

Selvregulering gennem pendulering

V/ David Beermann, MPF, SE Practitioner, SOMA



Lige fra fødslen regulerer vore omsorgsgivere aktivt vores sympatiske nervesystem, når vi mangler varme, mad, tryghed – har uro i kroppen og når vi bliver udsat for høje lyde, der forskrækker os. Hen ad vejen dannes vores parasympatiske nervesystem, som hjælper os med at falde til ro – få indre balance og føle at vi er uden for fare – på et sikkert sted.

Selvregulering

Vort nervesystem er som åndedrættet: det udvider sig og trækker sig sammen. Som flod og ebbe. Når vi er trygge og er på et sikkert sted, føles kroppen afspændt og åben – der er plads og rum inde i os. Ingen trusler i luften. Vi kan falde ned i os selv og mærke velvære og fylde.

Er vi så heldige at fødes ind i en familie, som forstår vore små signaler, lærer vi efterhånden selvreguleringens principper: når vi mærker forskellige følelser af smerte, utryghed og vrede – det sympatiske nervesystem, får vi indlært en indre

viden om, at det ikke varer så længe, før det parasympatiske nervestem bringer os tilbage til roen igen.

Når vort nervesystem kan regulere sig selv op og ned, alt efter hvad vi oplever på livets vej, kan man sige at vort nervesystem er elastisk og smidigt – resillient.

Selvmedicinering i forbindelse med traumer

Vor evne til selvregulering kan grundlæggende forstyrres ved traumatiske oplevelser og chok: bilulykker, flugt, overgreb, voldtægt, vold i familien etc. Vi mister vor evne til at mærke vore kropsfornemmelser og sansninger – og falder ud af nuet – tilbage til glimt af det, der engang truede os – lukker af – går i frys.

Selvregulering Som at leve ved siden af os selv – uden for livets fællesskab.

Tomhed, depression eller angst kan være det vi lægger mærke til. For at kunne få fred og ro i os selv kan mange af os komme ind i en ond spiral af selvmedicinering: Vi prøver at regulere os selv gennem noget derude, fordi vi har mistet den indre kontakt til den organiske selvregulering. Vi trøster os og kan gøre os afhængig af enten af alkohol, piller, mad, sex, porno, vold eller overtræning.

Selvregulering kan læres

Allerede fra start i Somatic Experiencing – chok- og traumeterapi – kommer du til at lære at regulere dig selv og dit nervesystem. Oftest kan du mærke nogle steder i kroppen, der føles rare at være i kontakt med – ressourcehvirvlen og andre steder i kroppen kan du føle en aktivering af uro, angst, sorg, sammentrækning, spændthed, snæverhed – traumehvirvlen. Almindeligvis er traumehvirvlen så

kraftig, at vi kun fokuserer på den – og suges ind i, hvor dårlig vi har det – hvor bange vi er.



Så det du kan lære dig i SE-terapi er ikke kun at følge traumehvirvlens strøm, der er ubehagelig, men tværtimod træne dig i at kontakte alle de steder i kroppen, hvor du føler dig godt tilpas – en ressource af varme, fred, ro, levende – og holde din opmærksomhed der.

Når du så har holdt din awareness/opmærksomhed der i nogle minutter, kan du gå på et kortvarigt besøg, der hvor traumehvirvlen holder hof med sin uro, angst, ubehag etc. Hurtig derefter går du tilbage til ressourcehvirvlen og bliver der.

Du kan også kontakte ressourcer uden for dig selv – alt, hvad du ser, der kan få dig til at falde til ro i det rum du sidder i: farver, du kan lide – former fra ting du ser – figurer – eller se ud af vinduet på naturen – træer og buske – himlen – eller lytte til lydene.

På et tidspunkt kan du begynde at mærke, når du går på besøg hos traumehvirvlen igen, at der er blevet mere roligt i de kropsområder, der før var aktiverede.

Ved således at gå frem og tilbage mellem de to loop: ressourcehvirvlen og traumehvirvlen, kan du selv være med til at få reguleret dit nervesystem ned: Dette kaldes at pendulere. Fra næsten ikke at kunne tåle livet, kan du gennem din

træning af selvregulering øge dit nervesystems evne til at tåle større aktivering og spænding, og således genvinde din evne til at leve dit liv.

Du behøver ikke mere undgå livet – men kan lære at være en del af det, der sker. Din overfølsomhed læges. Du har fået en større opmærksomhed ind i dit liv og pendulering bliver et redskab, du altid kan hjælpe dig selv med flere gange dagligt, så du kan finde din indre balance og ligevægt.