



# Kropp og traume – kropp i traume

## Elverum 19.11.2019

Jessica Harnischfeger, spesialrådgiver RVTSØst / psykologspesialist

---

# Tenkekart

---

Traumatisering  
Det elementære i traumatisering



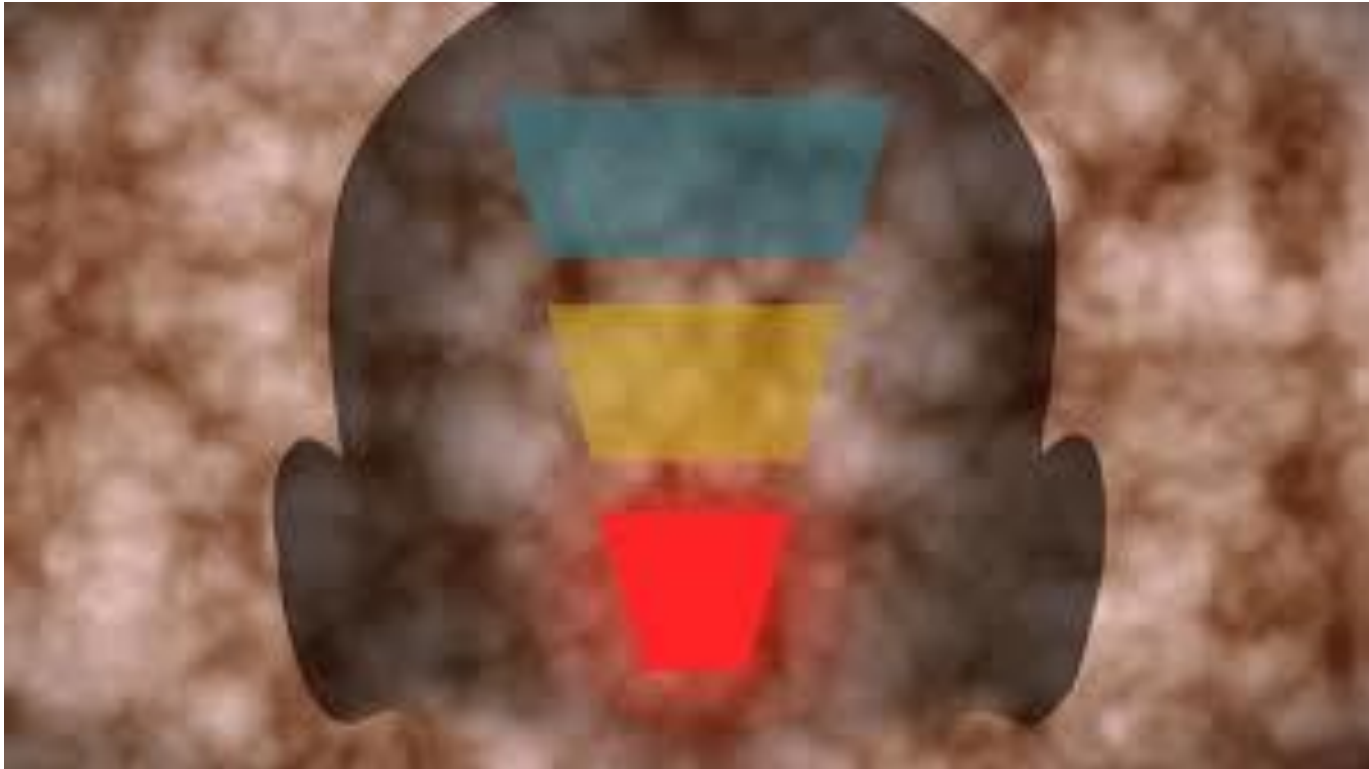
En reise i nevropsykologien  
Traumelagring



Å miste de andre  
Å miste seg selv

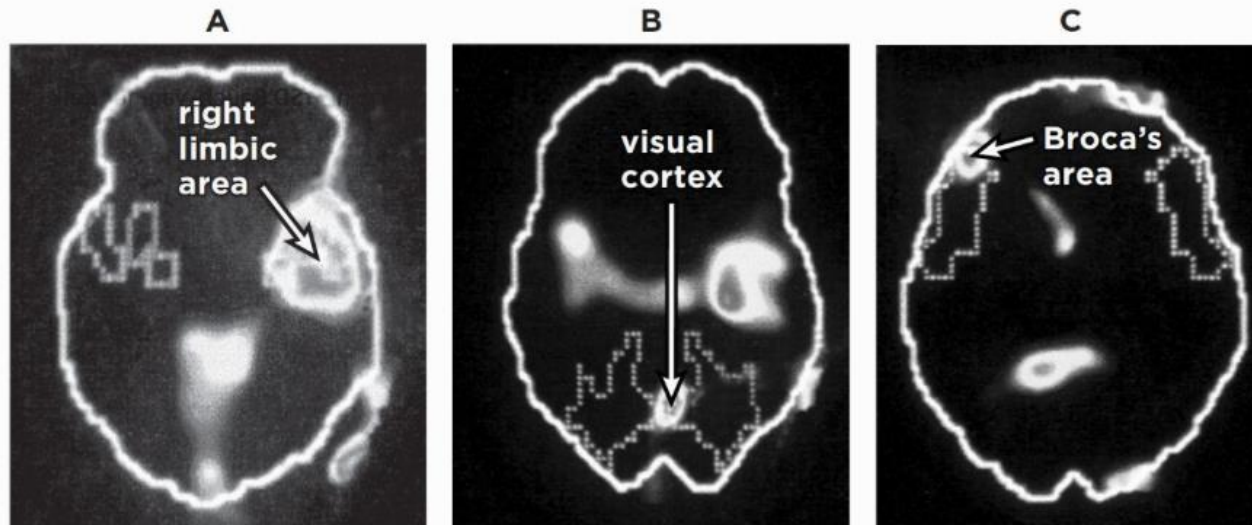
# Den tredelte hjernen – hva skjer under traumatisering?

---



# En reise i nevropsykologien

---



**Picturing the brain on trauma.** Bright spots in (A) the limbic brain, and (B) the visual cortex, show heightened activation. In drawing (C) the brain's speech center shows markedly decreased activation.

# Peter A. Levine

---

«Without a firm grasp of the multidimensional structure of traumatic memory as it is stored in the brain and held in the body, the therapist is often lost»

Eller sagt med mine ord:

Hvis du vil forstå traume, må du forstå hvordan minne (ikke) fungerer.

# Hvordan traume blir lagret

---

Øvelse:

Tenk tilbake på forrige tirsdag?

Hva gjorde du?

Hvordan følte du deg?

Hva husker du spesielt godt?

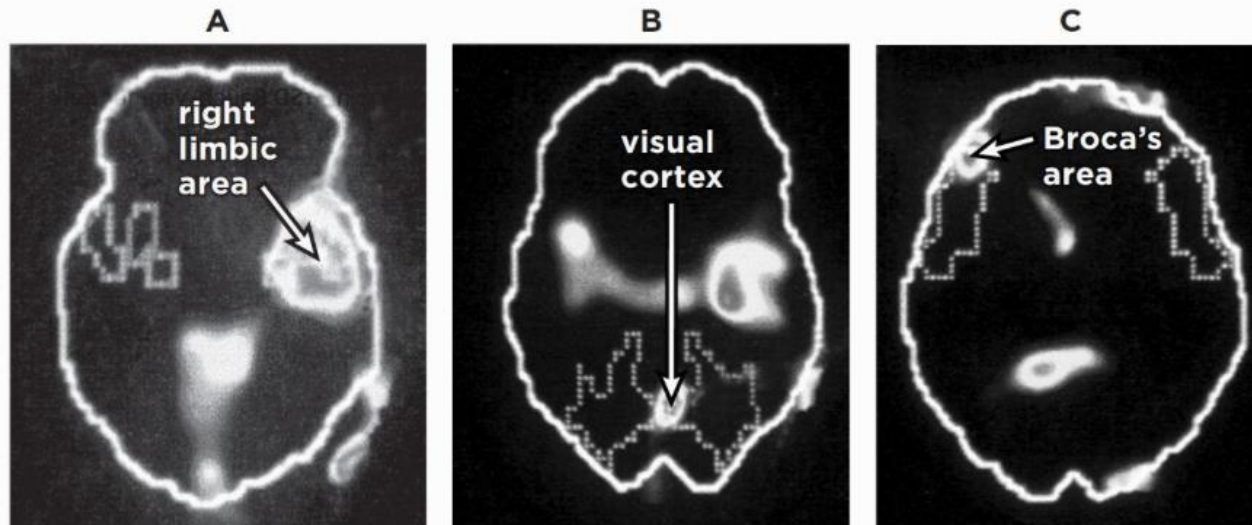
# Minne under flashback

---

- Eksperiment av Bessel van der Kolk og andre:
- Testpersoner forteller traumatisk opplevelse med detaljer de husker
- Blir opplest for dem mens de ligger i MRT

# Broca og det limbiske systemet

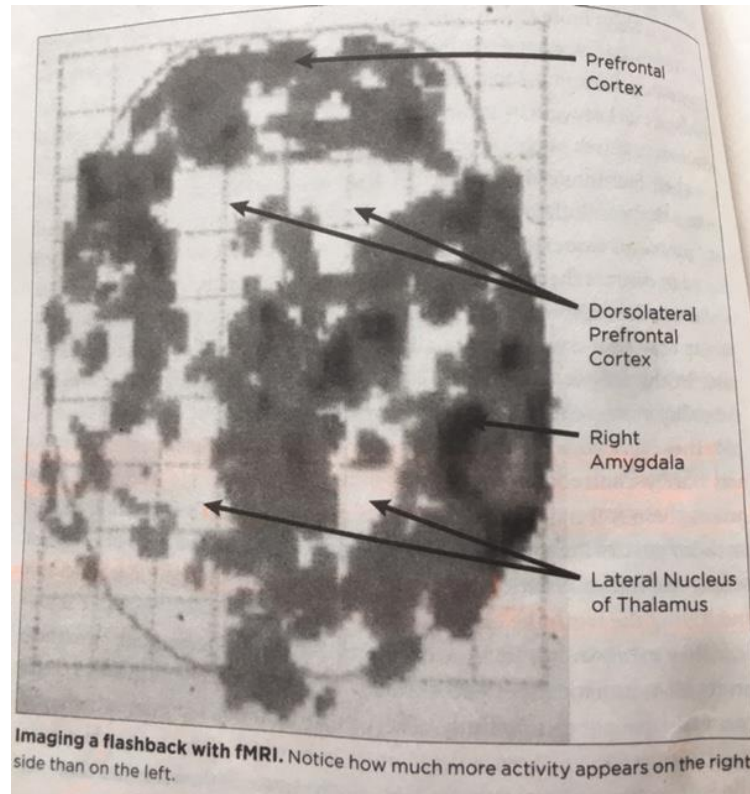
---



**Picturing the brain on trauma.** Bright spots in (A) the limbic brain, and (B) the visual cortex, show heightened activation. In drawing (C) the brain's speech center shows markedly decreased activation.

# Funn:

---



# Tenkekart

---

Traumatisering  
Det elementære i traumatisering



En reise i nevropsykologien  
Traumelagring



Å miste de andre  
Å miste seg selv

# À miste de andre

---



# Samtaleoppgave

---

- Vend deg mot sidemannen/kvinnen.
- Tenk på en klient du har, som du vet har blitt utsatt for traumatiserende opplevelser.
- Beskriv til partneren din hvordan personen pleier å sitte, stå eller gå (alt ettersom hva du ser mest av)
- Innta denne holdningen, bevegelsen og kjenn etter. Legg også merke til hvordan du klarer å se, oppfatte den som er overfor deg, når du sitter, beveger deg sånn.
- Partneren observerer og forteller hvordan hun/han kjenner det å sitte overfor deg.
- Bytt.



# PAUSE

---



# Å miste seg selv

---

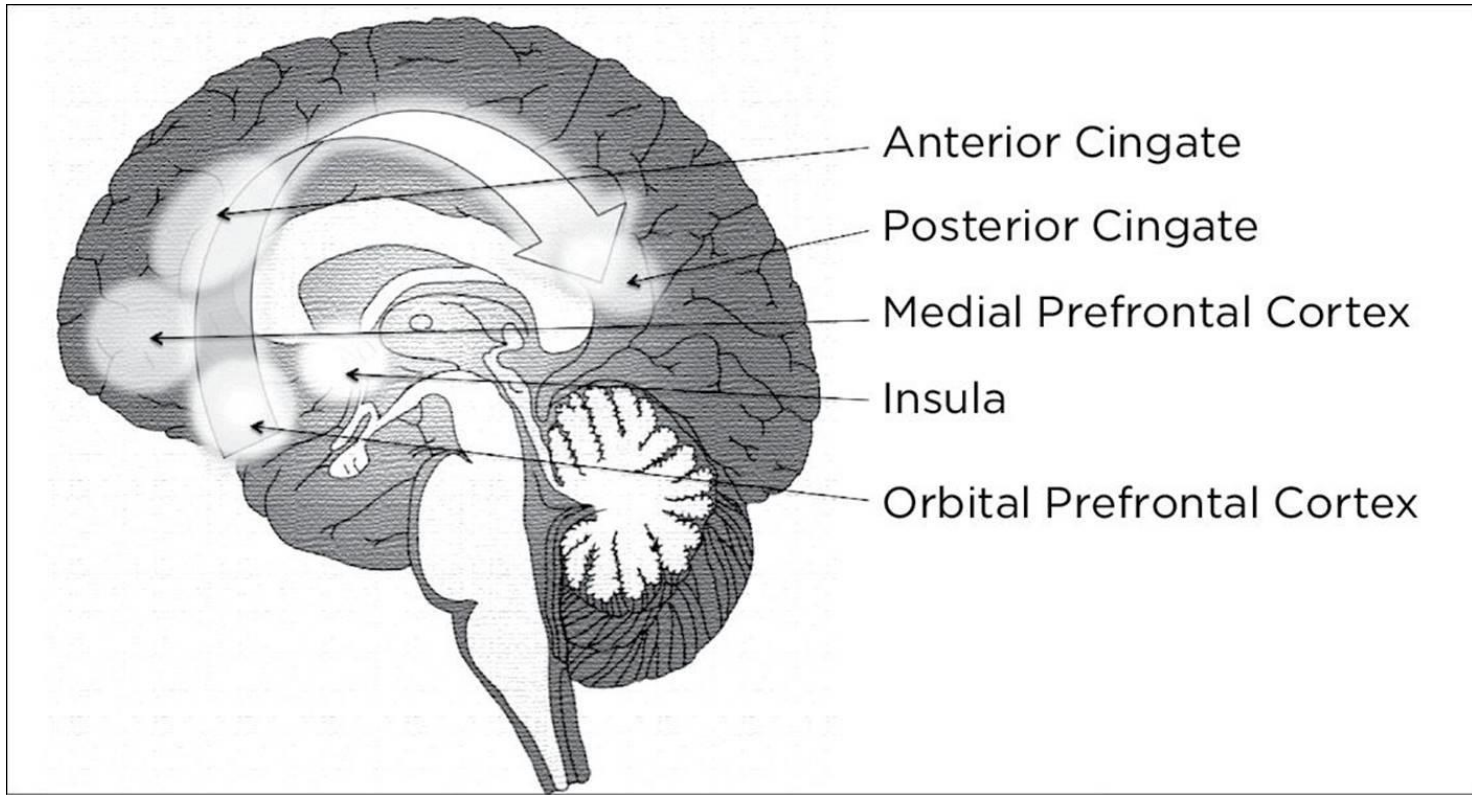


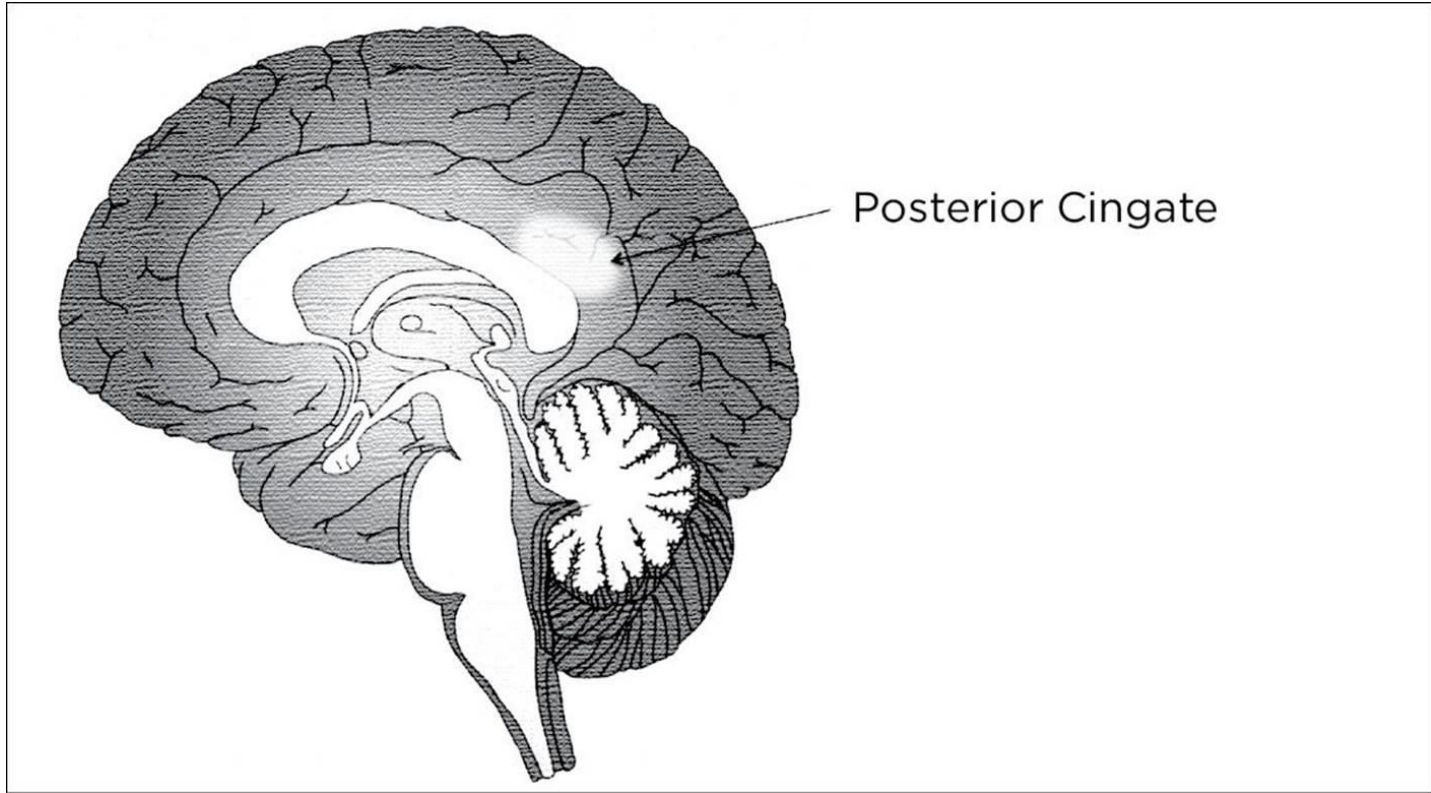
# Proto-self – meldinger om deg

---

Antonio Damasio – professor i nevrovitenskap

- Alle følelser har en kroppslig opphav/komponent
- Kroppen forsørger oss hele tiden med tilbakemeldinger om oss selv og vår tilstand, som hjernen håndterer uten bevisst deltagelse





# Pust!

---



# Kilder

---

- Van der Kolk, B. (2014). The Body keeps the score. New York: Viking Penguin
- Levine, P. (2015). Trauma and Memory. Berkeley: North Atlantic Books

# Peter Levine – The fabric of Memory

---

- Levine deler hukommelsen i en eksplisit og en implisitt del.
- Videre deler han den eksplisitte delen inn i en «deklarativ» del og en «episodisk del». Den deklorative delen omfatter alt det vi «vet» av fakta, som vi kan gjenkalle. Den episodiske delen omfatter minner vi kan gjenkalle som er av mer sammensatt art – som en fortelling og gjerne også har en emosjonell «tone» i seg
- Den implisitte delen, altså den delen som er mindre bevisst er også delt opp i to typer hukommelse, nemlig den emosjonelle og den prosedurale
- Emosjonelle/implisitte erindringer: Levine sier – med sitt fine billedlige språk – at emosjonelle implisitte erindringer er som bokmerker, som hjelper oss med å understreke de viktige aspektene i situasjoner, slik at vi vet hva vi skal gjøre i en situasjon lenge før vi har funnet det ut bevisst. En stor del av vår interaksjon med andre er jo ikke noe vi gjør bevisst, vi bare gjør det – og dette skyldes implisitte, emosjonelt informerende minner. Når vi kommer opp i en situasjon som minner om en annen, «flagger» den implisitte hukommelsen en passende emosjon, som kan veilede oss i hvordan vi burde forstå situasjonen og handle i den

Procedural memory:

- Prosedurale/implisitte erindringer: Den andre delen av den implisitte hukommelsen består av det som han kaller «prosedural erindring». Det er delen hvor det som foregår i vår kropp under en lærings/erindringsprosess blir lagret.

Han sier at det finnes tre forskjellige typer erindringer der:

-prosedurale erindringer – alt vi har lært av motoriske prosedyrer, som f.eks. det å danse tango eller sex (han sier faktisk det!). Disse prosedyrene kan modifiseres og forfines når vi kobler vår bevisste deklorative hukommelse på det, men de eksisterer også uten det

- Emergency respons – det er de rutinene kroppen vår har for å reagere i livsfare som fight, flight eller freeze
- Hedonic valences – det er de fysiske, motoriske tendensene vi har å enten tilnærme oss et objekt eller vike unna det

Levine sier at vår hukommelse ofte begynner å jobbe med en slik hedonic valence, dvs. vi vil tilnærme oss noe fordi det gir oss en god følelse, lenge før vi har skjønnet at det gir oss en god følelse eller at vi har den.

# Procedural memory – case of David

---

- En mann som har opplevd alvorlig hjerneskade og derfor ikke har noe mulighet å gjenkjenne ansikter eller huske bevisst hvs som har foregått mellom ham og en annen person bare minutter tidligere.

Men mannen hadde likevel for vane å alltid gå til de samme – medgjørlige – ansatte på institusjonen for å bomme røyk eller få mat. Det viser seg i et experiment utført av Damasio at han i over 80% av tilfellene gikk til dem som hadde vært vennlige med ham før, selv om han i en «lign-up» av fotografier var helt ute av stand til å gjenkjenne noen av dem.

Levine sier at «kroppen hans husket» hvem som hadde vært vennlig og hvem som hadde avvist ham.

*Jeg er noe usikker på om jeg synes at det er en god måte å si det på. Er ikke dette bare den «descartiske feiltagelsen» at man skiller i (bevisst) sinn og (ubevisst) kropp. Det er jo ikke bare kroppen som husker, men også dypere, ubevisste strukturer i Davids sinn!*

Siden David hadde fått store skader i de strukturene i hjernen som lagrer emosjonelle og relasjonelle informasjoner, kunne avgjørelsene om hvem som han skulle tilnærme seg og hvem som han skulle unngå ikke bli fattet på en måte som er informert gjennom tidligere relasjonelle erfaringer. Damasio sier at han fattet beslutningene ved hjelp av hjernestammen, Thalamus og cerebellum (motorisk aksjon for å tilnærme eller vike fra noe). Det Damasio er opptatt av er at vi fatter avgjørelser i veldig dype strukturer av hjernen vår, som har null med bevissthet å gjøre.)

# The structure of trauma

---

- Levine sier at problemet med procedural memories er at de er veldig vanskelige å modifisere. Man glemmer ikke hvordan man går på ski, når man en gang har lært det. Men hvis man har lært det på en «feil» måte er det også ganske vanskelig å «avlære» den feile måten og å innlære den riktige.
- Videre sier Levine at vi har noe som han kaller «false positive» i det andre systemet i de prosedurale minnene, nemlig i survival strategies, som er medfødte motoriske mønstre for fight/flight eller freeze. DVs. når vi opplever noe som vi ikke vet hva er, reagerer vi med antagelsen at det er farlig heller enn å tro at det ikke er noe farlig. Dette fordi det er bedre å være forsiktig en gang for mye enn en gang for lite. (Se Ian McEwan: Det må finnes en evolusjonær fordel i å ligge våken og bekymre seg – siden vår art er så flinkt til det)