

JEG FIK ET FØLELSES- FLASHBACK

Psykoteraapeut Inge Mørup fortæller her sin personlige historie om, hvordan hun lærte at lytte til sin krops visdom. Hun mener, at hvis du lytter til din krops signaler, kan du blive gladere og mere fri.

AF INGE MØRUP > FOTO: ISTOCK OG PRIVAT



INGE MØRUP

er psykoteraapeut og traumebehandler. Læs hendes blog på levlykkeligt.dk, og få mere information om hendes behandlinger på Better-Flow.dk

Da jeg var en lille pige på ca. 5 år, så jeg for første gang min mor blive kørt væk med ambulancen. Hvor min far var, husker jeg ikke. Jeg ser bare mig selv sidde og kigge ud ad køkkenvinduet, og jeg mærker smerten i kroppen. Jeg har mange eksempler fra min barndom, hvor jeg i dag ved, at jeg har fået et traume.

Jeg havde aldrig tænkt på, at min krop bar på så meget fra dengang, før jeg påbegyndte min terapeutiske uddannelse på Kempler Institutet. Jeg husker første dag på uddannelsen, hvor vores underviser fortalte, at vi skulle forvente, at det blev hårdt psykisk. Jeg tænkte, hvad skal jeg arbejde med, udover at jeg havde mistet min far i en ung alder? Da det blev min tur i runden, steg min puls, og jeg kunne mærke en knude i maven, da jeg skulle fortælle kort om mig selv.

KONTAKT TIL KROPPEN

Jeg er vokset op med en mor, som var meget syg pga. gig, kræft og 'dårlige nerver', som man kaldte det dengang. I min familie blev ting talt om bag en lukket dør, og når døren

” I min familie blev ting talt om bag en lukket dør, og når døren åbnede, vidste jeg bare, at der ville ske noget, som jeg ikke blev inddraget i.

åbnede, vidste jeg bare, at der ville ske noget, som jeg ikke blev inddraget i. Ofte var min mor væk, uden jeg vidste hvorfor, og min far gik rundt hjemme og var trist.

Jeg arbejdede med min historie i terapi over mange gange, men jeg kunne ikke slippe kontrollen, og jeg oplevede stadig, at min krop gik i alarmberedskab uden grund. Jeg reagerede voldsomt og mistede overblik. Jeg gik i et følelses-flashback, som betyder, at jeg reagerede følelsesmæssigt på noget gammelt i mit nevesystem og ikke i forhold til det, jeg oplevede i situationen. Min krop havde brug for hjælp, men hvordan?

Da jeg senere i mit liv stod midt i en svær livskrise på grund af en skilsmisse, blev det min redning til at få etableret kontakt til kroppen. Jeg startede på en uddannelse i 'somatic experiencing', der er en metode til at arbejde kropsligt med de oplevelser, man bærer på.

BEFRI DIN KROP

Vi oplever alle traumer. Et traume opstår ofte af en tilsyneladende dagligdags hændelse.





Det er ikke selve begivenheden, der udløser et traume, men personens reaktion på oplevelsen i kroppen og nervesystemet. Vi mennesker husker tilbage på begivenheden og forsøger at forstå os ud af traumat med hovedet. Det kan gøre vores bearbejdning vanskelig, da vi kan have svært ved at forstå vores instinktive reaktioner i kroppen. Vores fornuft ved godt, at faren er overstået, men kroppen reagerer følelsesmæssigt med at føle ubehag og utryghed, og vi skal bruge en masse energi på at holde sammen på os selv.

Et ubearbejdet traume kan vise sig igennem symptomer som panikangst, depressioner, hukommelsesproblemer og andre psykosomatiske symptomer, som vi umiddelbart ikke forbinder med et ubearbejdet traume eller chok.

Måske har du den fornemmelse, at der er noget, som tager din energi, og at kroppen ikke føles helt fri. Den føles, som om den er i alarmberedskab meget af tiden. Det kræver rigtig meget energi, og du kan opleve større træthed og humørsvingninger. Men selvom du har det skidt i krop-

pen, så kan det godt være, at det ikke hænger sammen med dit liv i øvrigt: Familien trives, du har et godt arbejde og har venner, som betyder noget for dig, du oplever mange dejlige ting med dig selv, med børnene og din partner. Men her er der god grund til at lytte efter kroppens signaler og arbejde kropsligt med oplevelserne, så du ikke sidder fast i noget gammelt.

Vi mennesker skal lære at tænke kroppen som en helhed, vi skal lære at mærke kroppen, når vi handler og tænker. Vi skal holde pause, så kroppen og hjernen kan nå at tale sammen, så vi får reageret på det, vi oplever, i stedet for at ville forstå og handle os ud af oplevelsen.

At lytte til min krop blev en ændring for mig personligt og i mit faglige liv. ■

HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Hvis du har været udsat for et traume, så er der her seks råd til, hvordan du kan finde støtte lige efter en overvældende oplevelse:

1. Sæt dig ned i nogle rolige omgivelser, gerne sammen med en person, som du føler dig trygt ved. Personen skal være til stede uden at tale for meget eller stille spørgsmål.
2. Sig til dig selv og til hinanden, at situationen er overstået, og at du er i sikkerhed nu.
3. Lad blikket hvile på noget, der er godt at se på i din nærhed. Lyt til lydene omkring dig. Fald til ro i omgivelserne, før du gør noget andet.
4. Tænk på og forbind dig med noget i dit liv, der er trygt og godt. Brug tid på at registrere kroppens signaler og accepter dem. Det kan være puls, smerter i brystet, maven, prikken, strømning eller andet. Mærk jordforbindelse gennem fødderne. Læg mærke til din vejtrækning, og følg den uden at kontrollere den.
5. Læg mærke til, hvordan de forskellige signaler i kroppen ændrer sig over tid.
6. Afslut med at orientere dig i rummet omkring dig. Lad blikket vandre og falde til ro ved noget behageligt at se på. Vent med at handle til du har mest mulig ro.

Kilde: Inge Mørup, terapeut



Hvis du vil læse flere tekster af selvudviklingseksperter, så klik ind på levlykkeligt.dk. Her kan du også blogge og annoncere dine kurser m.m. De bedste indlæg bringes i Psykologi.