

SOMATIC EXPERIENCING – EN LIVSLANG UDDANNELSE

Tekst: **Jette Koch og Frank Vestergaard Olsen**
Foto: **Erik Wasli**

Interview med dr. Peter Levine

Dr. Peter Levine ph.d. gæstede for nylig Danmark, hvor han afholdt en 4-dages workshop, "Depression, aggression og åndedræt", og deltog i den første europæiske konference for *Somatic Experiencing*, der havde deltagere fra hele verden. *Somatic Experiencing* er en tilgang til kropslig forløsning af chok og traumer, som dr. Levine igennem de sidste tredive år har udviklet på baggrund af studier af dyrs adfærd og reaktioner i naturen på livsfarlige og livstruende situationer og oplevelser.

Dr. Peter Levine har en ph.d. i medicinsk biofysik fra Berkeley University og en doktorgrad i psykologi. Han har udgivet en lang række bøger, der alle omhandler metoden *Somatic Experiencing*. Blandt andet *Væk Tigreren* (1994), *Healing Trauma*, i samarbejde med Maggie Kline *Traumer set med barnets øjne* (*Trauma-Proofing Your Kids*), og i samarbejde med Maggie Phillips, *Freedom from Pain*. Og senest *Den tavse stemme*, hvor han, som i de tidligere bøger, trækker på sin store viden om komparative studier vedrørende pattedyrs adfærd og menneskers transformation af traumer. Bogen bygger på den grundhypotese, at belastningsreaktioner hverken er en sygdom eller en forstyrrelse, men en skade, som er forårsaget af frygt, hjælpeløshed og tab, og som kan blive helet ved at aktivere vores medfødte evne til at regulere høje stressniveauer og intense følelser og reaktivere aktive forsvarsresponseser.

I denne samtale med Jette Koch og Frank Olsen gør Peter Levine status over de sidste tredive år og deler sine tanker om den fremtidige udvikling i *Somatic Experiencing* (SE).

DEN SPÆDE START

Peter Levine har et helt særligt forhold til Danmark, idet Danmark var et af de første lande, der inviterede ham til at undervise i sin metode og teori om menneskets – såvel som alle andre pattedyrs – medfødte evne til at regulere nervesystemet efter at have været udsat for chok eller traumer. På det tidspunkt var *Somatic Experiencing* endnu ikke formaliseret og en uddannelse sat i system, men blev blot betegnet transformationsterapi.

Jeg kan huske tilbage til vores dage i Bodydynamics lokaler i en kold kælder i 80'erne, hvor du lavede det, du kaldte transformationsterapi. Det var virkelig andre tider dengang ... bemærker en af interviewerne.

– Ja, det har fundet sine egne veje igennem årene. Dengang underviste jeg på Berkeley Universitet i Californien og havde grupper i mit eget hus, hvor der deltog omkring 10-15 personer. Nu anslår man, at antallet af uddannede *Somatic Experiencing Practitioners* kommer vel over 10.000 verden over. Jeg forstår det ikke helt endnu, men synes selvfølgelig, at det er forunderligt.

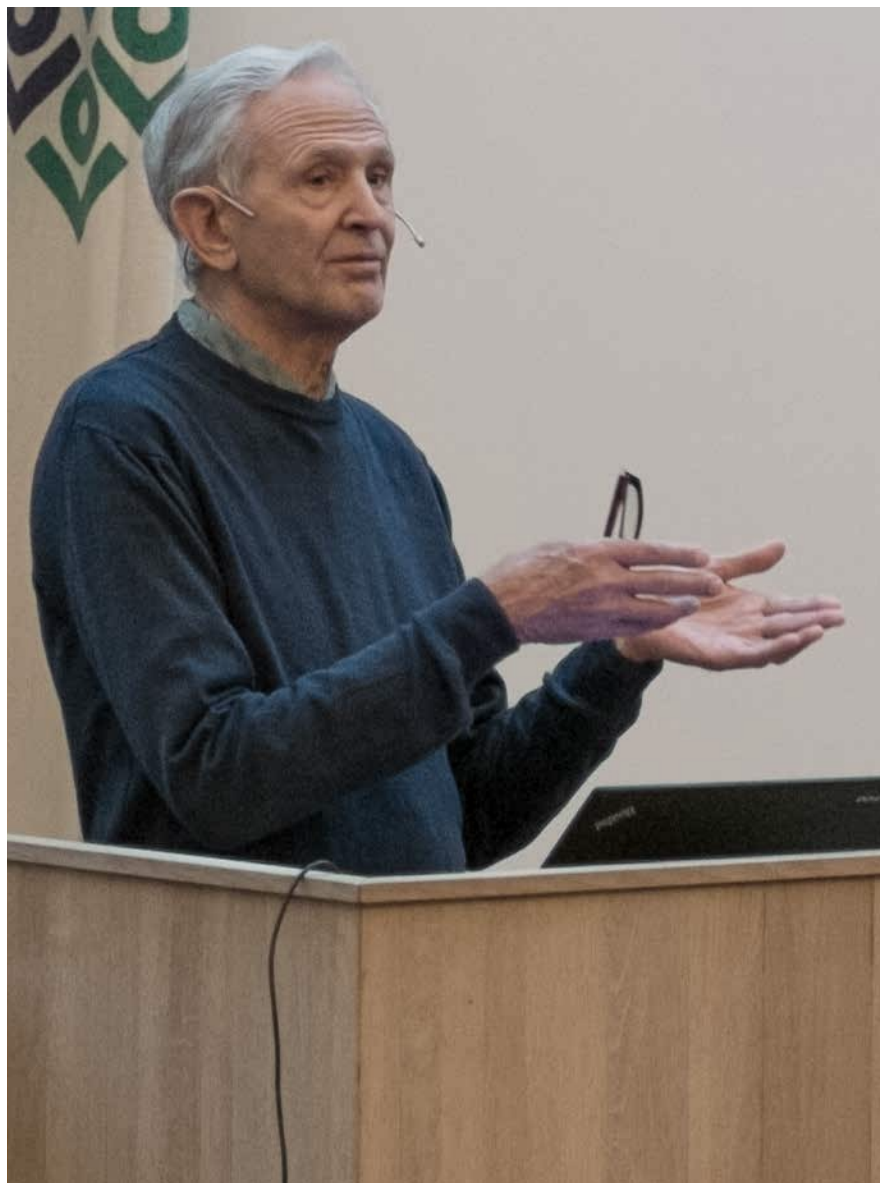
UDVIKLINGEN

Over årene har det vist sig, at *Somatic Experiencing* rummer en grundlæggende viden om menneskets iboende evne til selvregulering af det autonome nervesystem, og hvordan denne kan aktiveres. Netop af denne grund har SE kunnet anvendes inden for ellers meget forskellige områder.

Hvordan er det for dig at se SE ekspandere i andre retninger, og hvordan ser du det i forhold til at bevare basis i din viden og metode?

– Helt ærligt, så er jeg meget glad for at se mit arbejde blive implementeret i så mange forskellige områder. Om det så er fredsarbejde, politik, naturkatastrofer, uddannelser eller andet. Det giver mig stor tilfredsstillelse og glæde, at SE udvikler sig så meget og samler så mange forskellige retninger i sig. En af styrkerne er netop, at det appellerer til mange forskellige felter, uanset om det er psykoterapi, psykologi, psykiatri, business, bodywork eller andet. Det giver mig stor glæde og ydmyghed, svarer Peter Levine og fortsætter: På en måde er det meget simpelt og enkelt, for det virker som ingen andre metoder gør ved at give en ny måde at forholde sig til den/de metoder, man ellers er uddannet med og i.

Det specielle ved SE-metoden er, at den arbejder direkte med det autonome nervesystem og dermed den sammenhæng mellem krop og psyke, der er af vital betydning for forløsning af fastlåste traumer.



– SE rummer således en anden behandlingsforståelse end den traditionelle vestlige, der bygger på en kunstig adskillelse mellem krop og sjæl, bemærker Peter Levine. Der opstår derfor ofte en markant forskel i behand-

lingen af henholdsvis sjælens psykologi og fysiologien. Der mangler på en måde en sammenhæng og en forståelse for, at vi taler om to sider af den samme mønt.

– Når jeg underviser en masterclass eller en træning, er deltagerne oftest et bredt udsnit af for eksempel psykoanalytikere, fysioterapeuter, psykologer, psykiatere, kognitive psykodynamiske terapeuter, kropsterapeuter – kort sagt behandlere fra mange forskellige områder inden for social- og sundhedsområdet, fortsætter Peter Levine. Og alle disse forskelligt uddannede deltagere bidrager netop til at bekræfte, på hvor mange områder SE kan bidrage til heling af mennesker. Jeg mener ikke at folk skal opgive deres grunduddannelser, men snarere at SE kan bidrage og integreres i dem og derved hjælpe til, at behandlere udvider deres felt og bliver mere holistiske i deres tankegang og terapi.

På det nyligt afholdte seminar i København i juni i år med 400 deltagere, hvor Peter Levine blandt andet viste klip fra et arbejde med Ray, en amerikansk soldater-veteran, kontaktede en deltager efterfølgende Traumeheling med spørgsmålet om, hvorvidt vi i Traumeheling arbejder specielt med hjælp til hjemvendte soldater. Vi har endnu ikke et sådant tiltag, men er enige i, det er et væsentligt område at have fokus på. Vi spurgte Peter Levine om dette:

Kan SE anvendes på mange flere områder, end det bliver nu?

– Jeg så TV forleden dag om danske soldater, der kommer hjem fra krig. Man kan tydeligt se præcist, hvor skadede disse mennesker er, og uden opmærksomhed på den grundlæggende forstyrrelse i det autonome nervesystem er der ikke stor sandsynlighed for, at de genvinder et godt og stabilt helbred.

En kapacitet inden for dette felt udtalte for nylig i et interview, at majoriteten af de hjemkomne soldater ikke på nogen måde er påvirkede af at have været udsendt.

– Tja, hvis de nu sagde, at flere af dem ikke har PTSD, ville jeg sige, at det kunne være en mulighed, men at sige, at de ikke er påvirkede, viser bare, at der mangler både viden og forståelse på dette område. Jeg synes, at SE-Danmark burde sætte ind med SE-terapi for at hjælpe disse soldater tilbage til livet igen, de bærer ofte rigtigt mange svære oplevelser med sig. Man kan altid referere til videoen på YouTube med Ray, det giver en god forståelse af, hvad vi arbejder med, og hvordan vi arbejder.

SE I FREMTIDEN

Nogen skal jo overtage, når du vælger at trække dig tilbage, Peter. Hvad tænker du om det?

– Jeg har gjort, hvad jeg kan for at sikre, at SE kan fungere videre i sin egen ret. Vi har dannet en international repræsentantskabsgruppe for SE, som har en mulighed for at holde den grundlæggende struktur

”Det, at SE har udviklet sig så hurtigt over hele verden, siger virkelig noget om dets potentiale, som nu bliver bekræftet i forskning. Jeg tror stadigvæk, at det også ville være sket uden forskningen, men måske ikke helt så hurtigt.

sammen og samtidig give en platform for kreativitet og individualitet. Jeg tror, det giver den største sandsynlighed for videreudvikling i fremtiden.

I forlængelse af det, hvordan vil SE klare denne overgang fra at have været en pionerbevægelse til at blive mere mainstream? De fleste organisationer bliver på dette tidspunkt i deres udvikling meget bureaukratiske.

– Lad os håbe, at vi ikke smider babyen ud med badevandet. Enhver organisation er nødt til at have en vis form for demokrati og en vis form for bureaukrati – dette er nødvendigt for at kunne fungere. Med hensyn til fremtiden så finder jeg, det er virkelig interessant, at forskningen har været stærk, og at de folk, som er involverede i den, er optagede af, hvordan SE kan blive integreret og implementeret inden for hele sundhedsområdet. I USA har vi fået et legat fra *National Health*, som sætter os i stand til at udvide forskningen, og det er på en måde utroligt og dejligt, fordi SE ikke oprindeligt er udviklet i en akademisk kontekst, selvom jeg selv kommer fra en akademisk verden.

– Det, at SE har udviklet sig så hurtigt over hele verden, siger virkelig noget om dets potentiale, som nu bliver bekræftet i forskning. Jeg tror stadigvæk, at det også ville være sket uden forskningen, men måske ikke helt så hurtigt. Inden for de sidste 10 år har vi uddannet tusindvis af *Somatic Experiencing Practitioners*, faktisk omkring 10.000 globalt.

That's amazing! Det viser, hvor effektivt det er, og hvor væsentligt et bidrag SE er. Du har ved flere lejligheder talt om, at SE nu er inde i en "phase of excellence". Hvad mener du med det?

– Det er det, jeg har dedikeret al min energi til nu, og det er derfor, jeg stadig underviser. SE er ikke en teknik, du lærer på en weekend. Det er en livslang uddannelse, og derfor tror jeg, at det tiltrækker virkelig dedikerede mennesker og ikke kun nogle, der vil have en hurtig teknik. Jeg tror, at det at opnå ekspertise er en del af dette arbejde.

TO ACQUIRE KNOWLEDGE

I Peter Levines bog *Den Tavs Stemme* er der et citat af Marilyn vos Savant, som passende kan afslutte dette interview:

"To acquire knowledge, one must study; but to acquire wisdom, one must observe."



Jette Koch, psykoterapeut MPF, klinisk transanalytiker, *Somatic Experiencing Practitioner*. Medejer af *Traumeheling ApS*, medarrangør af SE-uddannelsen i

Danmark og seniorassistent på samme. Privat praksis, supervisor og underviser. Desuden undervist og superviseret i USA, Indien, Sverige.



Frank Vestergaard Olsen, aut, psykolog, specialist i psykotraumatologi. *Somatic Experiencing Practitioner* samt MBSR-instruktør fra *Massachusetts Medical School*. Medejer af *Traumeheling ApS* og medarrangør af seniorassistent på SE-uddannelsen i Danmark. Tidligere bl.a. ansat på Amtshospitalet i Nykøbing Sjælland og OASIS. Nu privatpraktiserende psykoterapeut og supervisor.