

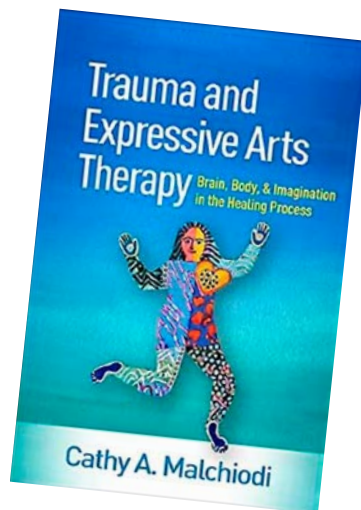
Trauma and Expressive Arts Therapy.

Brain, Body & Imagination in the Healing Process



Helle Kirstine Stubkjær Mumm, cand. mag. musikterapeut og marte meo terapeut med efteruddannelse i neuroaffektiv udviklingspsykologi (2013) samt advanced BM-GIM trainee, Level III. Ansat i hospice og ældreområdet. Kontakt: ksmumm@sol.dk

Cathy A. Malchiodi (2021). Trauma and Expressive Arts Therapy. Brain, Body & Imagination in the Healing Process. New York: Guilford Publications. 406 sider. Fra 314 kr.



Cathy Malchiodi er amerikansk psykolog specialiseret i traume recovery samt grundlægger af og direktør ved The Trauma-Informed Practices and Expressive Arts Institute. I 2015 inddrog hun som redaktør af antologien Creative Interventions with Traumatized Children et kapitel om musikterapi blandt andre kunstbaserede tilgange til terapi. I denne bog går hun, som titlen fortæller, både overordnet og specifikt ind i den sammenfattede tilgang, expressive arts therapy, hvad den kan, hvordan og hvorfor.

Trauma and Expressive Arts Therapy er opdelt i 10 kapitler, der for undertegnede fremstår som en 'state of the art' i form af tre kapitler om terapiformens historik, særkende og status, tre kapitler om traumatologi og recovery samt fire kapitler, som er praksisorienterede. Malchiodis mål med bogen er

at give redskaber som hjælp til at adressere traumatiserede menneskers overvældelsesreaktioner og styrke kunstens, legens og imaginationens kraft med hensyn til helbred og velvære.

Malchiodi fortæller indledningsvist, at expressive arts therapy i USA har som mål at medvirke til humanisering i sundhedsvæsenet, ikke kun som komplementær men også i form af oplysende og tilførende værdi og muligheder for forandring, reparation og vækst i den terapeutiske proces. Hun fortsætter i det første kapitel vedrørende områdets begrænsede evidens trods 50 års eksistens, fordi praksis ikke er standardiseret og dermed vanskeligt at studere med hensyn til virksomme faktorer og specifik effekt. Den evidens, Malchiodi refererer til, er primært metaanalyser, studier hvor kunstbaseret me-

tode tilføjer værdi til anden evidensbaseret praksis samt klienters individuelle feedback på betydning af den kunstbaserede tilgang i terapi. Her omtales f.eks. en metaanalyse af musikterapi til PTSD (2017) med øget behag og reduktion af angst foruden affektregulering og styrket fællesskab som overordnet effekt og en metaanalyse, hvor musikinterventionerne havde størst signifikant effekt på stressreduktion og -forebyggelse (2018). En metaanalyse vedrørende 'art therapy strategies' til PTSD i militæret viste bedring af følelser af tryghed og afslapning, positive og mere regulerede følelser og fremme af relationel tilknytning (2006). Den øvrige forskning beskriver dels høj deltagelse og stort engagement, dels meningsfuld udforskning af følelser via henholdsvis individuel klientfeedback og studier af tilføjet værdi til standardiseret behandling, her MBSR mindfulness. Malchiodi baserer otte hypoteser på den eksisterende kumulative forskning med hensyn til inkludering af expressive arts therapy til støtte for reparative og integrative processer vedrørende traumaⁱ. Herefter vender kapitlet potentielle udfordringer ved kreativitet og imagination, set som menneskeligt potentiale, for traumeoverlevende. At overvinde

frygt for at bruge imagination med henblik på at finde og skabe alternative historier er den svære kunst. En påvist særlig kreativitet hos børn/voksne fra specifikt udfordrende eller dysfunktionelle opvækstvilkår og oplevet kreativ vækst omtales som formodet coping.

I kapitel 2 beskrives den 'traumeinformerede praksis', som i USA har fået sit eget nationale center (National Center for Trauma-Informed Care, NCTIC) i anerkendelse af traumers vigtige rolle for sundhedsvæsenets generelle service. Judith Hermans (én af de første som beskrev voldsbetinget traumatisering og dét, som i dag er optaget i ICD-11 som kompleks PTSD) bredt anerkendte tre faser i traume recovery (1992)ⁱⁱ suppleres med van der Kolks lidt andre begreberⁱⁱⁱ og fem overordnede principper for traumeinformet praksis^{iv}.

Kapitel 2 adresserer også negativ livserfarings betydning overordnet, udviklingstrauma, intergenerationelle traumer og aktuell 'best practise' med aspekter såsom selv- og co-regulering og resiliens samt en 'model i fire dele for kunst som del af en kulturrelevant helbredende praksis'. Denne model ændrer

i 1) At lade sanserne fortælle historien, 2) selvomsorgsfuld hjerne og krop, 3) at engagere kroppen, 4) at øge nonverbal kommunikation, 5) at genvinde selv-effektivitet, 6) at omskrive traumehistorien, 7) at forestille sig ny mening, 8) at genvinde livfuldhed.

ii 1. Tryghed, stabilitet, håndtering af dysregulering, 2. erindring og sorg, 3. genforbindelse og integration.

iii 1) Establishing a sense of safety and competence 2) dealing with traumatic re-enactments 3) attention to the body: integration and mastery (1995). Bessel Van der Kolks bog, "The Body Keeps the Score" fra 2014, udkom på dansk som Kroppen holder regnskab, 2019.

iv A) Trauma er en del af mange forstyrrelser og udfordringer for mennesker i alle aldre B) Trauma er ikke kun en psykologisk erfaring og oplevelse, det er en sind-krop erfaring og oplevelse C) Symptomer og traumereaktioner omformuleres til adaptiv håndtering frem for forstyrrelse (KZ-overlever og psykiater Victor Frankl citeres: "en unormal reaktion på en unormal oplevelse er normal adfærd") D) Personen, familien, gruppen eller fællesskabet støttes til medvirken i terapi, og interventioner reflekterer kulturelle præferencer og verdensbilleder E) personen, familien, gruppen eller fællesskabet ansues som havende potentiale ikke kun til overlevelse men også til stræben (NCTIC 2019).

ifølge Malchiodi fokus fra individuelt trauma til kollektivt, fra 'patient' til 'deltager', fra terapeuten som 'ekspert' til 'samskaber' og fra 'traumeinformeret' til 'helbredscentreret' med vægt på resiliens (modstandskraft) og social handling: bevægelse, lyd, fortælling og stilhed. De fire områder menes at være del af al ceremoni og ritual, altid og overalt, for at genopleve (re-experience) via sanser, øge følsomhed (resensitize) og genforbinde (reconnect) med andre mennesker relationelt. Stilhed er til stede i f.eks. lytning og 'følt fornemmelse' ("felt sense").

Kapitel 3 omhandler, hvordan expressive arts therapy kan anvendes indenfor en 'hjerne-krop'-tilgang til trauma, og hvordan bottom-up- eller top-down-interventioner kan bruges. Samspillet mellem de to hjernehalvdele beskrives, begreberne extero- og interoception forklares (van der Kolk (2014): *"those with PTSD have learned to shut down the brain areas that transmit the visceral feelings and emotion"*), de forskellige former for hukommelse beskrives i relation til trauma, og et kontinuum for expressive arts therapies omtales. Et skema anviser kunstbaserede interventioner på henholdsvis kinæstetisk/sanseligt, perceptuelt/emotionelt og kognitivt/symbolsk niveau. Malchiodi fremhæver den helbredende og den 'fremkommende' (emerging) funktion i dette kontinuum; det spontane og overskridende (transcending), som nævnes bogen igennem.

I kapitel 4 bygges videre på den traumeinformerede tilgang til integration via kunstbaseret terapi med fokus på det relationelles betydning. Tryghed, resonans og reparative relationer er både nøgler og udbytte, samtidig med at Malchiodi understreger, at dette terapeutiske arbejde er *"udmattende, fysisk, moralsk og åndeligt"*. Kapitlet uddyber, hvad

interpersonelle og relationelle traumer bevirker og beskriver interpersonel neurobiologi (Siegel), polyvagal teori (Porges), mentalisering (Fonagy) og tilknytningsteori (Schore). Coping, selvomsorg, samskabelse, fællesskab og forebyggelse adresseres, og der refereres til Winnicott med hensyn til at 'bygge bro over rummet imellem os'.

Kapitel 5 adresserer de autonome frygtreaktioner (Cannon 1932), kamp, flugt og immobilisering/frys/kollaps, kontrol som reaktion på et overvældet stressresponsystem samt håndtering af frygt og etablering af tryghed (i kontekst, i forhold til andre og sig selv) som fundamentalt for at kunne tænke bevidst om behov. Malchiody refererer til Peter Levines forskning og tilgang (Somatic Experiencing), til Stephen Porges' Neuroception og Social Engagement theory samt til Bruce Perrys kontinuum af selvregulering fra rolig over aktiveret opmærksomhed via alarm og frygt til rædsel (2009). Alarm kan blive til generaliseret (hyper)vagtsomhed, og med Levine nævnes hjælpeløsheden i kollaps-reaktionen. At give valgmuligheder, invitere, skabe forudsigelighed ved at tydeliggøre struktur, dosere eksponering, finde sanseligt behag (musik og sang fremhæves), identifikation af 'tolerancevinduet' (Siegel), brug af psykoedukation samt at understøtte mestring og imagination er beskrevne måder at arbejde med etablering af tryghed på. Arbejde med den 'føjte fornemmelse' (Gendlin og Levine) adresseres foruden terapeutens nærvær og væren samt ritualer og repetitioners betydning for co-regulering.

Kapitel 6 bygger videre på etableringen af tryghed med strategier til yderligere stabilisering med henblik på at bedre selvregulering. Unikke dimensioner hertil ved expressive arts therapy beskrives: 1) grounding og

forankring, 2) sansebaseret co-regulering, 3) spejling og entrainment, 4) bilateral bevægelse, 5) afspænding og mindfulness praksis, 6) affektregulering (f.eks. via flow og belønningssystemets hormoner). Igen nævnes musik som særligt afspændende og co-regulerende pga. rytme og synkronisering. I kapitlet berøres også principper for støtte til familier efter katastrofer samt teknikker til 'slowing down': 'brake, breathe, brain, body' med henblik på kritisk parasympatisk restitution.

Kapitel 7 giver redskaber og strategier til arbejdet med at identificere fornemmelser og reaktioner i kroppen (f.eks. via 'titrering' og 'pendulering' fra Somatic Experiencing-metoden) og følges op af arbejdet med kroppens fortællinger, de internaliserede traumefortællinger, som også er afgørende for reaktioner samt håndtering, som beskrives i kapitel 8 (f.eks. listes forskelle på henholdsvis stagneret og dynamisk posttraumatisk leg). Kapitel 9 ser på resiliens (også intergenerational) via 'calm, connection and confidence', på ny forskning i og teknikker til styrket self-compassion, på 'reclaiming the right to laugh and play' samt den indre oplevelse af kompetence og 'ejerskab' (mastery). Kapitel 10 adresserer 'meaning making' (f.eks. via 'transformerende øjeblikke', via improvisation, 'performative change' (f.eks. i Play Back Theatre), via 'the Storytelling Rights' og via den vitalitet, Joseph Campbell citeres for at hævde, er kritisk for helingsprocesser, helbredelse og vækst.

Righoldige case eksempler illustrerer bogen igennem teori og refleksion sammen med tegninger, malerier, collager og 'doodles'. Et appendiks har hjerne- og kropsfigurer til psykoedukation og identifikation af 'følt fornemmelse', modeller til støtte af vejtræk-

ningsøvelser samt en beskrivelse af og kontur til 'bodymapping'.

Cathy Malchiodis bog giver, som jeg læser den og fra et musikterapierspektiv, en art spejling af, hvad der på nogle områder rører sig indenfor vores felt. Den giver solid faglig indsigt og erfaring at lære eller støtte sig op ad, hvis man som musikterapeut arbejder med traumer - om de måtte være af helbredsmæssig, eksistentiel eller social karakter. Malchiodi beskæftiger sig mere med subjektivitet end objektivitet qua expressive arts metodens helheds- og helbredsorienterede samt eksistentielle menneske- og livssyn. Bogen anbefales, hvis man som musikterapeut ønsker et bredt både forsknings- og praksisfunderet kendskab til kreativt orienteret terapi med traumatiserede.