

Behandling av sjokk, traumer og konflikter

Ved Hans-Olav Håkonsen etter inspirasjon fra Dr. Ryke Geerd Hamer, Dr. Christian Helmrich og Indre Ro terapeut Keyhan Ighanian.

Sjokk er en overveldende opplevelser hvor alt for mye skjer alt for fort og som igjen fører til at alle kroppssystemene stopper opp i sin vekst og utvikling. Unntatt fra dette er den delen av kroppen som instinktivt beskytter seg gjennom kamp, flukt, manipulasjon eller fastfrossenhet ved å spille død for og overleve sjokket / traumet / konflikten.

Hvis kropp/ psyke ikke får løst opp i konflikten / traumet / sjokket som skjedde vil den opprettholde sin biokjemiske beredskap og dette vil påvirke hormonbalansen, immunsystemet og nervesystemet på grunn av fortrenning og fastlåsthet. Ved uforløste sjokk, traumer og konflikter så har ikke kroppen forstått og akseptert at faren er over, og den fortsetter å reagere med alarmberedskap. Det er som om programmet i computeren går og går og ikke blir lukket. Sjokk, traumer og konflikter kan resultere i spente muskler i årevis og utløse kroniske sykdommer når de forblir uforløst.

Hvis en som barn opplever sjokk, traumer eller konflikter gjennom f. eks. manglende kjærlighet, for lite plass og rom, manglende støtte, vold, misbruk og hvis de tunge følelsene knyttet til disse sjokkopplevelsene blir fortrenget, vil en fortsette å reagere som et lite barn å være styrt og fanget av behovene for å bli elsket, sett, hørt og få bekreftelse av andre mennesker helt til de tunge følelsene blir rommet og akseptert i. En kan således være fysisk 65 år-, men følelsesmessig være 3 år gammel og fortsatt reagere fra fortiden i seg som et lite barn i stedet for å respondere på det som skjer her og nu. En er fanget i sitt indre fengsel hvor tankene spinner og spinner og en opplever aldri å ha indre ro.

Hjernens 3 nivåer

Som menneske har vi 3 hovednivåer i vår hjernes utvikling. Det første nivået er vårt mentale plan hvor den tenkende hjerne dominerer gjennom tenkning, refleksjon, samtale osv. For dette hjernenivået er det viktig å forstå det som skjedde, og så ta bevisste valg.

Det andre nivået i hjernen er det følelsesmessige nivået gjennom den limbiske hjernen. Det er helt nødvendig å romme alle følelsene knyttet til konflikten eller sjokket som f. eks. skrekk, angst, skam, skyld, raseri eller maktesløshet. Alle disse følelsene har behov for å bli forløst både kroppslig og verbalt for at denne delen av hjernen er i flyt og balanse.

Det tredje nivået i hjernen er reptilhjernen som er forlengelse av ryggmargen (ryggmargsreflekser). Dette nivået av hjernen rommer våre instinkter og overlevelsesreflekser som varme, kulde, åndedrett, kamp, flukt, og lammelse. Når vi er låst fast i dette hjernenivået er det viktig å gjøre som dyrene å riste sjokket av seg gjennom kroppens ristebevegelser, puste fra maven, romme og akseptere alt som skjedde gjennom å gi seg selv både tid og rom til det som har behov for å bli forløst. Underbevisstheten i det tredje nivået av vår hjerne har hele tiden radaren på for å beskytte oss, og trigges av opplevelser fra tidligere opplevelser i livet.

Underbevisstheten i det 3 hjernenivået reagerer lynhurtig og er flere millioner ganger raskere en den bevisste tenkehjernen gjennom at:

1. Den registrerer det ser skjer rundt deg kontinuerlig 24 timer i døgnet og året rundt
2. Den gjenkjenner mønstret som den har lyktes og «overleve» helt tilbake til din unnfangelse
3. Den reagerer på likheter i ytre sanseinntrykk (triggere)
4. Den sorterer etter intensitet i følelser og minner fra fortiden og iverksetter samme reaksjonsmønster

5. Den kjører samme program som den gjorde for å «overleve» gjennom kamp, flukt, manipulasjon eller å spille død (fastfrosset muskelsystem).

6. Underbevisstheten automatiserer alt, og alt dette skjer på mikrosekunder, uavhengig av hva du bevisst velger å gjøre og har bestemt deg for. Det er et ubevisst program fra din reptilhjerne som overstyrer det du bevisst velger å gjøre fra din mentale hjerne

Beskrivelse av det som skjer i vårt «sårede indre barn»:

1. Når et barn / voksen opplever sjokk / konflikt / traumatisering som f.eks avvising, mangel på kjærlighet, mangel på å bli sett, - bli lyttet til og bli trøstet, - omsorgssvikt, misbrukt, vold, tap av kjære, så reagerer reptilhjernen og underbevisstheten med instinkt og reflekser for å overleve.
2. Sjøkket eller konflikten som ikke er mulig å bære danner et forsvar / motstand for å overleve. Selve opplevelsen spalter «jagbevisstheten» til barnet. Sjøkket og opplevelsen blir glemt og gjort ubevisst, sammen med de tunge følelsene knyttet til hendelsen..
3. Selv om de tunge og vanskelige følelsene som er knyttet til sjokket er underbevisste og ikke lenger eksisterer for «jagbevisstheten» i tenkehjernen, så lever de tunge følelsene under forsvaret i kroppen og preger / bremser i høy grad barnets modenhetsutvikling som menneske.
4. Mennesket har innebygd i seg en sterk indre drivkraft som driver det «fastlåste» indre barnet og de fortrenkte tunge følelsene til å forløse den indre smerten fra sjokket / konflikten. Derfor vil det sårende indre barnet selv om det i mellomtiden har blitt voksen fortsette å søke personer og situasjoner som trigger og aktiverer de samme følelsene som ble aktivert ved årsakshendelsen. Dette vil fortsette helt inntil sjokket / konflikten er løst gjennom å være forstått og akseptert gjennom å være takknemlig for erfaringen. Dette skjer fordi «mønstret» fra det opprinnelige sjokket er det eneste et traumatisert kroppssystem kjenner, og som det alltid vil søke å oppnå forløsning fra. Vi reagerer således fra fortiden i oss når vår indre vekst er stoppet opp ved sjokk, traumer og biologiske konflikter.

Fasene fra sjokk, traumer og biologiske konflikter tilbake til helbredelse, flyt og glede.

1. Det hele starter med sjokkfasen hvor det skjer noe veldig raskt som det er umulig å fordøye for kropp, hjerne og psyke. Et kraftig **BZZZZ** sprer seg som ringer i vannet i reptilhjernen, og den tunge følelsen som vi ikke greier å romme og fordøye (dissonans i stedet for resonans), sender et signal til storhjernen hvor cellevevet trekker seg sammen, og et signal til det tilsvarende organet i kroppen som er forbundet med den emosjonelle indre konflikten hvor cellevevet også trekker seg sammen. For eks. i brystet på en kvinne som opplevde et følelsesmessig sjokk med sitt barn eller med sin ektefelle.
2. Alarm- og stressfasen hvor kroppen fortsetter å være er i alarmberedskap fra selve reptilhjernen. Det stressede organet med dissonans som ikke greier å romme og akseptere den tunge følelsen knyttet til sjokkopplevelsen er kaldt – sammentrasket – mørkt – blekt og tørt.
3. Konfliktløsningsfasen hvor en mestrer å erkjenne, romme og transformere sjokket / traumet eller den biologiske konflikten.
 - a. Handler om å gjenkjenne sitt gamle reaksjonsmønster fra fortiden i seg, og som ikke har forløst sjokket / konflikten / traumet.
 - b. Handler om å anerkjenne og takke sitt eget reaksjonsmønster for den gode jobben som det har gjort med å hjelpe seg selv gjennom og beskytte seg fra den vanskelige hendelsen som en ikke greide å romme og i hjerne, psyke og kropp. Det handler om å starte prosessen med å bli venn med sin indre uvenn.

- c. Handler om å fortelle sitt gamle reaksjonsmønster om at du nå har forstått at dette ikke lengre er nyttig for din indre vekst som menneske, og at du ønsker å åpne opp og bli kjent med det ukjente som ligger skjult bak den tunge følelsen som er knyttet til dette sjokket.
 - d. Handler om å åpne opp, motta og romme den tunge følelsen som f.eks. avvisning, sorg, skam, uønsket, redd, kontaktløshet, maktesløshet eller liknende som er knyttet til den opprinnelige hendelsen med de overveldende opplevelser hvor alt for mye skjedde alt for fort og som førte til at alle kroppssystemene stoppet opp i sin vekst og utvikling. Her kan det være nødvendig å riste kroppen for å ha mot til å romme og bli kjent med følelsen som har vært fortrenget som din indre uvenn siden sjokket / konflikten oppstod.
 - e. Handler om og virkelig akseptere og romme den tunge følelsen helt til den blir transformert. Eksempelvis til følelsen redsel blir transformert til trygghet, maktesløshet blir til styrke, urettferdighet til rettferdighet, hat til kjærlighet, uønsket til ønsket, uelsket til elsket osv.
 - f. Handler om å være takknemlig for erfaringen som igjen handler om tilgivelse av seg selv og de andre som var innblandet i konflikten /sjokket.
4. Når starter selve kroppens, hjernens og psykens dype helbredelse fra sjokket gjennom:
 5. Helbredelsesfase nr.1 som er en varm, fuktig og rød fase.
 6. Forverringsfasen som er en kortvarig fase som presser overflødig vann og verk ut av organet / muskelen. Denne fasen er kald – sammentrukket og tørr.
 7. Helbredelsesfase nr. 2 som også er varm, fuktig og rød og som ender ut i en total normalisert tilstand.
 8. Balansefase hvor kropp, hjerne og psyke er normalisert og i total balanse igjen etter sjokket / traumaet eller den biologiske konflikten som utløste sykdomsforløpet.
 9. Den vennlige observatøren som går på «skattejakt» i seg selv etter situasjoner og hendelser som fortsatt har uforløste sjokk / traumer eller biologiske konflikter, og som fortsatt befinner seg stressfase med kroppen, hjernen og psyken i alarmberedskap.
 10. Den glade, friske, sprudlende menneske som sprer glede og inspirasjon rundt seg fordi det har mot og konsentrasjon til å romme alle hendelser og situasjoner i livet som en vennlig og kjærlighetsfylt observatør.

"When one is released from the prison of SELF, that is indeed freedom for SELF is the greatest prison"

`Abdul-Bahà