

For de, der har læst Levines tidligere bøger, vil *Traume og hukommelse* være en fortsættelse af Levines velkendte tilgang med ny og mere grundig behandling af, hvordan hukommelsen fungerer, og at falske erindringer samt traumer videregives gennem generationer. Har man ikke kendskab til Levines arbejde, vil jeg mene, at bogen kan tjene som en fin introduktion til Somatic Experiencing, som er den metode, Levine har udviklet til mestring af traumatiske følelsesmæssige erindringer eller til at komme ud af "fortidens tyranni," som han kalder det i bogen.

Uanset om man arbejder specifikt med SE eller bare gerne vil lære mere om traumer, er bogen en særdeles god og velskrevet introduktion til, hvordan erindringer lagres og fastholdes på flere niveauer i krop og sind, og til hvordan man ved at arbejde med de kropsligt oplevede og følte sansninger og fornemmelser kan få nye erfaringer med dem og derved lære at mestre dem på nye og mere hensigtsmæssige måder. Levine er en fantastisk god formidler på skrift, og derfor er bogen let læst og nem at forstå – også for fagfolk eller almindelige mennesker, der vil vide mere om, hvordan vi kan arbejde med traumer.

I bogens første del stilles der skarpt på hukommelsens anatomi og især på, hvordan hukommelsesspor langt fra gengiver nøjagtigt, hvad vi har oplevet, men hele tiden ændrer form og derfor også er stærkt påvirkelige. Levine forklarer forskellen på almindelige erindringer og traumatiske erindringer som dybe aftryk af fortiden, der ikke kan genkaldes bevidst, men som ligger som en undertone i krop og psyke, der forstyrrer livet og fastlåser den traumatiserede i en slags ufrivillig følelsesmæssig pause uden livfuldhed og umiddelbar kontakt til kroppen og det, der opleves i nu'et.

Er det længe siden, man har dykket ned i forskellen på explicitte og implicitte erindringer og hvilken indflydelse den følelsesmæssige og den procedurale hukommelse har på os generelt og specifikt ved traumer, så giver bogen et kort og klart overblik. Især oversigten over de følelsesmæssige kropssignaturer er fascinerende, og i det hele taget er det en god påmindelse om, hvordan følelser opleves som fysiske sansninger, og at vi skal huske, at hvis vi skal omforme traumatiske erindringer, skal det foregå på det niveau, hvor traumet lever. Som Levine skriver:

"...eksistensen af procedurale erindringer, som ligger langt under niveauet for vores normale vågne bevidsthed, er helt afgørende for det kliniske arbejde med traumatiske erindringer".

I bogen beskrives også konkret, hvordan man i SE arbejder med traumer, omend metoden beskrives langt mere indgående i Levines sidste bog *Den Tavse Stemme*. Alligevel gives der et klart indblik i, hvordan vi som behandlere eller personligt kan lære at lytte til og arbejde med vores oplevelse af det, der sker i kroppen, på en måde så traumer forløses og livet igen kan strømme frit. Skulle jeg nævne en svaghed ved bogen, så er det, at Levine et par gange henviser til, at kognitive og psykodynamiske metoder ikke arbejder på samme kropslige niveau. Det giver for det første lidt fornemmelsen af en "min metode er bedre end din"-indstilling, som er unødvendig og også ubegrundet. Derudover vidner det også om, at Levine ikke har et grundigt kendskab til nyere dynamiske eller kognitive metoder.

Levine beskriver indgående traumets struktur som en frygttilstand, der er indlejret i kroppen, og det er brugbart at få overblik over alle niveauer af arousaltilstande lige fra almindelig årvågenhed til stivnen og kollaps på grund af ekstrem frygt. Levine fremhæver et biologisk instinkt, vi alle indeholder, som er en slags medfødt drift mod udholdenhed, der giver os viljen til at overvinde udfordringer. Med denne drift i mente minder Levine os om, at det ikke er os som behandlere, der skal kurere eller behandle patienter, men at vi nærmere skal understøtte deres egen naturlige proces

Alt i alt en læseværdig og praktisk inspirerede bog fra en af feltets sværvægttere.

*Af Birgitte Sølvstein, cand.psych.aut.*

