



MISSION ~~IM~~POSSIBLE:

SELVREGULERING FOR ALLE



REDAKTØREN I DIALOG MED: **Erika Beata Thorkildsen** er en av lederne av SE (Somatic Experiencing) utdannelsen i Norge. Hun er også utdannet i Gestaltterapi, Sensorimotorisk Psykoterapi, EMDR, TRE, Brainspotting, Nevro Affektiv Psykoterapi og Attachment. Hun holder traumekurs for gestaltmiljøet i Norge, Sverige og Danmark, og underviser psykologer og annet helsepersonell. Det er så man kan bli litt svimmel, og ikke så lite nysgjerrig. Jeg ringer henne og avtaler en prat.



? **Siden dette intervjuet er for Gestaltmagasinet, begynner jeg med å spørre; hvordan var din vei inn i, eller til, gestaltterapi?**

Jeg hadde holdt på med personlig utvikling i mange, mange år og på slutten av 90-tallet, da jeg kom i kontakt med flere ulike meditasjonsretninger, var det alltid mange gestaltterapeuter som var med for å utforske *her og nå* også videre. Da jeg flyttet til Norge for 15 år siden og jobbet som gymmlærer på barneskolen, kjente jeg at noe manglet selv om jeg allerede hadde gått traumeutdanningen SE. For meg manglet det å sette ord på hva som skjedde med min indre prosess. Og mens jeg jobbet 50% som lærer synes jeg Gestalt var det som, på et vis, trengtes. Gestalt hjalp meg med sette teori på, og få mer kontakt med, det som skjedde i meg selv. Tidligere i mitt liv jobbet jeg mye med yrkesrehabilitering og langtids-sykemeldte, fibromyalgipasienter, ryggoperasjoner og... ja ...etter noen år møtte jeg veggen. Jeg ble utbrent. Så jeg har hele tiden følt at jeg manglet et verktøy, det var den viktigste grunnen til å søke.

Hvor tok du SE utdanningen?

Den tok jeg i Tyskland og der ble jeg også kjent med mange gestaltterapeuter, og da jeg kom til Norge, ble jeg så glad for at gestaltterapi var så stort. Det var på et vis bare å fortsette.

Du har spesialisert deg på sjokk og traumer, hvordan ble du opptatt av traumer?

Begge mine foreldre er flyktningbarn. Min mamma er født i Sudetenland, som ikke fins lenger, og flyktet allerede som fireåring fra tyskerne til Ungarn og derfra videre til Sverige fra russerne. Pappaen min er født i Ungarn. Så jeg er ikke vokst opp som en Andersson, Pettersson eller Svensson, som spiste *köttbullar* eller blodpudding eller spagetti, eller hva det nå var som var svensk husmanskost. Vi hadde Gulasj, hvitløk og surdeigsbrød.

Så du mener at du hadde med deg traumer fra moren og farens din sin historie?

Ja, og enda lenger tilbake. Mine besteforeldre opplevde både

første og andre verdenskrig. De var traumatiserte. Min bestefar ble skutt på gaten av russerne mens han var ute og handlet brød til sin familie. Han kom aldri hjem.

Howdan og når oppdaget du at du skulle jobbe med traumer?

Først var det noe i meg, det var noe jeg følte ikke stemte.

Jeg kunne aldri bli en vanlig svenske, nøytral. Da jeg kom til

Norge, følte jeg meg mer hjemme, fordi her hadde tyskerne vært. Her var det generasjonstraumer i familiene, som påvirket neste generasjon, som jeg i dag merker at mine klienter kommer med som symptomer. Og da spør jeg alltid; Hva skjedde med dine besteforeldre eller foreldre under krigen? Og da blir det så tydelig, jeg kjenner meg hjemme i det, jeg vet alt det, hvordan det er. Jeg vet eksakt hvordan det er å bære et symptom fra noe man ikke kan plassere.

Hvis du skulle gi meg en kort innføring i traumerapi, hva vil du si?

Traumerapi er...ja, veldig mye er likt gestaltterapi, man jobber fenomenologisk, og med hvordan man skal avslutte

en defensiv forsvarsrespons. Et traume er innkapslet energi av eller fra noe som er uforløst. Men du må også ha mer kunnskap fra nevrofysiologi om hva som skjer i reptilhjernen, hva som skjer i de limbiske strukturene og hvordan cortex, neocortex, utvikler tankene om det som skjer. Hvordan kan jeg jobbe med dette, og hva skjer i det autonome nervesystemet når noen bli aktivert eller går inn i en retraumatisering? Traumerapi er mer et spørsmål om hvordan du skal jobbe i det autonome.

Hva er det autonome?

Det autonome nervesystemet er delt i to grener, parasymptikus og sympatikus. Sympatikus bygger opp og fremmer energi, og parasymptikus bygger ned og hemmer energi. Når de ikke samarbeider, når oscilasjonen (*svingningen red. anm*) mellom de to blir brutt, havner du enten veldig høyt oppe i aktivering, med ubehag og blir veldig manisk som f.eks i panikk eller raseri, eller ganske langt ned i aktivering og

NAVN: Erika Beata Thorkildsen

BOSTED: Oslo

YRKE: SE terapeut, Gestaltterapeut, veileder

Erika Beata Thorkildsen driver privat praksis, arbeider med klienter individuelt og i veiledning. Underviser grupper i selvregulering og traumebehandling. Hun organiserer SE Utdannelsen i Norge og Sverige for psykologer, psykoterapeuter, fysioterapeuter og andre behandlere, og gir veiledning på DPS klinikker og Idrettshøgskolen.



Traumeterapi handler om hvordan du skal hjelpe kroppen til å bygge ned energi eller bygge opp energi, ved å selvregulere og lade ut aktiveringen.

blir helt hjelpeløs. Traumeterapi handler om hvordan du skal hjelpe kroppen til å bygge ned energi eller bygge opp energi, ved å selvregulere og lade ut aktiveringen.

Hvordan jobber du med det – helt konkret?

Jeg jobber med kroppen, fra reptildelen og fra de limbiske strukturer. Om du tenker på noe som er irriterende, fra livet ditt eller fra jobben din. Hvordan og hvor fornemmer du denne irritasjonen, i kroppen?

Hm... (Jeg tenker på en nedlatende bedrevitende tidligere kollega)...Den sitter i brystet.

Ja, er det noe som er spent eller hardt eller...?

Så du viser meg hvor og hvordan det sitter i kroppen?

Jaaa. Og om du legger fokus på det, på hvordan det påvirker pusten, eller hvordan du sitter i stolen, eller hvordan og hva du hører eller forstår, da kan vi begynne å jobbe med det. Da har du lagt en bevissthet på at noen ting sitter i kroppen som du vanligvis ikke kjenner. Og når vi går omkring med mange slike innkapslete spenninger, eller symptomer, eller smerter, for den saks skyld, eller kanskje bare en vibrasjon eller noe som er hardt, kan vi bli syke.

Det må være mange som går rundt med slike kroppslige symptomer?

Ja, og så er vi veldig flinke til å gå opp i tankene og *tenke* på hva vi skal gjøre, og så springer vi fra kroppen. Jeg hjelper kroppen til å selvregulere, så det som bygger opp energi og det som trekker ned energi kan begynne å samarbeide,

så det ikke blir *stuck* verken i parasympatikus eller i sympatikus. Disse to jobber hele tiden mot hverandre, men når du har vært gjennom noe som er traumatisk blir dette samarbeidet brutt. Du blir veldig hyper, får vanskeligheter med å sove, vibrerer eller blir veldig aktiv uten å vite hvordan du skal lade ut slik som dyr gjør. Eller så føler du at du blir trukket ned, blir utmattet og veldig hypo. Det var det jeg opplevde da jeg møtte veggen, jeg ble overveldet og utmattet. Det handler derfor om å hjelpe det autonome nervesystemet til å komme tilbake til en naturlig tilstand.

Du har kalt SE behandlingen "en guidet sanseprosess"?

Ja, det var litt som jeg forsøkte å gjøre med deg. Men du kan tenke deg hvor mye mer energi som kan være innkapslet ved større traumer enn ved din lille irritable følelse, som kroppen ikke klarer å romme?

For det er ikke situasjonen, det er ikke det seksuelle overgrepet, mishandlingen eller din irritasjon på jobben, som er problemet. Det er den energien som er innkapslet, og som kroppen holder. Det sitter ikke i selve hendelsen eller historien, men i kroppen og nervesystemet. Det er den energien som er holdt og innkapslet i kroppen - her og nå - som gir deg symptomer. Den energien leter nemlig etter en ny anledning til å forløses, hele tiden. Det gjentar seg, og du tar med deg den uforløste energien, den defensive forsvarsresponsen, inn i alle nye situasjoner.

Er vi mer eller mindre traumatiserte alle sammen?

Jo, men det er det som er så bra (ler)... for lærer du deg å selvregulere, så klarer du deg. Tenk på ville dyr, de lever

jo under mer stress enn vi mennesker gjør i vår sivilisasjon. De er ofte tvunget til å løpe, for ikke å bli lunsj for et annet dyr, eller må løpe fort som faen selv for å finne et dyr så de kan få middag og overleve. Enten blir du spist eller så må du finne noen å spise. Det dyrene gjør direkte er å riste, skjelve, strekke på seg, orientere seg – er faren over? – ja, de kanskje bæsjer, eller kaster opp. Alt dette skjer autonomt, det har ingenting med viljen å gjøre, og det autonome nervesystemet ligner det vi finner hos dyr.

Vilje hos oss mennesker, uttrykkes gjennom høyere funksjoner i et hierarkisk nervesystem, funksjoner som vanligvis overstyrer og dissosierer oss fra lavere funksjoner – som det autonome nervesystemet er en del av. Gjennom den kulturen vi lever i utvikles en vilje til å unndra oss og gjøre oss fremmede overfor lavere funksjoner. Vår vilje er derfor – ikke uten videre - en troverdig alliert i denne sammenheng.

Betyr det at alle mennesker trenger å lære bedre selvregulering, fordi alle er traumatiserte?

JAAA, og det er det som er min *mission* (ler)! Dr. Peter Levine PhD (*han som utviklet SE metoden. Red.anm*) leter fremdeles etter en de kan forske på som ikke er traumatisert, og har fortsatt ikke funnet noen. Alle har jo med seg en historie, som påvirker oss, fra vår utvikling. Alle fødsler er jo en energikrevende hendelse, som noen klarer bedre og noen verre på grunn av omstendigheter man ofte ikke vet om, men som kan være overveldende. Et traume er jo noe som er *to much, to fast, to soon*. Til og med Dalai Lama er traumatisert, han ble tvunget til å forlate sitt eget land, men han har evnen til å selvregu-



lere. Men det vi mennesker ofte gjør, er at vi holder, og holder, og holder...

Ja...

Se på barna på Utøya for eksempel, de gjorde tre ulike ting. Enten så løp de ned og kastet seg ut i vannet uavhengig om de kunne svømme eller ikke. Det var en *Flight*. Den responsen kommer fra reptildelen av hjernen. Det er ingenting man tenker på eller planlegger. Det bare skjer, som en respons i det autonome nervesystemet.

Den andre gruppen sprang og gjemte seg, bak en stein, eller et tre eller hvor som helst, holdt pusten og forsøkte å ikke bevege seg en millimeter for ikke å synes eller høres, en *Freeze*. Og den tredje gruppen la seg ned, ved siden av de som var skutt, i en *dorsal Freeze*, og holdt pusten, stivnet helt.

Hvilken av disse tre gruppene - de som løp ned til vannet, de som sprang og gjemte seg eller de som la seg ned og spilte død - hvilke tror du mest sannsynlig hadde flest symptomer i etterkant?

eeh... de i midten?

Det var den tredje gruppen. De som la seg ned. De ble nemlig tvunget til å holde all den energien som kroppen bygget opp gjennom høye nivåer av kortisol og alle kroppens øvrige faresignaler. Parasymptikus trykket ned all den energien for at de skulle ligge stille. Du kan tenke deg selv hvor mye innkapslet energi som kroppen måtte holde!

De som mest sannsynlig ikke fikk PTSD etter Utøya er derfor de barna som la på svøm, og klarte det, fordi de gjorde bruk av og fikk ut energien, frykten og alle følelsene gjennom å bevege kroppen. Det finnes for øyeblikket ikke forskning på dette området, men jeg har jobbet med en del av disse ungdommene i min private praksis. Da de kom til meg slet de med konsentrasjonsproblemer, søvnproblemer og angst. Vi jobbet sammen med selvregulering og utladning av den høye aktiveringen i nervesystemet. Mine erfaringer her viser seg i stor grad å bekrefte det jeg sier om PTSD.

Når var det denne kunnskapen om nervesystemet ble kjent?

Det var først med Dr. Peter Levine og hans doktorgrad knyttet til romfergeprogrammet og astronautenes stressmestring at betydningen av å fullføre våre forsvarsreflekser ble gjort kjent. I 1997 ga han ut boken *Waking the Tiger* som gjorde



Og når vi går omkring med mange slike innkapslede spenninger, eller symptomer, eller smerter, for den saks skyld, eller kanskje bare en vibrasjon eller noe som er hardt, kan vi bli syke.

hans forskningsresultater kjent for et større publikum. Da var det mange som begynte å forstå hva som skjer i nervesystemet når vi holder tilbake forsvarsrefleksene våre.

I reptildelen av hjernen er det to ting som skjer, om vi skal oversette det til dagligdags språk. Det ene er en fornemmelse av ubehag. Det andre er en impuls til å handle eller aktiveres. Men om jeg ikke vet hvordan ubehag føles, eller hvor det sitter i kroppen, eller hvordan jeg skal sanse det, kan man ikke jobbe terapeutisk med det.

Hvordan tenker du at gestalt kan være nyttig i et slikt arbeid? Jeg tenker på awareness med en gang...

Ja, absolutt! Og det å jobbe her og nå. For når du har opplevd et traume, dras du til der og da. Så her og nå, fenomenologi og det å følge med awareness og resonans, er viktig. Har du ikke den biten med deg, er det veldig vanskelig å jobbe med traumer. Så gestalt er en puslebit som er veldig viktig, det som SE kompletterer med er nevrologi.

Og så syns jeg at alle terapeuter skal og må utdanne klienten, det må du få med. For om man ikke gjør det, blir det veldig





Et traume er innkapslet energi av eller fra noe som er uforløst.

vanskelig for dem å forstå det autonome. Man må gi noe mer enn bare awareness. Erfaringene som består av fornemmelser, følelser og tanker må integreres til et samlede hele, slik at nervesystemet blir online igjen – fri fra dissosiasjon. Jeg underviser alle min klienter og sier: *Det er ikke er noe galt med deg, du har bare ikke fått komme fullt til uttrykk enda, med dine forsvarsreflekser. Det er ikke du som person som gjør dette, det bare skjer. Det er en respons fra kroppen. Det er ditt autonome nervesystem som agerer!* Skylden over ikke å ha gått, svømt bort, eller blitt der, blir langt på vei borte når du får uttrykt disse refleksene gjennom eller i kroppen.

Hva ville du forandret i vårt helsevesen eller i samfunnet om du hadde makt?

At alle lærere kunne lære seg hvordan det autonome nervesystemet fungerer, så alle barn ikke ble generalisert inne i én pakke, så ikke alle må sitte stille. Hadde noen lærere heller sagt til meg når jeg var passiv at jeg kunne gå ut å løpe litt, eller når jeg var overaktiv; kom så får du en klem, eller sitt her på fanget mitt og ro deg ned... (*slår opp med armene, smiler*).

For min kropp var ikke bygd sånn, at jeg kunne sitte stille i 45 minutter og konsentrere meg. Jeg hadde for mye... (ler) ... for mye aktivisering og uro i min kropp i forhold til det jeg klarte å romme.

Min *mission* er å lære bort dette. At dette er naturlig. Vi er født med det! Vi kan det. Men greia er jo at vi hele tiden er blitt – og blir – sosialisert med å sitte stille, være stille, være snille, søte, flinke og prestere – så det bidrar til at vi kommer bort fra denne evnen vår til å selvregulere.

Om vi mennesker ikke bruker våre ressurser, også de rundt oss, til en vennlig klapp eller klem for eksempel, vil det ikke

gå. Men det vet vi jo. Dette er det forsket på, blant annet av Dr. Stephen Porges PhD i forbindelse med Polyvagal Theory og det han kaller sosial involvering. Dette er basal kunnskap. Vårt autonome nervesystem trenger dette.

Du er også utdannet innen Mindfulness, Qigong, Yoga og Meditasjon?

Ja, jeg har jobbet og trent masse med kropp, hele livet. Da jeg var seks år begynte jeg med kunstløp på skøyter og trente seks ganger i uken, tre – fire timer hver dag etter skolen. Senere har jeg jobbet med håndball-landslaget, hopplandslaget og med fysisk trening. Derfor vet jeg at det går an å trene på selvregulering, og at det er en ferskvare, som kondisjon. Kondisjon er ingenting du kan kjøpe på internett, kondisjon må du trene på. Det er det samme med selvreguleringen. Om du ikke trener den, vil toleransevinduet etter hvert snøre seg sammen.

Hvordan kan man som terapeut best ta vare på seg selv?

Speilnevronene gjør at vi lett fanger opp og kjenner på det som klienten er midt oppi. Og da er det viktig å selvregulere og lade ut aktiveringen. Du kan ikke ta inn alt. Og det jobber jeg mye med, å ta inn og rehabilitere terapeuter som ikke klarer å ta hånd om seg selv. Har du ikke jobbet med din egen *skit, don't start!* Altså, du kan ikke sitte å høre på alle disse historiene....det er derfor mange terapeuter blir syke, ikke har det så bra eller blir slitne. Tenk deg at du ikke klarer å regulere, og så hører på den ene historien etter den andre, ett år, to år, fem år, tyve år – da PONG!

Det handler om trening. Og om du ikke klarer å trene opp ditt eget selvreguleringsystem, og holde toleransevinduet åpent – vil du i større og større grad dissosiere og ikke lenger kunne være til hjelp for klientene i et her og nå. Når en blind leder en blind, faller de begge i grøfta.

