

## **The Body Bears the Burden**

**trauma, dissociation and disease av Robert Scaer, 2<sup>nd</sup> edition**

Robert Scaer presenterar genom sin modell för trauma en öppning för ett nytt sätt att behandla fibromyalgi, kronisk trötthet, kronisk smärta i höftregionen, kronisk huvudvärk, nack- och ryggsmärtor, IBS och magsår. Boken ger en bra förklaring för hur sjukdomar av okänt ursprung är länkade till traumatisk stress.

Det viktiga budskap som Rober Scaer lyfter fram är att barndomsupplevelser kan vara drivkraften för och ligga bakom utvecklingen av såväl fysiska sjukdomar som addiktion. Se även ACE studien under länkar. Andra trauma han nämner är krig, kirurgiska ingrepp med nedsövning och omskärelse.

Robert Scaer presenterar en modell för trauma som öppnar för ett nytt sätt att behandla. Han kopplar dissociation till begreppet freeze response i triaden fight – freeze - flight. Somatisering blir då verklig och inte inbillad utan är kopplad till fysiologiska förändringar i den kroppsdel som bär på budskap från det ursprungliga hotet.

Det innebär att tolkningen av det som sker i nuet påverkas av minnen från förflutna trauman. Minnena triggas fysiologiska förändringar som leder till sjukdomar som vi idag betraktar som kroniska.

Sjukdomar exempelvis whiplash som behandlas med medicinska interventioner eller sjukgymnastik även i fall där inte någon fysisk skada kan verifieras får här en förklaring. Att smärre olyckor med motorfordon i låg hastighet utvecklas till whiplash syndromet blir både begripligt och behandlingsbart med metoder som når de somatiska komponenterna i den störda minnesprocessen.

De metoder som når dessa delar där amygdala spelar en central roll är idag experimentella metoder som redan används med framgång vid alla former av djupa trauman från krigsupplevelser till sexuella övergrepp. Kognitiv terapi, KBT når inte de dissocierade delarna av trauman och har därför i jämförelse med EFT/TFT, EMDR och somatisk experienting begränsat värde vid behandling av exempelvis PTSD.

Det som gör denna bok banbrytande för vår syn på trauma är att den inkluderar den hjälplöshet, ofta kopplad till skräck, som vi upplever under vissa delar av vår uppväxt. En studie på 17.421 medelklassamerikaner, ACE studien, som finns länkad på detta uppslag, ger en mycket användbar bild av hur allvarliga sjukdomar är kopplade till obehagliga upplevelser under barndomen, även själva födelsen och under havandeskapet.

Fibromyalgi, kronisk trötthet, kronisk smärta i höftregionen, kronisk huvudvärk, nack- och ryggsmärtor. Den patofysiologiska kopplingen mellan dissociation, autonomisk dysreglering, och vasokonstriktion ger en bra förklaringsgrund för sjukdomar av okänt ursprung som är länkade till traumatisk stress. Magsår, ulcerös kolit, IBS, gastroesofageal reflux (sura uppstötningar), och klassisk migrän är exempel på detta.

Ett oerhört viktigt budskap som Rober Scaer med flera ger är att tidiga barndomsupplevelser kan utgöra drivkrafter bakom utveckling av såväl fysiska sjukdomar som

addiktion. Se även ACE studien. Andra källor till trauma som han anger är krig, kirurgiska ingrepp med nedsövning av ibland otillräcklig effekt och omskärelse som exempel på en socialt accepterad traumahändelse.

Läs dessutom gärna boken "The Trauma Spectrum: Hidden Wounds and Human Resiliency" av Robert Scaer med förord av Peter Levine.

Rekommenderar också Peter Levines bok "Waking the Tiger. Healing Trauma", en lättillgänglig bok om detta för många svårförståeliga ämne.