

Somatoform

Dissociation

Kroppsminnen

© <http://dissociation.bloggproffs.se>



En kropp som minns...

Kroppen har en sällsam förmåga att minnas det som varit; det som den utsatts för. Därför är det inte så konstigt att just kroppsminnen följer som en naturlig del av det egna psykets försök att hantera traumatiska händelser. Även om traumat i sig inte ens varit fysiskt till sin natur kan kroppen reagera på t.ex. rädsla genom att dra ihop sig, spänna muskler, öka hjärtpulsen, svettas etc.

När vi får flashbacks av svåra händelser utesluts inte kroppen från dessa upplevelser. Den reagerar som den gjorde då, -ibland mindre, ibland mer.



...det som varit

Redan Faraonerna på sin tid var medvetna om kroppens förmåga att minnas. Den sjukdomsbild som man i början av förra seklet kallade för hysteri var en sjukdom som på faraonernas tid ansågs vara somatisk (kroppslig) både till uttryck och ursprung [Vieth, 1965].

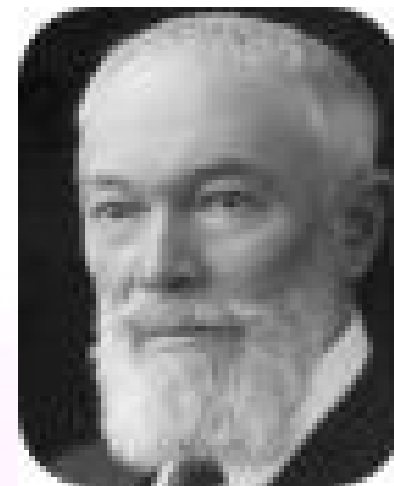
1697 kom emellertid en ny teori angående hysterins ursprung genom den engelske läkaren Sydenham, som ansåg att det fanns en emotionell grund till detta -besynnerliga-sjukdomsuttryck. Hans slutsats var att hysteri var en mental sjukdom. Detta synsätt har vi kvar ännu idag, även om den moderna psykologins förståelse av trauma och traumarelaterade uttryck börjat återupptäcka sambandet mellan kropp och psyke, -soma och psyche.



Somatoforma dissociativa fenomen

Hysteri är en generell sjukdom som omfattar hela organismen

Briquet, 1859



**Pierre Janet
(1859-1947)**

Det tar oss lite emot att tala om *kroppsminnen* och *hysteri* i samma mening, men för att hitta de symptom som vi idag känner som kroppsminnen i samband med trauma så måste vi leta oss till den forskning som beskrevs under studiet av hysteri på slutet av 1800-t.

Den forskning som i sammanhanget är mest aktuell bedrevs i Frankrike i nära anknytning med det stora mentalsjukhuset Salpêtrière av läkarna Briquet, Charcot och Janet. Den sistnämnde var den som djupast gick in i frågeställningar gällande kroppsminnen och det är också genom hans förståelse av trauma som den syn vi presenterar här har tillkommit.

- Fransk läkare och psykolog, samtida med Sigmund Freud.
- Företrädare för dynamisk aktivitetsterapi
- Forskare vars teorier om jaget är ledande inom traumaforskningen ännu idag.

Det är genom studiet av mentala stigman (kroppsliga dissociativa uttryck) som vidden av hysteri (dissociativa störningar) måste diagnostiseras och förstås. Varje sådant symptom visar att patienten och tilldragit sig en skada i personligheten och att han inte längre är i kontroll av sina egna tankar.

Pierre Janet, 1901

Enligt DSM-III-R och DSM-IV (Amerikanska psykiaterförbundets diagnosmanual) är dissociation kort och gott: "en störning eller förändring i den normala integrativa funktionen av identitet, minne eller medvetande". De kroppsliga symptomen har här utelämnats helt. Återgår vi till de studier som bedrevs av bl.a. Pierre Janet för ett sekel sedan är även de somatiska -kroppsliga- symtomen högst närvarande. Janet delade upp de somatiska symptomen som existerar som en del av de dissociativa fenomenen i två huvudsakliga grupper; mentala stigman och mentala olyckor, där det senare står för förstärkta kroppsliga förnimmelser och det tidigare beskriver förlust av kroppsliga sensationer.

Mentala stigman – negativa dissociativa symtom

Beskriver *förlust* av kroppsliga sensationer eller mobilitet (rörelser)

- **Anestesi**

Olika varianter av förlust av fysiska sensationer

- **Analgesi**

Betecknar förlust av smärta och smärtupplevelser

- **Förlust av kroppslig mobilitet**

Detta sker inte sällan i form av t.ex. sömnparalys, svårigheter att få kroppen att lyda på givna signaler.

- **Förlust av kontroll över röst och svalg**

Ofrivillig mutism -oförmåga att tala- finns bland dessa

De mentala psykologiska (ovan somatoforma) stigmata är bl.a.: Amnesi (minnesförlust), Abulia (förvirring), Karaktärsmodifikation (oftast förlust av känslor och känslolägen) och suggestibilitet

Mentala olyckor – positiva dissociativa symtom

Beskriver förstärkning av kroppsliga sensationer

- **Undermedvetna handlingar genom t.ex. fixa idéer**

Ett exempel på detta kan ge som konsekvens tvångsmässiga handlingar som renlighetsmani och stängde-jag-av-spisensyndromet. Man kan också börja ta långa omvägar för att undvika vissa platser etc.

- **Hysteriska attacker**

Alla former av kroppsliga uttryck som är utöver det man kan förvänta sig. Det kan handla om återupplevelse av tidigare händelser som genererar smärta, ryckningar eller kramper. Förhöjd känslighet, kräkattacker etc.

- **Somnambulism**

- **Delirium (dissociativ psykos)**

Ett exempel kan vara en sexuellt utnyttjad kvinna som under en graviditet upplever att barnet hon bär är en parasit som förövaren planterat. Läs t.ex. *Ulricas sista strid* av Ulrica Olson

Stigman och olyckor – kroppens mentala försvar



Mentala kroppsliga försvar är ett sätt för det undermedvetna att hantera och bearbeta det traumatiska som hänt. De försvar som används är i många fall motsägelsefulla, i vissa fall helt motsatta (oförmåga att känna smärta – hög smärtkänslighet / ständig smärta), men inte desto mindre tydliga när du lärt dig identifiera dem.

Att ha kroppen med i bearbetningen av traumat kan fungera som en nyckel till de låsningar som finns både i kroppen och psyket.

Våra stigman och olyckor kan m.a.o. hjälpa oss att förstå det trauma som vi utsatts för. De försvar den traumatiserade människan behövt ta till för att överleva.

Dissociativa somatoforma fenomen

GENERELL

Hela kroppen drabbas av t.ex. nedsatt smärtgräns

SYSTEMATISK

En undermedveten slutsats har dragits av det genomlevda traumat. Av slutsatsen blir det en fix idé som styr vilka signaler som skall uppfattas och vilka som skall ignoreras

LOKAL

Avgränsad del av kroppen fungerar annorlunda än övriga kroppen. Ett exempel är underlivet efter ett sexuellt trauma

De dissociativa kroppsliga symptomen kan till sin natur vara av lokal art. Det kan också vara frågan om en generell somatoform dissociation eller en systematisk. Ett systematiskt mentalt stigma följer en undermedveten fix idé eller system av fixa idéer som bestämmer vad som skall inte skall uppfattas medvetet.

Exempel på en dissociativ fix idé:

Redan som 10-åring började Anna i smyg slänga bort bananen hennes mamma skickade med henne till skolan. De dagar hon fått med sig ett äpple eller päron satt hon mer än gärna med de andra tjejerna och pratade och fnittrade efter eftermiddagens fotbollsträning men med bananer var det annorlunda. Anna hatade bananer. Varför visste hon inte riktigt, men hon gillade dem inte. Hon fick kväljningar bara hon tänkte på dem.

Vid fyllda 15 var Anna lagets främste back och en skicklig försvarare. Hennes undermedvetna var även det en skicklig försvarare. Bananerna undvek hon fortsatt. Hon kunde bli illamående bara av att se någon annan äta en banan. Det var ingenting hon grubblade över, trots att obehaget snarare tilltog än ebbade ut.

En kväll när hon var ute och festade beställde någon in en drink med banansmak. Redan efter att hon tagit första klunken kände hon att maginnehållet var på väg upp igen. Hon fick rusa in på toaletten och kastade sig över wc-stolen.



Vad var det som hände?

Det vi inte vet när vi börjar läsa historien är bakgrunden till Annas obehag inför bananer. När Anna var åtta år förgrep den assisterande fotbollsscoachen för hennes dåvarande tjejlag sig på henne. Just den dagen hade Anna med sig en banan som mellanmål. När hon åt bananen hade hon kvar av coachens sperma i munnen och kletet från övergreppet blandade sig med bananen och hennes undermedvetna kopplade naturligt nog ihop dessa två saker.

Trigger: Fotboll – banan

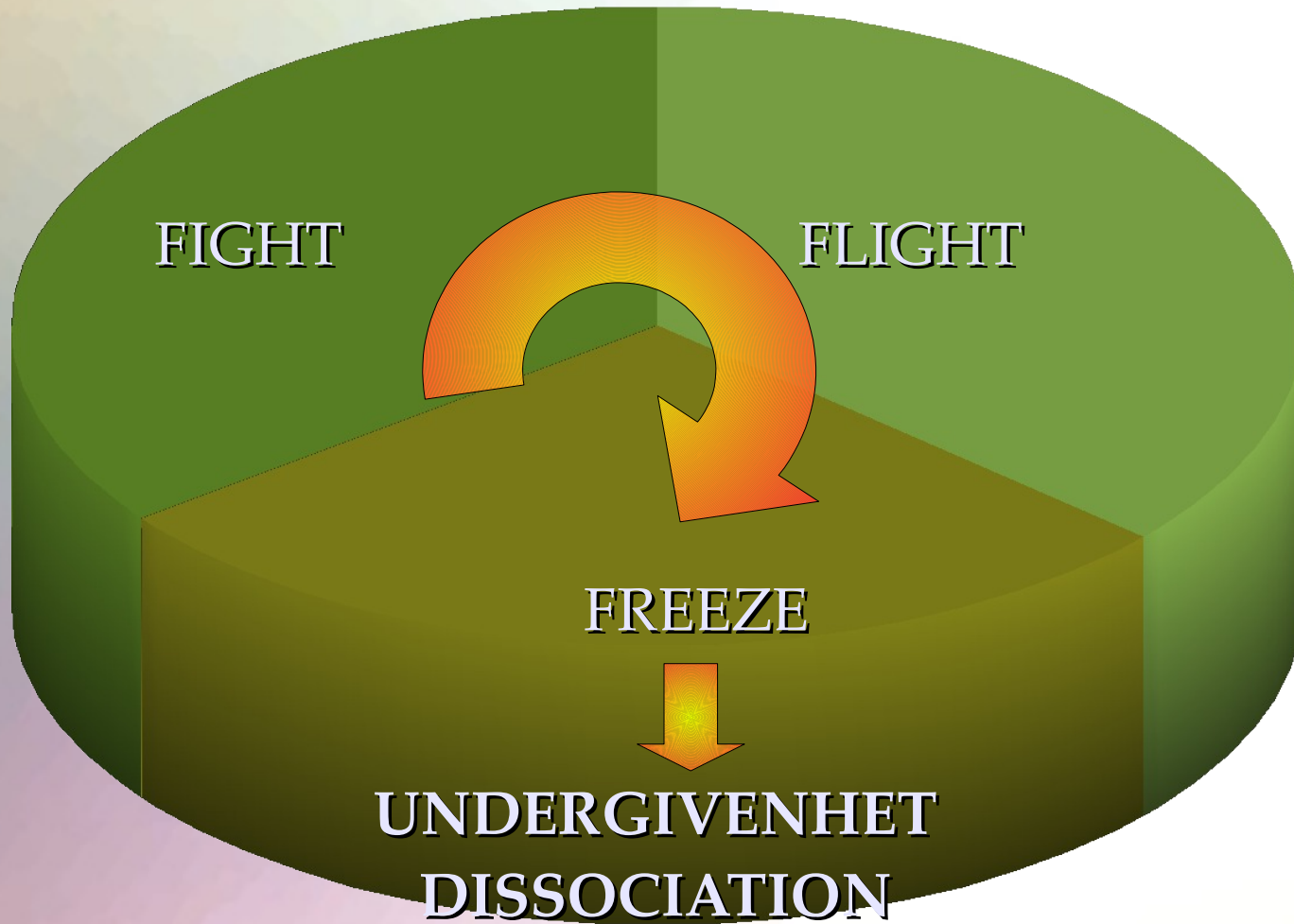
Händelse: Oralt övergrepp


Anna bearbetade aldrig övergreppet. Hon behöll hemligheten av rädsla och hennes undermedvetna fortsatte att försvara henne. Hon lärde sig att undvika det som triggade minnet (alltså bananer, både synintryck och smak).

Sedan inträffade något som hennes undermedvetna inte kunde skydda henne mot. Någon gav henne en drink med smak av banan. Trots den svaga essensen uppfattade genast Annas undermedvetna den smak hon kände och identifierade smaken som ett hot. Hon reagerade genom att försöka göra sig av med hotet (hon kräktes).



KVAR I FÖRSVAR





I naturen kan vi hos vilda djur se samma fysiska försvar som vi människor har inför en hotande situation. Nära fara har identifierats och attack och flykt har eliminerats som möjliga utvägar kvarstår ett alternativ. Alternativet att

”spela död”.

I bästa fall avstår då angriparen från attackera (ett dött djur kan ju ha dött av någon sjukdom och kanske därmed inte är något bra byte). Detta till synes undergivna försvar kan liknas vid det dissociativa försvar som vi människor kan ta till vid extrema situationer. En människa som t.ex. får utstå våld kan stänga av hela kroppen, varför minnena efteråt kan kännas avlägsna, överkliga. I vissa fall finns heller ingen smärtupplevelse. Allt detta är en konsekvens av det system som har skapats till vårt försvar.

(Somatoform) Dissociation:

Omfördelning av människans medvetande till försvar för kroppen och psyket; genom en förminskad assimilering av människans erfarenheter och perception in i det personliga medvetandet.

Pierre Janet

Ett *läckande* men *läkande* minne

Kroppsminnen och behandling

Att glömma bort kroppen vid behandling av trauma kan vara att göra processen svårare och längre än den behöver vara. Människan är trots allt en enhet.

Hur behoven ser ut och hur du behöver jobba måste du komma fram till själv.

Det finns dock några tips på behandlingsformer som kanske kan vara till nytta. Om inte annat kan du börja med att inse och



acceptera att kroppens reaktioner på trauma har lika existensberättigande som några andra psykologiska reaktioner. Var medveten om vad kroppen försöker signalera. Hunger? Törst? Hur är andningen? Hur känns det i kroppen? Ta hand om den som en del av dig själv och din process. Kanske behöver du ge även den tid att läka. Så; sköt om den under tiden.

Kroppsorienterad psykoterapi

Bild o. musikterapi

Sjukgymnastik
-Avslappning och basal
kroppskännedom

EMDR – Eye Movement
Desensitization and Reprocessing

Terapi, kropp och Trauma

Några resurser att ta till

Qigong och Tai qi
(hjälper till att få igång högra och
vänstra hjärnhalvans samarbete; något
som störs vid dissociation)

Fysisk aktivitet – som simning
t.ex. -eller dans

Massage
(men respektera dina egna
gränser)