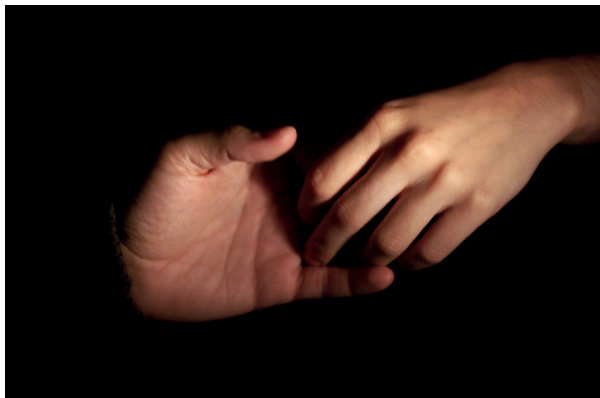


Det haptiske system og traumer

v/ David Beermann, Psykoterapeut MPF, SE Practitioner, SOMA



Taktil fra latin betyder “hører til følesansen” og haptisk fra græsk betyder “baserer sig på berøring”. Disse to begreber ligger tæt på hinanden og virker synonyme, men begreberne dækker over aktiviteter, hvor man modtager informationer gennem huden og berøringssansen.

Når vi har oplevelser, der er overvældende – pludselige dødsfald, overgreb og overfald, bilulykker, krigs- og flugtopplevelser, fejloperationer – rammes nervesystemet og mange af vore sanser lukkes ned og trækker sig sammen: ikke se – ikke høre – ikke udtrykke sig – ikke mærke mig selv eller dig.

Når sanserne lukkes af

Når vore sanser lukkes af, udelukkes du fra kontakt med dig selv og andre. Du står udenfor livet og ude af stand til at mærke dig selv. Det positive er, at du overlever – med livet i behold – men inden i er du frosset – ude af stand til at mærke dig selv, eller hvad der kommer af input fra andre mennesker. Du isolerer dig.

Nervesystemet reagerer enten med kamp, flugt eller fry. Den frosne tilstand er sværest at arbejde sig ud af. Hos dyrene ryster de sig og kommer til live igen, når faren er ovre. Hos mennesker kan denne tilstand mange gange vare hele livet. Udefra kan det frosne opleves som ”cool” – ”man tager det så godt”. Som tiden går, opdager du måske selv eller gennem den respons du får fra andre, at du lever dit liv som levende død – føler dig tom eller i en slags evig krise – ude af balance. Andre symptomer kan være aggressiv, voldelig, mange smerter i kroppen, bedøver dig med piller eller alkohol, ikke tør være i kontakt, isolerer dig, stress, angst, depression etc.

At nå ind der, hvor ord ikke rækker til

For at møde den person, der pga. et trauma ikke har kontakt til sin krop og sine sanser, må kontakten etableres på en ikke sproglig måde f.eks. gennem en berøring eller en bevægelse. En del kan ikke tåle fysisk kontakt, men gennem at arbejde med et objekt f.eks. en træstok, hvor man ikke behøver at røre hinanden fysisk, kan det første møde etableres – den første perception af omverden – en kropsoplevelse – et gensidigt holdepunkt: der er nogen derude for enden af stokken.

Du modtager information med hænderne, der holder stokken – du bevæger selv også stokken, når du vil – du kan lægge mærke til, hvor meget du lukker ind af øjeblikkets bevægelser, eller du holder hånden helt stille.

Kan du tåle en hånd på ryggen? Den, der mærker hånden, trænes i at mærke, hvor meget du tør slippe ind af den varme, der kommer fra hånden udefra – **den anden**. Måske vil du ikke berøres fysisk eller måske mærker du, at du bare vover at slippe en lille smule varme ind. Sådan er begyndelsen af kontakt – dråbe for dråbe – titrering. At falde ned i dig selv – at mærke tyngden – tyngdekraften: ”Du hører til” – jorden.

Du er velkommen til at ’låne’ mit nervesystem, når du ikke er hjemme i dig selv

Kinestetisk sans er den bevidste oplevelse af kropsdelenes position, bevægelser, vægt og sansning fra receptorer i muskler, sener og led. Sammen med ligevægtssansen (Otholiterne i øret) udgør den kinestetiske sans en nødvendig forudsætning for balance og koordinering af bevægelser i rummet.

At få aktiveret det haptiske system og den kinestetiske sans giver dig mulighed for at skabe og genskabe en gensidighed i kontakten – at kunne lære at give og modtage og turde mærke din krops ståsted, vægt og tyngde. Mærke din hud, kulde – varme – kontakten både til dig selv og den anden: Jeg hører til jorden. Meget af det oplever den lille baby i det første halve år.

At komme hjem til sig selv går gennem mødet med en anden. For små børn er omsorgspersonen mor og/eller far: mad, kærlighed og omsorg: at modtage – at fyldes og tanke op. Alt det foregår gennem huden – berøringssansen – at blive holdt om – holdt af og båret. Holding får barnet til at mærke sig selv, sine behov og afgrænsning.

For dig, der er overvældet og har mistet kontakten til dig selv og ikke føler dig hjemme i dig selv, kan etableringen af et nyt mødested være en åbning f.eks. mødet med en terapeut. Når du ikke er hjemme i dig, kan du synke ind i og lade dig påvirke af terapeutens nervesystem. Terapeuten forsøger nu at etablere ’et hjem’ til dig, der nu er ’langt væk’ hjemmefra i dig selv – Velkommen – Pladsen er din – Jeg er til for dig !

Det betyder, at du gennem den tillid og kontakt, der oparbejdes i relationen kan få genskabt den evne og tillid til kontakt, der engang blev ødelagt. Kroppen kan blive mindet om og lære at vende tilbage til sig selv igen.

At genetablere kontakt til sanserne indad og udad – at give og modtage læres gennem en øget awareness – at du bliver opmærksom på dit ja og nej – at du bliver opmærksom på, om du åbner eller lukker dig i kroppen – når du bliver opmærksom på, at du trækker vejret – at du lægger mærke til, om du er kold eller varm – tryk eller utryk: At du har et valg lige nu i dette øjeblik og ikke er et offer for fortidens oplevelser – at du kan være i stand til at regulere dit nervesystem, og dit nervesystem kan regulere dig, når du oplever op – og nedture i dit liv.

Vi skaber hinanden som mennesker

Velkommen hjem i dig selv – til din autonomi – og velkommen tilbage – ud i verden.
Vi er hinandens baggrund. Jag behøver dig for at være mig og du behøver mig for at være dig.”
Mennesker er og bliver mennesker gennem andre mennesker.

Og bag disse smukke udtryk ligger de usynlige tråde som forbinder os med hinanden og som er i os – og som vi har til fælles med alle dyr: et nervesystem, der kan falde til ro, når vi føler os sikre - hviler os, viser kærlighed eller et nervesystem, der får os til at flygte, angribe eller være i frys, når vi oplever os truet. Spørgsmålet er, hvordan kan vi hjælpe os selv og hinanden til at falde til ro?

Vi har alle hver især et ansvar for, hvordan vi skaber hinanden som mennesker – i vore personlige relationer i familien, blandt venner og på vort arbejde!

Litteratur om trauma:

1. Peter Levine: “Waking the tiger” Jul 7, 1997
2. Peter Levine: “Freedom from pain” Apr 28, 2012
3. Peter Levine & Maggie Klein: ”Traumer set med barnets øjne” 2007
Heling af traumer hos børn
4. Peter Levine: ”In an Unspoken Voice” Sep 28, 2010
How the Body Releases Trauma and Restores Goodness.
5. Peter Levine: “Trauma and memory” Oct 27, 2015
Brain and body in a search for the living past
5. Diane Poole Heller: “Traumaheling oct. 26 2001
Guide til at forløse traumer efter trafikuheld og andre ulykker
6. Marianne Bentzen: “Den neuroaffektive billedbog” 2014