

BERØRING & DENS BETYDNING

Af Eirik Tollefsen
og Hanne Borup

At modtage følesansindtryk gennem huden har stor indvirkning på, hvordan vi har det både fysisk og psykisk – og på, hvordan vi oplever det "at være til". Huden er vort største sanseorgan, og det medfører, at overalt er vi påvirkede og påvirkelige af de sanseindtryk, vi modtager gennem den.

Hudens følesans nævnes som den tidligst udviklede sans, idet den fungerer, allerede når vi som fostre er 6-8 uger gamle, og følesansenerven er så mangfoldige og udvikles i så tæt tilknytning til hele centralnervesystemet, at følesansen dels benævnes som sansernes moder og dels som det ydre centralnervesystem, en pendant til det indre, der omfatter rygmarv, hjernestamme og storhjerne.

Følesanseindtryk bearbejdes og har indflydelse på, hvad der foregår og opleves i hele menneskets eksistensform. Fysiologisk stimulerer det blodcirkulation, stofskifte og hormonelle processer. Psykisk påvirker det følelser og hukommelse, og intellektuelt har det indflydelse på kognitive processer med opfattelse, analyse, erkendelse og planlægning. Tilsammen får de afgørende betydning for organfunktion, sundhed, selvopfattelse, trivsel, problemløsning og handling.

Men følesanseindtryk fås i samspil med andre og med omverden, og derved får andre og omverden stor betydning for, hvordan det enkelte menneskes vilkår bliver for at trives både indeni sig selv og udadtil, ligesom det får betydning for dets udvikling og læring. Derfor er det vigtigt, hvilke muligheder for følesanseindtryk pædagogisk personale giver i dagligdagen og igennem miljøet.

Følesanseindtryk gives i:

- omsorgsfunktioner f.eks. som støtte i den daglige pleje
- spontane eller tilrettelagte sansestimulerende aktiviteter f.eks. ball-punktur massage eller pædagogisk massage udenpå tøj eller direkte på huden
- naturlige spontane følelsesudtryk f.eks. et fast venskabeligt klap på skulderen som anerkendelse, en ømhedstilkendegivelse som at æ én på kinden eller ved trøst at lave ensartede strøg i retning fra skuldrene og nedad ryggen.
- vor kulturs hilseformer f.eks. håndtryk eller knus
- kulturelt betinget socialt samvær som f.eks. dans, leg og idrætslige aktiviteter.

Det er alt sammen vigtige dele i vores kropskultur. Men der er stor forskel på, i hvilket omfang og i hvilken grad vi i Norden praktiserer denne kropskultur, og hvor meget vi som pædagogisk personale er os den og dens betydning bevidst.

At være fysisk og psykisk udviklingshæmmet indebærer ofte, at eksistensen udpræget opleves gennem den sansende og handlende krop. Det er kroppen, man "tænker med", og det foregår fortrinsvis i ubevidste og automatiserede processer. Kroppen har en tavs viden om sig selv, og det er denne iboende viden, kroppen handler ud fra. Her vil krops- og sanseoplevelser virke motiverende og vække den opmærksomhed, hvortil kropslig bevidsthed kobles - parat til mødet med nye udfordringer.

Pædagogisk massage er en af de klare entydige veje til på en enkel overskuelig, etisk afstemt og individuelt tilpasset måde at få lejlighed til at sanseoplevelse sig selv og være i tillidsskabende og empatisk samspil med en anden, da rammerne i og omkring massagen er præget af ro og nærvær og har en beroligende effekt. Berøringsformerne i massagen virker med deres variationer og med deres rytmiske regelmæssighed og gentagelser afslappende på spændinger. Den energi, som ellers var bundet til disse, nedtones eller frigøres.

Berøring i form af massage har omfattende indvirkning på organismen.

Strøg og greb aktiverer følesanserne i både huden og musklerne.

Huden rummer følesanseceller for blid berøring, temperatur, tryk og smerte. Som helhed benævnes dette: den taktile sansning.

Muskler, sener og led rummer kroppens dybdefølesanseceller for træk, tryk, temperatur og smerte og benævnes tilsammen: den kinæstetiske sansning.

Via følesansenervesignaler, som aktiveres gennem massagens berøring, greb, strøg, rytme og kraft, påvirkes blodomløb, stofskifteprocesser og hormonsystem.

Hormonudskillelse relateres til en række reaktioner, som ofte kommer markant til syne hos fysisk/psykisk udviklingshæmmede:

- angstreaktioner. Ved angst og forskrækkelse udskilles hormonerne: adrenalin og noradrenalin. De sætter kroppen i kriseberedskab ved henholdsvis at øge blodsukkeret, hjerterytmen og blodtrykket samtidig med, at de indvirker på bestemte muskelgruppers spændingstilstand. Massage udført med rolige, faste massagegreb i en tryk atmosfære beroliger og dulmer disse processer

- smertereaktioner. Ved smerte udløses kroppens eget morfinlignende hormon: endorfin, som virker beroligende på stressbelastninger og dulmende på smerte.

Endorfinproduktionen stimuleres ved massage af musklerne, hvorved spænding tilknyttet smerte dæmpes eller opløses, og afspænding fremmes i det pågældende område med indvirkning på såvel krop som psyke

- stressreaktion. Ved stress udskilles hormonet: kortisol, der indvirker på immunforsvaret, som undertrykkes og svækkes. Massage medfører med sin beroligende og afspændende virkning, at udskillelsen af kortisol reduceres, og immunforsvarets vilkår styrkes

- depression. Ved depression er der en øget udskillelse af hormonet: noradrenalin.

Denne udskillelse kan mindskes ved massage og følgelig afdæmpe oplevelsen af styrken i depressionen.

Noget ganske særligt gør sig gældende for hormonet: oxytocin, som er et relativt nyopdaget hormon sammenlignet med de ovenfor beskrevne.

Oxytocins virkning og betydning er dokumenteret og klarlagt efter 10 års svensk og canadisk forskning og beskrives i en rapport fra Nature Publishing Group offentliggjort sommeren 2002.

Oxytocin frigøres i huden ved langsom og blid berøring og fremkalder derved direkte en følelse af velbehag, som skaber grundlæggende tillid og aktiverer tilknytningsprocesser. Eksempel: Når moderen langsomt og blidt berører sit nyfødte barns bløde hud, frigøres hormonet såvel i moderen som i barnet, idet moderens berøring aktiverer barnets hudfølesansning og oxytocinproduktion, og bevægelsen mod barnets hud tilsvarende aktiverer moderens hudfølesansning og oxytocinproduktion.

Indvirkningen går begge veje og får dermed afgørende betydning for relationsdannelse, det gælder også, som den viser sig i livets senere forhold og vilkår.

Hertil knytter sig udsagnet, at i oxytocin er: kærtegnets hemmelighed. Hemmeligheden ligger neurofysiologisk i, at huden rummer nogle sanseceller med tynde nervefibre, som sender langsomme nervesignaler (1 m. pr. sekund) direkte til storhjernens mellemste område: det limbiske system, som er hjemsted for følelser og hukommelse, hvorimod de følesanseindtryk, som aktiverer smerte, tryk- og temperaturoplevelser, går ad hurtige (60 m. pr. sekund) og kraftigere nervefibre til registrering, analyse, bearbejdning i storhjernens overflade: hjernebarken. De tynde, langsomme nerver udgør et netværk, som opfanger ubevidste aspekter ved berøring og som ved stimulation fremmer det følelsesmæssige forudsætningsgrundlag, hvorimod de hurtige, kraftige knytter sig primært til sanseintegration og bevidsthed. Alle former for følesanseoplevelser rummer imidlertid udviklings- og læringsaspekter f. eks. i form af: - stimulation af eksisterende neurologiske netværk (spor) - dannelse af nye spor gennem nye oplevelser og udfordringer - styrkelse af den kropslige læring ved gennem sansning og følelser at mærke, opleve, forstå og erkende sin væren i egen krop dvs. få kropslig bevidsthed - styrkelse af selvbevidsthed og af social- og omverdensbevidsthed gennem kontakt, samspil og handleforløb - styrkelse af evne til fordybelse og koncentration og til at rumme kontinuitet og overblik. Dette indikerer, at berøring - her i form af massage - kan få en betydningsfuld beroligende, afspændende, udviklende og lærende funktion og indflydelse på alle mennesker.

Ved sanseintegrationsforstyrrelser eller udviklingshæmning er der brug for målrettet tidlig og opfølgende indsats, hvor berøring i form af omsorg og omgangsformer med sanselege og massage er et velegnet pædagogisk middel til at stabilisere, modne og udvikle det taktile sansesystem. Giveren skal give sig tid og kun stille modtageren overfor udfordringer, som svarer til dennes forudsætninger og nærmeste udviklingszone, så modtageren kan føle sig veltilpas og bevare sit selvværd og sin motivation. Selv om modtagere er individuelt forskellige, er der nogle fællestræk, som kan give et fingerpeg om, hvilken pædagogisk massageform det vil være formålstjenligt at anvende alt efter om den sanseevne modtageren har er en senudviklet følesans, en underreagerende - eller en overreagerende følesans.

Ved senudviklet følesans, som er en almen langsom eller umoden reaktionsmåde præget af tilbageholdenhed eller klodsethed, vil en intens, men afpasset pædagogisk indsats indenfor dagligdagens gøremål og med lege og sansestimulerende aktiviteter indendørs og udendørs virke udviklende og tilfredsstillende på det taktile system og på udviklingen som helhed. Det samme er gældende for massage, som i sin udformning vil variere alt efter, hvad der fanger modtagerens interesse.

Ved underreagerende følesans skal massage rumme megen påvirkning til både i tempo, varighed og styrke, for at den ønskede sanseoplevelse opnås, idet det taktile sansesystem fungerer trægt eller sløvt. Adfærden ved en underreagerende følesans kan vise sig i passivitet eller en adfærd præget af stereotypier eller i en hektisk omkringfarende adfærd "uden mål og med" i forsøget på at skaffe tilstrækkeligt med sansestimuli. Modtagere med underreagerende følesans har brug for en langsom start på massagen, hvor tempoet afstemmes efter modtagerens kropslige reaktion. Senere masseres gradvist i et hurtigere tempo, dog uden at det virker stressende eller overstimulerende. Således at blive "vækket" kan hjælpe modtagere til at blive nærværende i krop og psyke.

I tilfælde hvor en underreagerende følesans kommer til udtryk som hyperaktivitet, og hvor modtageren følgelig har svært ved at falde til ro, er der behov for en afgrænset massage udført med fast berøring og langsomme bevægelser. Under massagen kan giveren måske yderligere berolige med nynnen og blide rytmiske bevægelser eller evt. placere en hånd på langs af modtagerens brystben og dermed støtte modtageren i at gå over til en dybere vejrtrækning.

Ved overreagerende følesans- også benævnt som: taktil skyhed, ses en overvældende, omfattende eller uventet kraftig reaktion på især ganske lette følesanseindtryk. Her er forudsætningen for en vellykket massage, at der fokuseres på tilvænnning, hvor der skabes tillid og tryghed mellem giver og modtager og overfor den forestående handling.

Trygheden understøttes af genkendelighed i form af gentagelser og forudsigelighed i rammer og handling. Opbygningen i berøringskontakten skal her foretages gradvist, og hvert lille tiltag må fra giverens side følges op af afventning på modtagerens nonverbale eller verbale accept eller afvisning.

Modtagere med en overreagerende følesans er ofte præget af uro og angst, hvor de nemt mister koncentration omkring situationen. I massagen har de brug for fast berøring med stabilt tempo og rolig rytme med tryk og strøg i overskuelige forløb.

Overreagerende følesans kan også give sig udtryk i spændte muskler, og modtageren kan have gavn af hjælp til at give slip. Her arbejdes med kontrastene mellem det at spænde op og det at give efter. Resultatet bliver ofte en dynamisk massage, som er med til at nuancere og afbalancere modtagerens totale kropsoplevelse og psyke og udbygge det fysiske og psykiske følelsesregister og mestringen af det.

Arbejdsmetoden i pædagogisk massage baseres på et samspil mellem giveren og modtageren. Samspillet er kendetegnet ved, at begge parter påvirker forløbet og bidrager til det. I kommunikationen går verbale og nonverbale meddelelser begge veje - fra giveren f.eks. i form af opmærksomhed, nærvær, initiativ, spørgsmål og involvering og fra modtageren i form af respons, fordybelse og udtryk for ønsker f.eks. ved, at modtageren strækker sit ben frem som tegn på et ønske om at få massage der eller ønsker at vise sin accept og deltagelse i massagen ved at holde om massageolieflasken under massagen. Den naturlige og legitime nærhed, som følger af berøringen i massagen, giver fortrolighed og skaber tillid. Når tilliden bliver gensidig, opstår åbenheden for dannelse af sociale relationer.

Kontaktforholdet må fra giverens side rumme kvaliteter som forståelse, respekt og empati, og der må i praksis være kontinuitet, forudsigelighed, afpassede udfordringer og rammer i aktiviteten, ligesom der må vises understøttende holdning til modtagerens motivation, initiativer, engagement og udholdenhed.

Ofte er det vigtigt at starte massagen på små og afgrænsede kropsområder og langsomt udbygge dens omfang og være opmærksom på at overgangene til det nye ikke bliver for store.

For nogle vil overgangen fra den indledende kropspølse i badeværelse til massage i massagerummet på massagebriksen være for krævende. For at mindske overgangen kan modtageren starte med at sidde på en stol, en madras eller i en sækkestol. Som giver kan man vise modtageren den stilling massagen bedst foregår i og langsomt arbejde sig henimod den vandrette stilling. Ved tålmodigt at anvende denne fremgangsmåde vil de fleste modtagere efterhånden motiveres til at indtage den mest hensigtsmæssige stilling.

Som arbejdsredskab fordrer berøring og massage en aktiv involvering fra giverens side både i forhold til modtageren og til sig selv som giver. Giveren må desuden være psykisk afbalanceret, nærværende og bevidst om egen krop, egne grænser og fremtoning. For at kunne forstå og tolke modtagerens kropslige signaler er det vigtigt, at giveren har kendskab til modtageren og bruger sin intuition, empati, iagttagelsesevne og faglige viden til at opfange og vurdere de mange former for signaler, der fremkommer, især gennem kropssproget i forbindelse med massage. Eksempler herpå er:

- forandringer i vejrtrækningen f.eks. pludselig opstået mere hektisk åndedræt eller dybe suk
- stemmelyde eller ændringer i stemmelejet
- spændingsgrad i musklerne f.eks. et ben, som bliver så afspændt, at det f.eks. falder ud til siden
- uro f.eks. rastløshed og stillingsskift
- øjenbevægelse og - udtryk. F.eks. sitrende eller vigende blik
- små ændringer i mimik f.eks. små trækninger i mundvigen, omkring øjnene eller i panden
- ændring i ansigtsfarve f.eks. koldsved eller varmestigning.

Der må rettes opmærksomhed mod både verbale og nonverbale former for kommunikation, men måske især de nonverbale, som er meget omfattende.

Nogle mennesker har en svag evne til at mærke og til at sætte grænser omkring sig selv og for egen adfærd, og de kan med fordel støttes i at opøve evnen.

Andre har en overdreven tendens til grænsedragning og har glæde af at blive lettet lidt i det. Begge dele indgår i så fald som et pædagogisk mål med massagen.

Behov for at arbejde med afgrænsning er kendetegnende for mennesker med psykisk og fysisk udviklingshæmning. I forbindelse med berøring understøttes denne afgrænsning i praksis f.eks. ved at modtageren beholder tøjet på under massagen, idet tøj kan opfattes som en naturlig intimitetsgrænse og opleves som markering af personlig integritet.

Som grundholdning skal det nævnes, seksualitet holdes helt adskilt fra pædagogisk massage. Berøring og seksualitet er dog tæt relateret til hinanden, og det kræver derfor klarhed om metoden i afgrænsningen mellem de to områder f.eks. indgår erogene zoner ikke i massagen.

Som oftest bliver massage ledsaget af dybe veltilfredse suk hos modtageren og tilkendegivelser om, hvor dejligt det her og nu er at få massage. Men erindringer om tidligere oplevelser kan også dukke frem, fordi alle typer erindringer oplagres i såvel krop som psyke og danner spor af både positiv og negativ art. Selv med pædagogisk massages samlende og afbalancerende virkning og med en udførelse præget af indføling, faglig kunnen og pædagogisk kendskab til modtageren, kan giveren derfor ikke på forhånd vide, hvad modtageren kan komme i kontakt med i sig selv under massagen. Alene af den grund bør giveren gå langsomt frem i opbygningen af massagens indhold og omfang. Massage kan f.eks. bringe modtageren ind i en følelse af afmagt over at mærke savnet af mennesker, som modtageren er eller har været i nær tilknytning til. At mærke savn kan være smertefuldt og give reaktioner som tristhed, midlertidig utilpashed og almen sårbarhed, og det kan forårsage følelsesudladninger. Efterfølgende kan det imidlertid også åbne for erkendelse og forståelse afhængigt af modtagerens forudsætninger, fordi massagens alment afspændende virkning på krop og psyke giver energioverskud til at bearbejde problemstillinger frem mod en dybere afklaring, selvforståelse og harmoni.

Den efterfølgende pædagogiske opbakning i forbindelse med massage stiller krav til giverens evne om i nærvær at kunne rumme situationen, støtte op med åbenhed, give trøst og tryghed, vise accept og forståelse, hjælpe modtageren til at rumme egne følelser og evt. sætte ord på dem. Hvor det skønnes, at der er behov for en indsats, der rækker udover pædagogens kompetance, formidles kontakt til faggrupper, som kan varetage denne, men det skal ikke afholde pædagogisk personale fra at inddrage og anvende pædagogisk massage som det alment trivsels - og udviklingsfremmende middel, det er, indenfor såvel det normale- som det speciapædagogiske arbejdsområde.

Uddybende viden og anvisning af massagepraksis med greb og strøg ses i: "Berøring & dens betydning – massage som pædagogisk redskab".

Litteraturhenvisninger:

"Berøring & dens betydning – massage som pædagogisk redskab" Eirik Tollefsen og Hanne Borup. Forlaget System 2002. Anmeldelser kan ses på:

www.paedagogisk-massage.dk

"Unmyelinated tactile afferents signal touch and project to insular cortex" Nature Publishing Group 2002 <http://www.nature.com/natureneuroscience>

"Lugn och berøring" Kerstin Uvnäs Moberg. Natur och Kultur 2000