

At arbejde med mennesker med tidlige traumer, kriminel baggrund eller misbrug kan være en udfordring. Denne bog samler tværfaglige bidrag fra dansk og international forskning inden for området af en mere kropslig orienteret tilgang til traumebehandling og resocialisering.

De to programmer Breathe SMART og Prison SMART er dele af en lang række kurser, som den indiske NGO organisation Art of Living udbyder. Disse kurser underviser i særlige åndedræts teknikker, yoga og meditation med henblik på stressforløsning.

Bogen argumenterer for, at man i behandlingen af kriminelle fra særligt bandemiljøer og misbrugere med fordel kan inddrage denne kropslige praksis. Da den gruppe kan være svær at hjælpe ved traditionel samtaleterapi. Her vægtes, at denne behandling tilbyder et alternativt fællesskab til det, som denne gruppe normalt indgår i, dermed støtter forandring og resocialisering.

At arbejde med vejrtrækning tyder på at kunne forløse de fysiologiske reaktioner, der ses i forbindelse med traumatiske begivenheder. Den frys- tilstand, som kroppen kan have som overlevelsesstrategi, hvor åndedrættet ophører, og hjerterytmen bliver langsommere. Her henvises til Stephan Porges' teori om traumebehandling. Det vil sige, at man arbejder på at få forløst den traumatilstand, der er lagret i nervesystemet. Således at kursisterne ikke igen og igen ryger tilbage i den faretilstand og derved bliver i stand til at kunne håndtere deres udfordringer mere hensigtsmæssigt. Man sætter altså fokus på reaktionen på traumat frem for selve traumat. I bogen taler man om det traumatiserede nervesystem, hvor de dybere, mere primitive dele af hjernen lider overlast, og bevidstheden forsvinder fra den kognitive eller tænkende del af hjernen, og de mere instinktive og kropslige del af hjernen aktiveres. Dvs. at den implicite hukommelse og nervesystemet husker traumat frem for den eksplicite hukommelse.

I nogle tilfælde sker det første traume også før-sprogligt og her argumenteres for en mere kropslig tilgang frem for en kognitiv.

Bogen fremlægger både evidens og teori fra forskellige faggrupper, beskriver praksis, viden fra bl.a biokemi, krimilogi, psykologi og neurologi. Desuden fremlægges cases af tidligere deltagere samt interviews med ledere fra behandlingscentre og socialrådgivere fra krimiforsorgen. Dermed belyses emnet fra flere kanter og synspunkter.

Bogen henvender sig til professionelle og praktikere i kriminalforsorgen, psykiatrien og det social- og specialpædagogiske område. Samt andre, der professionelt arbejder med traumatiserede mennesker, der er åbne over for en holistisk tilgang.

Bogens styrke er, at den belyser denne praksis fra flere sider. Da den både beskriver praksis, den tværfaglige teori og evidens. Særligt fremhæves skal de cases og interviews med tidligere kursusdeltagere. Her får man indblik i den rå kriminelle verden, og hvad det gør ved et menneske at færdes i denne. Deres baggrund og den måde de er i verden. Men også de tidlige opvækst vilkårs betydning for den måde vi senere agerer i verden.

Bogen er skrevet i et letlæseligt sprog og anbefales varmt til alle, der interesseret i samspillet mellem krop og psyke.

*Af Signe M. Hegestand, cand.psych., psykoterapeut og mindfulness-instruktør*

