

# Neuroaffektiv udviklingspsykologi

Den neuroaffektive udviklingspsykologi er en tilgang udviklet af psykologen Susan Hart. Tilgangen forsøger at skabe en bro mellem tilknytningsteori, udviklingspsykologi og den seneste hjerneforskning.

Inden for udviklingspsykologien og tilknytningsteorien er det især Allan N. Schore, John Bowlby, Daniel Stern og Peter Fonagy, der danner grundlaget. Fra hjerneforskningen er det dels Paul McLeans model af den tredelte hjerne og Antonio Damasio's fokus på sammenhængen mellem krop og psyke.

Den neuroaffektive tilgang arbejder ud fra en viden om, at hjernen er tredelt i det autonome system (kropssansningerne), det limbiske system (følelserne) og det kognitive system (tænkningen). Ved at arbejde med alle disse systemer i en følelsesmæssig afstemt proces, hvor "mødeøjeblikke" er det bærende element, vil der ske en integration af disse, samt en udvidelse af de neurale netværk i hjernen. Ved at sørge for, at alle tre lige vigtige dele af nervesystemet bliver mødt, helet og integreret, sikrer man sig, at oplevelser ikke kun lagres som tanker – men også opleves og erfares kropsligt og følelsesmæssigt. Denne evne til både at sanse, føle, tænke og handle i overensstemmelse med dette, øger både børn og voksnes psykiske robusthed.

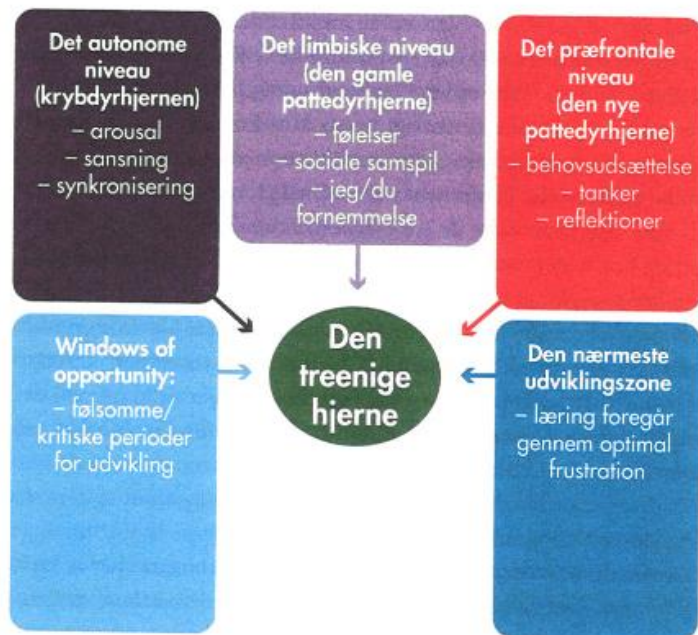
I dag anerkender man, at både det medfødte temperament og forholdet til de nære relationer danner personligheden. Der er enighed om, at udviklingen af menneskets hjerne involverer ikke bare dets eget men også mindst et andet hjernesystem, altså et samspil mellem mindst to personer. Samspillet skaber et unikt mønster af neurale kredsløb (hos begge). Barndommen – og barnets møde med det eller de "andre hjernesystemer" i dets miljø - har dermed stor betydning for udvikling og modning af barnets nervesystem. Omsorgspersoners regulering af barnets følelser har direkte indflydelse på udvikling af barnets hjerne. Mennesker er født med et plastisk nervesystem, hvilket gør det muligt for barnet at indgå i en stadig bredere og mere nuanceret samhørighed med andre mennesker.

## Beskrivelse af de tre niveauer ud fra den neuroaffektive udviklingspsykologi:

*Ren teori:*

"Neuroaffektiv udviklingspsykologi" af Susan Hart

## 2. Den treenige hjerne



Lægen og neurologen Paul MacLean udviklede fra 1949 til 1990 teorien om den treenige hjerne (triune brain). MacLean opdelte hjernestrukturene i tre hierarkiske lag, som han forestillede sig var kvantespring i den menneskelige hjernes evolutionære udvikling. Han

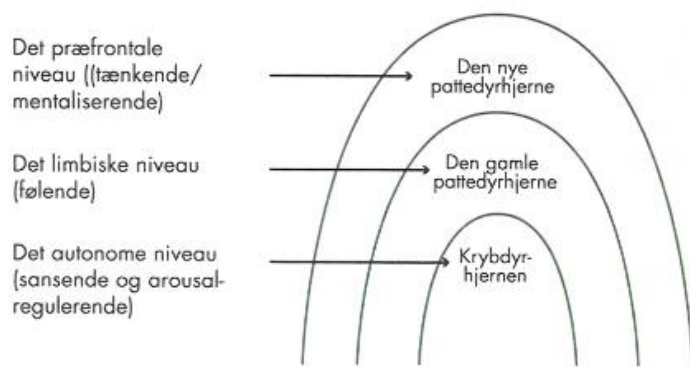
beskriver, hvordan de tre lag er kraftigt funktionelt interagerende på trods af deres hierarkiske struktur, og jo mere de forskellige niveauer arbejder sammen, desto større psykisk balance og selvreguleringskapacitet er personen i besiddelse af.

Der har gennem tiderne været rejst en del kritik af MacLeans teori og model. Især er der mange professionelle i neurovidenskabelige kredse, der tager afstand fra teorien og modellen, fordi de mener, at den er for simpel, og fordi ideen om den springvise udvikling og oprindelsen af „krybdyr“-hjernen er misvisende. På trods af kritikken anvendes modellen ofte i den psykologiske verden som en anvendelig syntese, der kan skabe orden i hjernens mange komplicerede strukturer ud fra et evolutionsmæssigt perspektiv. For selvom den treenige hjerne i det store og hele er en simplifikation, er den anvendelig til at skabe en forståelse af hjernens overordnede funktion.

Paul MacLean delte de tre hjernestrukturer op i tre organiseringer og kaldte det mest primitive lag for *sanssemæssig organisering*, det midterste lag for *emotionel (følende) organisering* og det tredje lag for *rationel (tænkende) organisering*. En omskrivning af MacLeans model kan i grove træk skildre neural udvikling på tre niveauer: krybdyrhjernen – det *autonomt sansende* og arousalregulerende niveau; den gamle pattedyrhjerne – det *limbisk* emotionelle niveau; den nye pattedyrhjerne – det *præfrontale* tænkende/mentaliserende niveau.

#### *Det autonome niveau (krybdyrhjernen)*

Det autonomt sansende niveau kaldte MacLean som nævnt for *krybdyrhjernen*. Denne hjernedel arbejder instinktivt og består af mellemhjernestrukturer og hjernestammen, bl.a. det autonome nervesystem. Krybdyrhjernen rummer regulering af ikke-viljebestemte funktioner som fx vejrtrækning, hjerterytme, opmærksomhedsstyring, fokusering, arousal og nærvær. I denne del af hjernen befinder de basale overlevelsesstrukturer sig, fx kamp/flugt-reaktioner, instinkter som søgningsadfærd og seksualitet. Dette niveau skaber fundamentet for følelseslivet.



Figur 2.1. Den treenige hjerne. Paul MacLeans forståelse af hjernen som et hierarkisk system.

### *Det limbiske niveau (den gamle pattedyrhjerne)*

Det næste lag, som står for følelsesmæssig regulering, kaldte MacLean for *den gamle pattedyrhjerne* eller det limbiske system, og ligesom det autonome nervesystem mangler det limbiske system de neurale kredsløb, der gør det muligt at kommunikere gennem sprog. Udviklingen af den ældre pattedyrhjerne tilføjede hukommelsesfunktioner og følelser som glæde, sorg osv. til de basale krybdyragtige emotioner. Det limbiske system muliggjorde udviklingen og forfinelsen af sociale samspil og dermed også sociale følelser, som fx legelyst, henrykkelse, tristhed osv. For at kunne indgå i sociale samspil har mennesker udviklet evnen til at kunne udtrykke sig gennem ansigtsudtryk i følelsesmæssige kategorier som fx glæde, overraskelse, interesse, sorg, frygt, afsky og væmmelse. Ud fra disse følelsetilstande dannes handleimpulser, og det limbiske system kaldes derfor undertiden også for motivationssystemet. Det limbiske system forbinder sansemæssige oplevelser med kognitive processer og giver tanker en følelsesmæssig kvalitet. Det er den del af den menneskelige bevidsthed, der gør det muligt at mærke

sine følelsesmæssige behov, at føle med andre og fornemme deres behov og at man har betydning for hinanden.

*Det præfrontale niveau (den nye pattedyrhjerne)*

Det tredje lag, der står for den rationelle organisering, kaldte MacLean for *den nye pattedyrhjerne*.

Dette område rummer de mest avancerede funktioner og gør abstrakt tænkning, evnen til at kunne lave strategier, beregne konsekvenser, tidsopfattelse, langtidsplanlægning osv. mulig. I dette område udvikles evnen til at danne indre forestillingsbilleder, reflektere over sig selv og andre, dvs. evnen til *mentalisering*.



## 2.1. De mentale organiseringsniveauer

Hele hjernen er ikke „online“ fra fødslen. I kraft af hjernens hierarkiske organisering integreres hver mental organisering med tidligere organiseringsniveauer. Jo højere man bevæger sig op i hjernens hierarkiske strukturer, jo mere øges kompleksitetsniveauet. På det øverste niveau, som er neocortex, er de neurale netværk overordentligt veludviklede og komplekse, og jo mere kompleksitet, jo flere potentialer har det enkelte menneske til sin rådighed til at foretage sofistikeret informationsbearbejdning både følelsesmæssigt og kognitivt. Udviklingen af bl.a. præfrontal cortex betyder, at mennesket kan udvikle evner, der gør det muligt at mentalisere, dvs. reflektere over sig selv og andre og forstå, hvad der foregår i andre. Dette område gør det også muligt bevidst at huske situationer fra fortiden, forestille sig fremtiden, integrere fortid, nutid og fremtid og regulere sig følelsesmæssigt i forhold til det.

### Udvikling på det autonome niveau

Fra fødslen til 2-månedersalderen udvikles hovedsageligt strukturer i og omkring hjernestammen, altså området for den sansende organisering. Allerede fra fødslen til 3-månedersalderen kan børn fastholde deres opmærksomhed og indgå i afstemte samspil med deres forældre, hvilket kaldes evnen til *synkronisering*. Denne medfødte evne skaber mulighed for at indgå i de vigtige samspil, der skal til for at kunne udvikle kompetencer på det næste mentale organiseringsniveau. Hjernestammens funktioner styrkes fx gennem de tidlige reguleringer, hvor forældrene trøster barnet og dermed dæmper angst og ubehag eller med en glad sprogtoner opfordrer barnet til leg og fællesskab. Disse samspil danner nye neurale netværk, som udvikler barnets hjerne. Spædbørnsforskeren Daniel Stern taler om vitalitetsfølelser, som styrkes i samspillet med forældre via sprogtoner, øjenkontakt, imitation, måden at blive rørt ved osv., der understreger eller skaber følelsen af fx ro og velbehag eller glæde.

Den medfødte evne til at synkronisere sig med en anden persons kropsudtryk og følelser betyder, at man med tiden kan afstemme sig med en anden persons følelser.

#### Udvikling på det limbiske niveau

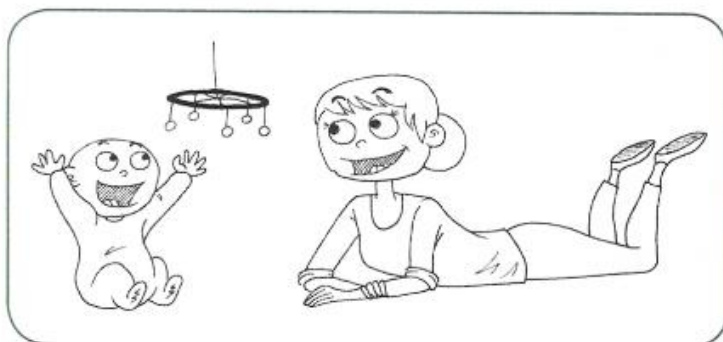
I 2-6-månedersalderen modnes hovedsageligt strukturer, der kan forbindes med området for emotionel organisering. Fra ca. 2-3-månedersalderen udvikles børns evne til at kommunikere ved hjælp af følelsesmæssige udtryk i ansigtet. Spædbørn kan i det små vælge handlinger som svar på kommunikation og indgå i dialoger uden sprogligt indhold. Herigennem videreudvikler børn deres evne til at kunne forstå andres adfærd som forskellig fra deres egen, hvilket gør det muligt at få en oplevelse af andre som adskilt fra en selv. Stern mener, at barnet danner RIG'er: *Repræsentationer af Interaktioner*, der er blevet *Generaliserede*. Disse består af de små relationelle sekvenser, som regulerer social adfærd, følelser, arousal, motivation, opmærksomhed, intimitet og tilknytning. Sekvenserne danner kognitive skemaer, som gør, at barnet over tid får bestemte forventninger til bestemte situationer. Derfor er forudsigelighed og struktur vigtig for det spæde barn. I denne periode er ansigts- og kropsduetter vigtige; barnet lærer her at aflæse nonverbal kommunikation, som indgår i evnen til at kunne udvikle empati og senere også mentalisering.

Følelsesmæssig afstemning tillader mennesker at være sammen gennem en sansning af at dele indre erfaringer, hvilken giver en oplevelse af at være følelsesmæssigt forbundet.

#### Udvikling på det præfrontale niveau

Udviklingen af det øverste niveau, som er området for rationel organisering, begynder sin modning i 8-12-månedersalderen. Dette niveau

kan hos mennesket opdeles i en lang række mentale organiseringsniveauer, der strækker sig helt op til ca. 22-årsalderen. I 8-12-månedersalderen begynder barnet at kunne have sin opmærksomhed rettet mod det samme som en anden, hvilket blandt psykologer kaldes at have opmærksomheden rettet med et *fælles tredje* eller have *fælles opmærksomhed*.



Det vil sige, at barnet kan dele en oplevelse med andre, hvilket er et vigtigt element i sociale sammenhænge. Samtidig begynder barnet at kunne støtte sig til forældrenes vurdering af situationen og bruger dem som pejlemærker, når det begiver sig ud i verden, hvilket psykologisk betegnes som *social refereren*. Det viser, at barnet begynder at have en forståelse for, at handlinger har en effekt. Frontallapperne er dog endnu ikke så udviklet, at det kan tænke i konsekvenser.

I 12-18-månedersalderen begynder børn at kunne hæmme deres impulser. Det er i den nye pattedyrhjerne, at behovsudsættelse finder sted, og området giver mulighed for ved hjælp af viljestyring at regulere sig følelsesmæssigt gennem viljens kraft.

I 18-24-månedersalderen integrerer de impulshæmmende strukturer sig med de strukturer i hjernen, der gør det muligt at foretage analyser, tanker og overvejelser, og barnet begynder at kunne udtrykke sig sprogligt, som er et element i de udviklende kognitive funktioner.



Sproget er et redskab, man kan dele sine oplevelser, følelser og erfaringer gennem, og udtrykkes enten gennem symboler eller gennem begreber for konkrete genstande. Det gør det muligt at tale om noget, som ikke konkret er til stede eller som ikke er en fysisk størrelse, fx begreber såsom retfærdighed, stolthed, skyld osv.

Med den begyndende sprogudvikling begynder børn at kunne *internalisere* skam og stolthed.



Det betyder, at barnet overtager de regler, som forældrene har gentaget mange gange, og de begynder at reagere med skam og stolthed, når de indgår i situationer, der minder dem om situationer, hvor forældrene har sagt nej eller har været anerkendende. Dette kommer til at spille en vigtig rolle i reguleringen af alle følelsesmæssige udtryk og for evnen til at indgå i sociale sammenhænge med en smidighed mellem selvhensyn og hensyn til andre. Fra ca. 2-22-års alderen udvikles de kognitive funktioner yderligere, og barnet begynder at kunne mentalisere – altså reflektere over sig selv og andre og forstå, hvad der foregår i andre.

Sproget er et redskab, man kan dele sine oplevelser, følelser og erfaringer gennem. Der findes også et indre sprog, som gør det muligt at have symboler for sine følelser og tale om noget abstrakt, som ikke nødvendigvis er konkret til stede.

I menneskets naturlige udvikling er der en konstant afstemning mellem de tre niveauer i forhold til erfaringsdannelse. Erfaringer dannes af både det autonome niveaus sansninger, det limbiske niveaus følelser og det præfrontale niveaus bevidste opfattelse af kontekst, med eller uden ord. Som eksemplerne med Tobias, Malene og Benjamin viser, er det ikke altid en nem opgave at få disse tre områder til at „arbejde sammen“. Tobias reager fx med koncentrationsvanskeligheder og depression, da hans forældre bliver skilt, Malene går i chok, da hun bliver udsat for et væbnet røveri, og Benjamin reagerer på baggrund af en ekstremt omsorgssvigtende baggrund med udadrettet vrede og aggressiv adfærd, er konstant grænseafprøvende og indgår i magtkampe for til sidst at udvikle et massivt alkohol- og hashmisbrug og blive voldelig og truende.

### **Kritiske modningsperioder**

De mentale organiseringsniveauer gennemgår flere udviklingsniveauer.

En udvikling kræver, at forældrene kan stimulere deres børn på tre forskellige måder på forskellige tidspunkter.

- 1.** På det autonome niveau sker udviklingen igennem millionvis af små afstemmende øjeblikke. For eksempel afstemning af aktivitetsniveau, øjenkontakt eller lydniveau. Det kan være fatalt for personlighedens udviklingsmuligheder, hvis ikke barnet modtager disse væsentlige stimuli tidligt i livet.
- 2.** På det emotionelle niveau sker udviklingen i en afstemning af børns og forældres følelser. Forældrene skal kunne rumme alle børnenes følelser – også de negative – uden at det aktiverer uhenigtsmæssige tidligere erfaringer hos forældrene.
- 3.** På det mentaliserende (tænkende) niveau sker udviklingen i en dialog med børnene. Her finder socialiseringen sted, børn lærer, at man ikke kan gøre alt, hvad man har lyst til. Det er vigtigt at vide, hvad der er rigtigt og forkert. For ikke at miste deres selvværd har de behov for at lære, at de er elskede, selvom de foretager uacceptable handlinger. Med sprogudviklingen begynder den langsomme udvikling af mentaliseringsevne. Forældre sætter ord på følelser, hvilket gerne skulle give indholdsmæssig mening for børnene, så de udvikler begreber for følelser.

## **2.2. „Windows of opportunity“**

Arvemassen og den måde, den kommer til udtryk på, er i bestemte perioder af børns udvikling mere påvirkelig af miljøet end ellers, og man taler derfor om særligt sensitive eller kritiske perioder. I neuropsykologiske kredse er det velkendt, at forskellige funktioner udvikles på forskellige tidspunkter, afhængigt af, hvilket område af hjernen,

der har et „åbent vindue for udvikling“. Der findes således kritiske eller følsomme perioder, hvor hjernen er „beregnet“ til at modtage bestemte typer information fra omgivelserne. Såfremt nervesystemet har et medfødt potentiale og mødes med den rette stimulation på det rette tidspunkt i udviklingen, foregår læringen gennem interaktioner i det almindelige, daglige liv, uden man tænker over det. Manglende indlæring i følsomme perioder er for det meste ikke uigenkaldelig, men mange former for indlæring kan bedre læres på bestemte tidspunkter. Neurofysiologer kalder disse tidspunkter for „windows of opportunity“. Hvis funktioner skal læres uden for „windows of opportunity“, kræver det en særlig indsats, som det fx gør, hvis man skal lære et nyt sprog som voksen.

Windows of opportunity: sensitive perioder med et stort udviklingspotentiale.

Hjernen afviger fra de fleste af kroppens andre organer ved at have sin vækstspurt før fødslen og i de første par år efter fødslen. En følge af denne timing er, at hjernen i visse henseender er mest følsom over for såvel gode som skadelige påvirkninger på dette tidspunkt. Hjernens grundstruktur dannes i graviditetsperioden, men dens udvikling er langt fra færdig ved fødslen. For eksempel igangsætter social erfaring processer i hjernen, som ændrer både genetiske udtryk, hjernestrukturer, hjernens funktioner og organisering, og man ved i dag, at tidligere livserfaringer kan øve indflydelse på hjerneprocesser i voksenalderen. Forsøg med rotter har påvist, at rotter, der tidligt i livet blev udsat for moderlig deprivation, ikke senere i livet udvikler en tilstrækkelig neuronproduktion i bestemte områder af hjernen, og forskning i menneskelige neurale strukturer har vist samme resultater. Menneskets nervesystem er dog langt mere plastisk end rottens, så menneskers indlæringskapacitet kan ikke sammenlignes med rotters,

selvom simple pattedyrs nervesystem kan fortælle om vigtige udviklingsprincipper. Meget tyder på, at „windows of opportunity“ for de grundlæggende følelsesmæssige strukturer finder sted fra de sidste tre måneder i graviditeten til omkring 1-1½-årsalderen. Efter denne alder kræver det en målrettet og præcis indsats at stimulere de basale følelsesmæssige strukturer.

Udviklingen af selvreguleringskompetencer – altså evnen til at kunne regulere sine sansninger, følelser og impulser – starter allerede ved (måske før) fødslen og foregår dybt nede i de autonome strukturer, der former organismens oplevelse af tillid og tryghed. Denne regulering bestemmer, om vi bevæger os hen imod eller undgår noget eller nogen, om vi stivner i frygt, eller om vi knytter bånd til andre mennesker.

Tidlig støttende omsorg skaber både positive forventninger og evne til at regulere aktivitetsniveau og følelser, hvorimod stressfyldte situationer frigør store mængder stresshormoner, som forhindrer udviklingen af hjernen.

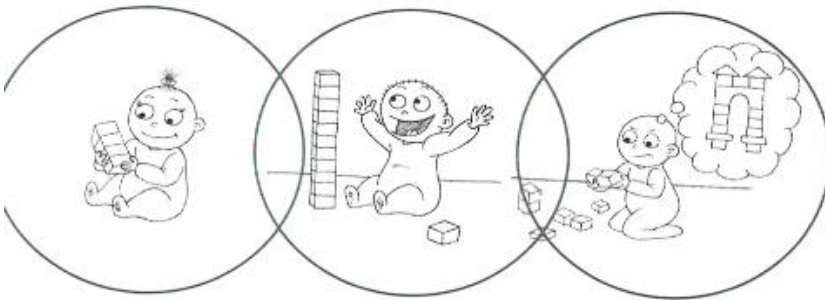
### **2.3. Den nærmeste udviklingszone**

Den russiske psykolog Lev Vygotsky mener, at barnet lærer i sociale sammenhænge. Det vil sige, at først lærer barnet at begå sig i forældre-barn-relationen, siden viderebringes disse erfaringer til samspillet med jævnaldrende og senere til situationer, hvor barnet er på egen hånd. Han introducerede begrebet *nærmeste udviklingszone*. Når børn fx har svært ved at udføre en aktivitet, øger forældrene deres støtte og formindsker deres krav, og når børn viser, at de mestrer en opgave, vil forældre typisk mindske deres støtte og øge kravene i interaktionen.

Udvikling går fra ydre til indre regulering.  
Først reguleres barnet udefra af forældrene,  
efter mange gentagelser kan det selvregulere sig

Evnen til at kunne regulere sit temperament, sit humør og sine følelser (kaldet *selvregulerings-kompetence*) udvikler sig på baggrund af en sikker viden om, hvor man har sine forældre, dvs. at de er forudsigelige. Det er altså tryghed og evne til at navigere på egen hånd, der senere i livet bliver integreret i personligheden som en selvregulerende kompetence. Denne kompetence er vigtig for at kunne kommunikere med andre på en hensigtsmæssig måde og udfolde sin glæde og kreativitet sammen med andre. Børns evne til følelsesmæssig selvregulering udvikler selvsikkerhed og selvværd, som går fra tillid til ens forældre til tillid til en selv sammen med ens forældre og i sidste ende til selvtillid. Hvis børn aldrig udvikler en tilknytningsevne, mister de muligheden for at udvikle selvreguleringskompetencer.

Vygotsky påpeger derudover, at forældre og senere pædagoger og lærere skaber rammen for, at børn kan lære i deres *nærmeste udviklingszone*.



Når børn fx har svært ved at udføre en aktivitet, øger forældrene deres støtte og formindsker deres krav, og når børn viser, at de mestrer opgaven, vil forældre typisk mindske deres støtte og øge kravene i interaktionen. Jo yngre barnet er, jo mere voksenstøtte skal der til for at skabe og bevare det gensidige samspil. Eksempelvis har et seks måneder gammelt barn lært, hvordan det skal påbegynde et samspil med sin mor, og lidt senere kan det i kraft af lege, som fx titte-bøh og ride ranke, indgå i sociale samspil. Når børn er omkring ni måneder gamle, tager de aktivt del i leg, og når de er ca. et år gamle, kan de forhandle om, hvem der skal styre legen, og hvem der lader sig styre, og de kan fleksibelt bevæge sig imellem de to positioner. Børn på et år kan også følge regler og vente, til der fx er talt til tre, og de kan indgå i simple lege, hvor de ved, hvornår de skal starte, stoppe, tage tur osv. Højere former for empati udvikles mellem 18- og 24-månedersalderen.

Empati og moral udvikler sig i samspil med andre, og for at kunne udfolde sin indlevelsessevne og empati må man kende forskel på sine egne og andres emotioner. Både hos menneskeaber og mennesker kan generøsitet betale sig, og de fleste gensidige tjenester i tætte relationer sker, uden nogen tænker over det. Det er også på den måde, retfærdighed indlæres, hvilket omvendt skaber grundlag for hævn. Læring i den nærmeste udviklingszone er delikat og kræver en nøje tilpasset synkronisering mellem forældre og børn på det rigtige tidspunkt. At blive mødt i sin nærmeste udviklingszone kræver optimal stimulation/frustration – det er der, hvor læring enten er behagelig eller mildt frustrerende, og hvor man ikke udfordres over evne.

### *Teorien koblet med praksiseksempler:*

”Overlevelse” af Birthe Juul Christensen

Autonome nervesystem:

## **Nervesystemet:**

### **3 niveauer**

### **– 3 funktioner**

Kamp/flugt reaktionen er velbeskrevet i teorien om vores 3-delte hjerne<sup>3</sup>. Her bliver den forstået som en del af vores autonome nervesystem<sup>4</sup>,

der varetager vores mest basale overlevelsesfunktioner.

De to andre dele af hjernen kaldes det limbiske system og frontallapperne. Det limbiske er enkelt sagt sæde for vores følelsesliv og frontallapperne sæde for vores fornuft, evne til at planlægge og tænke frem.

Overfor er en oversigt over, hvilke dele af hjerne, der varetager hvilke funktioner.

Teorien er interessant i forhold til forståelsen af de unges strategier, fordi den betoner betydningen af det autonome nervesystem. Når man møder sårbare unge er man generelt opmærksom på betydningen af følelser og relationer, og af fornuft og vilje. Men opmærksomheden på det autonome nervesystem er først ved at komme med den neuroaffektive teori.

Det autonome handler om oplevelser af tilstanden i kroppen, om der er uro og anspændthed eller om det er muligt at falde til ro. Forskellen mellem ro og uro har betydning for helt basale ting som at kunne falde i søvn, at kunne koncentrere sig, at kunne mærke sult og mæthed. Men tilstanden i kroppen påvirker også udviklingen af afbalancerede følelser og muligheden for at kunne bruge sin fornuft og selvindsigt. Det autonome nervesystem er den basis, den limbiske og frontale udvikling står på.

Selvregulering er barnets evne til at kunne finde ro i det autonome og er noget barnet må lære gennem samværet

3 Susan Hart har introduceret den teori under navnet Den neuroaffektive teori. Se litteraturlisten

4 Som har sæde i krybdyrhjernen, den mest primitive del af vores hjerne.



	Varetager	Reguleret tilstand
<b>Det autonome</b>	Aktiveringsniveau Opmærksomhed Vågenhed og søvn	Kan falde til ro efter aktivitet Kan blive aktiv efter hvile Reagerer hensigtsmæssigt på fare Regulerer: sig selv
<b>Det limbiske</b>	Følelser Tilknytning, relationer Socialt nervesystem	Robusthed Kan rumme følelser Kan bede om hjælp Stoler på relationer Regulerer: det autonome
<b>Frontallapperne</b>	Fornuft Evnen til at tænke fremad og i konsekvenser	Kan koncentrere sig Tænke i fremtid Kan udskyde behov og impulser Regulerer: det limbiske og det autonome

med sine nærmeste. Lige som det må lære om følelser og udvikle sin fornuft og selvindsigt ved sit samspil med voksne.

Hvis barnet ikke lærer at falde til ro vil det autonome være ureguleret, dvs være i en tilstand af kamp/flugt. Et barn, der konstant er på vagt og optaget af at overleve, vil have sværere ved at indgå i det samspil, der udvikler det følelsesmæssige og frontallappernes fornuft.

Som voksen vil man ofte forsøge at give ro til en urolig ung gennem indsigt, fornuft og vilje. Man antager, at man gennem fornuften kan nå det autonome. Men det går den anden vej: det autonome påvirker fornuft og følelse. Det er ikke muligt gennem fornuft at lære et ureguleret autonomt nervesystem, hvordan man falder til ro. Det uregulerede, urolige, letantændelige nervesystem slår fornuften ud.

En dag, jeg kørte med Katrine, var der i radioen et indslag om, at jorden ville gå under samme dag. Grundlaget for forudsigelsen var en kristen sekts beregninger ud fra Bib-

len. Indslaget i radioen var dybt ironisk og gjorde tykt grin med forudsigelsen. Det fangede Katrine på 16 slet ikke. Hun spurgte uroligt til, om jeg troede det ville ske. Vi talte længe om det, og efterfølgende ringede hun til sin mor og 5 pædagoger. Hun havde en ide om, at når 7 havde sagt at jorden ikke gik under, så var det rigtigt. Vore argumenter kunne hun på ingen måde tage ind. Det var ren magisk tænkning, der i sidste ende beroligede hende.

Katrine er ikke dum, men hendes autonome nervesystem er meget ureguleret. Hun er urolig, rastløs, svær at holde fast og farer let op. Hun kan egentlig godt forstå de forklaringer, vi kommer med, men de har ingen beroligende effekt. Frontallappernes fornuft kan ikke virke regulerende tilbage på det limbiske og det autonome, fordi de to systemer i sig selv ikke er regulerede.

Det bliver lettere at forstå de unges distance, deres rastløshed, deres voldsomme reaktioner på små ting, hvis man ser det som udtryk for et autonomt nervesystem, der ikke kan regulere sig selv.

Det kan f.eks. give mening til, at Peter mest og helst opholder sig på sit værelse. Han fortæller, hvordan han hele tiden har sin opmærksomhed på, hvad der sker udenfor på gangen, for at være parat. Han kan ikke sige, hvad det er, han er parat til. Han har blot en oplevelse af, at han må være på vagt. Som han siger, selv når han sover, er han på vagt. Denne vagtsomhed, denne parathed hører til i det autonome. Den gør det svært at være på værelset, men endnu sværere at være sammen med andre i et mere uoverskueligt rum, hvor det er endnu sværere at holde øje med mulige farer.

## Tættere på det autonome

Det autonome nervesystem varetager vores helt basale fysiologiske funktioner: Hjerterytme, appetit, søvn, blodtryk, men også vores aktivitetsniveau, vores opmærksomhed og søvn og vågenhed. Tilstanden i det autonome har også betydning for, hvordan vi tager mod kontakt.

Det autonome er ikke bare et mekanisk system, der kører stabilt og upåvirket. Som alle har erfaret slår hjertet hurtigere, når vi er urolige og stressede, vi kan miste appetitten og have svært ved at falde i søvn. Når vi oplever tryghed, falder pulsen, vi kan nyde maden og vi falder i søvn uden de store problemer. Når vi af en eller anden grund mærker en trussel, er det dette system, der tager over og gør kroppen parat til enten kamp eller flugt. Sætter pulsen i vejret, slukker for appetitten, fjerner trætheden, samler blodet i musklerne. Det øger vagtsomheden og lukker ned for kontakt og for det sociale.

Teorien om den tre-delte hjerne og det autonome nervesystems betydning for kontakt, samvær og udvikling, kan give en forklaring på, hvorfor sårbare unge kan have svært ved at tage mod den hjælp, de bliver tilbudt. De strategier voksne tilbyder, retter sig simpelthen mod nogle andre funktioner end dem, der er aktive hos de unge. Når vi taler fornuftigt med Katrine om skole og uddannelse, forsøger vi at tale med hendes fornuft, hendes evne til at se fremad. Det ville virke, hvis hun havde færdigheder til at regulere sit autonome system og sit limbiske system. Men de færdigheder har hun ikke. Det samspil, hun har været en del af, har ikke lært hende det. Det betyder, at vi godt kan nå hende med fornuft, så længe hun er rolig og rimelig tryk. Men lige så snart der kommer en alarmering, tager det autonome over. Hun har ingen færdigheder til at berolige sit eget autonome nervesystem, og vores fornuft kan ikke regulere det. Vi taler om uddannelse, mens hun er optaget af krokodiller.

Når vi opfordrer Torben til at bede om hjælp hos en voksen, appellerer vi til det limbiske system. Vi kan se, at han bliver overvældet af en følelse af skam og ydmygelse, og vi vil

gerne hjælpe ham. Det kan han godt tage imod, når han er rolig. Men lige så snart han føler sig presset af overvældende følelser, tager hans uregulerede autonome nervesystem over, og han går i kamp. Han smadrer sit værelse. Man kunne forestille sig, at han egentlig ville smadre den, der sender ham sms'en, men det kan han ikke. Så må kampimpulsen udløses på en anden måde.

På den måde er det muligt at se en mening i de unges strategier. Og se, hvorfor de strategier, man som voksen tilbyder, ikke er hjælpsomme. Teorien om den tredelte hjerne, med dens betoning af det autonome systems betydning, peger på, at det for disse unge handler om ren overlevelse i situationer, vi andre ikke oplever som livstruende.

Det giver anledning til at udvikle helt andre strategier til at hjælpe. Strategier, der i første omgang fokuserer på de unges overleversreaktioner. Fordi det er nødvendigt at kunne falde til ro, før man kan tage imod både omsorg og fornuft.

## 2. Et fastlåst overlevelsessystem

### *“At finde dem, hvor de er”*

Vi har mødt Torbens voldsomme reaktioner, Katrines opfarende og besværende at vågne, Sofies ønske om at blive repareret, Nannas uvilje mod at tale med mig og Peters konstante vagtsomhed. Adfærd, der kan forstås som overlevelsesreaktioner. Når det ikke virker efter hensigten at anvise løsninger, tale fornuft, sætte grænser eller tilbyde omsorg, er det fordi overlevelsesimpulserne kommer fra det autonome nervesystem og er kropslige og biologiske. De reagerer ikke på ydre løsninger.

Sådan var det f.eks. en dag for Katrine. Hele formiddagen er hun egentlig i OK humør, men hun kommer lige efter frokost og er lidt opkørt. Hendes oplader til mobilen fungerer ikke. Så mobiltelefonen går død om lidt.

Ved første øjekast kan det se ud som en rimelig almindelig og tilgængelig situation. Pædagogen hjælper Katrine ved at vise hende, hvordan man løser sådan et problem. Han snakker med hende om, hvad der er med den oplader og fortæller hende, hvordan hun kan få en ny, hvis det bliver aktuelt. Men Katrine vil ikke arbejde med i løsningen på problemet. Hun bliver ved at klage sig, bliver ved at hænge fast i situationen og spinder lange ender på den. I stedet for at ordne problemet og komme videre til noget væsentligt, har man pludselig en Katrine, der klager sig og insisterer på opmærksomhed, samtidig med at hun ikke falder til ro af opmærksomheden. Det forsætter det meste af eftermiddagen.

Det er tydeligt at Katrines ikke reagerer fra fornuften, ikke engang fra følelserne. Hendes reaktion er en kropslig

reaktion. Hendes kropslige uro var så udpræget, at man selv kunne blive urolig og irriteret. Hendes konstante appel om opmærksomhed var ikke specifik, men bare en uklar løben efter pædagogen. Som et uroligt barn, der ikke selv ved, hvad det er urolig over.

Katrine er låst i en kamp/flugtaktivering og hun reagerer som om hun er livstruet. I stedet for at falde til ro og blive glad, bliver hun mere opkørt, mere urolig, mere insisterende. Det er lige præcis uroen, det ikke at kunne stilles tilfreds, det ikke at kunne tage en fornuftig løsning til sig, der peger på en låst kamp/flugt aktivering. Eksemplet viser, at praktiske løsninger og almindelig omsorg ikke hjælper med til at bringe hende tilbage til en ro, hvor hun kan blive engageret i andre ting. Al hendes energi bliver investeret i kamp/flugtarmering.

Spørgsmålet er, hvorfor de unge oplever sig livstruede, når alt i virkeligheden er roligt omkring dem? Set udefra giver det ingen mening, at problemer med en oplader kan skabe så meget uro i Katrine, at hun reagerer som om hun er overlevelsestruet. Det giver først mening, når man ser på hvordan det autonome nervesystem fungerer.

## Kamp / flugtaktivering

Det autonome nervesystem er som nævnt en fysiologisk størrelse. Det styres og reguleres bl.a gennem hormoner. Det vil

sige at Katrines opkørthed og hendes uklare appel er et udtryk for et bestemt hormonspejl.

Det kan virke upersonligt at tale om Katrines hormonesystem i stedet for at være optaget af Katrine, og hvordan hun har det. Pointen er, at det autonome nervesystem er upersonligt, når det er låst i kamp/flugt. Katrine er kapret af et hormonspejl, der gør, at man netop ikke kan få kontakt med hende. Hun appellerer, men kan ikke tage mod det, man forsøger at give hende. De hormoner, der giver åbenhed for kontakt, er ikke til stede.

Kamp/flugtsystemet styres af en kirtel i hjernen, som opfatter fare via de indre og ydre sansninger, den modtager.

Det er hjernens vagttårn, amygdala. Når amygdala opfatter fare, vil den aktivere kamp/flugthormoner. Sådan er det for os alle. Det er et hensigtsmæssigt system, fordi det sætter os i stand til at reagere på de trusler, der kan møde os. Man kan løbe, hvis der kommer en stor hund efter en, og man kan slå eller sparke, hvis man bliver overfaldet. Igen er det vigtigt at forstå, at disse reaktioner ikke kommer fra hverken følelser eller refleksioner. Når vi reagerer på en stor, aggressiv hund, er det en ren biologisk, hormonal reaktion. Vi når ikke at tænke, før kroppen er parat til at løbe: hjertet slår hurtigere, musklerne er spændte, opmærksomheden fokuseret. Og som Peter Levine<sup>5</sup> siger, når vi heller ikke at føle frygt. Det er bare kroppen, hormonsystemet, der reagerer, sat i gang af amygdala.

Når man lykkes med at kæmpe eller flygte og får bragt sig i sikkerhed, vil kamp/flugthormonernes niveau falde. Så vil man opleve, at kroppen falder til ro, og man kan begynde at tænke og føle igen. Man vil opdage, at det er overstået og at det endte godt. Man kan begynde at engagere sig i noget andet.

Mennesker, der ikke har færdigheder til regulering, vil ikke kunne falde til ro i deres nervesystem, selvom de ikke aktuelt er i fare. Det autonome vil blive ved med at pumpe kamp/flugthormoner ud i kroppen. De vil ikke kunne opleve, at det endte godt og at de nu er i sikkerhed.

De er ikke her og nu, hvor alt egentligt er roligt omkring dem, og hvor de i hvert tilfælde ikke er i livsfare. De kan ikke tage bestik af den aktuelle situation. Deres nervesystem sidder fast i en tidligere, nødvendig overlevelse. Apropos det indledende citat: "Det, der gjorde det muligt at overleve som barn, gør det svært at leve som voksen".

Det, der gjorde det muligt for dem at overleve som barn var deres konstante vagtsomhed og parathed. Man kan tænke på hvordan børn af alkoholiske forældre fortæller, hvordan de kunne høre på faderens måde at tage i dørens håndtag, om han var fuld eller ædru. Om de skulle gemme sig eller

5 Se "Den tavse stemme"

om de kunne sige hej til faderen. Om det blev en farefuld dag eller en rolig og måske glad dag. Det, der gør det svært for dem at leve som voksne er, at det er svært at slippe denne vagtsomhed, selvom man ikke er i faderens hus længere. Den sidder fast i det autonome nervesystem.

## At reagere på en trussel

At registrere og reagere på en trussel er en proces. Det første, der sker, er at opmærksomheden skærpes.

Når vi hører en uvant lyd, når vi ser en bevægelse ud af øjenkrogen, skærpes vores opmærksomhed. Det sker ikke som en bevidst refleksion, men som en autonom og hormonal proces, styret af hormonet vasopressin.

Hvis man har et låst nervesystemet, vil vasopressin-niveauet være konstant forhøjet. I stedet for at slappe af, fordi der ikke er nogen fare, er systemet låst, og derfor konstant hyper-opmærksomt. Udefra opleves det som en udpræget vagtsomhed.

Katrine går ofte rundt i sådan en tilstand. Hun er hele tiden på vagt og har en forhøjet opmærksomhed på alt, hvad der sker omkring hende - og i hende. Hendes nervesystem er låst i en sløjfe, der siger, at fordi der er vasopressin tilstede, må der være en fare. Det er den, hun på en måde hele tiden prøver at lokalisere.

Hun har oplevet mange farefulde situationer i sin familie, som hun ikke kunne reagere på, og hun har ikke fået hjælp til at blive beroliget. Ingen har taget hende på skødet og snakket med hende om den forskrækkelse hun fik. Ingen har taget hende op og sunget beroligende for hende.

Katrine opfatter derfor de mindste stemningsændringer hos de voksne, og hun registrerer alle fornemmelser i sin krop. Hun fortolker dem ofte som tegn på at hun er i fare, eller at hun lider af en alvorlig sygdom. Der er ikke tal på de gange, Katrine har været til læge med forskellige symptomer.



Hvis vores skærpede opmærksomhed afslører, at der ikke er nogen fare, vil der normalt ske det, at vasopressin-niveauet falder igen, og vi vil vende tilbage til det, vi var i gang med. Hvis vores skærpede opmærksomhed derimod afslører, at der virkelig er fare på færde, vil der udløses kamp/flugthormoner, der gør kroppen parat til voldsom aktivitet. Det er igen en proces, der sker udenfor vores vilje. Alle kender vel til nervøsitet, når man skal i gang med noget nyt eller skal til eksamen. Det er kroppen, der gør sig parat til at handle, hvis der skulle ske noget farligt. Man kan godt sige til sig selv, at det gør der ikke, men kroppen er ligeglad. Den pumper alligevel kamp/flugthormoner ud i kroppen.

To hormoner spiller hovedrollen her: adrenalin og cortisol. Det betyder at hjertet slår hurtigere, åndedrættet bliver hurtigere, musklerne spænder op og man mister fornemmelsen for tørst og sult. Kroppen opleves spændt, parat og man har en meget fokuseret opmærksomhed. Nærvær og kontakt bliver sværere, fordi tilknytningshormonet oxytocin falder. Det er f.eks svært at sætte sig ned og fordybe sig i en samtale, når man er nervøs.

En sådan reaktion fra nervesystemet giver mening, fordi kroppen rent fysisk skal kunne reagere på fare og bringe sig i sikkerhed. Den skal kunne være parat til at løbe fra den aggressive hund eller kæmpe med overfaldsmanden. Selvom der hverken er hunde eller overfaldsmænd bag eksamensdøren, reagerer kroppen på det ukendte, ved at gøre sig parat til at møde sådanne farer.

Når det er lykkedes at bringe sig i sikkerhed ved hjælp af den fysiske udladning, vil kroppen falde til ro igen. Den vil vende tilbage til et hormonspejl, der er præget bl.a af tilknytningshormonet oxytocin. Det vil sige at kontakt og nærvær igen bliver en mulighed.

Hvis det autonome nervesystem er låst, vil det derimod blive ved med at udløse kamp/flugthormoner, som om der konstant er fare på færde. Musklerne er spændte, vagtsomheden høj, kontakt er ikke mulig. Som om faren bliver ved med at være der, selvom situationen for længst er overstået. For sårbare unge handler det farefulde ikke om store hunde

eller overfaldsmænd. Det handler om overlevelse på et meget mere basalt niveau.

Hvis man undersøger deres baggrund, vil man se, at rigtig mange har oplevet at være i fare under deres opvækst. Fare for et barn er noget andet, end hvad vi voksne opfatter som fare. F.eks. vil et spædbarn, der ligger alene forlænge, reagere som om det er i fare. I princippet er det det også, fordi det i sidste ende ville dø, hvis der ikke kom en voksen og tog sig af dets behov. Fare kan være en fødsel, som har været ved at gå galt, og barnet har været ved at dø. Det kan være en psykotisk eller påvirket mor, der har truet med en kniv. Det kan være mødre, der har været helt fraværende, pga depression eller overbelastning.

Traumer kan forstås som et autonomt nervesystem, der ikke har kunnet komme til at reagere, og som derfor hele tiden kører i en alarmering. Peter Levine<sup>6</sup> har beskæftiget sig indgående med dette. Han har bl.a. beskrevet sit arbejde med en dreng på 10 måneder<sup>7</sup>. Drengen ville ikke putte hos sin mor, og han var konstant anspændt og urolig. Tydelige tegn på et låst kamp/flugtsystem.

Moderen står med barnet og Levine rører drengen på ryggen. Hver gang det sker, laver barnet en lille bevægelse med armen. PL kalder det afværgerefleksen. En refleks, som barnet i en tidligere, livstruende situation ikke kunne få udløst, fordi han helt fysisk var holdt fast<sup>8</sup>. Låstheden i det autonome skabes af, at kroppen ikke har kunnet reagere, ikke har kunnet bringe sig i sikkerhed.

Levines arbejde drejede sig bl.a. om at hjælpe barnet med at få udløst refleksen. At hjælpe barnet til igen og igen, og tydeligere og tydeligere, at udløse afværgerefleksen.

Nogle måneder senere ser man moderen med et barn, der roligt og afslappet puttede sig ind til hende, som plud-

<sup>6</sup> Peter Levine er amerikansk medicinsk biofysiker og psykolog, der har beskæftiget sig indgående med traumatisering. Se litteraturlisten.

<sup>7</sup> Under et foredrag viste han en optagelse af dette arbejde.

<sup>8</sup> Drengen vendte forkert under fødslen og arbejdede sig opad i stedet for nedad.

rede og var nysgerrigt. Nervesystemet var faldet til ro fordi kampimpulsen, her afværgerefleksen, var udløst.

Dette eksempel viser nødvendigheden af at udløse den låste bevægelse, for herigennem at få bragt situationen til ende og få kamp/flugthormonernes niveau ned. Den viser også, at man kan være traumatiseret af mange ting. En hvilken som helst situation, hvor man ikke kan komme til at udløse sin kamp/flugtimpuls, kan efterlade traumer. Operationer, fald, voldsomme verbale angreb osv. Peter Levine siger, at det ikke er så meget hændelsen, der udløser traumatet, men den aktivering, den efterlader i kroppen. Mennesker, der lykkedes med at reagere i farefulde situationer, får ikke traumer. Det er altså ikke truslen i sig selv, men den manglende reaktionsmulighed, der skaber frysningen og traumatet.

Som det er tydeligt i Levines arbejde med den lille dreng, betyder et låst kamp/flugtsystem, at man bliver låst i noget upersonligt og undviger egentlig kontakt. Drengen ville ikke putte og kunne ikke falde til ro hos sin mor. Det samme ser vi hos sårbare unge. Deres kamp/flugtalarmering betyder på samme måde, at det er svært at komme rigtig i kontakt med dem, som jeg tidligere har beskrevet.

Et andet træk ved kamp/flugtaktiveringen er, at kampimpulsen mærkes og opleves som et voldsomt raseri, som også er helt upersonligt. Det er ikke vrede, som er personlig, men et raseri, som handler om parathed til at bekæmpe en fjende. Det er ren overlevelse. Mange af de sårbare unge har sådant et raseri kørende under overfladen. Det betyder, at de kan eksplodere på et kort sekund.

Caspers kontaktperson var sammen med ham en dag, hvor han var helt opkørt. Kontaktpersonen forsøgte at spejle det, hun så som vrede: "du er godt nok vred lige nu, det er ok". Men Casper blev bare endnu mere opkørt og utilgængelig. Han svinede kontaktpersonen til, ikke i vrede, men i kamp. Hvis den voksne kommer til at tage det personligt, er hun gået galt i byen. Det er ikke vrede over noget, hun har gjort. Det er overlevelsesraseri: "Bliv fra mig."

Sårbare unge kan være aktiveret i kampsystemet det meste af tiden, også selvom man som voksen ikke bemærker det. De går med et ulmende raseri, der ligger bag alt, hvad de gør. Trine sagde engang til mig, at det var svært, fordi der var et mægtigt raseri i hende, som hun ikke vidste, hvor hun skulle rette hen. Det virkede farligt og uoverskueligt for hende. For at få afløb for det, blev den nogle gange rettet mod upersonlige instanser: regeringen, lægesystemet oi. Så kunne kampimpulsen da blive rettet mod et eller andet. Senere kunne hun beskrive det tydeligere: "Jeg er så rasende indeni, at jeg næsten ikke kan være i mig selv. Jeg er rasende på folk, der løber, folk, der klæder sig pænt på, på alle jeg kender, og som jeg ved vil mig det godt. Og så bliver jeg rasende på mig selv." Også her bliver det upersonlige tydeligt. Raseriet er ikke rettet mod en bestemt person og er ikke udløst af en bestemt handling. Det er bare raseri.

Når raseriet ikke kan rettes udad, kan det vende sig mod en selv. Mange skærer sig, slår hovedet eller hånden hårdt i væggen<sup>9</sup>. Selvskade kan på den måde forstås som en strategi til at udløse en autonom kampimpuls.

Andre unge er primært drevet af flugtipulsen. Når den ikke har kunnet få afløb, sætter den sig som en oplevelse af at være lukket inde. Peter oplevede det behandlingssted, han boede på, som et fængsel. Han følte sig lukket inde og kontrolleret. Set med voksne øjne var stedet et åbent sted, hvor meget kunne lade sig gøre. Men Peter ville ikke være der og oplevede ikke, at han kunne komme væk. Problemet var, at Peter på en måde ikke ville være nogen steder. Han ville ikke hjem, han ville ikke et andet sted hen. Alle steder var et fængsel. Han havde en konstant, pinagtig oplevelse af, at være lukket inde.

Unge, der er låst i et højt niveau af adrenalin og cortisol vil udefra opleves som rastløse, anspændte, svære at få rigtig kontakt med, overreagerende, med dårlig orientering og springende opmærksomhed .

<sup>9</sup> Der er mange grunde til selvskade, og kampimpulsen er kun en af dem.

Indefra opleves det anderledes. Katrine fortalte, at hun kan opleve, at hun ligesom bliver lukket inde i en bobbel, helt inde i sit hoved, lydende lyder hurtigere, og hun kan ikke rigtig høre efter, hvad der bliver sagt. Det er som om, hun ikke kan få fat på ordene. Hun er kommet væk fra verden. Hjertet hamrer helt op i ørerne.

Det er tydeligt i hendes beskrivelse, hvordan sanseoplevelserne bliver påvirket. Egentlig er sanseapparatet skærpet for at kunne have opmærksomhed på faren, men når systemet går i frys, påvirkes sanserne yderligere og sanseoplevelsen bliver fremmed og mærkelig. Det er skræmmende og forstærker oplevelsen af at være i fare.

Et låst kamp/flugtsystem er altså en traumatisering, der handler om, at den impuls, der skulle udløses af adrenalin og cortisol, ikke er blevet udløst og ikke har fået bragt barnet i sikkerhed. Derfor oplever den unge sig stadig i fare. Stadig alarmeret, stadig anspændt, uden kontakt, hele tiden på vagt og ledende efter den fare, hormonerne angiver må være der. Eller den unge er så påvirket, at kollapset er sat ind, og der ikke er energi eller livsvilje til noget som helst.

## Kollaps

Hvis kamp eller flugt ikke lykkes, kan kroppen indstille sig på at dø. Det vil sige, at kamp og flugt impulsen er opgivet af nervesystemet. Det er en upersonlig og ikke-villet reaktion, styret af hormoner.

Trine havde en periode, hvor hun faldt helt sammen. "Jeg magter ikke mere", sagde hun og lagde sig ned. "Jeg kan ikke samarbejde mere, jeg kan ingenting".

Hormonelt sker der det, at aktivitetshormonet cortisol falder, men vasopressinen, der skaber vagtsom opmærksomhed, bliver i sit høje niveau. Yderligere udløses endorfiner, smertedæmpende og bedøvende hormoner, der minder om opium. Oxytoxinniveauet er fortsat lavt. Vi kalder det at nervesystemet er kollapset.

Udefra opleves det som unge, der er helt energiløse. De kan ikke vågne om morgenen, og de kan ikke tage sig sammen til noget. Nogle gange udtrykker de lyst til at gøre noget, men magter det ikke. Katrine vil egentlig gerne i skole, men magter det ikke. Casper vil egentlig gerne rydde op, men kan ikke finde kræfterne. Det kan se ud som en sløv, apatisk, måske doven ung. En, der skulle tage sig sammen. En ung, der ikke reagerer på kontakt og henvendelser, men mest gemmer sig på sit værelse.

Kollapset er som kamp/flugtreaktionen ikke en bevidst, villet reaktion. Det kommer bare, når der ikke er nogen udvej. Når faren er stor og uoverkommelig, og når alle mulige handlinger kan udløse fare. Man kan ikke gå til højre, og man kan ikke gå til venstre.

Peter har fortalt mig, at bare det at skulle vaske sit gulv, var helt uoverkommeligt. Han brugte en time på bare at tænke over, hvordan det skulle gøres. Han prøvede at imødegå alt det, der kunne gå galt, fordi alle fejl var livstruende i hans system.

Trine har fortalt om, hvordan hun kunne sætte sig på gulvet og græde, når hun skulle tage en opvask. Jeg kan ikke gøre noget rigtigt, sagde hun.

Når vi taler om kollaps, taler vi ikke om følelser. Ikke om at det er synd for mig, at min mor ikke kunne tage vare på mig, ikke vrede over at være udsat for overvældende fare. Kollaps er ingenting. Man får en tilstand af ligegyldighed, træthed og tunghed. Nanna har fortalt om det engang. "Det er mærkeligt", sagde hun, "at jeg godt ved, at jeg både er vred og ked af det, men jeg kan ikke mærke noget. Det er bare noget jeg ved". Da jeg nævnte for hende, at det også var smart at kunne slukke for noget, der var for meget, sagde hun at problemet var, at der var slukket for det hele. Hun oplevede sig helt ligeglad med alt. Hun var træt, uoplagt, bleg og kold. Hun havde ikke spist i lang tid, fordi mad var ubehageligt at få i maven.

Indefra opleves kollapset på en måde, som mange af os kender i små portioner. Man går i en glasklokke, man kan ikke rigtigt blive vågen og komme tilstede, man har ikke rigtigt lyst

til noget og får tiden til at gå med serier i fjernsynet eller spil. Man kan ikke tænke fremtid, og man har ikke rigtigt nogen følelser, ikke glad, ikke trist. Man har ikke lyst til at være sammen med nogen. Man har ikke lyst til at bede om noget, hverken selskab, hjælp eller trøst. Man kan heller ikke falde til ro og f.eks. få sovet. Man sløver. Og det vigtigste: man kan ikke ryste det af sig. Det er ikke en tilstand, som viljen kan påvirke.

En sådan reaktion i nervesystemet kommer, når der ikke er nogen udvej. For spædbarnet handler det om, at selvom det har været uroligt, grædt og skreget, er der ikke kommet nogen og hjulpet dem. Spitz<sup>10</sup> har i 50'erne beskrevet børn, der i længere tid var indlagt på hospitaler uden besøg af deres forældre. Disse børn var sløve og slappe i kroppen. De reagerede ikke på invitationer til kontakt og nogle brugte tiden på at rokke kroppen konstant. Dødeligheden var høj, selvom børnene fik mad og drikke nok. De opgav simpelthen livet.

Når man har et reguleret nervesystem, kan det være svært at se farerne i at tage en opvask eller i at vaske et gulv. For Peter og Trine var den uoverkommelige udfordring, at det skulle gøres rigtigt – ellers var konsekvenserne i deres nervesystem livstruende. For Trine var truslen, at hun kunne miste sine nærmeste, hvis hun lavede et forkert valg. Da hun ikke vidste, hvad det rigtige valg var, blev opvasken et spørgsmål om liv og død.

For at forstå dette, må man huske, at vi ikke har med bevidst refleksion at gøre. Både Peter og Trine er kloge nok til at vide, at deres valg ikke havde indflydelse på liv og død. Men de er kapret af deres autonome nervesystem, der opfatter alt som et spørgsmål om liv og død.

Nogle mennesker kan holde sig oppe over et kollaps. De kan bruge deres vilje til at sætte aktivitet igennem, hen over kollapsedet. Det kræver rigtigt meget, og virker udefra som en næsten manisk tilstand. Man får ingen fornemmelse af varme

10 Ungarsk-amerikansk psykoanalytiker. afdækkede i årene omkring 2. Verdenskrig svære følger af hospitalisering af børn. Se f.eks. youtube Spitz eller hospitalisme.

eller engagement, men netop kun af vilje. Sofie gik og gik, lavede alle sine lektier i skolen, gik til ridning og var sammen med veninder hele tiden. Når hun sad i skolen, og der ikke skete så meget, blev hun uendelig træt. Man kan forestille sig, at hun faldt ned i kollapset og endorfinerne tog over. Hun var bange for at sætte sig ned, og kunne ikke holde ud at se fjernsyn, fordi hun så ikke var i aktivitet. Hun fortalte om tankemylder og voldsomt besvær med at falde i søvn. Det var meget svært at få en fornemmelse af at være i kontakt med hende. Hun prøvede og var sød, men der var ikke nogen fornemmelse af nærvær. Samværet blev også til en slags præstation.

## At finde ro

Rastløshed, uro og kollaps er ikke følelser. Ikke sorg, vrede eller glæde. Det er tilstande i kroppen, oplevelsen af kroppens aktiveringsniveau og energitilstand. Tilstande som også kaldes arousal. Alle kender disse tilstande. Vi opfatter dem ordløst, og de ligger for det meste upåagtet under vore daglige gøremål. Det er også disse arosualtilstande vi opfatter hos andre mennesker, ofte uden at lægge særligt mærke til det. Men vi bemærker dem, både hos os selv og hos andre, når de er usædvanlige. Når arousal er enten meget høj, som i udpræget rastløshed eller meget lav, som i kollapset. Vi bemærker det hos andre, når vi møder et meget energisk menneske, eller når vi møder en, der udstråler ro.

Psykologen Daniel Stern<sup>11</sup> har lavet en hel liste med ord for forskellige arousal tilstande. Her er bare nogle få af dem, for at give et indtryk af, at det netop ikke er følelser, vi taler om.

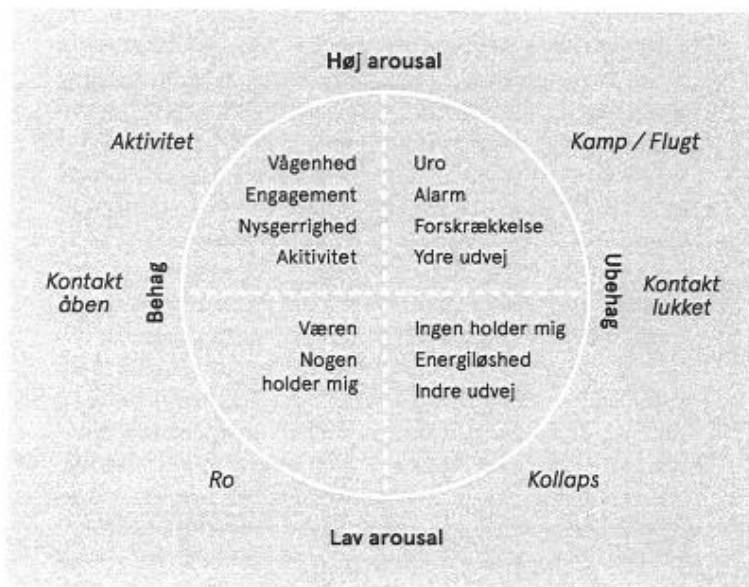
11 Se Daniel Stern: Vitalitetsformer



- Eksploderende
- Svulmende
- Stærk
- Blid
- Energisk
- Afslappende
- Skælvende
- Anspændt
- Glidende
- Brusende
- Tung

Vores arousal har betydning for, hvordan vi møder andre mennesker og for, hvordan vi i det hele taget indgår i det sociale. Arousal har betydning for, om vi er åbne for kontakt, eller om vi ikke er det.

Den nedenstående cirkel<sup>12</sup> inddeler arousal i forskellige typer tilstande alt efter om de opleves behagelige eller ubehagelige, med høj eller lav arousal og hvorvidt der er åbent for kontakt eller ej.



I højre side har vi de ubehagelige tilstande: Kamp/flugt og kollaps. I disse tilstande er kontakt næsten ikke mulig.

I venstre side har vi de behagelige tilstande af afslapning eller nysgerrig åbenhed. En behagelig, høj arousal er en tilstand af rolig opmærksomhed og udadvendthed, som når man er i gang med noget, man godt kan lide. En behagelig lav arousal er en tilstand af at være afslappet, mæt, tryk og tilfreds. I disse to tilstande er man åben for kontakt. Man kan være sammen med andre, og man kan lære og udvikle sig. Her er der ingen kamp og ingen overlevelse. I stedet er der en oplevelse af sikkerhed på at verden er ok, og at man trygt kan gå ud i den. Og en kropslig oplevet sikkerhed på, at man trygt kan trække sig tilbage, når man har brug for en pause. En oplevelse af, at nogen eller noget holder mig, så jeg kan slippe vagtsomheden.

Det er disse tilstande, man ikke kan finde hen til, når man er låst i kamp/flugt. At slappe af og blive rolig i kroppen opleves her som at falde - uden at blive grebet. Trine var en dag helt udmattet af at være i kamp/flugt konstant. "Jeg har lyst til bare at slippe det hele", sagde hun. Jeg bemærkede, at det var en mulighed, at det en gang i mellem var ok at slippe. "Men så er det som om jeg bare falder og falder, der er ingen til at gribe mig", var hendes respons.

Kamp/flugttilstanden med høj arousal har mening, når der virkelig er fare på færde, fordi den sætter os i stand til at reagere og handle hensigtsmæssigt. Problemet kommer, når man ikke kan finde tilbage til roen igen. Når man ikke kan slippe vagtsomheden og finde hvile i en ren kropslig oplevelse af, at alt er ok.

Børn fødes med et nervesystem, der ikke kan falde til ro af sig selv. Hvordan man finder ro må erfares gennem samvær. Barnet kan ikke finde ro af sig selv, men må hjælpes. Man fornemmer den forskel, der ligger i, om mor med neutral stemme siger til sit spædbarn, at nu skal det falde til ro, eller om hun tager sit barn op og vugger det. Det autonome reagerer ikke på ord, men på hvordan ordene bliver sagt. Det reagerer på den andens stemmeføring, åndedræt og arousal. Arousal er hormonstyret og ro er, ligesom kamp/flugt og kol-

laps, funderet i et bestemt hormonspejl. Når mor beroliger barnet udløser det to hormoner, der begge virker beroligende: oxytocin og serotonin. De påvirker hjertet, og giver en rolig rytme, åndedrættet bliver dybt og rolig, fordøjelsessystemet er aktivt. Musklerne slapper af og opmærksomheden bliver rolig og indadvendt.

Når alt er roligt og trygt, når der ikke kører kamp/flugt-hormoner i kroppen, kan barnet enten falde i søvn eller bruge roen til at tilegne sig verden. Et roligt mæt spædbarn, der er veltilpas og ikke er faldet i søvn endnu, ligger ofte og kigger. Der er en åbenhed overfor verden, nysgerrighed kunne man sige. Hormonspejlet er præget af oxytocin, men der er også hormoner, der vækker aktivitet. Det er bl.a. dopamin og noradrenalin. Hjertet slår stadig roligt og åndedrættet er upåvirket. Men opmærksomheden er vendt udad.

For barnet er det dybt nødvendigt, at mor har ro og tid til det. Ikke bare for at sikre dets fysiske overlevelse, men for at det kan erfare skiftet fra uro til ro i sin krop. Og for at det med afsæt i roen kan begynde at tage verden til sig. Hvis mor ikke har tid og ro og nærvær til at tage sig af de helt basale behov, vil barnets nervesystem for ofte og for længe være i en høj arousal, fordi det ikke kan berolige sig selv. Det giver barnet en oplevelse af en trussel, og barnet er jo i virkeligheden truet, hvis mor ikke giver det mad eller forlader det. Det samme gælder, hvis mor er urolig og anspændt, når hun er sammen med barnet. Barnet har brug for mors rolige nervesystem, hendes rolige åndedræt til at skabe ro i dets eget nervesystem. Det er svært at falde til ro med en, der selv er alarmeret, og barnet får ikke erfaret, at der findes et sted, hvor man kan slippe sin alarmering.

At samvær påvirker vores autonome nervesystem er ikke specielt for mor-barn relationen. De fleste har vel oplevet at blive påvirket af at være sammen med et meget stresset menneske eller et deprimeret og kollapsede menneske. Vi påvirker hinandens nervesystemer livet igennem.<sup>13</sup>

13 Det sker bl.a. igennem vore spejlnuroner, se Stern.

Cirklen på side 33, kan hjælpe med at skelne mellem forskellige arousaltilstande. Men den har en yderligere pointe, der er vigtig for det miljøterapeutiske arbejde. Den siger, at man ikke kan skifte fra kollaps til ro uden at gå hele vejen "baglæns" i cirklen. Altså fra kollaps til kamp/flugt og fra kamp/flugt til aktivitet, og fra aktivitet til ro. Betydningen af dette vil jeg uddybe i næste kapitel.

Det autonome kan kort sammenfattes i dette skema:

Det autonome	
<b>Varetager</b>	Arousal: Hjerterytme, åndedræt, muskelspænding Opmærksomhed, vågenhed og søvn, mulighed for kontakt
<b>Regulering</b>	Kan skifte tilstand
<b>Forudsætter</b>	Tidlig regulering gennem samvær Mulighed for at udløse kamp/flugtipulser
<b>Låst tilstand ses udefra som</b>	Blegthed, rastløshed, distance, opfarende <i>eller</i> Energifattig, tung, bedøvet, isolation
<b>Låst tilstand opleves indefra som</b>	Uro i kroppen, anspændthed, hyperopmærksomhed på lyde og stemninger <i>eller</i> Træthed, uoplagt, ulyst til kontakt, glasklokkefølelse

**Limbske nervesystem:**

## 5.

# Svære følelser og usikre relationer

Jeg har ofte spurgt en ung, hvordan hun eller han havde det. Svaret var ni ud af ti gange: "jeg har det skidt" eller "jeg har det ok". Meget sjældent har jeg hørt en sige, at "jeg er ked af det, jeg er vred, jeg savner min mor, jeg er glad, jeg er stolt osv." Det er alt sammen udtryk for følelser, som de unge ikke kan genkende i sig eller ikke give udtryk for. De oplever alene et ubehag: "Jeg har det skidt". Hvis det ubehag ikke er der, vil de sige, at de har det ok.

At være sammen med andre er at være sammen med følelser. Ikke bare andre menneskers, men også sine egne. Andres handlinger og udtalelser rejser følelser i os, som vi må kunne rumme, for at kunne holde ud at være sammen. Forudsætningen for at kunne rumme sine følelser er, at de fra starten af livet er blevet set og rummet af en anden. Forudsætningen for at kunne indgå tillidsfuldt i en relation er, at den første relation har været tillidsfuld.

Følelser og relationer har sæde i det limbiske system, som derfor også kaldes det sociale nervesystem. Det limbiske fungerer på en helt anden måde end det autonome nervesystem. Det står på skuldrene af det, og det er lige så afhængigt af samspil for at modnes. Men det er ikke hormonstyret, og det er et langt mere nuanceret end det autonome.

Samspillet, der udvikler det limbiske, har samtidig en anden karakter end samværet med det autonome. Der er mere kontakt og mere udveksling<sup>19</sup>. Når det limbiske system våg-

19 Forudsætningen er, at det autonome er reguleret godt nok

ner, er det muligt at komme i kontakt med barnet på en anden måde. Det er igennem denne kontakt, at barnet lærer at kende og rumme sine følelser. Og når kontakten er stabil nok lærer barnet i samme proces at finde sikkerhed i relationer.

Det limbiske og de følelser og relationer, der har sæde her, har langt større betydning, end om man er ked af det eller glad. Det angår vore evne til at tage beslutninger<sup>20</sup>, vores oplevelse af mening, vores måde at håndtere konflikter, vores mulighed for at samarbejde osv. Alt sammen noget psykisk sårbare unge kan have svært ved.

En af de første gange jeg var sammen med Sofie, skulle hun bytte en film, hun havde fået i gave. Vi gik rundt og rundt i forretningen for at finde en anden, hun ville have. Men hun kunne ikke tage beslutningen om hvilken. Efter lang tid måtte jeg simpelthen tage to film og bede hende om at trække lod om, hvilken det skulle være. Hun kunne ikke mærke, hvilken hun ville blive mest glad for, fordi hun ikke kunne mærke sine følelser, og det er følelser vi orienterer os efter når vi skal tage beslutninger.

Sårbare unge kender ikke deres følelser og er ikke trygge ved dem. De bliver overvældet af dem, fordi de ikke kan rumme dem. De har brug for at kunne tåle og rumme selv svære følelser, ligesom de har brug for at kunne række ud i tillid, når noget bliver for stort og overvældende.

Spørgsmålet er, hvad der skal til for at man kan rumme og tåle? Hvad kendetegner det samspil, der skaber følelsesmæssig robusthed og hvad kendetegner det samspil, der gør, at følelser og relationer bliver svære? At forstå det, kan hjælpe os med, hvordan vi kan gribe samspillet med sårbare unge an, så de får hjælp til at udvikle en større robusthed.

20 Forskning har vist, at beslutninger først og fremmest tages gennem følelser. Forskere som Morten Kringsbach, Simon Nørby, Stephen Neale har arbejdet med dette. En fin introduktion til området findes i en artikel i Berlinske [www.b.dk/livsstil/foelelser-fremfor-fornuft](http://www.b.dk/livsstil/foelelser-fremfor-fornuft)

## Afstemning

Allerede i 2 måneders alderen aktiveres det limbiske system, og det ses som en åbning mod samspil med omgivelserne. Barnet kigger på en helt anden måde, end de første uger af livet. Det er hvordan mor og andre nære personer kigger tilbage, der har betydning for, hvordan det limbiske udvikler sig.

Afstemning er en central del af det samspil. En mor kan bruge timer med at udveksle med barnet, hvis hun er nogenlunde rolig og magter sig selv og sit barn. Stern kalder det ansigtsduetter. Mor ser på sit barn og aflæser det. Hun spejler barnets udtryk ved at imitere det, og hun sætter lyd eller bevægelse på dem. Hun omformulerer eller forstærker udtrykket og gør det herigennem tydeligt for barnet. Barnet reagerer og sætter derved en ny udveksling i gang.

Ud over at det er en fornøjelig beskæftigelse for begge parter, erfarer barnet to vigtige ting gennem duetterne: hvordan udveksling foregår mellem mennesker - og at indre sansninger kan forstås og deles: "Det, der er i mig, er også mellem os. Det, der er i mig kan jeg se hos en anden; det har udtryk og mening".

Der er en udvikling i mors afstemning med barnet, fra en næsten ren kropslig afstemning til en mere sproglig. Hvis mor startede med at afstemme alene sproglig, uden at spejle barnets mimik og kropslige tilstand, ville barnet ikke forstå noget af det. Hvis hun helt neutralt sagde til sin 3 måneders baby, at det så glad ud, ville barnet ikke opleve en spejling. Det er netop den kropslige deltagelse, mimikken, stemmelejet og tilstanden i kroppen, der udgør den spejling, barnet kan genkende sig i.

De første år indstiller mor sig instinktivt på den affekt barnet udtrykker, og spejler den i sin stemmeføring, rytme og intensiteten i sine handlinger. Når barnet er frisk og vågent og nysgerrigt, spejler mor det og er lys i stemmen, og med en frisk rytme i handlingerne. Når barnet er træt, afstemmer hun sig med det, ved at tale roligt til barnet, synge for det eller vugge det roligt.

Disse tidlige kropslige afstemninger kommer til at fungere som basis for barnets oplevelse af egentlige følelser. Unge, der har svært ved følelser, har ikke nok erfaringer eller gode nok erfaringer med denne udveksling. Følelser er kropslige oplevelser, som vi lærer at oversætte til ord som glæde, vrede, tristhed osv. Tristhed kan f.eks. opleves som en tyngde i brystet, vrede som en knude i maven, glæde som en kildren i hele kroppen.

Når barnet begynder at få sprog, begynder mor at bruge flere ord i sin afstemning og trape sin fysiske afstemning ned. Hun begynder at sige: "sikke træt du er", "sikke glad du er", "sikke sur du er". Den fysiske afstemning skaber opmærksomhed og genkendelse, den sproglige skaber ord, der i sidste ende hjælper med at forstå sig selv og andre.

Afstemning er et samspil, som modner det limbiske system og lærer barnet at forstå og rumme følelser. Men afstemning er ikke begrænset til barndommen. Det er en central del af vores samspil med andre livet igennem. Det er en væsentlig del af det, vi kalder social intelligens. Og en væsentlig ingrediens i enhver relation.

Afstemning er, når man føler sig set og forstået. Jeg møder afstemningen, når jeg ringer til min søster og fortæller hende, at jeg er ked af det, fordi der er sket et eller andet, og hun lytter og siger, at det kan hun godt forstå. Når jeg taler med min mand om, hvor oprørt jeg er over en hændelse på arbejde, og han forstår mig. Jeg møder genkendelse af min følelse og jeg kan slappe lidt af. Det fjerner ikke nødvendigvis følelsen, men den bliver til at bære, fordi det ikke er min alene. Genkendelse betyder, at andre har haft samme følelse og har overlevet den. Min søster er hverken død eller blevet udstødt af at være ked af det. Min mand er hverken død eller blevet udstødt af at være blevet påvirket og oprørt over et eller andet. På en måde fortæller deres genkendelse mig at følelser går over igen. Jeg kommer videre, ligesom de åbenbart er kommet videre.

Samtidig bevares relationen gennem deres genkendelse. Jeg adskiller mig ikke radikalt fra dem. Vi kan udveksle og



være sammen om det jeg oplever og føler. For mig som voksen har det betydning at møde genkendelse. Betydning for min følelse af at høre til og betydning for, hvor godt jeg tåler store følelser. For små børn har det langt større betydning, fordi de først skal lære det.

## Fejlafstemning

Hvis der har været for mange fejl i afstemningen, hvis mor har misforstået barnets udtryk eller har haft modstand på at afstemme bestemte følelsesudtryk, taler vi om fejlafstemning eller om manglende afstemning. Når samspillet er præget af det, har det konsekvenser for barnets robusthed.

Fejlafstemning kender vi alle. Man spiller ud med noget, og der kommer noget helt andet tilbage. Jeg prøver at fortælle, at jeg er ked af det, og bliver mødt med, at det er der ingen grund til. Jeg har så meget at være glad over. Eller jeg er vred, og får at vide at det er noget pjat, for den anden mente det ikke på den måde. Det kan være så enkelt, at man går på gaden og smiler til en fremmed, der passerer en. Hvis han begynder at skælde ud i stedet for at smile tilbage, eller han kigger koldt på en, har man fået en lille fejlafstemning.

I det tidlige samspil mellem mor og barn sker fejlafstemningen, når mor fejlfortolker barnets udtryk og stemning. Når hun tror at barnet er utilfreds og vredt, hvis det vender ansigtet væk, og det bare var fordi barnet havde brug for en pause. Når hun tror at barnets afdæmpethed er et udtryk for, at det er ked af det, selvom det bare er træt. Mor kommer så til at spejle og reagere på en følelse, som ikke er i barnet. Det får noget andet tilbage end det, det sanser i sig. Spejlingen bliver skæv.

Men mor kan også fejlafstemme, fordi barnet udtrykker en følelse, som mor er utryg ved. Det er stille og mor kan bedst lide aktive børn, så hun prøver at aktivere det. Det er trist, hvilket mor kan være utryg ved, så hun prøver at muntre det op. Her vil mor ikke reparere fejlafstemningen, fordi den for

hende handler om at være sammen med barnet på en måde, hun er tryk ved. At være sammen med de følelser, hun kan afstemme sig med.

Oplevelsen af sådan en fejlafstemning er, at "du forstår mig ikke", "jeg er alene". I sådan en oplevelse kan man enten opgive og trække sig, eller man kan forsøge at gøre sig forståelig endnu engang. Når vi som voksne møder fejlafstemning, kan vi tåle følelsen uden at gå i stykker. Vi kan tale om det og forsøge at reparere ved at forklare os. Sådan er det ikke for et barn, fordi det ikke kan forklare sig. Barnet kan ikke risikere kontakten for at opretholde retten til sine følelser. Et barn samarbejder og indstiller sig på fejlafstemninger.

Erfaringen bliver, at der er noget i relationen, der er skævt: "Det, jeg får tilbage matcher ikke det jeg oplever i mig. Dette skæve er noget skævt i mig. Jeg er skæv, jeg er anderledes".

Hvis den tidlige relation har været præget af mange fejlafstemninger, sætter det sig som en arbejdsmodel for relationer. Sådan har mange sårbare unge det: "Det er mig der er skæv, der er forkert, jeg må indstille mig på det, de andre siger. Jeg er uvæsentlig".

Sårbare unge har brug for et afstemmende samspil for at lære at sine egne følelser at kende. Men fejlafstemninger vil der altid komme i et samspil. Derfor er det godt at vide at fejlafstemning ikke nødvendigvis er problematisk. Det handler om, om fejlafstemningen bliver repareret.

Stern har observeret<sup>21</sup>, at en almindelig mor fejlafstemmer sit barn mange gange i minuttet. Hun tager fejl af hvad barnet udtrykker. Men hendes opmærksomhed på barnets reaktion betyder, at hun opdager det og kan reparere det: Barnet kan se lidt mut ud og mor prøver at løfte dets humør ved en lys og glad stemme. Det er en fejlafstemning. Barnet reagerer ved at vende sig væk fra hende, eller se endnu mere mut ud. Mor opdager det, og lægger sin stemme lidt dybere og bliver lidt langsommere i sine bevægelser. Barnet vender sig mod hende og kigger prøvende og ser mors alvorlige blik

21 Se spædbarnets interpersonelle verden.

og genoptager kontakten med hende. Med basis i sin følelse, ikke i den mor ville have frem.

Her erfarer barnet noget helt centralt om det at være i en relation: "Det er ikke altid vi forstår hinanden, vi kan gå skævt, men vi opdager det og finder en måde igen at komme på bølgelængde. Jeg bliver ikke forladt og alene med en følelse. Jeg bliver fundet igen". Det skaber en stor tillid til verden og til relationer. Den tillid, som mange af vore unge ikke har fået med sig.

I udviklingen af det limbiske er afstemning vigtig, fordi de følelser, der ikke bliver set og afstemt af en anden, ikke kan integreres i selvbilledet. Følelser er en del af vores biologiske udrustning, så de kan ikke forsvinde. Men de kan forsvinde udenfor bevidstheden og opleves som ubærlige og udenfor kontrol, så man bliver overvældet af dem. Derfor er det at afstemme de sårbare unge så vigtigt i forhold til at udvikle følelsesmæssig robusthed.

## Relationer

Vi lærer hvordan man håndterer følelser gennem samspil med andre og herigennem udvikles også vores evne til at indgå i relationer, og vores tillid til, at de kan bære. At relationer kan bære betyder, at de kan holde til alle følelser og alle udtryk. Den trygge relation er det sted vi hører til, lige meget hvad.

Børn og voksne indgår i mange forskellige typer relationer, men evnen til at indgå og holde en relation bygger på den tidlige erfaring af en stabil og tillidsfuld relation, hvor kontakten holdes og repareres, hvis den bliver brudt.

Den særlige relation, der gror frem gennem mors opmærksomhed og afstemning, skaber et orienteringspunkt for barnet. En slags centrum, barnet kan forholde sig til, når alt er kaotisk, usikkert eller skræmmende. Stern har i sin bog *Et spædbarns dagbog* meget smukt beskrevet, hvordan barnet oplever mor i de første år. Mor er en stjerne, der lyser, så man altid kan finde hen til den, og som holder sammen

på verden og giver en plads i verden. Det orienteringspunkt er i begyndelsen en ydre nødvendighed. Mor bliver nødt til at være der, for at verden hænger sammen. Senere flytter orienteringspunktet ind i barnet og kan bæres med, selv når mor ikke er der.

Som voksne har vi også vore orienteringspunkter, vore stjerner, der lyser. De behøver ikke at være fysisk tilstede hele tiden, vi har dem inden i. Man kan tænke, at "når jeg møder min søster igen, så skal jeg fortælle hende, hvad der skete i går". Orienteringspunktet er et sted, man kan henvende sig med det, der fylder. Et sted, hvor man ved, at her bliver jeg forstået og mødt. Her kan jeg trygt henvende mig.

Følelsen af at høre til har sæde i det limbiske system. Relationer af denne slags har derfor betydning for oplevelsen af sikkerhed.<sup>22</sup> Her adskiller det limbiske sig fra det autonome nervesystem, hvor fare betyder at man må klare sig selv. Når man er i kamp/flugtaktivitet, er der ikke andre i ens bevidsthed, der er ingen relationer, der er ingen anden sikkerhed end den, systemet kan skaffe sig ved at kæmpe eller flygte. Når det limbiske er aktivt, vil man, når man er i nød eller fare, opsøge hjælp hos andre. På den måde bliver relationer vores sikkerhed. Men forudsætningen for at søge hjælp i relationen er, at det autonome er så meget i ro, at kontakt er mulig.

Sterns tre kontaktskabende elementer findes i alle relationer. En relation er kendetegnet ved at man har et område, hvor man har fælles opmærksomhed, hvor man vil det samme og hvor man i en eller anden grad kan forstå og dele hinandens affekter. Forskellen mellem relationer handler om hvilke områder, man deler. Er det badminton, er det interes-

22 Et andet begreb for dette er sikker tilknytning. Jeg taler om relationer i stedet for tilknytning, fordi relation er Sterns begreb og fordi han så detaljeret har beskrevet, hvordan den opbygges i samspillet mellem mor og barn. Relationsbegrebet er også mere bredt. Vi kan tale om mange typer relationer, der ikke alle har til funktion at skabe sikkerhed. Det er den tidlige relation, der skaber denne.

sen for atomfysik eller er det dagligdagens store og små udfordringer. I nære relationer deles mere, og mere personlige ting end i overfladiske relationer. Men hele forudsætningen for at indgå i en relation er, at man overhovedet kender til at dele, kender til kontakt. Det handler om grundlæggende tillid til at man bliver taget imod, når man udtrykker sig, og til at der er en, der vil dele det, man selv er optaget af.

## Manglende afstemning

Mange fejlafstemninger har betydning for, hvordan man oplever og går ind i relationer. Men en ting er fejlafstemning, noget andet og voldsommere er manglende afstemning.

Det kan ske, at jeg giver udtryk for en følelse og bliver mødt med ligegyldighed. Den anden går, eller bliver tavs og fraværende i blikket. Så får jeg ikke bare noget fremmed tilbage, jeg får ingenting. Det sociale, jeg prøver at etablere, eksisterer ikke, hvilket kan skabe en intens følelse af værdiløshed og fortabthed.

Den manglende afstemning handler om, at mor afbryder kontakten, når barnet viser bestemte følelser. Eller at hun generelt ikke er i kontakt med sit barn: "Jeg magter ikke, at du bliver vred eller ked af det. Jeg prøver ikke blot at ændre din stemning (som i en fejlafstemning), jeg forlader dig. Jeg vender mig væk fra dig, når det sker. Jeg afbryder kontakten til dig".

Et barn, der har brug for nærhed og kravler op på mor, kan aktivere følelser i mor, som gør at hun stivner, at hun trækker sig psykisk væk, eller at hun helt konkret går. Jeg har set en mor gå fra sit 1 årige, grædende barn. Hun kunne ikke holde gråden ud.<sup>23</sup>

23 Jeg taler ikke om onde mødre, men om mødre, der selv har så store udfordringer med bestemte følelser, at det ikke er muligt for hende at være sammen med barnet her.

Et barn, hvis mor er deprimeret, oplever sig i fare, fordi hun ikke har rigtig kontakt til det. Det viser de mange forsøg med stoneface, der er lavet<sup>24</sup>. Man beder en mor om at sidde foran sit barn og småsnakke med det: kontakt og afstemning.

Hun vender ansigtet bort, og når hun vender det tilbage, har hun intet udtryk i ansigtet. Stoneface. Barnet forsøger med det samme at få kontakt med hende. Inviterer til udveksling og leg. Når det ikke lykkes, bliver barnet voldsomt uroligt. Det begynder at græde, vender sig væk og trækker kroppen sammen. Nogle børn forsøger at komme væk. Barnet viser alle tegn på at kamp/flugtsystemet aktiveres. Det oplever sig i fare, selvom truslen ikke er et angreb, men et fravær.

I en manglende afstemning sker der noget mere dramatisk i barnet, end at det oplever sig skævt og forkert, når bestemte følelser aktiveres. De følelser og stemninger, der udløser stivnen, afsky, vrede, angst eller fravær hos mor, bliver egentligt farlige. De bryder kontakten, og kontakten den barnets overlevelse. Hvis mor afviser barnet, når det udtrykker en bestemt følelse, rejses det autonome nervesystem. Erfaringen bliver, at bestemte følelser er livsfarlige. Når de rører på sig, kommer der angst, arousal stiger faretruende. Det er her vi taler om fobiske følelser<sup>25</sup>.

Ind i mellem snakkede jeg med Tobias i en sofa i stuen, lige ved et stort vindue ud til haven. Midt i en snak kunne han pludselig sige: "se musvitten". Alt, hvad vi havde talt om, var væk, al opmærksomheden var på fuglen i træet udenfor. Det blev tydeligt for mig, at det for Tobias var en helt instinktiv reaktion, når vi nærmede os noget, der gjorde for ondt eller var for usikkert at dele med mig. Vi nærmede os noget, der var fobisk, og Tobias's på en måde hensigtsmæssige reaktion var at flytte sin opmærksomhed.

Katrine var lidt tydeligere i det fobiske. I en periode spurgte jeg til, hvordan hun havde det, når vi mødtes. En dag

24 Ses bl.a. youtube Stoneface.

25 Fobiske følelser er et udtryk Tor Wennerberg bruger i sin bog: Vi er vore relationer

sagde hun til mig, at det ville hun gerne have, at jeg holdt op med. Hun fik det så dårligt, når jeg spurgte. Det havde hun ikke lyst til at mærke, så derfor skulle jeg lade være med at sige ting, der kunne aktivere følelsen. Det fobiske kan man se i, at hun siger, at hun får det dårligt. Det er sådan fobiske følelser viser sig. Ikke som en følelse af ensomhed eller savn, men bare som en oplevelse af at have det dårligt. Set ud fra Katrines erfaring om, at visse følelser var farlige, gav hendes ønske rigtig god mening. Jeg holdt op med at spørge og nærmede mig mere forsigtigt de fobiske følelser.

Sårbare unge holder sig til bestemte følelser og helt væk fra andre. Eller i det hele taget helt væk fra følelser. Bestemte følelser, f.eks. ensomhed, forladthed eller vrede, kan være så fobiske, så livstruende for dem, at de aktiverer det autonome overlevelsessystem. Det er ikke noget, den unge vælger, det er blot en automatiseret overlevelsesreaktion.

## Skam

Skam er en grundlæggende følelse af ikke at være værdig, ikke at have værdi. En oplevelse af, at der er en uoprettelig fejl ved mig, som der ikke er andet at gøre ved, end at forsøge at skjule eller ignorere, og bare håbe på, at det går alligevel. Håbe på at ingen opdager denne basale utilstrækkelighed, der egentlig udelukker en fra det menneskelige fællesskab.

Skam er en tilstand, der opstår, når den tidlige relation har været præget af manglende afstemning og brud i kontakten<sup>26</sup>. Det er en smertefuld del af et uafstemt og forladt limbisk system, fordi den angår det at høre til. Den er et udtryk for, at barnet ikke er blevet set i væsentlige dele af dets væsen.

Sofie var flittig og klog og klarede sig fint i skolen. Når vi talte om hendes gode karakterer, var det svært for hende at tage imod, at hun var dygtig. Hendes oplevelse af forkert-hed var så intens, at selv når hun fik tydelige tegn på, at hun

26 Se Lars Sørensen: Skam

var lykkedes med noget, holdt hun det på afstand. At sige til Sofie, at hun er god og dygtig er i princippet både en fejlafstemning: et forsøg på at gøre hende glad og stolt, - og en manglende afstemning af det væsentlige: hendes intense følelse af at være forkert. Sådanne følelser af værdiløshed og forkerthed er ikke til at ændre ved alene at blive mødt med venlighed og ros. I stedet for at blive glad over endelig at blive anerkendt, kan det forstærke ensomheden, fordi rosen passer så dårligt med hendes indre oplevelse af værdiløshed.

Skam handler om at forsøge at skjule, at undgå. Skam er noget man går med selv, fordi den netop udspringer af, at hvis nogen opdagede fejlen, forkertheden, så ville alle vende ryggen til en, og man ville ikke kunne gøre noget ved det. På den måde er man helt hjælpeløs i forhold til den uforklarlige forkerthed.

Skam er noget, der ikke kan deles med nogen. Den kan næsten ikke sprogliggøres og næsten ikke erkendes. Hvis den blev erkendt, ville man blive nødt til at give de andre ret i, at man er grundlæggende uværdig. Skam handler om ikke at have en plads i fællesskabet, og bliver på den måde noget, der afbryder kontakt: "relationer kan man ikke stole på, fordi man ikke kan stole på, at nogen virkelig vil være sammen, når de har lært en at kende". Man kan kun opretholde relationer, hvis man skjuler væsentlige sider af sig selv og spiller skuespil.

Der er en historie om en afrikansk stamme, hvor det at slå en prut offentligt er så skamfuldt, at hvis det sker, må man forlade stammen og aldrig komme tilbage. Jeg ved ikke om historien er sand, men den viser meget godt, hvad skam handler om. At man har lavet en uoprettelig fejl, ikke med sin vilje, men bare som noget, der er i en. Det betyder at man ikke kan rummes af stammen, af fællesskabet. Derfor giver det god mening, at man forsøger at skjule den for sig selv og for andre.

Når mor ikke kan møde et barns udtryk for en følelse, når hun vender ryggen til barnet, når det udtrykker en impuls, må barnet nødvendigvis få en erfaring om, at det er forkert.



Som Lars Sørensen skriver, angår skam vores væren<sup>27</sup>. At udtrykke sig uden at skulle vogte sig, uden at holde øje med sig selv, er væren. Når barnet har givet uforbeholdent udtryk for sig, og har mistet kontakten af det, så er det væren, der rammes: det umiddelbare, det ikke-vogtede, tilliden til den grundlæggende overensstemmelse mellem mig og verden.

Mange sårbare unge er ramt af skam. For nogle er det enkelte følelser, der er ramt, f.eks. ensomhed eller sårethed. For andre er det hele deres eksistens, der er ramt. De oplever sig som så grundlæggende forkerte, at de ikke kan tro på, at der er en plads til dem i verden. De er ramt i deres væren. De går rundt med en angst for at blive udstillet og ydmyget, afvist eller fordømt. En angst der er så overvældende, at det er svært for dem overhovedet at være sammen med andre mennesker. Så de gemmer sig på deres værelse, de undviger kontakt, de undviger udfordringer, der kan afsløre deres ufornåenlighed.

Jeg bruger i perioder tid på at hjælpe Nanna med dansk. Hun vil gerne til 10.klasse afgangsprøve. Men, som hun siger: "jeg gik ud af skolen i 3. klasse". Der er meget, hun ikke har fået lært. Hun er klog, så fra min vinkel handler det bare om, at det skal øves. For hende ser det anderledes ud. Når vi er færdige med en side med øvelser, tæller hun alle sine fejl. Hun insisterer på at holde fast i alt det, hun ikke kan. Som om det er et tegn på alt det forkerte ved hende. Den dybe skam hun må tåle ved ikke at være rigtig. Jeg får en forfærdelig lyst til at fokusere på det hun kan, på alt det gode, som modvægt til hendes optagethed af det forkerte. Og gør det også ind imellem. Det har selvfølgelig ingen effekt. Jeg gør det mest, fordi det er så svært at holde ud, at hun insisterer på at være så forkert.

Nogle unge oplever reelt, at de har det, som de har det, fordi der er en fejl ved dem. Det må være den, der gør, at deres forældre ikke har magtet dem, og at de f.eks. er kommet på institution. Bl.a. Sofie, hvis forventning til voksne var,

27 Se Lars Sørensen: Skam

at vi skulle rette fejlen ved hende, så hun kunne blive rigtig og komme hjem til mor. Al tale om, at det måske var mor, der ikke magtede sig selv og sit liv, afviste hun. Hun fortsatte sin kamp for at blive rigtig ved at være dygtig i skolen, blive tynd og opføre sig ordentligt. Sin kamp for at overvinde skammen ved at være sig, at være uelsket, som hun oplevede det.

## Følelser og arousal

Mange af de udfordringer sår-  
bare unge prøver at håndtere,  
handler om fobiske, uafstemte  
følelser og om skam, der rammer helt ned i deres ret til at  
eksistere. De prøver så godt, som de kan, at finde rundt i  
verden med et uafstemt og skamfuldt limbisk system. Udefra  
ser man det som unge, der ikke kan tage imod almindelig om-  
sorg, der ikke kan tåle modgang, ikke kan rumme de følelser,  
den sætter i gang, ikke kan tage beslutninger, ikke kan løse  
konflikter osv.

Det limbise handler om følelser. På den måde adskiller  
det sig fra det autonome, hvor der ikke er følelser, men ni-  
veauer af arousal.

Forskellen mellem det autonome og det limbiske har jeg  
ridset op på næste side.

	Det autonome	Det sociale nervesystem
<b>Varetager</b>	Hjerterytme, åndedræt, muskelspænding aktivitetsniveau Opmærksomhed, sanser søvn Mulighed for kontakt Impulser	Følelser Relationer Empati At kunne tage beslutninger Hensigter Oplevelse af, at noget er værdifuldt
<b>Reguleret tilstand</b>	Kan skifte aktivitetsniveau Kan falde til ro efter alarmering og aktivitet Kan tåle kontakt	Robusthed Kan tåle og rumme følelser Kan sætte sig i andres sted Kan beslutte sig Kan opretholde relationer over tid
<b>Forudsætter</b>	Tidlig regulering Kontakt Samvær med et roligt nervesystem Mulighed for at udløse kamp/flugtimpulser	Et reguleret autonomt nervesystem Spejling, afstemning
<b>Ureguleret ses udefra som</b>	Bleg, rastløs, distance, opfarende Eller: Energifattig, tung, bedøvet, undvigende, isolation	Ustabil i relationer: holder svære ting ude af relationer, søger ikke hjælp Mærker ikke svære følelser Reagerer voldsomt på store følelser eller lukker helt ned
<b>Ureguleret opleves indefra som</b>	Ingen følelser - kropslige oplevelser: Uro i kroppen, anspændthed, hyperopmærksomhed eller Træthed, uoplagt, ulyst til kontakt, glasklokkefornemmelser	Store og uforståelige følelser af ensomhed, fortabthed, tristhed Tomhed, meningsløshed, usikkerhed på om andre vil en, Forstår ikke, hvorfor ting sker, Føler sig ikke forstået og fortabt Føler sig forkert og udstødt, skamfuld

Præfrontale nervesystem:

## 8.

# Frontallappernes styring og sårbarheden

## Frontallapperne

Når man i pædagogikken taler om udvikling, er det først og fremmest udviklingen af de frontale kompetencer, man er optaget af. Det er evnen til selvindsigt, evnen til at tænke i konsekvenser, til at forstå sammenhænge, at styre sine impulser. Evnen til at handle og mestre.

Når man foreslår Torben, at han skal komme til en voksen, næste gang han får en ydmygende sms, er det med tanken om, at den voksne kan hjælpe ham med at styre sine impulser og tænke sig frem til en hensigtsmæssig handling. Men alene det at komme til en voksen i stedet for bare at reagere, er en handling baseret på frontallappernes overblik.

Når man siger til Katrine, at hun må stå op og gå i skole, hvis hun vil have en uddannelse, henvender man sig til frontallapperne og deres evne til at tænke frem og i konsekvenser. Man træner deres evne til at udskyde behov her og nu, for en fremtidig gevinst.

Pædagogisk arbejde er således, langt hen ad vejen, rettet mod udvikling af de frontale kompetencer. Mod at gøre de unge selvhjulpne, så de kan mestre deres liv, deres forpligtelser og deres sociale liv. I sidste ende så de kan indgå som fulgyldige individer i samfundet.

Frontallapperne er den sidste og sidst udviklede del af vores tredelte hjerne.<sup>33</sup> Udviklingen her kræver lige så meget samspil med voksne, som udviklingen af de andre dele af

33 Frontallapperne er først endeligt modnet i 22års alderen, senere hos drenge end hos piger.

nervesystemet gør. Det kræver samspil med voksne at udvikle evnen til at overkue, planlægge og tænke i konsekvenser. Disse kompetencer er forudsætningen for at kunne styre sine impulser og tåle følelser. Fra frontallapperne kan vi regulere vores autonome og sociale nervesystem. Men - kun, hvis det autonome og det limbiske i sig selv er reguleret. Hvis det er tilfældet, kan man, når man er urolig og rastløs, bruge sin refleksionsevne til at forstå, hvorfor man er urolig. Man kan bruge sin evne til at planlægge, så man kan ændre på det, der gør en urolig. Hvis man er ked af det eller vred, kan man bruge sine frontale kompetencer til at forstå, hvad der har udløst disse følelser, og finde frem til en måde at få dem udtrykt hensigtsmæssigt i det sociale.

Frontallappernes styring betyder også, at man kan udsætte sine behov og styre sine impulser: "Jeg har lyst til kage lige nu, men jeg må hellere vente til på søndag". "Jeg har lyst til at være sammen med dig lige nu, men jeg kan godt se, at du har travlt, og jeg kan godt vente og holde ud at savne dig, fordi jeg kan se, at du har bedre tid i morgen". "Jeg bliver så vred over at du ikke hører efter, hvad jeg siger, så vred, at jeg får lyst til at slå. Men jeg styrer lysten og siger i stedet, at jeg ikke synes, det er i orden".

Et reguleret autonomt eller limbisk tager ikke magten, men samarbejder med det frontale system om, hvad der er mest hensigtsmæssigt lige nu. Det betyder, at man kan tage en gulvvask, selvom man er i tvivl og føler afmagt. Man kan blive nervøs over det, men man kan handle på sin nervøsitet og f.eks. bede om hjælp.

Man vil også kunne tage gulvvasken, selvom man er ked af det, fordi man ikke bliver oversvømmet af tristheden. Man kan holde fast i det hensigtsmæssige i et rent gulv, fordi tristheden ikke tager magten fra fornuften.

Når pædagogikken retter sig mod de frontale kompetencer, er det med den hensigt at styrke fornuften, så den kan hamle op med de autonome og limbiske kræfter. Problemet er, at sådan fungerer det ikke hos sårbare unge. Når det autonome og limbiske ikke er reguleret i sig selv, kan man ikke fra sin fornuft gå ind og regulere dem. De frontale kompetencer

kan kun samarbejde og regulere det autonome og det limbiske system, hvis disse to systemer i sig selv er regulerede. Man kan kun tage gulvvasken selvom man er trist, når man er i stand til at rumme sin tristhed. Ellers vil tristheden komme til at fylde det hele. Det er ikke muligt at holde fast i et langsigtet perspektiv, en hensigtsmæssighed, der rækker ud over øjeblikket. Man sætter sig på sofaen og græder, eller man forsøger at regulere ved at spille computer, spise, ryge, gå eller lave andre aktiviteter, der kan overdøve følelsen. Gulvvasken er ligegyldig.

De tre dele af hjernen har forskellige motiver. Groft sagt er det autonomes motiv overlevelse, det limbiske er at høre til og være i kontakt, og det frontale er at udfolde sig på en hensigtsmæssig måde. I et nogenlunde velreguleret nervesystem kan de frontale kompetencer samle og regulere forskellige motivationer ud fra det mest hensigtsmæssige. Man kan med sin fornuft finde hensigtsmæssige måder at forholde sig til en følelse, så den ikke overvælder en, f.eks. at finde en at snakke og dele den med.

Sådan er det ikke i et ureguleret nervesystem. Her vil forskellige motiver styre adfærden i forskellige situationer. Det kan virke forvirrende i det daglige samvær med sårbare unge. Man kan det ene øjeblik have en rolig og fornuftig samtale med den unge, og en time efter er denne samtale glemt, og den unge er ikke til at komme i kontakt med.

Når man forklarer Casper det smarte i at smide gammel mad ud, er man optaget af at støtte udviklingen af de frontale kompetencer. Man taler hygiejne og sundhed, fornuft og hensigtsmæssighed, for at vække og støtte disse kompetencer hos Casper. Casper kan godt forstå problemet, når man snakker med ham og derfor antager man, at der vil følge en handling med. Det gør der ikke, for når Casper kommer ind på sit værelse, tager hans autonome over, uden at hans frontale kompetencer kan regulere det. De to systemer fungerer hver for sig, de forskellige motiver kan ikke samordnes.

Casper og de andre unge er hverken dumme eller uden ambitioner. Deres frontale kompetencer er ok, og de kan godt se sammenhængen mellem handling og konsekvens.

Problemet for dem er, at de underliggende systemer ikke er regulerede. Og lige meget hvor meget vi støtter udviklingen af det frontale system, vil det ikke kunne regulere tilbage på et ureguleret autonomt system eller et uafstemt limbisk system. Evnen til at se frem og tænke i konsekvenser kan ikke stille noget op med traumatiseringer, skam og fobiske følelser.

Tobias har svært ved at komme op om morgenen. Så svært at han de fleste dage først kommer op til frokost, på trods af mange vækninger. Når han er kommet op, er han rigtig ked af det, fordi han gerne vil kunne stå op. De voksne taler med ham om det og en pædagog siger til ham, at det er Tobias selv, der skal gøre det; det er ham, der skal stå op, det er ham, der skal tage ansvar. Det er et udtryk for en forventning om, at Tobias's fornuftige frontallapper kan fungere om morgenen og få ham til at tage sig sammen og komme ud af sengen. En forventning om, at selv om det er ubehageligt at komme op, og han meget hellere ville blive liggende, vil frontallappernes evne til at se konsekvenser, fortælle ham, at det var en dårlig ide.

Men om morgenen er Tobias's frontallapper sat ud af funktion af hans uregulerede autonome nervesystem. Den del af ham, der gerne vil samarbejde og kan se meningen med at stå op og gå i skole, er sat ud af drift. Der er kun et lille kollaps og en masse uregulerede følelser. Dem kan han ikke selv regulere, lige meget hvor god vilje han har. Han har i den grad brug for voksnes hjælp - til at komme op, men især til at regulere sit nervesystem.

Når Tobias på 15 og Katrine på 16 har haft en konflikt, og en voksen bagefter går ind og forsøger at rede trådene ud, mislykkes det jævnligt. Ingen af dem er i stand til at se sin egen andel i det skete. Den voksne kan stoppe konflikten, men kan ikke få de unge til at lære noget af den, og se et mønster.

De voksne kan se, at Tobias for tiden er ulykkelig, fordi hans kontaktpædagog har sagt op. De kan se at Katrine er presset, fordi der er kommet en ny pige, der tager hendes plads. De unge kan bare mærke uro og gøre med den, som de plejer: Tobias driller, og Katrine råber og smækker med

dørene. De kan ikke se deres egen andel, og de kan ikke se, hvad der får dem til at reagere, som de gør. En sådan indsigt ville kræve at der ikke kørte kamp/flugthormoner; det ville kræve, at de unge kunne mærke deres følelser, og at de havde lært at sætte ord på dem: "jeg er vred, såret, ked af det". Og for rigtigt at lære noget, skulle de have så meget distance til sig selv og deres følelser, at de kunne se sig selv udefra og den anden indefra. Det er sådan frontallapperne kan fungere, når det autonome og det limbiske er reguleret.

Det er tydeligvis ikke muligt for hverken Tobias eller Katri-  
ne. Ikke fordi de ikke vil, men fordi de ikke kan. Deres frontale kompetencer er slået ud af uregulerede autonome og limbiske systemer. Pædagogens forsøg på at lære de unge noget om konflikter er sat skakmat af et ureguleret nervesystem.

## Sårbarhed

Et ureguleret nervesystem udtrykker sig ved, at frontallapperne ikke har den overordnede styring. Det er enkelt sagt det, der gør sårbare unge sårbare.

Når Trine reagerer voldsomt på, at en lærer har misforstået hende eller ikke lyttet ordentligt, er det udtryk for hendes sårbarhed. Et menneske med en fungerende regulering ville også blive påvirket, men reguleringen udtrykker sig ved, at man kan mærke den følelse, der rejser sig, og man kan rumme den. Man har så meget distance til følelsen, at man stadig kan overskue situationen og holde fast i, at det ikke er alle, der ikke lytter ordentligt. Det er kun denne lærer i denne situation. At kunne det er ikke et udtryk for særligt stærke frontallapper og stor fornuft, men et udtryk for, at det autonome og det limbiske er rimeligt godt reguleret.

Trines voldsomme reaktioner er udtryk for, at hun er så meget her og nu, at hun ikke kan holde fast i, at det ikke er sådan hele tiden. Der er på en måde kun dette øjeblik, og i dette øjeblik bliver hun misforstået. Det aktiverer erfaringer fra andre situationer, hvor hun blev misforstået, og hvor det var skræmmende, fordi det brød kontakten eller oplevedes



som om hun mistede retten til at være til.

Sårbare unge er sårbare, fordi deres autonome og limbiske nervesystemer er uregulerede, så overblikket og det at kunne berolige sig selv, ikke kan komme til. Det autonome går i overlevelse, og de uafstemte følelser vil fylde det hele og oversvømme personligheden. Der ikke er plads til at tænke og forstå, og til at handle i forhold til denne forståelse. Der er ikke plads til de frontale kompetencer, lige meget hvor godt disse ellers fungerer i rolige situationer. Frontallapperne kan ikke komme til med deres overblik, og man er udleveret til en uafstemt følelse. Man er udleveret til øjeblikket. Det er indlysende sårbart.

## Orienteringspunkter i forhold til elevernes udvikling ud fra den treenige hjerne – de neuroaffektive kompasser:

”Overlevelse” af Birthe Juul Christensen

## Mål og orienteringspunkter

Hensigten og perspektivet i arbejdet med sårbare unge er, at de kan lære at håndtere deres angst og uro, at de kan lære at rumme følelser og tage mod hjælp, når de har brug for det. At de på den måde kan handle hensigtsmæssigt, også i pressede situationer. Forskellen mellem pædagogik og miljøterapi ligger i måden, man anskuer de unges problemer på, og den måde, man forsøger at hjælpe.

De strategier, man i pædagogikken forsøger at lære de unge, forholder sig direkte til adfærd og frontale kompetencer. I miljøterapi har man fokus på at regulere det autonome og det limbiske med det langsigtede perspektiv, at det giver mulighed for at de frontale kompetencer kan komme til, også i pressede situationer.

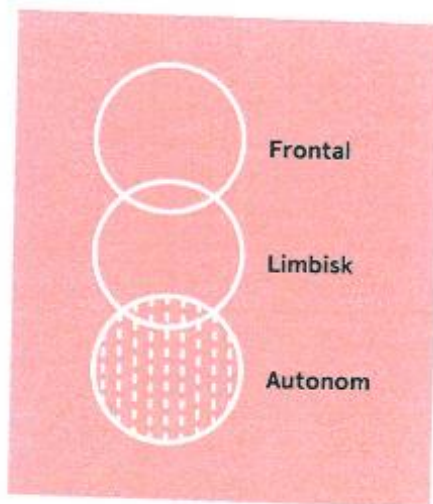
Et vigtigt redskab i pædagogisk arbejde er at sætte mål og delmål. Man deler udviklingsprocessen op i elementer og beslutter, hvilke der skal være i fokus. Det kan være, at Katrine skal lære at stå op, eller at Sofie skal lære at holde pauser fra alle sine aktiviteter. Disse mål handler især om at lære at mestre, dvs. bruge de frontale kompetencer.

Det gode ved så specifikke mål er, at det for det første

giver et tydeligt fokus i samværet, og for det andet at man kan evaluere og se, om den unge har lært at mestre nye områder af sit liv.

I miljøterapi arbejder man ikke med så specifikke mål og især ikke med mål, der udtrykker mestring. Derfor kan det være svært at orientere sig i processen, der drejer sig om regulering af nervesystemet. Miljøterapi kan på den måde virke mere uoverskuelig end pædagogisk arbejde. Det betyder dog ikke, at man ikke kan orientere sig i det miljøterapeutiske arbejde. Det er blot nogle andre færdigheder man orienterer sig efter. Lige så vel, som man arbejder anderledes, orienterer man sig også anderledes i processen.

Jeg vil i det følgende ridse disse orienteringspunkter op, som en hjælp til at få øje på udviklingen i reguleringen af nervesystemet.



Man kan se reguleringsprocessen som nogle overlappende cirkler. En for det autonome, en for det limbiske og en for frontallapperne.

Udviklingen i det autonome nervesystems niveau er basis. Her er der to ting på spil: kontakt og regulering af fastlåste kamp/flugtipulser. Men hvordan ser man, at det autonome bliver bedre reguleret? Hvilke ting kan man orientere sig efter, hvis det ikke handler

om, at Casper selv kan tage sine tallerkener med ud i køkkenet. I forhold til kontakt kan man orientere sig efter, hvorvidt den unge er i stand til

- At tage øjenkontakt i kortere tid
- At skifte tempo, fra langsom til mere energisk, og kan følge den voksnes tempo.
- At respondere på henvendelse i samme tone, som den er udtrykt.

Dette er som sagt ikke mål, som man forstår det i pædagogisk sammenhæng. Det er ikke noget man arbejder direkte hen imod ved f.eks. at træne eller reflektere omkring. Man kan f.eks. ikke lære øjenkontakt ved at træne øjenkontakt. En af de første gange, jeg var sammen med Trine sagde hun, at hun havde lært øjenkontakt af sin psykolog – hvorefter hun stirrede mig stift i øjnene.

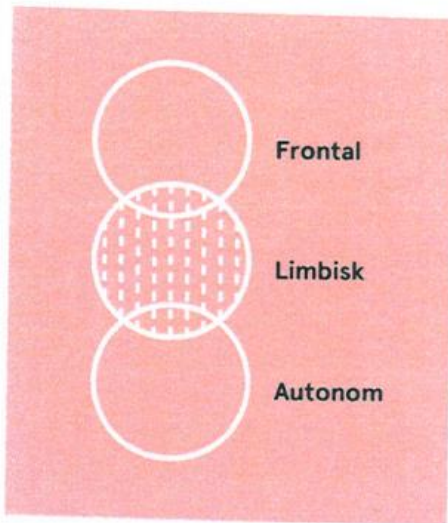
Den første cirkel er området for reguleringen af det autonome. Ud over kontakt, handler det om at give plads til kamp/flugtimpulser, så arousal kan bevæge sig mere frit mellem alarmering og afspænding.

Hvordan det går med denne proces, kan man orientere sig om ved at være opmærksom på de færdigheder, som det autonome regulerer.

- Appetitten er reguleret. Der er hverken over- eller underspisning.
- Søvn er reguleret. Det er muligt at falde i søvn om aftenen og muligt at vågne om morgenen.
- Kan mere generelt skifte aktivitetsniveau – fra aktivitet til hvile og tilbage igen.
- Kan mærke fysiske behov og er opmærksom på sine sansninger.
- Er kontaktbar, også når den unge er i pressede situationer.
- Kan bede om hjælp.

Her gælder det samme, som for orienteringspunkterne omkring kontakt. Det er ikke færdigheder, man kan træne sig frem til. Der gælder det samme for søvn som for øjenkontakt. Man kan ikke træne at falde i søvn. Det er en færdighed, som

re-etableres, efterhånden som det autonome bliver bedre reguleret.



Når man begynder at se, at de autonome færdigheder begynder at regulere sig, kan man flytte sin opmærksomhed til den næste cirkel, den næste udviklingsproces.

Der er selvfølgelig ikke en skarp overgang mellem at forholde sig til det autonome og at forholde sig til det limbiske. Der er et overlap, som man kan se på tegningen.

I det limbiske kan man orientere sig om, hvordan udviklingen bevæger sig, ved at se på om den unge

gen bevæger sig, ved at se på om den unge

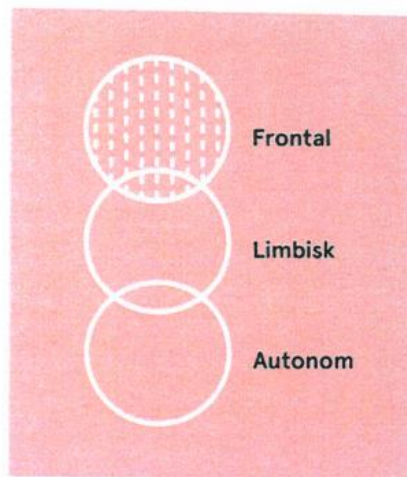
- Kan udtrykke følelser – både i mimik og i ord: jeg er vred, jeg er glad osv.
- Kan opretholde en relation over tid
- Kan aflæse andre og være optaget af, hvordan de har det
- Kan tage imod omsorg og venlighed
- Kan skifte mellem forskellige følelser
- Kan sætte afbalancerede grænser
- Kan prioritere noget som værdifuldt
- Kan tage beslutninger

Som med det autonome kan disse færdigheder ikke trænes, de udvikler sig af sig selv i processen, hvor man afstemmer sig med den unge.

Først når det autonome og det limbiske er i en rimelig reguleret tilstand, vil de frontale kompetencer kunne folde sig ud. For at orientere sig i denne proces kan man lægge mærke til om den unge viser tegn på at

- Kunne styre egne impulser uden at lukke ned for dem
- Kan bruge viljen i forhold til eget aktivitetsniveau
- Kan se meningen i det, der skal gøres
- Forstå egne og andres følelser
- Kan forholde sig til fremtiden og lave planer, som kan følges fleksibelt
- Kan tåle ændringer

Som det forhåbentlig fremgår, er alle disse orienteringspunkter af en anden karakter end de pædagogiske mål. De handler ikke om mestring, men er langt hen ad vejen forudsætningen for mestring i pædagogisk forstand.

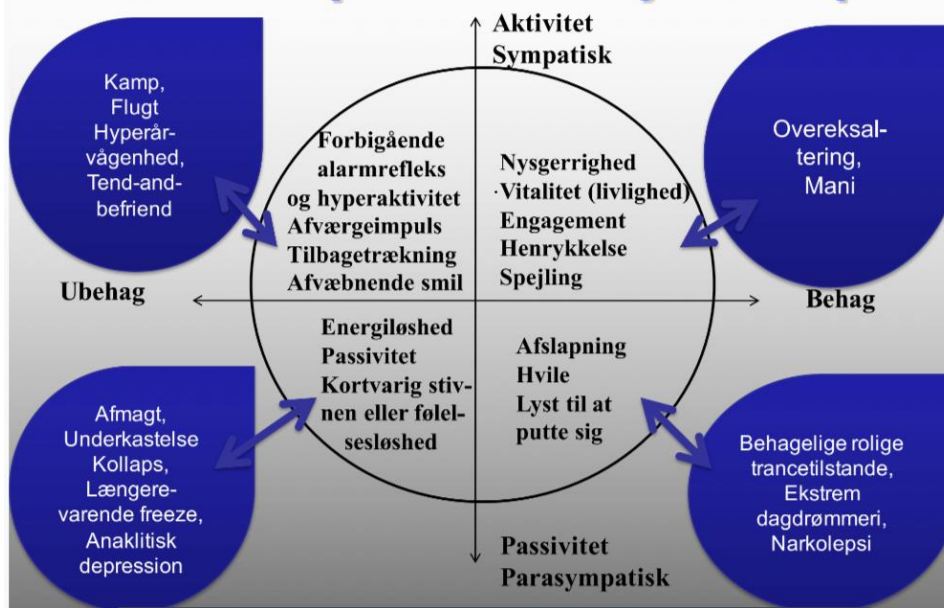


## De neuroaffektive kompasser:

De neuroaffektive kompasser er udviklet af Susan Hart og Marianne Bentzen og anvendes som navigationsredskaber af elevens udvikling i forhold til de tre niveauer i den treenige hjerne. Ud fra den viden vi har om eleven laves en analyse af eleven i hvert kompas, som anvendes til at udvælge aktiviteter for eleven i små doser gennem skoledagen og eventuelt også i hjemmet.

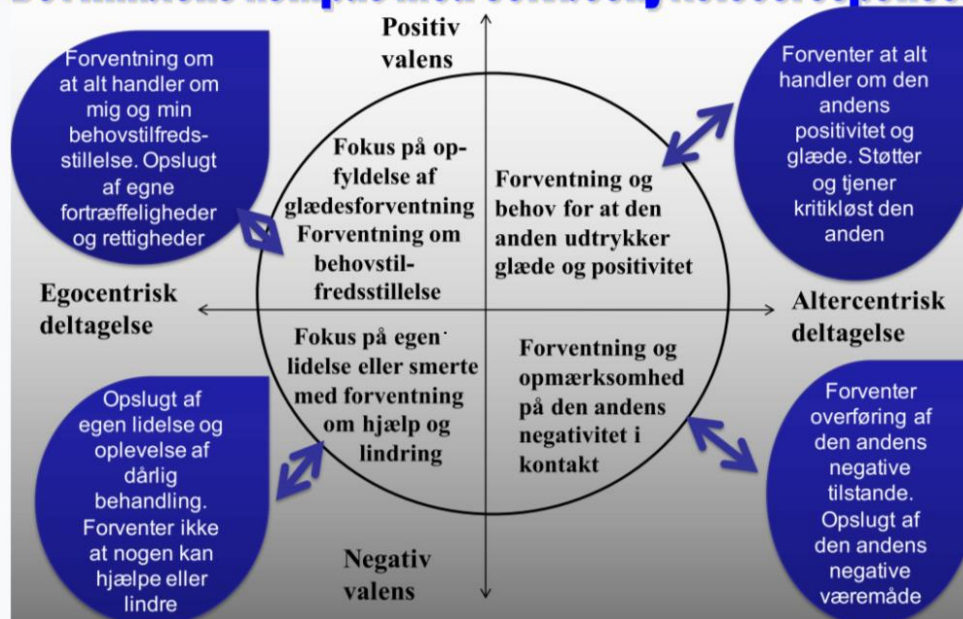
Det autonome kompas anvendes særligt til at analysere elevens arousalniveau, og hvordan vi bedst kan støtte eleven i sin regulering og stabilisering af nervesystemet i løbet af en skoledag. At eleven har behov for støtte inden for dette område opleves bl.a. ved at eleven har vanskeligt ved forandringer, opleves urolig i løbet af dagen og/eller har vanskeligt ved at falde til ro efter en aktivitet der har fået arousal op. Når vi stimulerer det autonome nervesystem gennem lege og aktiviteter er det vigtigt at eleven er i ro og har det behageligt. Aktiviteter inden for dette område kan for eksempel bestå af sanseaktiviteter og forskellige lege med rytmer.

# Det autonome kompas med selvbeskyttelsesrespons



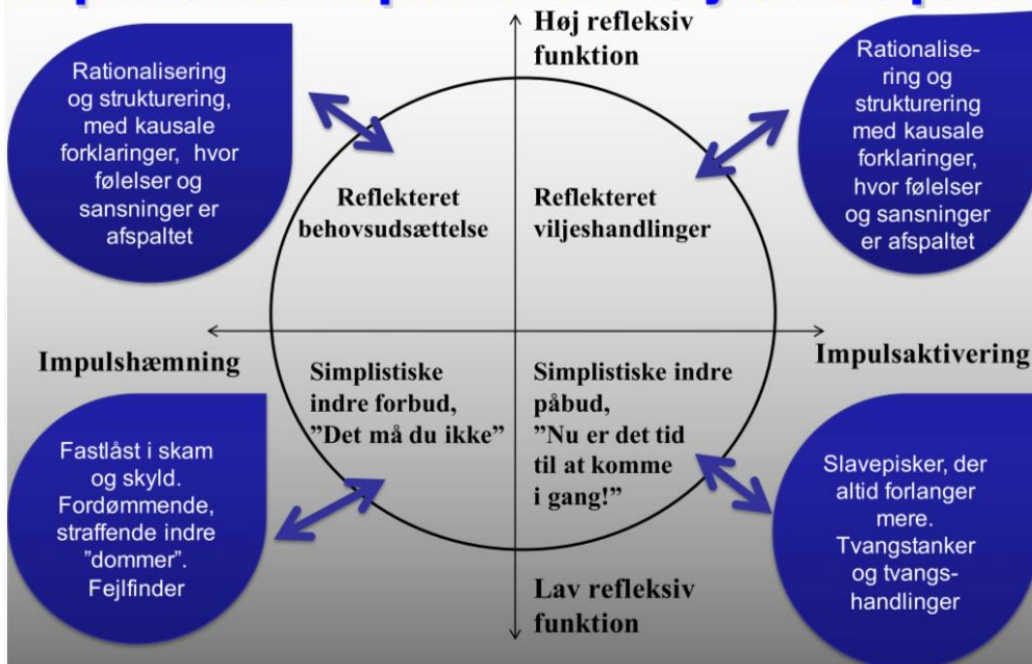
Det limbiske kompas anvendes, når vi analyserer elevens emotionelle udvikling, og handler særligt om hvordan vi kan støtte eleven i at mærke egne følelser, aflæse andres følelser samt indgå og afstemme sig i et socialt samspil. Regulering inden for dette område handler særligt om behandlerens evne til at rumme og møde eleven i elevens kaotiske følelsesliv – herunder markeret spejling og afstemning. Blikkontakt, vejtrækning, ansigtsudtryk samt interesse er vigtige grundelementer til at stimulere det limbiske nervesystem og støtte barnet i udviklingen af selvregulering af eget følelsesliv.

# Det limbiske kompas med selvbeskyttelsesrespons



Det præfrontale kompas anvendes til at regulere elevens mentaliseringsevne og forestillingsevne – det vil sige evne til at forestille sig andres intentioner samt evnen til at forestille sig hvad der sker omkring eleven selv. At arbejde med det præfrontale handler blandt andet om at stimulere elevens refleksionsniveau f.eks gennem det sproglige og narrative, samt at arbejde med en balance mellem impulshæmning og impulsaktivering – med det formål at eleven kan rumme sig selv og andre.

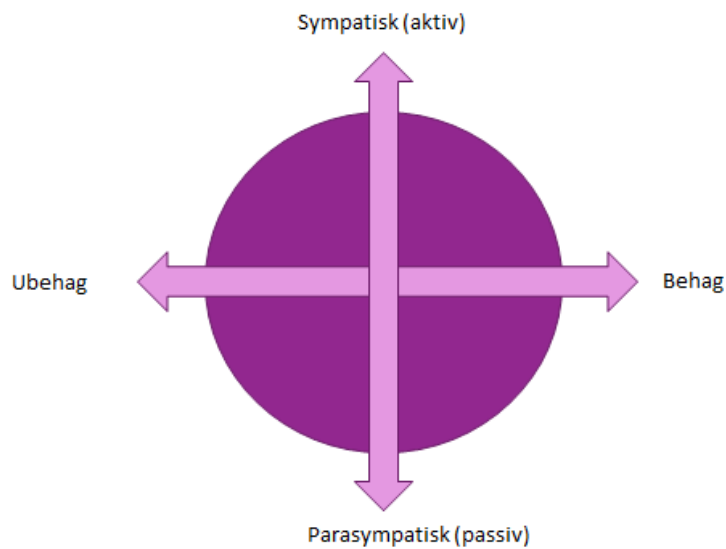
## Det præfrontale kompas med selvbeskyttelsesrespons





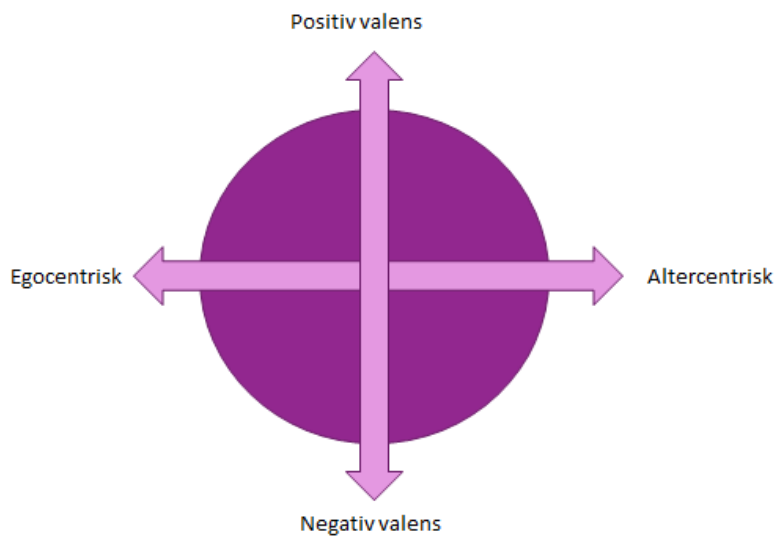
## Et redskab til at arbejde med eleven inden for den neuroaffektive udviklingspsykologi:

### Autonome Kompas



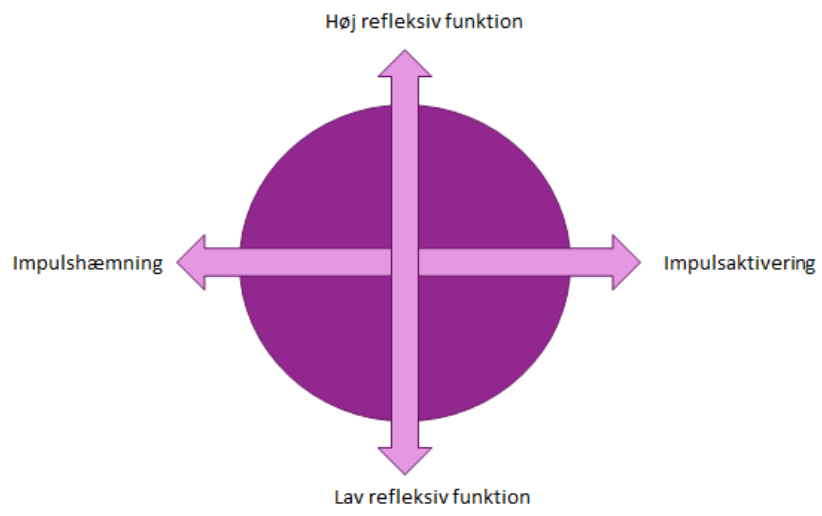
**BÅSEN**⊕

### Limbske Kompas



**BÅSEN**⊕

## Præfrontale Kompas



**BASEN** <sup>⊕</sup>

## Plan vedr. neuroaffektive aktiviteter

Autonome nervesystem	Limbiske nervesystem	Præfrontale nervesystem
Reguleret:	Reguleret:	Reguleret:
Ureguleret:	Ureguleret:	Ureguleret:
<b>Aktiviteter</b>		
Hvilken aktivitet	Formål med aktiviteten	Hvor, hvornår og hvem (10 H'er)
