


© LÄKARTIDNINGEN

2011-11-15 nummer 46 - Läs artikeln som PDF -  Skriv ut[Kommentera denna artikel!](#)

RECENSION

Låt kroppen själv reparera sina psykiska skador

Jan Beskow
professor emeritus, sektionen för psykiatri, Sahlgrenska akademien, Göteborg

In an unspoken voice. How the body releases trauma and restores goodness

360 sidor

Författare: Peter A Levine

Förlag: North Atlantic Books; 2010 ISBN 978-15-5643-943-8

■ Vissa människor som upplever stora katastrofer utvecklar post-traumatiskt stressyndrom (PTSD). Andra utvecklar det av betydligt mindre trauman. Kroppen som minnesreservoar har en aktiv del i reparationsarbetet. Den bör därför vara i fokus för förståelsen av syndromets uppkomst och dess behandling. Det hävdar stress- och traumaforskaren Peter A Levine i en aktuell bok.

Han illustrerar sin tes med en berättelse om hur han använde kroppens läkande förmåga när han blev påkörd av en bil. Handlöst kastades han mot vindrutan. Lika handlöst ner mot gatans asfalt. Där sjönk han in i medvetlöshet. Med sin vältränade introspektion kunde han följa vad som hände vid medvetandets gräns när han mödosamt försökte orientera sig till person, plats och tid. Syftet var att binda samman de skilda momenten till en sammanhängande, gripbar berättelse, så att han åter skulle kunna förstå och kontrollera sin situation.

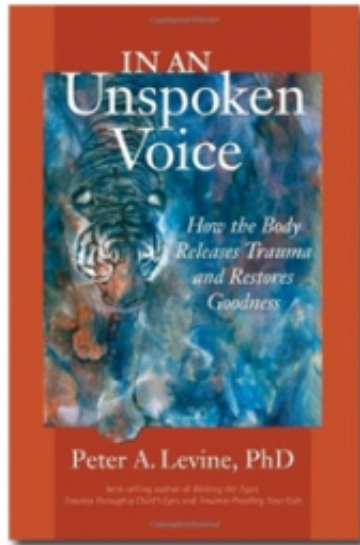
Nyfikna åskådare runt honom tedde sig som diffusa svarta korpar beredda att gå till attack. En urskiljbar hjälpare kommenderade: »Vrid inte på huvudet!« En kontraorder mot instinkten att vända blicken mot den som talar. En låsning. Peter fylldes av rädsla, dissocierade och backade åter in i medvetlöshet. En kvinna nalkades honom i stället med mild röst: »Jag är läkare, barnläkare. Kan jag vara till hjälp?« Med sina ögon, röst och händer tryggade hon honom. Skapade utrymme så att hans autopilot kunde starta sitt viktiga arbete.

Styrd av muskelminnen kunde han motoriskt, emotionellt och kognitivt återuppleva, förstå och integrera vad som hänt. Redan i ambulansen var huvuddelen av arbetet avklarat.

Boken integrerar vetenskapliga rön från vida kunskapsområden men har en klar klinisk inriktning. Den rymmer praktiska råd vid traumabehandling, såsom nödvändigheten av ett »empatiskt vittne« till kroppens egen läkande process, att acceptera »överlevnadskänslorna« skräck och vrede samt låta musklernas skälvingar och darrningar utan hinder få utöva sina läkande effekter.

Svensk hälso- och sjukvård är bra på tekniskt avancerad livräddning vid fysiska trauman. Dessa livsviktiga insatser måste utformas så att de i minsta möjliga utsträckning stör kroppens eget

reparationsarbete. Att i efterhand reparera uppkomna skador är osäkrare, tyngre och mer kostsamt.



In an unspoken voice. How the body releases trauma and restores godness av Peter A Levine.

Kommentarer till Läkartidningens artiklar på nätet

[Kommentera denna artikel!](#)

Det finns inga kommentarer till denna artikel.