7 FOBIER, TRAUMER OG OVERGREB

Da Lori var elleve, faldt hun ned i en hvepserede og blev stukket flere hundrede steder. Hendes krop svulmede så meget op, at fingerringene måtte skæres af. Tøjet blev for småt, og det betød, at hun i flere dage måtte gå i sin fars morgenkåbe.

Siden da havde hun en svær fobi over for bier. Sagt på hendes måde: »Hvis der er en bi i huset, så er *jeg der ikke!*« Hvis der kom en bi ind i bilen, måtte hun køre ind til siden, stoppe, åbne dørene og vente, til bien var væk.

Hun undgik også blomsterbede, fordi der kunne være bier. En deltager på et af vores fobi-kurser kendte til Loris fobi og spurgte hende, om hun havde lyst til at være med i en demonstration af behandlingsmetoden.

Da mange af eksemplerne i denne bog er delvist sammenfattede, så de er lettere at læse, har vi valgt at udskrive denne session ord for ord. Nogle læsere vil måske kun ønske at læse den følgende udskrift kursorisk.

De, som er interesserede i detaljerne i en uforkortet session, har muligheden for at læse den mere omhyggeligt. Sessionen er også med på vores video »The Fast Phobia/Trauma Cure« (1).

Lori, som vi ikke havde mødt tidligere, var kommet ind i rummet nogle få minutter før, jeg bad hende om at komme op foran til mig. For at gøre metoden mere tydelig, fortalte jeg ikke gruppen, hvad Loris fobi handlede om. Metoden virker på de fleste specifikke fobier, uanset hvad personen har fobi overfor. Jeg begyndte med lidt hverdagssnak for at få ordentlig kontakt.

»Lori, jeg har slet ikke talt med dig.«

Lori: »Nej.«

»Du talte med Michael, ikke?«

Lori: »Uhmm.«

»Jeg ved ikke, hvad det er for nogle vilde løfter, han har givet dig.« (Jeg smiler)

Lori (grinende): »Det vil jeg ikke fortælle dig. Jeg siger ikke, hvad han har lovet.«

»Nå, men du har en fobi, som vi ikke fortæller de andre om, er det OK?«

Lori: »Det er i orden.«

»Og det er noget meget specifikt, ikke sandt?«

Lori: »Uhmm.«

»Er det kun en ting, eller er det en hel gruppe af ting?«

Lori: »Det er en ting.«

»Kun en ting. OK. Og det, jeg gerne vil have dig til at gøre først, er: Tænk på det lige nu. Hvis en af de tingester fløj omkring lige nu ...«

Lori: »Åh!« (Hun ruller hovedet rundt modsat uret, mens hun ler anspændt.)

Nu da jeg har set Loris fobiske reaktion, vil jeg senere være i stand til at observere, når hendes reaktion er anderledes. Nu har jeg imidlertid brug for at få hende *ud* af denne tilstand, før jeg fortsætter med teknikken. Jeg gør det med særlige instruktioner, som distraherer og beroliger, mens jeg spørger hende om hendes ven Michael.

»Dette er, hvad vi kalder en 'fortest.' Det er fint, kom tilbage. (Lori ler stadig nervøst) ... Se på menneskene her ... Se må mig ... Tag mig i hånden.«

Lori: »Tak ... OK.«

»Vi gør ikke det her, vel? OK.«

Lori. »OK. Puh!«

»Se nu på gruppen derude. Hvordan er det at være heroppe foran dem?« (Lori ser ud på gruppen.) »Er det også til at blive lidt nervøs af?«

Lori ånder kraftigt ud og siger: »Det er i orden.«

»Er det OK?«

Lori: »Ja, det er fint.«

»OK. Du har en ven derovre, ikke?«

Lori: »Jah.«

»Han har et pænt smil.«

Lori: »Ja, det har han i hvert fald. Han er alle tiders ven.«

»Ja, godt.«

Nu er Lori igen i en behagelig normaltilstand, så jeg kan gå i gang.

»OK. Det jeg gerne vil have dig til at gøre først, før vi gør nogetsomhelst – forresten er hele proceduren ganske simpel, og du behøver ikke at få det dårligt eller sådan noget. Men vi skal lave nogle

forberedelser. Det, jeg gerne vil have dig til at gøre først, er, at forestille dig, at du er i en biograf.«

Lori: »OK.«

»Og det er måske lettere, hvis du lukker øjnene ...«

Lori: »Ja.« (Hun lukker øjnene.)

»Og jeg vil gerne have, at du ser et billede deroppe på lærredet, af dig selv – et sort-hvidt billede. Det kunne f.eks. være et billede af den måde, du sidder på lige nu, eller noget du gør derhjemme eller på arbejde ... Kan du se et billede af dig selv?« (Lori nikker og siger, »Uhmm.«) »Er det let for dig? (Lori: »Ahaa.«) »Godt.«

»Nu skal du forlade det sort-hvide billede på lærredet, og du skal svæve ud af din krop, som sidder her i stolen, op til operatørrummet. Kan du gøre det? Giv dig god tid.«

Lori: »OK.«

»OK, fra nu af skal du blive oppe i operatørrummet. Kan du se dig selv dernede på tilskuerpladserne? (Lori smiler ganske let og siger »Uhmm.«) »Og du kan også se det sort-hvide billede oppe på lærredet?«

Lori: »Ja.«

»OK. Af dig selv?«

Lori: »Jah.«

»Er det interessant?« (Lori ler og siger: »Det er godt.«) »Er du klar over, at du kunne deltage i et kursus i 'Astralrejser' og betale 1500 kr. for at lære at gøre det her?« (Lori ler.)

»OK, nu skal du blive oppe i operatørrummet og se dig selv dernede blandt tilskuerne og se det sort-hvide billede af dig selv på lærredet.«

Lori: »Uhmm.«

»Er du med på den?«

Lori: »Uhmm.«

»OK, du skal blive oppe i operatørrummet, til jeg beder dig om at gøre noget andet.«

Lori: »OK.«

»Så du kan se gennem glasset, og der er huller i glasset, så du kan høre filmen, for vi skal til at vise en film med dig, dengang du plejede at reagere på den ting, du ved nok.«

»Vis filmen fra begyndelsen til enden, og bliv i operatørrummet. Du kan jo prøve at sætte fingerne på glasset og mærke glasset. Vis bare hele filmen, helt til slutningen. Se dig selv flippe ud dernede, som reaktion på en af de der situationer. Det er rigtigt. Giv dig al den

tid, du har brug for, og fortæl mig så, hvornår du er nået til slutningen.«

Jeg kigger meget nøje på Loris non-verbale signaler for at se, om hun falder tilbage i den fobiske reaktion, men hun forbliver fattet.

Lori: »Det er svært at komme til slutningen.«

»OK. Hvad gør det svært?«

Lori: »Den stopper bare. Situationen gentager sig og gentager sig.« (Hun laver en cirkel med sin højre hånd.) »Situationen gentager sig igen og igen og synes ingen ende at have, selv om jeg ved, at den sluttede.«

»Ok. Så den har det med at gentage sig igen og igen.«

Lori: »Uhmm.«

»OK. Lad os køre filmen hurtigere. Hvor mange gange skal den gentage sig, før du kan komme til slutningen?«

Lori: »Øh, seks gange.«

»OK. Lad os så køre den seks gange igennem, så den lader dig komme til slutningen ... Og når jeg siger 'slut', mener jeg efter, det hele er sket, og du igen er normal.«

Lori:«OK.«

»OK: Er du kommet til enden?«

Lori: »Uhmm.«

Skønt jeg ikke har set nogen tegn på hendes fobiske reaktion, checker jeg ved at spørge hende. »Var det rimeligt behageligt for dig at se det?«

Lori: »Lidt ubehageligt. Men ikke så slemt.«

»Lidt ubehageligt, men ikke så slemt som i virkeligheden.«

Lori: »Nej.«

»OK. Om et minut vil jeg bede dig gøre noget, og du skal ikke gøre det, før jeg siger start. Det, du skal gøre, er, at gå ud af operatørrummet og ud af stolen på tilskuerrækkerne og gå ind i filmen lige ved slutningen, når alt er OK og behageligt. Og så skal du køre hele filmen baglæns, inklusiv de seks gange. Har du nogensinde set en film baglæns, i gymnasiet eller et andet sted?«

Lori: »Jah.«

»OK. Du skal køre den baglæns i *farver*, og du skal være *i filmen*, så det er ligesom om, du var med i en rigtig oplevelse, bortset fra at den kørte baglæns. Du skal gøre det på halvandet sekund. Så det er ca. som 'Bezzzoooouuuuuurrrrpppp'.«

Lori: »OK.«

»OK. Start.«

Lori tager en dyb indånding, skutter sig og siger så: »Pyh!«

»OK. Kom du godt igennem det?«

Lori: »Jah.« (ler)

»Lidt mærkeligt der midt i, hva'?«

Lori: (Ryster på hovedet og fortsætter med at le). »Uhhh.«

»OK. Du skal gøre det et par gange til, og gøre det *hurtigere*. Så gå ind ved slutningen, lige ved slutningen, hop ind i den, og så 'Bezzzooouuuurrrppp,' virkelig hurtigt gennem det hele.« ...

De fleste har kun brug for at køre filmen tilbage en gang, men på grund af Loris midlertidige ubehag mente jeg, at det ville være godt at gøre det nogle flere gange. Denne gang reagerer Lori meget mindre. Hun sukker lidt, da det er ovre.

»Gør det nu tredje gang, rigtig hurtigt.«

Lori: »OK.«

»OK. Var det lettere denne gang?«

Lori: »Uhmm.«

»OK. Så er det ovre.«

Lori åbner øjene, ser *meget* skeptisk ud, griber fat i stolen med begge hænder, ryster på hovedet og giver sig så til at le højlydt. Efter ca. otte sekunders latter siger hun: *»Jeg er glad for, at jeg ikke skulle betale for det her!«* og fortsætter med at le i yderligere tolv sekunder.

Skønt Lori har været meget villig til at samarbejde i hele processen, demonstrerer dette, at hun bestemt ikke har nogen tro på det, som vi har gjort.

Loris skepsis er særdeles velkendt for os. Selv om vi har guidet bogstavelig talt hundredvis af mennesker gennem denne proces, bliver vi stadig overraskede over, at en så simpel proces kan have så dyb en virkning.

Mine næste bemærkninger skal både anerkende hendes mistro og få noget tid til at gå, før jeg igen tester hendes reaktion på bier.

»Fint. Det er i orden. Vi elsker at lave sjov. At spøge er en af de rareste måder at dissociere på. Tænk over det.«

»Når du spøger, når du har en humoristisk reaktion på noget, så er der ikke rigtig nogen anden måde at gøre det på end at hoppe ud et øjeblik, se på dig selv, og sætte en anden ramme rundt om det, som sker, så det bliver morsomt.«

»Det er en virkelig værdifuld måde at dissociere på. Vi mener, at det at dissociere er essensen af meget af den humor, der er til – ikke det hele, der er forskellige slags humor, og så videre. Men vi anbefaler det helt bestemt.«

»Nå Lori, forestil dig nu, at en af de små fyre – kommer.« (Jeg gestikulerer med en finger, som en bi der flyver hen imod Lori). Lori tøver, ser et øjeblik bekymret ud, så tankefuld, men får *ikke* den angstreaktion, som hun demonstrerede i begyndelsen af sessionen.

Lori: »OK.«

»Hvordan føles det?«

Lori: »Øhhh.« Lori ved ikke, hvad hun skal sige og begynder at le. »Øh.«

»Har du den stadig (fobien)?«

Lori: (Ser overrasket ned.) »Nej!« Hun ler og lægger hånden på brystet.

»Det er en god reaktion, for den ser ud som 'Hva'? I sin bevidsthed forventer hun at have denne (gamle) reaktion. Hun har haft den i – hvor længe har du haft den?«

Lori: »Tyve år.«

»Hun har haft reaktionen gang på gang i tyve år. Det har været en ubehagelig og overvældende reaktion. Der er en stærk bevidst forventning. Og det I så der, var det en bevidst forventning, 'Uhhh! Det bliver forfærdeligt, ... hva'?«

Lori: (Ler) »Det er rigtigt.«

»Lad os nu gøre den virkelig slem. Få en til at komme ind og lande på din hånd.« (Lori ser ned på sin hånd.) »Er det ikke utroligt?«

Lori: »Uhmm.« Hun ryster på hovedet fuld af vantro. »Pyh!«

»Hvordan føles det?«

Lori: »Uhmmm ...« (Hun trækker neutralt på skuldrene) »Det føles som om, der sidder en bi på min hånd.«

»Det er et typisk svar – det er ret morsomt 'Det er ligesom at være i en elevator'. Er det ikke utroligt?«

Lori: »Jo, det er det! For det skete det første år efter den første episode, at der var en der satte sig på mig, føj!«

»Og det var anderledes, ikke?«

Lori: »*Jo!*« (ser ned på sin hånd igen.)

Denne session tog mindre end syv minutter i januar 1984. Loris non-verbale reaktion på bier i fantasien var helt klart *meget* anderledes ved slutningen af sessionen, end den havde været ved begyndelsen.

Adskillige gange den næste sommer spurgte vi hende, om hun havde set bier, fordi vi gerne ville vide, hvordan hendes reaktion havde været »i virkeligheden«.

Hver gang sagde hun, at hun ikke havde set nogen. Endelig tog vi i

december 1984 et glas med ca. 12 bier med hen til hende. I et opfølgnings-interview optaget på video holdt hun ganske roligt glasset med bier og undersøgte dem nøje.

Da vi slap flere af dem ud af glasset, iagttog hun dem, mens de kravlede på hendes stuevindue, uden nogen reaktion. Der var en bi i hendes hus, og denne gang var hun der også.

Nu er det flere end fem år siden, og Lori rapporterer, at hun stadig ikke har lagt mærke til bier, skønt hun indrømmer: »Der må have været bier i nærheden af mig.«

Det er faktisk ret almindeligt, at mennesker lades helt uberørte af det, som tidligere stimulerede deres fobi. Det, som engang terroriserede dem, bliver så normalt og almindeligt, at det ikke er værd at lægge mærke til.

Da vi ringede til en kvinde nogle få uger efter, at vi fjernede hendes elevatorfobi, gik det op for hende, at hun havde været i adskillige elevatorer uden at have tænkt over det!

HVORNÅR MAN KAN BRUGE FOBI-METODEN

Denne metode blev udviklet af Richard Bandler (2) som en forbedring af en tidligere metode, han udviklede sammen med John Grinder (3). Den er meget pålidelig ved fobier, hvor personen reagerer øjeblikkeligt på en specifik påvirkning: Insekter, højder, fugle, slanger, vand, lukkede rum, elevatorer, osv.

Skønt den har været virkningsfuld i visse tilfælde af agorafobi (angst for store, åbne pladser), så er det normalt ikke den metode, vi vælger til det.

Fobireaktioner er som regel *øjeblikkelige* reaktioner på en særlig situation eller påvirkning. Andre angstreaktioner, som ofte kaldes »ængstelse«, udvikler sig langsomt over et tidsrum på et par minutter eller timer.

Denne metode er normalt ikke effektiv ved reaktioner med ængstelse. Men swish-teknikken (se kapitel 17 og 18) er god til det.

Ud over til specifikke fobier kan metoden bruges på mange problemer, som ikke almindeligvis betegnes fobier, forudsat at de er hurtige reaktioner på ubehagelige minder.

Det inkluderer en lang række traumatiske reaktioner på tidligere

uheld, overgreb, alvorlig sygdom, narkotika flashbacks og krigsoplevelser, inklusiv mest »post-traumatiske stress« (PTS).

Skønt nogle mennesker med alvorlige traumatiske oplevelser har brug for hjælp af en, der er trænet i denne metode, har mange været i stand til at bruge den på sig selv for at opløse angst. Til hjælp herfor ridser vi processen op i det følgende.

Vi foreslår, at du først bruger den på en eller flere *let* ubehagelige oplevelser for at lære metodens trin og sikre dig, at den virker. Med denne viden og øvelse er det meget lettere at bearbejde alvorligere oplevelser.

POST-TRAUMATISK STRESS

Jeg arbejdede med John, som havde kæmpet med PTS i tolv år. Han havde prøvet alle de terapityper, som han kunne finde, inklusive transaktionsanalyse, gestaltterapi, realitetsterapi og rational-emotive terapi.

John havde været ved militærpolitiet i Vietnam. Da han kom hjem, opdagede han, at han – i lighed med mange andre Vietnam-soldater – ikke kunne glemme sine krigsoplevelser.

Han vågnede ved, at han skreg og slog vildt om sig efter mareridt, hvor han var tilbage i Vietnam. Somme tider måtte hans kone sove andre steder for ikke at blive ramt.

Efter sådan en nat vågnede John op »ti gange så træt som da jeg gik i seng«. Hvis nogen nærmede sig ham bagfra, rørte ved ham eller talte til ham, fór han op og måtte bekæmpe en trang til at blive voldelig.

TRIN I DEN HURTIGE FOBI-METODE

Find først en ubehagelig erindring, fobi eller traumatisk oplevelse, som du ønsker at neutralisere. Du kan genlæse eksemplet med Lori og få en mere fuldstændig beskrivelse af hvert trin.

1. Forestil dig at du er i en biograf. *Se dig selv* gøre noget neutralt på et lille sort-hvidt lærred.

2. Svæv bagud og ind i operatørrummet og iagttag dig selv se dig selv på filmlærredet.

3. Mens du bliver der, skal du nu se dig selv gennemgå oplevelsen, du vil gøre ufarlig, i filmen, i sort-hvidt, på det lille lærred.

4. Når du er færdig med at se dig selv på filmen, og sagerne igen er OK, standser du filmen og fryser billedet. Gå så ind i billedet, skru op for farven og kør filmen baglæns meget hurtigt. Det vil være som at se en film baglæns med dig selv – som om tiden skiftede retning.

5. Test nu. Tænk på hændelsen eller erindringen, og læg mærke til, om du kan tænke på den mere roligt. Hvis det er tilfældet, er du færdig. Hvis ikke, må du gennemgå processen nok en gang, eller få assistance af en, som er trænet i disse metoder.

John havde undgået alt fra Asien, fordi det stimulerede hans mareridt. Han havde endog et mareridt i vågen tilstand. På et udendørs loppemarked hørte han vietnamesiske stemmer og så op og opdagede en stor familie på ti vietnamesere, som kom lige imod ham.

Det »sendte mig lige tilbage til den mest voldsomme hændelse, som overgik mig i Vietnam«, og da han så sig omkring »var *alle menneskene* vietnamesere«. Der gik panik i John, og han løb bort.

Jeg arbejdede med John i ca. fyrre minutter. Det meste af tiden brugte vi på at overbevise ham om, at han skulle prøve metoden. Da han havde været igennem så mange terapier, som ikke havde løst hans problem, var han meget modvillig med hensyn til at forsøge igen.

Ca. en måned efter sessionen optog vi en video af opfølgningsinterviewet (1), hvor John fortalte, at han endelig havde opnået det, som han ønskede.

Han sov nu godt og vågnede udhvilet op. Han var endog blevet gode venner med to mennesker fra Asien, havde besøgt en japansk restaurant og bestilt sin mad på japansk, et sprog han ikke havde brugt i tolv år.

Han var dybt bevæget, da han fortalt mig, hvor taknemmelig han var for igen at kunne kontakte asiater som mennesker, i stedet for at de bare mindede ham om fortidens rædsler.

John sagde også, at han dagen efter sessionen var taget med sin

kone på et to-dages seminar. Mod slutningen af den første dag sagde hans kone til ham: »Hvad er der sket med dig? Du er anderledes. Du plejer at fare op, når der kommer nogen bagfra, men det gør du ikke mere.«

Da han tænkte sig om, gik det op for ham, at hun havde ret, men han havde ikke lagt mærke til det.

Han havde også uden problemer for anden gang set en Vietnamfilm, »The Boys from Company C.« Første gang, han havde set den, »var jeg i helvede i to uger«.

Det er den slags rapporter, der klart viser, at der er sket forandringer på et dybt ubevidst niveau og ikke bare i det overfladiske.

For nylig ringede jeg til John, som bekræftede, at han stadig, fem år senere, klarede sig fint. For at teste ham yderligere, bad jeg ham beskrive den værste oplevelse, han havde haft i Vietnam.

Med normal stemme fortalte han om, hvordan han havde ventet på sine tropper på en markedsplads i Pleiku, da et ældre barn greb ud efter hans pung.

Da han greb fast i barnets hånd, hørte han en eller anden råbe »granat!« bag sig og mærkede noget skubbe sig hårdt i ryggen. Da han kom til bevidsthed igen, stod han op af et træ og holdt stadig fast i barnets arm.

»Det var alt, hvad jeg havde fat i, for resten af ham var borte.«

Da han var færdig med at fortælle, sagde han: »Det er interessant. Det går mig stadig på. Det er for at minde mig om min dødelighed. Det skal jeg ikke kureres for.«

John er nu narkotika- og alkoholrådgiver. Han sætter stor pris på livet. Han var igennem nogle rædsomme oplevelser – oplevelser vi ikke ønsker skal overgå nogen. Når sådan noget er sket for et menneske, er vi glade for at være i stand til at hjælpe det til at komme over begivenhedernes rædsler.

Der er ingen, der fortjener at komme ud for den slags. Og der er bestemt ingen, der fortjener at leve med oplevelserne resten af livet.

SEKSUELLE ELLER FYSISKE OVERGREB

Den hurtige fobimetode danner grundlaget for en anden metode, som vi har udviklet. Den har været vigtig i vores arbejde med mennesker, som har været udsat for seksuelle eller fysiske overgreb.