

NÅR PSYKISKE LIDELSER GÅR I ARV

Det kan godt gøre ondt, selv om man ikke har en diagnose

Vi ved, at psykiske lidelser kan gå i arv, men man kan sagtens have det dårligt uden at være psykisk syg. Psykoterapeut Nina Schiøtz synes, vi skal blive bedre til at kigge på smerten, inden den bliver en diagnose. Det kan man nemlig. Blandt andet med traumeforløsende terapi.

Af ANNETTE AGGERBECK > Foto UNSPLASH

Angst, depression, ADHD, borderline er diagnoser, men psykisk lidelse kan være meget andet end en diagnose. Ifølge registreret psykoterapeut MPF Nina Schiøtz, der har arbejdet som psykoterapeut i over 20 år og i psykiatrien i over 14 år, falder mange mennesker mellem to stole og får ikke den behandling, de har behov for, fordi de *ikke* har en diagnose. Efter hendes mening bør psykiske lidelser anses som alle former for psykisk ubehag. Og det psykiske ubehag skyldes typisk én ting: At vi får trigget gamle traumer. – De miljøpåvirkninger, vi udsættes for, som vækker psykisk ubehag, skyldes reaktivering af gamle traumer. Traumer går ind i vores cellehukommelse, og hvis du udsættes for noget, der trigger traumet, vil det aktiveres i dig. Et eksempel er, at du som barn blev bidt af en hund, og at du udviklede et traume på grund af psykisk ubehag ved at blive bidt. Når du som voksen er tæt på hunde, oplever du samme psykiske ubehag, som dengang du blev bidt, fordi hunde trigger dit traume, der dermed aktiveres. Ifølge Nina Schiøtz får mange mennesker lov til at gå så længe med psykiske lidelser, at de udvikler en eller flere diagnoser. – De kommer for sent i behandling, og når det sker, får de for ofte kun medicinsk behandling. Medicin kan hjælpe nervesystemet i ro, så man





kan lære at leve med for eksempel angst eller depression, men hvis ikke man behandler de underliggende traumer, som er årsagen, vil den psykiske lidelse ofte vende tilbage. Derfor er det ud over medicin en god ide at behandle de underliggende traumer med samtaleterapi og med fysisk forløsning af kroppens symptomer.

VI KAN ARVE VORES TRAUMER

For at få behandlet årsagen til en psykisk lidelse, bruger Nina Schiøtz traumeforløsende terapi. Hvad det går ud på, vender vi tilbage til. Typisk opfattes traumer som psykiske skader efter en akut, uventet og chokerende begivenhed som for eksempel et trafikuheld, et overfald, en voldtægt, alvorlig sygdom, seksuelle krænkelser i barndommen eller krigsbegivenheder. Men Nina Schiøtz arbejder ud fra en bredere forståelse af traumer. Hun mener også, at traumer kan opstå som følge af mindre alvorlige begivenheder. – Et traume kan for eksempel opstå, når et barn brænder sig på et komfur. Som voksen vil vi måske ikke synes, at der er noget særligt, men som barn kan det være en voldsom begivenhed, der sætter sig som et traume. Og traumer kan gå i arv.

Hvad kan gå i arv af traumer?

– Principielt kan det være alle former for psykisk ubehag, lige fra at du er angst, bekymret enten generelt eller for noget specifikt, du er depressiv, overansvarlig eller irriteret. Et tegn på, at et traume er gået i arv, kan for eksempel være, er, at du siger "altid" eller "aldrig" i forhold til, hvor længe du har haft det dårligt. Du siger måske: "Det har altid været sådan" eller "Jeg har aldrig kunnet slappe af, når...".

Traumer kan gå i arv gennem generationer. Det betyder, at vi kan overtage traumer, som egentlig er vores forældres eller vores forældres forældres og opleve dem som vores. Det kan

også være traumer fra familiemedlemmer, som vi aldrig har mødt. Den hollandsk-amerikanske psykiater, forfatter og forsker Bessel van der Kolk har siden 1970'erne forsket i heling af traumer. Han underviser på Boston University, og hans bestseller "The body keeps the Score" fra 2014 ("Kroppen holder regnskab" på dansk i 2020) formidler netop arbejdet med hjerne, psyke og krop i heling af traumer. >

"Et tegn på, at et traume er gået i arv, kan for eksempel være, er, at du siger "altid" eller "aldrig" i forhold til, hvor længe du har haft det dårligt."

HELING VIA KROPPEN

Én vej til at hele traumer er traumeforløsende terapi, som er det, Nina Schiøtz arbejder med, og som i høj grad involverer kroppen. Tanken er nemlig, at en del af hukommelsen om traumat sidder i kroppen og er lagret i cellerne. Kroppen kan med andre ord hjælpe os med at komme af med psykisk smerte, forklarer hun:

– Hvis vi falder og får en skade i form af en hudafskrabning på knæet, ved vi, at kroppen af sig selv kan hele op under normale omstændigheder. Vi ved, at vi vil danne en sårskorpe, som på et tidspunkt falder af, når den nye hud er dannet. Mange af os er ikke klar over, at det samme kan gøre sig gældende ved psykiske skader. Dog skal kroppen ofte have hjælp for at kunne hele disse skader. Men i vores vestlige kultur har vi ikke lært at hjælpe kroppen til at hele de psykiske skader, som traumer kan betragtes som. Det oprindelige traume bliver ved med at påvirke os, selvom det, der ligger til grund for det, er foregået for mange år siden eller for mange generationer siden. Derfor kan traumeforløsende terapi være nødvendigt for at understøtte kroppens evne til at hele sine psykiske sår.

Hvordan arbejder du med traumeforløsende terapi?

– Jeg guider kroppen til at hele det psykiske traume. Jeg bruger ikke hypnose i mit traumeforløsende arbejde, men samtaleterapi, samtidig med at jeg guider klienten til at skabe kontakt med det fysiske følte ubehag. Via ubehaget guider jeg klienten til at gå i dialog med kroppens hukommelse. Fordi vi husker på celleplan, støtter jeg klienten i at have en dialog med sig selv på celleplan.

Hvad vil det sige at have en dialog på celleplan?

– Jeg bruger metoder og teknikker, som er udviklet gennem mange tusinde år, til at hjælpe klienten til at kunne mærke, hvad der sker i kroppen. De teknikker støttes af banketeknikker fra TFT (red., tankefeltterapi, hvor behandleren banker blidt på forskellige punkter på kroppens energibaner). Dermed stimuleres kroppen til at gennemgå en helingsproces. Det er således ikke mig, der heler, men klientens egen krop, der heler. Det er enkelt, fordi kroppen godt ved, hvad det drejer sig om. Kroppen vender tilbage til den konkrete situation, hvor traumat opstod, og når vi finder årsagen til det traume, der forårsager ubehaget, guider jeg klienten til at være i det med fuld opmærksomhed på kroppen og fuld accept af det, der skete. Klienten er i det med venlighed, kærlighed og omsorg, eller hvad der nu er muligt – og i den grad det er muligt.

SÅDAN HELES GENERATIONSTRAUMER

Når traumat er klarlagt, undersøger Nina Schiøtz, hvor traumat stammer fra ved at guide klienten tilbage i tid. Hvis traumat går længere tilbage end egen barndom, er der tale om et generationstraume.

– Jeg spørger, om det kommer fra mors eller fars side. Det kan være svært at svare på, men man skal ikke tænke sig til svaret, for ofte ved vi det ikke, hvis det går langt tilbage i tid. Da traumat ligger i cellerne, er det cellerne, vi kontakter, ved at gå gennem underbevidstheden. Vi er så vant til at være

DET HANDLER OM EPIGENETIK

Ordet "epi" er græsk og betyder "ved siden af", dvs. epigenetik betyder "ved siden af generne." Inden for epigenetik interesserer man sig for de mange faktorer, som påvirker vores gener, blandt andet mener man, at forældres oplevelser i løbet af livet kan påvirke ikke bare deres egne, men også deres fremtidige børns gener. Genetikeren David Nanney foreslog, at den miljøpåvirkning af gener, som fører til ændret aktivitet i dem, kan videreføres, når nye celler dannes igennem celledelinger. Sagt med andre ord, så "husker" vores celler/gener en miljøpåvirkning. Indenfor klassisk psykiatri er man skeptisk over for tanken om, at traumer kan gå i arv, og dermed har man ikke meget fidus til traumeforløsende terapi, der opfattes som "alternativt". Nogle psykiatere er dog ved at få øjnene op for, at traumeforløsende terapi virker. Blandt andet Bessel van der Kolk, der har skrevet bogen "Kroppen holder regnskab" om heling af traumer ved at arbejde med hjerne, psyke og krop, der opsummerer hans mangeårige forskning i emnet.

hovedstyrede, at det er svært at lade være med at lade sig påvirke af, hvad hovedet siger. Vi har svært ved at tillægge kroppen ekspertise, fordi vi har lært, at hovedet styrer.

Nina Schiøtz går efter den fysiske følte fornemmelse. Klienten vil typisk fornemme, hvor langt tilbage traumat går.

– Man fornemmer en energi og kan mærke, at man er ved det oprindelige traume. Så kan terapeuten spørge ind for at tjekke, om man bare svarer for at svare, eller om det er kroppen, der giver svaret. Hvis det er svært at være i kroppen, så støttes man i det af terapeuten. Når man kommer ned i kroppen og i underbevidstheden, bliver man ofte overrasket over, hvad der sker. Ofte skal der ikke så mange behandlinger til, før man kan slippe det psykiske ubehag, fordi traumat er forløst og dermed ikke længere kan aktiveres, forklarer Nina Schiøtz. ■



Nina Schiøtz er privatpraktiserende Reg. psykoterapeut MPF og uddanner psykoterapeuter. Læs mere om Nina på Skolen for Traumeforløsende Psykoterapi på stpt.dk eller nins.dk



10 RÅD FRA NINA SCHIØTZ TIL AT HELE PSYKISK SMERTE

1. Tag dig selv alvorligt og gør noget ved det, du mærker, for der er en grund til, at du oplever smerte.
2. Psykisk smerte bundes ofte i traumer, så det kan være vigtigt at få helet de oprindelige traumer for at få det bedre.
3. Tal med andre, der står dig nær, om det svære, så du får lukket op for det i trygge omgivelser.
4. Tal ikke kun om dit psykiske ubehag. Lav traumeføreløsende arbejde og gerne ved at gå i terapi hos en behandler, der behersker teknikkerne.
5. Ofte kan tre-fem behandlinger af de oprindelige traumer være nok, alt efter hvad det drejer sig om.
6. Bliv mere bevidst om, hvad der sker i din krop. Mindfulness kan være en vej til øget bevidsthed.
7. Mærk efter, hvad der er normalt for dig. Du er den eneste, der ved, hvordan det føles i dig.
8. Brug naturen aktivt og gerne hver dag. At opholde sig i naturen skaber god kontakt til naturen og til dig selv, for du er en del af naturen.
9. Hvis du får ryddet op i dine egne traumer, hjælper du også dine efterkommere. Når du får slukket for dine traumer, kan de ikke aktiveres hos hverken dig, dine børn eller deres efterkommere.
10. Tag eventuelt et grundkursus i tankefeltterapi. Her kan du i løbet af et par dage lære nok til selv at kunne hele mindre ubehag og støtte dig selv i hverdagen.

KILDE: NINA SCHIØTZ,
REG. PSYKOTERAPEUT MPF, FADP