



Foto: MALIN HOELSTAD

Med hjälp av ögonrörelseterapi har May Olsson blivit av med svåra minnen från en brand, ett rån och mordet på brorsonen. Av det senare gjorde hon sig en så stark föreställning att bilderna blev lika störande som om hon varit med själv. ”Bilderna tog över och dök upp i alla möjliga sammanhang.”

## May slapp svåra minnen med ögonrörelser

Publicerad: 15 juni 2009, 16.15. Senast ändrad: 15 juni 2009, 16.30

**BEFRIAD. Ständiga infektioner. Utmattningsdepression. Strejkande minne. Men vare sig sjukskrivning, stresshantering eller kognitiv beteendeterapi hjälpte. May Olsson blev frisk genom ögonen.**

När May Olsson sjukskrevs för utbrändhet för några år sedan hade hon inte en tanke på att branden i barndomshemmet kunde ha något att göra med infektionen som aldrig ville ge sig. Att de där minuterna i flickrummet fortfarande kom tillbaka, att hon fick hjärtklappning när andra eldade högar på hösten och ångest när hon såg hus brinna på tv – det var inget nytt.

Så hon sa inget till företagshälsovården.

Och eftersom hon låg högt på testerna som pekar på utmattningsdepression fick hon prova stresshantering, psykologsamtal och medicinering. Det hjälpte inte heller. Till slut glömde hon nycklar, möten, namn och personer.

I dag vet hon litet mer om orsaken: ”Det var översvämning i hjärnan när jag blev sjuk.” För hon hade också bevittnat ett rån i jourbutiken hemma och vid det gångna nyåret mördades hennes brorson, 28 år gammal. Då föreslog företagshälsovården att hon skulle pröva EMDR, en ögonrörelseterapi som särskilt används för traumabearbetning.

– Jag gick dit utan vetskap om vad jag skulle ta upp och hur mycket jag skulle berätta, säger May Olsson som nu kunnat börja arbetsträna på riksdagsbiblioteket i Gamla Stan.

**I princip fungerar** EMDR-behandlingen så här, sett genom Mays berättelse: Under de första besöken hos psykologen redovisade hon de trauman hon varit med om och började med det som då kändes mest: Brorsonen som mördades på nyårsnatten i Visby. Sedan tog hon upp rånet i matvaruaffären hemma i Örby. Och så formulerar hon sig så här om den tidigaste händelsen: ”Jag nämnde till och med när jag var 13 år och var nära att bli innebränd på Fårö.”

Momentet med ögonrörelseterapin handlar om att klienten ska följa psykologens fingrar och röra ögonen kanske 30–40 gånger snabbt åt vardera sidan. Innan dess har man fått förbereda sig med

samtal och avslappningstekniker, framför allt att föreställa sig ett särskilt lugnt ställe dit man kan förflytta sig mentalt när minnena blir så starka att man helst vill fly från dem igen.

– Jag fick lära mig att blunda och gå till min trygga plats för att kunna rensa bort sånt som inte ska vara med. Det har hjälpt mig ofta, säger May Olsson.

**När arbetet med** ögonrörelserna ska börja tar man ett trauma i taget och skattar i hur hög grad bilden av de skrämmande händelserna ”stör” på en tiogradig skala. För May var hennes mördade brorson en tia – hon kunde precis se hur det var nyårsmörkt på gårdsplanen där han bodde, hur snön glittrade i gatubelysningen mot de gula kedjehusen och hur han låg där, nedstucken. Det hade varit bråk ute på gatan och brorsonen hade kommit ut för att hejda förloppet. När han gick emellan träffades han i hjärtat då en av dem drog kniv mitt under bråket.

May hade sett händelsen för sitt inre hela tiden.

– Men bilden var inte min egen. Allt byggde på information jag fått berättad för mig. Ändå kan bilderna bli så starka inom en att man nästan tror man varit där.

Under behandlingen skulle May blundande föreställa sig just den bild som kändes mest laddad eller störande innan hon tittade upp och följde psykologens fingrar snabbt åt bägge sidorna. Sedan skulle hon sluta ögonen igen och gå tillbaka till samma bild. Efter att ha upprepat ögonrörelserna ett par gånger fick hon återigen skatta hur störande bilden kändes på den tiogradiga skalan.

– För mig sjönk känslan till en tvåa efter första gången. Andra gången sjönk den till noll. Jag hade fastnat i den enda bild jag hade av händelsen – den tog över mig, lagrade sig bland de andra bilderna och dök upp i alla möjliga sammanhang. Men nu kunde jag frigöra mig från den genom att förstå att jag inte varit med själv.

**Nästa störande bild** som May tog upp med terapeuten var när hon möttes av rånaren som kom ut från lagret i den lokala mataffären med en skruvmejsel – tror hon – riktad rakt emot May. ”Rör du dig så dödar jag dig!” väste han till henne.

Hon började med att skatta bildens störande grad till en åtta på skalan och berättar om hur hon reagerade under behandlingen:

– Jag var så fruktansvärt arg på honom hela tiden. ’Mamma May’ i mig kom fram där och tyckte att ’så där gör man bara inte’. Men nu gjorde jag honom liten och till slut tyckte jag synd om honom. Han fattade väl inte vad han ställde till med. I mina tankar ångrade han sig till och med.

**Nu visste både** May och psykologen att det fanns en händelse kvar som de ännu inte berört – branden som inträffade när May var 13 år. Hon säger fåordigt:

– Det hade gått så många år, och jag trodde inte jag skulle klara att ta upp det. Men vi började ... Och det var laddat, och det var jättejobbigt. Jag har gråtit jättemycket. Men vi redde ut det också.

May berättar om vad som är ut och år in hade startat hjärtklappningen, panikkänslan och dödsångesten. Bilden hade rullat upp som en filmsekvens från det som pågick en kort stund i hennes flickrum, en lördag eftermiddag i november 1965: May ligger i sin säng på övervåningen och läser en bok då hon plötsligt känner röklukt. Hon rusar upp och öppnar dörren mot trappan, möts av en rökvägg, stänger dörren igen, öppnar fönstret – men ingen hör hennes rop. Och hon inser att hon slår ihjäl sig om hon hoppar.

Ett nytt försök med dörren – och då har röken stigit. May ser trappan och kan ta sig ner.

– Sen är det inte så jobbigt, för alla klarade sig ju. Men däruppe i rummet ... Det är dödsångest, jag tror att jag inte ska överleva, så är det. Det jobbade vi med mycket.

När laddningen i den här bilden klingat av något under behandlingen, återupplevde May nästa kvalfyllda stund vid branden: Den här gången står syskonen ute på gårdsplanen och tror att den yngsta brodern, då fyra år, är kvar i huset.

– Brorsorna stod och höll i syrran som ville in och leta. Mamma låg på lasarettet, så äldsta syrran var lillmamma. Till slut kom grannen och sa att han var hos dem.

Eldsvådan berodde på ett elektrisk överslag som börjat i ”pojknas rum”, det som låg vägg i vägg med Mays rum på övervåningen. Nästan omedelbart efter att hon tagit sig ut rasade taket in.

**I samtalen med** psykologen hade May Olsson börjat med att skatta branden i barndomshemmet till en tia. I hela sitt vuxna liv hade hon haft svårt med röklukt och att se hus som brinner på tv – då kom tankar och förnimmelser direkt tillbaka.

– Även när vi jobbade igenom det med ögonrörelserna kände jag röklukten, berättar May som behövde två dubbeltimmar med EMDR innan känslan av störandegrad sjönk till noll.

– Det blev många avbrott och pauser – men sedan fortsatte vi. Och det går ju, det också.

May säger att hon aldrig tänkte på att branden i barndomshemmet skulle ha haft något att göra med hennes utbrändhet. I dag tror hon bilderna har legat i botten av hennes tankar hela tiden, ”som en stor tjock lunta i huvet”, där allting bara staplats obearbetat på varandra. Det märktes på den där infektionen som aldrig gick över, menar hon.

Nu har hon fått möjlighet att rensa bland alla bilder och säger:

– Det funkar! Jag är som en ny människa. Jag har till och med fått tillbaka självförtroendet. Och jag kommer ihåg namn, folk och tider igen. När jag gjorde nya tester i våras trodde de att jag ljög – allt jag svarat värst på var borta.

Fakta:

**EMDR**, Eye movement desensitization and reprocessing: Psykoterapeutisk metod för att behandla traumatiska minnen från t ex övergrepp, trafikolyckor, överfall eller svåra förluster.

**Förutsättningen är en trygg miljö med terapeuten**, som hjälper klienten att prata igenom vad som hänt och ringa in tankar, känslor, kroppsörnimmelser och bilder kopplade till händelse.



Foto: LARS PEHRSON

– Tillsammans med andra terapeutiska metoder kan ögonrörelser hjälpa människor som lider av posttraumatisk stress, säger Helena Samuelson, neuropsykolog och leg psykoterapeut som specialiserat sig på EMDR, Eye movements desensitization and reprocessing.

## 5 frågor: Kan ögon befria oss från ångest?

Publicerad: 15 juni 2009, 16.25. Senast ändrad: 15 juni 2009, 16.30

**Helena Samuelson, neuropsykolog och leg psykoterapeut, är specialiserad på ögonrörelseterapi som behandling mot ångest efter livshotande eller starkt skrämmande händelser.**

### **1. Behandlingen börjar med att klienten får prata igenom vad som hänt och lära sig att använda en avslappningsteknik om minnena framkallar för stark ångest. Hur fungerar själva ögonrörelseterapin?**

– Man ber klienterna ta fram sin värsta bild av händelsen, som ofta är den de tvingas återuppleva i sina flashbacks. Sedan får de skatta hur störande bilden är på en tiogradig skala. De ska också formulera den negativa tanke om sig själva som de brukar koppla till bilden, som ”det var mitt fel att det hände”. Sedan ska de följa mina fingrar som jag rör ganska fort från sida till sida, kanske 30–40 gånger. Nästa steg är att blunda och vara kvar i minnet av händelsen. Återupplevandet kan skapa hjärtklappning och tryck över bröstet, men i den här trygga situationen kan det släppa. När något annat störande dyker upp gör vi en ny serie ögonrörelser, stannar där det känns svårt och går igenom det som händer i kroppen, bilder, tankar och känslor. Om det blir för jobbigt tar vi en paus innan vi fortsätter igen.

### **2. En som varit livshotad under en brand kan även decennier efteråt få ångest av eldningslukt, eller hjärtklappning när de ser hus brinna på tv. Hur kommer det sig?**

– Vi kan ofta själva ta hand om svåra upplevelser och efter hand bearbeta minnena. Men vid traumatiska händelser blir stresspåslaget så högt att hjärnan inte kan bearbeta, integrera och lagra upplevelserna i långtidsminnet. Vid extrem stress lagras istället kroppsminnen, känslor och sinnesintryck ’provisoriskt’ och på ett splittrat sätt. Det är därför traumatiserade människor ofta upplever hur ett lukt- eller synintryck som associeras till händelsen ger lika stark ångest och hjärtklappning som när man var mitt i alltihop.

### **3. Hur kan man bli botad med ögonrörelser?**

– Ingen vet exakt vad som är verksamt, men det finns olika hypoteser. Ögonrörelserna påminner om dem vi gör under drömsömn, då man tror att vi bearbetar sådant som hänt oss. De tycks också distrahera klienterna så att de inte längre kan låsa fast sig vid sin ursprungliga tolkning av traumat, då de ofta får upp en och samma bild som i en loop eller ett spår som har hakat upp sig. En del personer fastnar i bilden och andra i de negativa tankarna som är kopplade till händelsen.

Ögonrörelserna kan också utgöra ett nytt stimulus som väcker en nyfikenhet och därmed ökar aktiviteten i pannloberna. Det gör det lättare att bearbeta information som om det var något nytt. I den trygga situationen hos terapeuten finns förutsättningar att bearbeta traumat så att det nu kan lagras i hjärnan som ett normalt minne.

### **4. Vad händer då?**

– Klienterna kan få upp helt nya minnen av händelsen – som att någon varit hjälpsam eller sagt något vänligt. De blir ofta förvånade över att de inte kommit ihåg det som varit fint innan, men traumatiseringen tränger bort allt annat. När positiva eller neutrala minnen kommer efterhand blir dessa ett slags kvitto på att det skett en bearbetning av det svåra.

### **5. Hur upplever man sig efteråt?**

– Före behandlingen får klienterna försöka formulera en positiv tanke om hur de skulle kunna se på sig själva i samband med händelsen – som att de gjorde så gott de kunde eller att de inte kunde förutse vad som skulle hända. När de kommit igenom sina svåra minnen brukar de för första gången känna att den tanken är sann. De går från att se sig som medskyldiga eller hjälplösa offer till en mer realistisk bild av sig själva – eller till och med stolthet över att de mot alla odds kunde klara livhanken.

