at man generelt kan konkludere, hvilke der er mest hensigtsmæssige.

Litteratur:

Brantbjerg, Merete Holm & Jørgensen, Steen (2010): *Om overlevelsesreaktioner*. Notat til undervisning på Traume II.

Brantbjerg, Merete Holm (2010): *ROF øvelsesmanual*. Materiale til undervisning på Moaiku Traumeuddannelse.

Brantbjerg, Merete Holm (2009a): *Om Moaiku traumeterapi*. S. 34 i Brantbjerg, Merete Holm & Jørgensen, Steen (red.)(2009): *Manual til "Skandinavisk Efteruddannelse i Traumeterapi"*. Kropslige og kognitive ressourcer i håndtering af traumer. Revideret 2009. København: Moaiku.

Brantbjerg, Merete Holm (2009b): *Hyporespons - den skjulte udfordring i mestring af stress*. København: Bodydynamic Brantbjerg/Moaiku.

Brantbjerg, Merete Holm (2009c): *Identitet og traumer*. S. 27-29 i Brantbjerg, Merete Holm & Jørgensen, Steen (red.)(2009): *Manual til "Skandinavisk Efteruddannelse i Traumeterapi"*. Kropslige og kognitive ressourcer i håndtering af traumer. Revideret 2009. København: Moaiku.

Brantbjerg, Merete Holm (2008): *Relationsaspektet i ressourceorienteret færdighedstræning*. København: Bodydynamic Brantbjerg/Moaiku.

Brantbjerg, Merete Holm (2007): *Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode*. København: Bodydynamic Brantbjerg/Moaiku.

Berkowitz, Gale (?): *UCLA Study on friendship among Women*.
Kan f.eks. nedtages fra: <http://www.anapsid.org/cnd/gender/tendfend.html>

Bodydynamic & Levine, Peter A. (1993): *Chokforløb (reflekser)*.
I Jørgensen, Steen (red.)(1993): *Forløsning af choktraumer*.
København: Forlaget Kreativ/Bodydynamic Institute.

Ehlers, Anke (2009): Før-konference præsentation om "Kognitiv adfærdsterapi for PTSD" på ESTS konference i Oslo, 2009.

Ehlers, Anke & Clark, David M. (2000): *A cognitive model of posttraumatic stress disorder*. *Behaviour Research and Therapy*. Volume 38, Issue 4, April 2000.

Frewen, Paul A. & Lanius, Ruth A. (2006): *Toward a Psychobiology of Posttraumatic Self-Dysregulation. Reexperiencing, Hyperarousal, Dissociation, and Emotional Numbing*. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1071: 110-124 (2006).

Jørgensen, Steen (2010): *Dominans set i et etologisk, sociobiologisk og psykologisk perspektiv*. Manuskript til Traumeuddannelsen i Moaiku.

Jørgensen, Steen (2009): *Nyere tanker om sorgprocesser*. Manuskript til Traumeuddannelsen i Moaiku.

Jørgensen, Steen (2008): Nyere tanker om bearbejdning af tab. To-sporsmodellen og dissociation. *Psykoterapeuten*. Nr. 3, 2008

Jørgensen, Steen (1994): *Karakterstrukturer, traumer og chok*. København: Bodynamic Institute. Dansk original til: Jørgensen, Steen (1994): *Characterstruktur und Schock*. I Hoffmann-Axthelm, Dagmar (Hrsg) (1994): *Schock und Berührung*. Reihe Körper & Seele Band 4. Oldenburg: Transform Verlag.

Jørgensen, Steen (red.)(1993): *Forlæsning af choktraumer*. København: Forlaget Kreatik/Bodynamic Institute.

Kæreby, Flemming (?): *Hvad er psykofysiologisk traumeterapi?*
Kan nedtages fra: <http://www.seforeningen.dk/artikler/HVAD%20ER%20PSYKOFYSIOLOGISK%20TRAUMETERAPI.pdf>

Kæreby, Flemming (2009): Model til illustration af Stephen Porges' og Pat Ogden's teorier.

Hart, Susan & Kæreby, Flemming (2009): Dialogen med det autonome nervesystem i den psykoterapeutiske proces. At støtte resiliens og afhjælpe traumatisk stress i lyset af arousalregulering. *Matrix*. nr. 3, 2009.

Levine, Peter A. (1998): *Væk tigeren. Helbredelse af traumer*. København: Borgens forlag.

Levine, Peter A. (2006): *Helbredelsen af traumer*. København: Borgens forlag.

Ogden, Pat & Minton, Kekuni (2000): One Method for Processing Traumatic Memory. *Traumatology*. 2007; 6: 3.

Perry, Bruce D., Bonnard, Ronnie A., Blakley, Toi L., Baker, William L. & Vigilante, Domenico (1995): Childhood Trauma, The Neurobiology of Adaption, and "Use-Dependent" Development of the Brain: How "States" Becomes "Traits". *Infant Mental Health Journal*. 1995; 16: 4.

Sørensen, Jens Hardy (ed.)(2006): *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.

Taylor, Shelley E.; Cousino Klein, Laura; Lewis, Brian P.; Gruenewald, Tara L.; Gurung, Regan A. R. & Updegraff, John A. (2002): Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight.

Kapitel 43 i Cacioppo, John T. et al. (ed) (2002): *Foundations in social neuroscience*. Cambridge, Mass. : MIT Press, 2002. Kan også nedtages fra:
<http://www.findem.com.au/resources/tendandbefriend.pdf>

Valent, Paul (2007): Eight Survival Strategies in Traumatic Stress.
Traumatology. 2007; 13: 4-14.

Van der Hart, Onno, Nijenhuis, Ellert R.S. & Steele, Kathy (2006): *The Haunted Self. Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*.
New York: W.W. Norton & Co.