

Mindfulness mot traumer



Marianne Schløsser Møller

Psykologspesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi, gruppeterapeut og instruktør i oppmerksomhetstrening (OT).

En god manualbasert klinisk bok om traumearbeid, med noen teoretiske og metodiske svakheter.

Kathinka Thorne Salvesen og Malin Wästlund, *Mindfulness og medfølelse. En vei til vekst etter traumer* Pax Forlag 2015, 270 sider

Jeg har stor faglig og personlig interesse for kombinasjonen mindfulness (oppmerksomt nærvær) og medfølelse. Derfor anmeldte jeg boken til den amerikanske psykologiprofessoren Kristin Neff for et par år siden. Forfatterne bak denne boken har utdannet seg hos Neff. Boken er også en selvhjelpsbok for folk flest som vil bli bedre til å leve mer oppmerksomt nærværende og utvikle evnen til medfølelse både med seg selv og overfor andre.

Bokens første del legger vekt på traumeteori, med blant annet presentasjon av toleransevinduet og en redegjørelse for nevropsykologi og kognitive prosesser på avveier. Forfatterens beskrivelse av tilknytningsteori og selvutvikling gir en sår og eksistensiell fremstilling av ensomhet og uregulerte følelser. Thorne Salvesen og Wästlund er opptatt av vår iboende evne til «selvheling», som traumatiserte har fått forstyrret og trenger å gjenopprette. Oppsummeringen av resultater fra forskning på hvorfor regelmessig trening med mindfulness over tid virker positivt på oss, er noe overfladisk oppsummert og kunne med hell vært mer utdypet. En styrke med boken er språket, som er enkelt og klart, med pedagogiske repetisjoner, ofte satt i nye sammenhenger.

Best som manual

Den største og klart beste delen av boken er terapibehandling for traumatiserte, og består av et trenings- og kurskonsept. Dette er en omfattende og svært god manual fordi den er så terapeutisk virkelighetsnær og praktisk god i traumesensitiv trening i mindfulness og medfølelse. Manualen er fordelt på 15 sesjoner med undervisning og øvelser, og har en tydelig struktur og rytme. De første ti undervisningssamlingene er ment å bygge opp evnen til oppmerksomt nærvær. De siste fem gangene handler om hvordan man kan trene på medfølelse med seg selv og andre.

En annen styrke ved boken er forfatterens lange kliniske erfaring med traumearbeid. Under hver sesjonsdel presenterer de typiske og nyanserte hindringer/barrierer som kursdeltakerne kan streve med. For eksempel: «Jeg orker ikke kjenne på pusten i det hele tatt», «jeg fortjener ikke vennlighet», «det er ubehagelig å fokusere på kroppen». Forfatterne som kursledere vier spesiell oppmerksomhet til traumeforståelse bakenfor disse hindringene for læring, og noen ganger blir fokuset på aksept for stort. Jeg spør meg selv om de traumatiserte i teorien hviler for mye i denne aksepten fra terapeutene og dermed hemmer selvutvikling. Jeg savner flere kliniske vignetter for å finne svar på dette, men også for at stoffet skal levendegjøres på en mer overbevisende måte.

Øvelsene forfatterne bruker, er mange og gode. For eksempel beskrives «landingsøvelse» (pusteanke), «30 sekunders regelen», «trygt sted», «en vennlig kroppsreise» og «medfølelse med andre og seg selv». Jeg har jobbet med flere av øvelsene selv og skrev da ned eget indre arbeid som berørte og engasjerte. Spesielt en øvelse om vår indre selvkritiker var sterk og nyttig.

Dette arbeidet fungerer altså godt på ikke-traumatiserte som meg selv. Lydfilene som følger hver av øvelsene, kan lastes ned gjennom et brukervennlig applikasjonsprogram.



Mindfulness som mulighet

Aller siste kapittel handler blant annet om hva som forventes av oss som terapeuter i arbeidet med traumatiserte pasienter, og om inklusjons-og eksklusjonskriterier. I denne delen savnet jeg fokus på behandling av de ulike traumelidelsene og dissosiative lidelsene, som for eksempel dissosiativ identitetsforstyrrelse. Forfatterne skiller kun mellom enkel og kompleks traumeproblematikk. Det blir for mangelfullt i et ambisiøst bokprosjekt som dette.

I min kliniske hverdag på DPS opplever jeg ofte en form for avmakt i møte med traumatiserte pasienter. Selvkritikk og egenfordømmelse er ofte innvevd i deres selvforståelse og beskyttelsessystem. Mange terapeutiske intervensjoner nærmest preller av, og relasjonen med terapeuter kan bli spesielt sårbar. Derfor mener jeg det er spesielt viktig å hjelpe disse menneskene varsomt inn i mindre selvforakt. Nøkkelen til selvhelbredelse ligger i å trene på og romme seg selv med varme (eller nøytralitet, i det minste) når den indre krigføringen herjer som verst. Ut fra min erfaring er oppmerksomt nærvær en viktig forutsetning for å oppøve selvmedfølelse, og denne typen klinisk arbeid gir ofte meningsfulle resultater. Forfatterne av boken formidler at vilje til og trening i å holde fast på aksept og vennlighet øker vitaliteten både for pasient og terapeut. Dette er også min erfaring.