

# Grundbog om NARM

Ny bog introducerer den neuroaffektive relationelle model, NARM – en metode, der integrerer en kropslig og psykologisk tilgang i behandlingen af lavt selvværd, skam og konstant selvkritik.

**H**eller og Lapierras ”Udviklingstraumer” må anses for at være en grundbog i forhold til NARM, den neuroaffektive relationelle model, der danner udgangspunkt for et samlet system i arbejdet med udviklings- tilknytnings- og choktraumer.

Forfatternes arbejde integrerer psykodynamiske teorier med Somatic Experiencing og anvender desuden forskellige tilgange til arbejdet med identitetsproblemer hos voksne mennesker, herunder mindfulness. Svære choktraumer forhindrer os i at være til stede i kroppen. Det samme er tilfældet, når mennesker er blevet alvorligt depriveret og omsorgssvigtet i de første leveår. Under behandlingen hjælpes klienten til at etablere et nærvær og en følelsesmæssig kontakt med de kropslige reaktioner.

Metoden er kendt i en række lande i Europa og USA. Med et dansk udgangspunkt har privatpraktiserende psykolog Tove Mejdahl gennemført uddannelseskurser såvel i Danmark som i udlandet.

Forfatterne tager udgangspunkt i fem kernebehov og de dermed forbundne kerneevner: *Kontakt*, dvs. evnen til at mærke sin krop og sine følelser og være i kontakt med andre.

*Afstemning*: Evnen til at afstemme behov og følelser og række ud efter fysisk og emotionel omsorg

*Tillid*: Evnen til sund afhængighed og samhørighed.

*Autonomi*: Evnen til at sætte grænser og sige fra, men også evnen til at udtrykke sig frit omkring sine følelser.

*Kærlighedseksualitet*: Evnen til at integrere en kærlig relation med vital seksualitet.

## Solid uddannelse er forudsætningen

Bogen er delt op i to dele, A og B, hvor den første del er en gennemgang af de fem kerneevner med en række illustrerende ske-

matiske oversigter over, hvorledes udviklingstraumer i form af tidlig og meget alvorlig psykisk deprivation samt choktraumer, som de kan forekomme eksempelvis efter trafikulykker, påvirker personligheden.

Formålet med behandlingen er at udvikle selvregulering og støtte evnen til vitalitet, dvs. følelsen af at være levende og opleve mening med tilværelsen.

Bogens del B beskriver og eksemplificerer NARM-terapiforløb. Her får man et fint indblik i psykoterapeutens arbejde med at forbinde tankemæssige, følelsesmæssige og kropslige reaktioner hos klienten. Det understreges, at metoden ikke er regressiv. Arbejdet tilpasses kontinuerligt klientens reaktioner. Terapien kan udmærket foregå uden direkte ”håndspålæggelse”.

Det understreges, at en solid uddannelse er forudsætningen for at involvere sig i en kropsligt relateret psykoterapiform.

I bogen er der fokus på menneskers håndtering af vrede følelser og samspillet mellem indadrettet og udadrettet aggression illustreres tydeligt. I forhold til seksualitet og kropslige sensationer knyttet til denne del af driftslivet kunne man nok have ønsket en lidt mere indgående beskrivelse.

Bogen kan varmt anbefales først og fremmest til psykoterapeutisk arbejdende psykologer, men bestemt også til andre interesserede. Bogen formidler vigtig viden om psykoterapeutisk inddragelse af kroppen i arbejdet med psyken. Bogen er grundigt redigeret af forlagsredaktør Mette Schilling. ■

Birgitte Brun



## BOGDATA

Lawrence Heller og Aline LaPierre: ”Udviklingstraumer. Hvordan udviklingstraumer påvirker selvregulering, selvbillede og evnen til kontakt. Hans Reitzels Forlag. 2014. 335 sider. 375 kr.