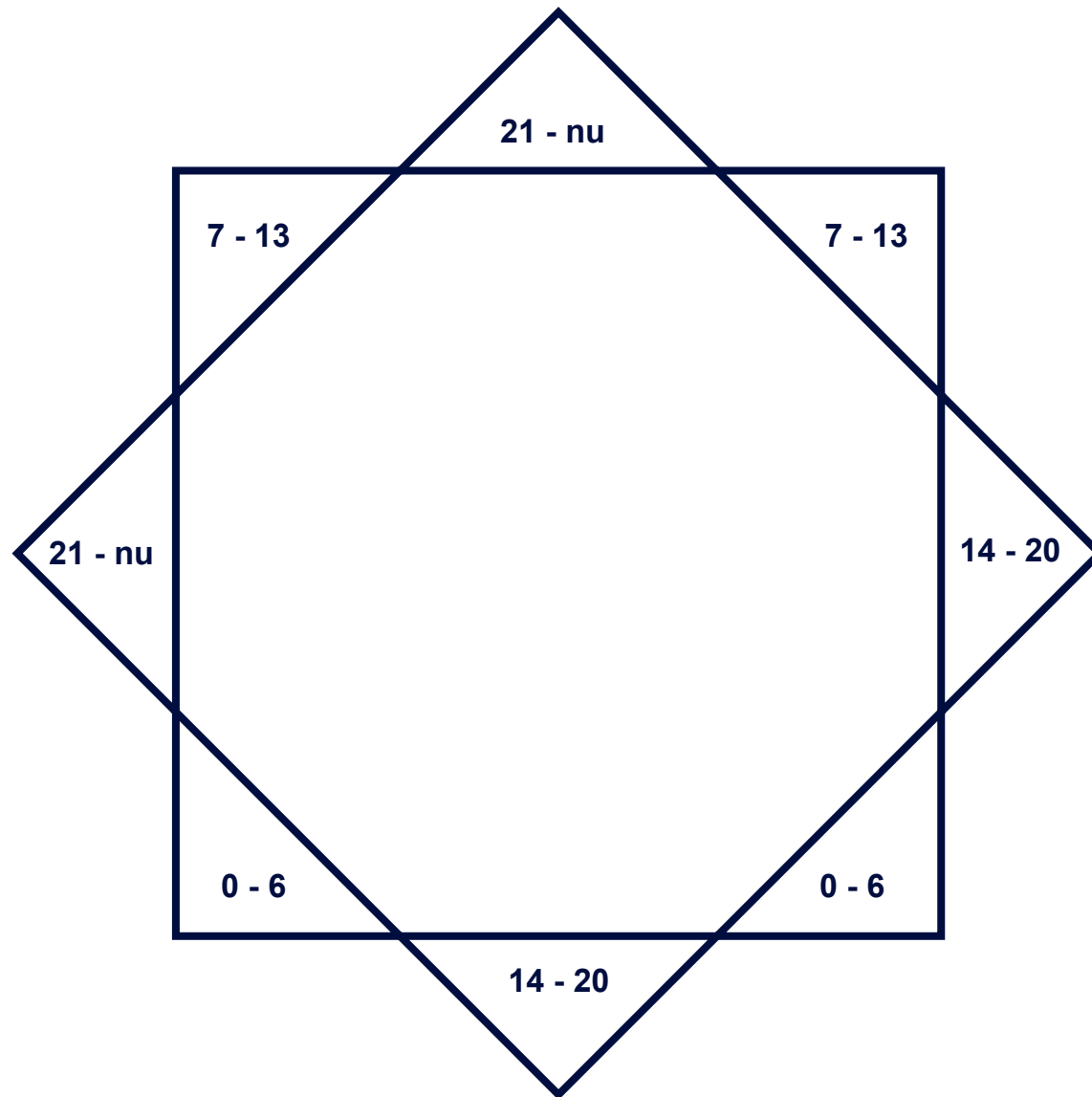


FORTID

Biografi – at føle, sanse og huske oplevelser, værdier og ressourcer



LIVSKORT del 2

Efteruddannelse i Systemisk Traumearbejde Modul 3 – Gearskifte til FORTID

FORTID

At føle, sanse og huske oplevelser, værdier og ressourcer

BIOGRAFI: 0-6 år, 7-13 år, 14-20 år, 21-nu

FORTIDEN er alt det, der er foregået. Alt det, man kan føle og huske, men også alt det, man ikke kan føle og huske. Summen af alt, hvad man har været igennem. Alt dette befinder sig i overvejende grad under bevidsthedstærsklen, det vil sige, at det er styret af implicitte og vanemæssige processer. Øvelsen her går ud på at skabe sig et overblik over ens egen biografi ved at ekspliciterer tre perioder som barn og ung samt en periode, som samler voksentiden.

Vi har valgt netop disse perioder, fordi alt det afgørende i det, vi kalder de indre styresystemer i mennesket, dannes i løbet af de første 18-22 år (hjernen er færdigudviklet i 20-23 års alderen).

Ét af de mere komplekse aspekter ved fortiden knytter sig til såkaldte rest-problemer eller traumer. Disse fænomener i menneskets sind fastlåser det indre flow og er i kraft af traumets neurobiologi fastholdt af sympaticus. En af de måder, som man kan åbne ind til og løsne dybere ind i fortidsstrukturen, er gennem parasympatisk aktivitet – det kunne f.eks. være fra tidløshedsfeltet i modellen, f.eks. gearskifte, kreativitet, musik, afspænding eller empati – at få det med ind over det at fordybe sig i fortiden. Det at forsøge systematisk, analytisk og logisk at huske og generere erindringer er venstre hjernehalvdels arbejde. Men det at bruge kreative processer, musik eller afspænding sammen med det at fordybe sig i fortiden vil åbne højre hjernehalvdel. Det er højre hjernehalvdel, som administrerer den implicitte hukommelse og den kropslige hukommelse og dermed blandt andet også den førnævnte tidlige fase, før man får hippocampus og den selv-biografiske hukommelse på banen.

ØVELSEN

Man tager et stykke papir, tegner en cirkel og skriver stort og småt, plus og minus, som man kan huske fra hver af de fire perioder (man bruger måske 4-5 minutter på hver periode).

Til sidst vælger man de to vigtigste plusser og de to vigtigste minusser for hver periode og giver hver af de to en farve. Disse sættes nu ind på modellen – et plus og et minus med hver sin farve – i hver af de to spidser for hvert af de fire tidsafsnit; 0-6 år, 7-13 år, 14-20 år og 21 år frem til NU.

Når man således gennem screening, analyse og kreativt arbejde har ekspliciteret og frigjort følelsesoplevelser fra fortiden, får man åbnet det følelseslager, som drømme, længsler, håb og ønsker øser af. Kernen i det at kunne ønske er følelser. Jo mere følekapacitet et menneske har, desto bedre kan man drømme og ønske, og på den baggrund er det lettere at opbygge en værdiramme for, hvad man godt kunne tænke sig, at fremtiden skal komme til at handle om.

LIVSKORT del 2

Efteruddannelse i Systemisk Traumearbejde Modul 3 – Gearskifte til FORTID