

Hestene i arbejdet med nervesystemer, traumer og selvskadende adfærd

Omsorgssvigt, traumer og andre svigt referere til to typer af menneskets nervesystemer – Homon systemet og nervesystemet. Når mennesket aktiveres (bliver bange) stiger produktionen af hormonerne adrenalin og cortisol sideløbende med at stress tilstanden i nervesystemet vokser. Det får puls og blodtryk til at stige og sætter fut i kamp/flugt reaktionen, som er hjemhørende i amygdala – også kaldet krybdyrhjernen. Når vi som mennesker har været/er udsat for traumer, som fx overgreb, vold, omsorgssvigt er amygdala i "høj arousal og/eller "overloaded" Det vil sige, at kroppen konstant bliver aktiveret af nye "farlige" hormoner i overdosis. Dette skaber en "afhængighed" i homonsystemet og der skal større og større mængder af hormoner til for at udløse og aktiverer amygdala. Når fx overgrebene stopper fordi barnet/den unge bliver anbragt efterlades der en tilstand i nervesystemet som nu rummer store mængder af uforløst energi i en stagnerede form. Det bliver uudholdeligt for personen og derfor kan den selvskadende adfærd (fx cutting) bliver en afladningskanal for uforløst traume energi. Den gode nyhed er, at vi kan benytte hestene i arbejdet med traumerne og den selvskadende adfærd.

Når vi rider hestene i meget høj fart fx galop i naturen, vil homonsystemet og amygdala blive aktiveret på samme måde, som den husker, da det var traumerne/overgrebene der aktiverede. Kroppen "kender den store mængde" af cortisol og adrenalin og bliver igennem denne "ufarlige" aktivitet tilfredsstillet. Nu bliver det genkendeligt for personen i kroppen. Når galopturen har været længe nok kan vi begynde at nedsætte tempoet og herigennem aktivere det parasympatiske nervesystem så reguleringen finder sted gennem hestens vuggende beroligende bevægelse. Derfor er skridt turen hjem altid relativ lang. Det tager nemlig tid at aktivere de sunde og beroligende hormoner som Oxytocin. Dette hormon dannes kun, når vi bliver rolige. Mange mennesker, som er svært skadet danner ganske enkelt ikke nok af dette hormon til, at kunne reguleres nerve og homonsystemet. Derfor skær de sig, tager stoffer, ryger hash eller andre former for selvmedicinering.

Hesten bevægelser i skridt minder om en tryk mors arme, der vugger det lille spæde barn. Nu har vi modgiften til adrenalin og cortisol. Disse mekanismer referere til forskellige dele af hjernen. De to organer i hjernen, amygdala og hippocampus er vores hukommelsescentre. De to centre er forskellige i deres hukommelses funktioner. Amygdala er lynhurtig og reagere på sanser og instinkter. Ligesom vores lynhurtige heste! De er reptil styrende - kamp/flugt. Derfor kan de bruges til terapi/behandling.

Dette er allerførste step i processen.

Vi kan gennem denne aktivitet trin for trin stille og roligt begynde, at lære kroppen og personen at der er mulighed for, at færdiggøre og udslippe den invaliderende traume energi. Men vi kan ikke klare det uden vores heste. De er nemlig mere ufarlige i kontakten end os mennesker. De har ingen skjulte agendaer og de tænker ikke tanker om os og vurdere os ikke. For hesten er det uden betydning hvem du er og hvilken historie du kommer med. Hesten er vores fælles tredje, hvorfor kontakten ikke bliver så direkte, herunder øjenkontakten, som for mange kan være for intens og direkte. Rideterapeuten har altid "sin egen hest" ligesom eleven også har. Igennem denne kontekst kan vi undgå at eleven føler sig overvåget.

Traume- og Psykoterapeut

Gitte Nordahl

