

Livskvalitet efter krænkelse

- holistisk rehabilitering
- efter traumer og chok

21

Intens følelsesmæssig smerte kan give sår på sjælen

Begivenheder, der overvælder os følelsesmæssigt,
– **HOLISTISK REHABILITERING**
og giver os “chok”, kan få meget alvorlige konsekvenser for os fremover. Det drejer sig typisk om
– **EFTER TRAUMER OG CHOK**
smertefulde, voldelige og seksuelle overfald, incest, krigstraumer, ulykker med nærdødsoplevelse og andre alvorlige begivenheder.

Men faktisk kan også mere uskyldigt udseende begivenheder som en voldsom eksamination, udskældning, afvisning eller forsømmelse af os som børn – ja, blot skrækkelige ting vi er vidne til bevæge os og overvælde os nok til at “chokket” sidder i os fremover og får os til at tænke, føle
Og handle irrationelt og forstyrret.

Det har vist sig, at mennesker reagerer meget forskelligt på traumatiske begivenheder. Nogle kvinder kommer sig fx forholdsvis hurtigt efter en **voldtægt**, mens andre går i spåner og først gennem års terapi får sig selv nogenlunde på plads igen. Nogle **Voldsofre** kommer hjem fra byen med en brækket næse og et grin og får ingen psykiske mén af det, mens andre efterfølgende oplever angst for andre mennesker og offentlige steder og må under langvarig behandling for at komme over det.

Nogle gange er det en lille, umærkelig begivenhed, der **vælder læsset**, selv om tidligere voldsomme begivenheder tilsyneladende ikke har haft nogen særlig betydning.

Hvorfor er traumer, der ikke er skadelige for kroppen, skadelige for sjælen?

Case

I bussen lægger en 17-årig pige mærke til at en ung fyr er interesseret i hende, og hun undgår hans blik. Da hun står af på en mørk villavej følger han efter hende. Hun bliver bange og forsøger at flygte, men han fanger hende, kaster hende om på jorden og voldtager hende. “Hvis du siger noget til nogen slår jeg dig ihjel”, hvisker han til hende. Det gør ondt, og hun bliver meget bange. “Hvis jeg vil leve må jeg **underkaste** mig manden”, tænker pigen. Pigen siger ikke noget til nogen om det bagefter, men kammeraterne lægger mærke til at hun er blevet mere stille. Pigen er blevet mærket af begivenheden. Spørgsmålet er, hvorfor

begivenheder påvirker os så forskelligt, og hvad der faktisk sker, når vi skades af et traume. Hvad præcist var det ved voldtægten der skadede hende?

Det ser ud til at den lidelse vi påføres af traumet i sig selv, hvor ubehagelig den så ellers er i nuet, ikke skader os efterfølgende – hvis vi altså ikke **fortrænger** den i situationen og dermed kommer til at bære den med os. Det er ikke i sig selv skadeligt at noget gør ondt.

Men når vi møder stor især følelsesmæssig smerte flygter vi fra den. I situationen fortrænger vi smerten. Det gør vi ved at træffe en beslutning, der fjerner os fra smerten. Når pigen tænker “jeg må underkaste mig” er dette sådan en beslutning hun tager.

Beslutningen om underkastelse hjalp hende væk fra **angsten for at dø**. Problemet er, at hun nu efterfølgende er en kuet kvinde.

Hendes grundlæggende hensigt i livet og kærligheden er at være lige med manden, men det giver hun i situationen afkald på. Da hendes beslutning om underkastelse fortsat er der efter voldtægten er hun blevet **mærket** af begivenheden. Hun bliver ved at være kuet, lige indtil den dag hvor hun magter at gå gennem begivenheden igen – med al dens smerte og frygt – og **giver slip** på beslutningen.

Holistisk traumebehandling

Der hvor vi træffer en beslutning om at vi ikke er særligt værdifulde – som mange piger føler efter en seksuel krænkelse – eller hvor vi føler vores manddom og selvtillid alvorligt krænkede, som mange mænd gør efter et voldeligt overfald – skyldes **faldet i selvværd og selvtillid** de beslutninger vi træffer under eller efter begivenheden, for at komme over ubærlige følelser af skam, skyld, afmagt, håbløshed etc.

Den holistiske behandling af følger efter traumer tager udgangspunkt i klassisk tidslinjeterapi. Man går **begivenheden igennem** igen og igen, indtil man har klar erkendelse af hvad der dengang skete og kan **give slip** på sine negative livsbeslutninger truffet i kampens hede.

Først må smerten mærkes igen, så må alting forstås. Til sidst kan offeret give slip på de livsfornægtende beslutninger, og så er det som om begivenheden aldrig har fundet sted.

Rehabilitering i det komplicerede til- fælde: ny livsglæde, livsenergi og livsretning

Det er imidlertid ikke altid, at det kan lade sig gøre at få direkte adgang til den fortrængte begivenhed i terapien. Det skyldes oftest at den traumatiske begivenhed ikke er enkeltstående, men at den ligger i forlængelse af tidligere traumer og livsfornægtende beslutninger. Faktisk er det reglen i vor kultur at alle mennesker har en **håndfuld** eller flere begivenheder med alvorlig overvældelse og medfølgende overlevelsesbeslutninger.

Når det enkelte traume får **lættet til at vælte**, er det fordi en række underliggende traumer er blevet kontaktet og deres smertefulde indhold aktiveret igen. Den angst, smerte, skam, håbløshed etc. som folk derfor tror kommer fra den sidste begivenhed de har været udsat for, har derfor meget dybere og mere alvorlige rødder.

I denne sidste situation må **hele patientens livsfilosofi** og store dele af den personlige historie tages op til **revision**, for at patienten kan komme på benene igen. Patienten må befries for hvad der i bakspejlet

ofte ligner en betragtelig grad af
**naivitet og
Overfladiskhed.**

Det store oprydnings- og udredningsarbejde belønnes ofte rigt for patienten, der oplever en ny dybde i sin tilværelse og sit følelsesliv, og en ny evne til at forstå livet i almindelighed og andre mennesker i særdeleshed.

Når vi lægger **afstand til sjælen**, mister vi let vores livsglæde og livsenergi. Paradoksalt nok er et alvorligt traume, der vikler sig ind i vores almindelige danske gennemsnitsneurose, derfor en enestående lejlighed til at få sin **livsglæde tilbage**.

Velkommen

Når vi mister kontakten med os selv gennem livet, taber vi fornemmelsen af **livets mål og mening**. Når vi arbejder målrettet og succesfuldt med os selv, bringer det os tilbage til vores oprindelige **livsformål**. Det kan godt tage nogle år at nå så langt, men det er umagen værd.

Velkommen til Forskningsklinik for Holistisk Medicin, hvor vi vil vise dig, at du har **store skjulte ressourcer**, så du kan gå gennem dit livs smerte og nå frem til at give slip på dit livs uhensigtsmæssige beslutninger.

Målet for alt vores behandling er at støtte dig i din personlige udvikling mod bedre livskvalitet.

Den terapeutiske behandling af et enkeltstående større traume tager normalt omkring 10 sessioner. Vi har sammensat (se også brochuren) "Livskvalitetspakken", et intensivt støtteforløb gennem 6 md. med hotline, akut krisehjælp ved behov herfor etc. "Livskvalitetspakken" kan gentages hvis det behøves ved komplicerede tilfælde.

Læs venligst også brochurerne "Behandlings- og udviklingsplanen", "Forskning og udvikling", og om de enkelte behandlingssystemer og vores arbejde her.

Vi håber du vil tage imod vort **tilbud om hjælp** og vi vil gøre alt, hvad vi kan, for at leve op til den tillid du viser os.



Forskning

Vi håber at du vil hjælpe os ved at deltage i vores forskningsprojekt af samme navn som denne brochure. Vi gør dig opmærksom på at vi giver alle vore behandlinger på forsøgsbasis.

