

Når kroppen husker det du vil glemme

Solveig Bøhle

Faglitterær forfatter og journalist

Siden begynnelsen av 1980-årene har jeg som journalist jobbet med alternative behandlingsformer. I Norge har både brukernes og helsepersonellens syn på hva som er *alternative* behandlingsformer, gjennomgått store endringer. For eksempel er kiropraktikk og akupunktur, som urettmessig lenge ble regnet som alternative, for lengst anerkjent og integrert i vårt helsevesen. Andre såkalte alternative behandlingsformer, som for eksempel kroppsterapi, er ennå ikke helt akseptert. Kanskje har det blant annet å gjøre med hvordan vi forklarer metodene. Forskere og behandlere forklarer ofte svært ulikt hva som skjer ved kroppsterapi. Dette har vært en utfordring ved oppdateringen av boken *Når kroppen husker det du vil glemme*.

Gjennom behandlingene husket jeg hendelser jeg hadde glemt, og forsto mer av mine egne reaksjoner og følelser

Noen opplevelser setter sterkere spor enn andre. For meg var mitt første møte med Rosenmetoden en slik opplevelse. Jeg skulle lage et radioprogram om *kroppens hukommelse*, og hadde avtalt å overvære en behandling. Klientens gråt og reaksjoner da terapeuten arbeidet med spenningene i kroppen hans, gjorde et sterkt inntrykk.

Min nysgjerrighet var vakt, og det medførte at jeg selv tok behandling med denne metoden, utviklet av den amerikanske fysioterapeuten Marion Rosen. Gjennom behandlingene husket jeg hendelser jeg hadde glemt, og forsto mer av mine egne reaksjoner og følelser.

– Hvis du ikke tillater deg selv å være den du er, kan ikke kroppen din fungere. Det samme gjelder for følelsene. Forutsetningen for at du kan være tro mot deg selv, er at du aksepterer deg selv, sier Marion Rosen.

Enkelt sagt er Marion Rosen opptatt av at vanskelige hendelser i livet merker kroppen slik at vi til slutt ikke kan utnytte dens muligheter. Hun snakker om at kroppen har en maksimal lengde, bredde og dybde. Kroppens mulighet til en sunn utvikling bestemmes av hvor mye psykisk plass det er for kroppen til å røre seg og puste i. Muskelspenningene vi utvikler, og den måten vi puster på, er for henne veivisere til våre følelser og innholdet av disse, sier hun: De holdninger vi har, som et resultat av vår sosiale oppdragelse, bærer vi og undertrykker vi i kroppen.

Det sentrale i Marion Rosens teorier er at følelsesmessig vanskelige opplevelser forplanter seg til pusten og etter hvert setter seg som spenninger i kroppen. Dette er kroppens forsvar og kanskje den eneste muligheten vi har til å mestre påkjenningsene det er når følelsesmessig smerte og traumatiske opplevelser rammer oss. Hvis disse spenningene ikke løses opp, blir de kroniske. Kroppen glemmer den naturlige måten å fungere på, og den utvikler sine signaler, som er fysiske smerter og psykosomatiske lidelser. Når en muskel spennes, trekker den seg sammen, mens en muskel som slapper av, blir større og inntar sin naturlige lengde og plass. Dette påvirker selvfølgelig også leddene i området som blir hemmet av den spente muskulaturen. Vi vet også at når spenningene gir seg, vil blodkarene bli utvidet, slik at blodet mye lettere strømmer til det tiliggende vevet. En muskel som slapper av, påvirker dessuten kroppens pust, og dermed følger ofte en følelsesmessig forandring som kan gi større selvinnsikt og forståelse.

Psykolog Gunnar Sørbotten praktiserer energipsykologisk behandling. *Tankefeltterapi* er en slik metode som praktiseres i Norge, både av psykologer og alternative terapeuter. Metoden løser opp negative følelser som er knyttet til en hendelse, situasjon eller tanke.

– Energipsykologiske metoder er gode og veldig fleksible, sier Sørbotten. Han er spesialist i klinisk psykologi og har mange års allsidig erfaring blant annet fra psykiatrisk klinikk, sosialmedisinsk avdeling, som kommunepsykolog og som privatpraktiserende. I dag har han privatpraksis på Vinstra i Gudbrandsdalen.

– Når et psykologisk problem oppstår, så sier vi at det er en forstyrrelse i kroppens energisystem. Vi kan studere en lidelse ut fra forskjellige perspektiv. Fra et kognitivt perspektiv, et emosjonelt perspektiv, et fysiologisk, et medikamentelt, og også fra et energiperspektiv. Alle disse perspektivene kan vi bruke som utgangspunkt for behandling. Det betyr at ethvert problem i prinsippet kan behandles ut fra et energisynspunkt, sier han.

Jeg ble oppmerksom på Gunnar Sørbotten gjennom en bekjent. Hun fikk hjelp for angstanfall som var blitt sterkere etter ektefellens død. Hun forteller:

– Før min mann døde, hadde jeg angst i visse situasjoner. Jeg var ofte redd for å være alene og hadde alltid lyset på når min mann ikke var hjemme. Etter hans død forsterket angsten seg radikalt. Jeg hadde en behandlingstime hos Gunnar Sørbotten. Han ba meg tenke på en situasjon som gav meg angst, samtidig skulle jeg ved lett banking stimulere bestemte punkter i ansiktet, ved kragebeinet i halsregionen og dessuten på hendene. Jeg reiste hjem veldig forvirret, og hadde ingen tro på at dette skulle hjelpe meg, men angsten forsvant, og jeg har ikke hatt anfall etter denne ene behandlingstimen.

Annica Dahlström, professor i histologi og nevrobiologi ved Sahlgrenska akademi ved Göteborgs universitet, mener at biologisk kunnskap gir oss større toleranse og forståelse for hvorfor vi mennesker er forskjellige:

– Gode gener styrker forbindelser mellom grupper av nerveceller i hjernen, men også vårt oppvekstmiljø spiller en viktig rolle. En kjærlighetsfull oppdragelse med oppmuntring, klare grenser og krav gir næring til hjernens kommunikasjonssystem, sier hun og understreker at god berøring, kjærtegn og klemmer, altså en tett kroppskontakt mellom barn og foreldre, er viktig:

– En hard og destruktiv oppvekst med negativitet og ødeleggende kritikk bryter ned. Det hindrer hjernens utvikling, og gjør at den ikke kan blomstre så vakkert som genene egentlig gir muligheter til.

Annica Dahlström sier at mor er enormt viktig for barnet det første året. Og hvis mor ammer barnet, påvirkes både barnets og morens hjerne. Når barnet suger mammas bryst, frigjøres elementer i mors hjerne, samtidig som barnet lukter henne og blir trygg. I hjernen både til mammaen og babyen frigjøres hormonet oksytocin, som virker beroligende, og også dopamin i det såkalte belønningssystemet. Dette systemet påvirker alt i vår biologi som har med overlevelse å gjøre (sult, tørst, forplantning, nytelse og evne til å glede seg). Barnets hjerne utvikles positivt i det viktige samspillet som foregår mellom mor og barn. Det handler om å svare på barnets biologiske behov. Og det ligger i mammaens gener, som sammen med kjønnshormoner programmerer hennes hjerne under graviditeten, å kunne stelle og håndtere det lille barnet. Det finnes et slags innebygd program i pattedyrmammaens hjerne for å tyde barnets små tegn.

Stadig mer forskning viser hvor avhengige vi er av berøring og en harmonisk atmosfære. Nylig påviste en ung forsker ved universitet i Göteborg at vi har nerver for nytelse på armene. Kanskje også andre steder på kroppen, men det er ikke undersøkt. Håkan Olausson, som forskeren heter, la bare fram resultater som viste til funn på underarmenes innside, fordi det er lettest å studere:

– Vi kan kalle det *nytelsernerver*. Nervefibrene reagerer på en spesiell type lett, nesten ikke merkbar, berøring og gir en god varmfølelse i hjernen, en stemning av harmoni. Disse fibrene er altså

funnet på armene, sier Annica Dahlström og resonnerer videre: – Kanskje disse fibrene bidrar til, hos voksne mennesker, å forsterke følelsen av samhörighet mellom par? Både kvinner og menn har disse nytelsesnervene.