

Psykomotorisk terapi og neuroaffektiv teori

Nevroaffektiv psykoterapi og teori er et nærliggende og inspirerende fagområdet for psykomotoriske terapeuter. Kroppen har en sentral plass i denne terapiform og likeledes tilbyr den redskaper, som kan gjøre det lettere å navigere i terapirommet.

⇒ RUNA HELMERSEN, PSYKOMOTORISK TERAPEUT

NEVROAFFEKTIV PSYKOTERAPI OG teori handler om integrasjon av viden om hjerneforskning, utviklingspsykologi og psykoterapi med en modell over personlighetsutviklingen. Teorien er utviklet av psykolog Susan Hart og nevroaffektiv psykoterapeut Marianne Bentzen (opprinnelig avspenningspedagog). Personlighetsmodellen tar mål seg til å favne terapier som har til hensikt å stimulere psykisk utvikling og oppløse reaksjonsdannelser, som f.eks. psykosomatiske symptomer og traumer. Sentrale elementer er bl.a. tilknytningsteori, den tredelte hjernen (MacLean), polyvagal teori (Porges) og nyere hjerneforskning.

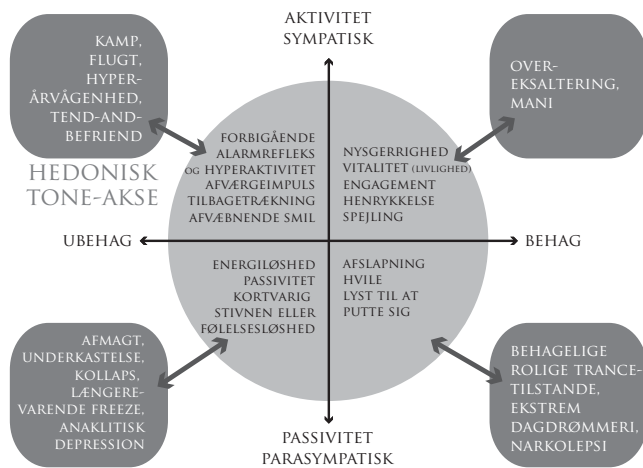
Modellen er bygget opp om de tre utviklingsnivåene i hjernen: det autonome nivået/hjerne- stammen, det limbiske nivået, og det prefrontale nivået. Her bygger Hart og Bentzen på teorien om den tredelte hjernen av fysiologen Paul MacLean der hjernen forstås nærmest som tre adskilte hjerner i en, fordi de tre lagene opererer så

forskjellig. Men de er forbundet med hverandre gjennom massive nerveforbindelser. Det er viktig å forstå at hjernens og personlighetens utvikling bygger på utviklingen i de tre nivåene nedenfra og opp, og dermed at f.eks. det autonome nervesystemet og kroppssansene danner et grunnlag for utvikling av følelser og personlighet. Eventuelle brudd mellom nivåene kan for eksempel oppstå pga. manglende eller skadelige stimuli som barn eller i traumatiske opplevelser i ulike perioder av livet. Heling av slike brudd kan gjøres i terapi der man integrerer kontakt til alle nivåene.

Til hjelp for terapeuter har Hart og Bentzen skapt de nevroaffektive kompassene som kan brukes som et verktøy både for teoretisk forståelse og navigering i terapirommet.



AROUSALREGULERINGSAKSE



Figur 1: Det autonome kompas.

Kilde: «Jagten på de nonspecifikke faktorer i psykoterapi med barn» af Susan Hart og Marianne Bentzen, Hans Reitzels Forlag (2013). (Side 64, fig. 5.)

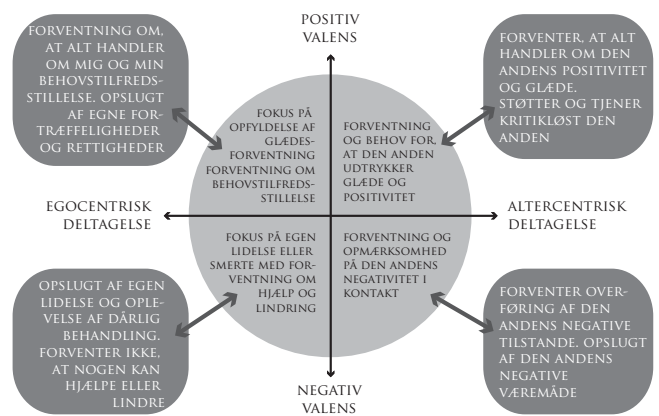
DET AUTONOME NIVÅET – utvikles fra siste trimester til ca. 3 mnd

Stikkord på det autonome nivået er: kroppssansing, imitasjon/speiling og rytme.

Det autonome kompasset viser sammenhengen mellom reguleringen av det autonome nervesystemet (ANS) og behagelige eller ubehagelige stimuli. Alt innenfor sirke- len – se figur 1 – regnes som normalreaksjoner, mens hvis vi utsettes for større belastninger enn nervesystemet vårt tåler, blir det til ulike stress-reaksjoner (de mørke firkan- tene).

I nevroaffektiv terminologi kalles ANS for «følelsesli- vets rot» fordi ANS er basis for overhodet å kunne sanse noe som helst. På dette nivået handler det om å sanse enten behagelige eller ubehagelige impulser. I denne perioden læ- rer barnet å forbinde egen kroppssansing med omsorgsper- sonens tilstand, og dermed kunne sanse og føle det samme som henne. Dermed legges faktisk grunnlaget for empati.

I min psykomotoriske behandling og forståelse, bruker jeg ofte kompasset som psykoedukasjon overfor stressede klienter. Dette utløser gode samtaler, og sammen med en forklaring av det autonome nervesystemet, resulterer det som regel i at skuldrene senkes. Mennesker som har levd med skam og skyldfølelse gjennom mange år fordi de ikke greier å slappe av, opplever mange ganger et «turning point». Det viktigste jeg forteller dem, er at disse reaksjo- nene kommer fra et nivå i hjernen som de ikke kan snakke fornuftig med. Den «samtalen» som fungerer her, er å trene evnen til å merke hva som foregår i kroppen. Klientene blir mer bevisste om sine egne reaksjoner, og vi kan lettere arbeide med disse mønstrene i terapien. For egen del bruker jeg kompasset til å avgjøre om jeg skal regulere meg opp el- ler ned ift klientens arousalnivå. Alle skal ikke ha avspen- ningsbehandling, da bruker jeg øvelser, samtale og person- lig nærvær som redskaper for å heve et for lavt arousalnivå.



Figur 2: Det limbiske kompas.

Kilde: «Jagten på de nonspecifikke faktorer i psykoterapi med barn» af Susan Hart og Marianne Bentzen. (Side 90, fig. 8.)

DET LIMBISKE NIVÅET – utvikles fra ca. 3 mnd til ca. 12 mnd

Stikkord på det limbiske nivået: kategorialfølelser, protokonsersasjon, oppmerksomhetsstyring, affektiv avstemning, tilknytning og altersentrisk deltagelse.

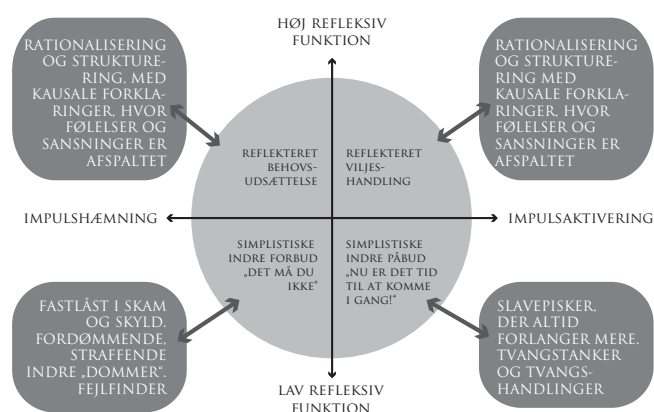
I dette kompasset – se figur 2 – vises sammenhengen mel- lom følelser og evnen til tilstedeværelse. I det limbiske området finner vi strukturene amygdala og hippocampus, som forutsettes kjent. Det limbiske systemet muliggjør utvikling og forfinelse av det sosiale samspillet. I denne pe- rioden utvikler barnet de såkalte kategorialfølelsene: sinne, glede, sorg, frykt, avsky, vemmelse, overraskelse og inte- resse. Positive følelser spiller en stor rolle i å deaktivere eller oppløse fysiologisk arousal i det autonome nervesystemet og dermed gjenopprette balansen i ANS. For eksempel vil glede åpne «rom» som gjør at det blir plass til andre, vonde følelser, noe som igjen har stor betydning i oppbygningen av tilknytningsbånd.

Interaksjonen som utvikles på dette nivået, kalles for pro- tokonsersasjon. Nå begynner barnet å svare den voksne på sin egen måte i stedet for å imitere (speile) i kommunikasjo- nen, og det er denne «samtalen» som kalles for protokonsersasjon. Den består av mimikk, gestikulasjon og lyder: det vi også kjenner som non-verbal kommunikasjon.

Barnet skifter mellom å være opptatt av seg selv og andre, og denne evnen kalles for altersentrisk deltagelse (cen- trisme-aksen). Gjennom de ordløse dialogene lærer barnet å utvikle evnen til å fastholde oppmerksomheten over tid. Felles oppmerksomhet er helt grunnleggende i menneskelig kommunikasjon, og den danner også grunnlaget for den te- rapeutiske alliansen.

I terapien bruker jeg ofte dette kompasset for meg selv, ved å sjekke at min oppmerksomhet ikke forsvinner helt over i klienten. Og jeg spør til klientens evne til det samme. Sam- tidig vet jeg at speiling (autonomt nivå) kan styrke fellesfø-

lelsen, mens protokonsersasjon kan klargjøre forskjeller, og i terapi kan det brukes som redskap f.eks. for bevisstgjøring rundt grenser og kontakt/kontaktløshet. Jeg vet også at klientens evne til å holde oppmerksomheten her og nå sammen med meg, er viktig å arbeide med hvis hun strever med å sette ord på følelser eller kroppslige fornemmelser, som blir uttrykt i det neste nivået.



Figur 3: Det prefrontale kompas.

Kilde: «Jagten på de nonspecifikke faktorer i psykoterapi med børn» af Susan Hart og Marianne Bentzen. (Side 119, fig. 11.)

DET MENTALISERENDE NIVÅET OG PREFRONTAL CORTEX – fra ca. 12 måneder

Stikkord: symboldannelse, språk, kognisjon, mentalisering, empati, impulshemning, samvittighet, kjønnsidentitet.

På dette nivået i hjernens modning hos det lille barnet utvikles evnen til mentalisering og impulskontroll – se figur 3. De to tidligere nivåene var før-språklige. Nå utvikles bl.a. språk og etter hvert evnen til å reflektere over seg selv og andre. I prefrontal cortex modnes nå evnen til å hemme impulser fra mer primitive områder av hjernen slik at barnet blir i stand til å ta kontroll over reflekser og instinkter.

I 12-18 måneders alder er barnet fortsatt i sin egen, selv-sentrerte verden der hun tror at andre føler det samme som henne selv. Hun forundres over at mor ikke føler og tenker det samme som henne. Men en begynnende empati er ved å utvikle seg.

Mentalisering er både affektiv og kognitiv, og handler om å kunne både føle klart og tenke klart. Ved en fullt utviklet mentalisering, er man i stand til å lese andres og egne mentale tilstander, og forbinde dette med følelser og adferd.

En lav mentaliseringsevne kjennetegnes av å være fanget i mer primitive, realitetsfordreide og virkelighetsfjerne tankeformer, og kan stamme fra manglende stimuli fra denne perioden i barnets liv. En såkalt vellykket mentalisering innebærer at man er nysgjerrig, kan romme uforutsigbarheter, kan ta andres perspektiv, har evnen til selvrefleksjon og selvobservasjon, tilgivelse, sunn skepsis, er i stand til aksept av ubevisste og førbevisste funksjoner, har tro på forandring. Mentaliseringsevnen kan utvikles hele livet, særlig hvis man er et oppmerksomt og nysgjerrig menneske. Mentaliseringen kan til slutt «krones» med å bli til visdom.

Når en klient setter ord på en sansning, skjer det en mentalisering. Prefrontal cortex liker å forstå hva som skjer, så derfor vil psykoedukasjon ofte være viktig. Jo mindre refleksiv kompetanse, desto mer opplevelse må inn i terapien. Jeg bruker kompasset mest som en veileder for meg selv, f.eks. når jeg har klienter med mye angst eller indre kritikk. For mye impulshemning gir ensomhet, som igjen gir fritt spillerom for skam og selvkritikk. I tillegg til kroppsbehandling og øvelser, vil samtalen ofte dreie seg om skape forbindelser til det limbiske og det autonome området slik at bl.a. ensomheten minskes og fellesskapsfølelsen blir større.

Den fantastiske hjernen vår er i stand til å hele og reparere mange brudd og skader som er resultater av skader eller traumer. Vi kan hjelpe en slik heling ved å møte våre klienter i det som nevroaffektivt kalles «den nærmeste utviklings-sone», dvs. det området i nervesystemets utvikling som ligger før bruddet eller skaden har oppstått. Jeg leter meg frem dit – bl.a. ved bruk av kompassene – fordi jeg vet at der er det ressurser å bygge på, og så forsøker jeg sammen med klienten å skape nye forbindelser ved å arbeide med sansning, kroppsbevissthet, samtaler og psykoedukasjon. Personlig synes jeg det nevroaffektive perspektivet har gitt meg en dypere forståelse av sammenhengen nervesystem/personlighet/kropp. Det har også gitt meg en klarere retning i terapien, og jeg tror det har gjort meg tydeligere som terapeut. ●

FOR MERE INFORMASJON OM RUNA HELMERSEN SE: runahelmersen.no

✦ KILDER:

- Susan Hart & Marianne Bentzen (2013): «Jagten på de nonspecifikke faktorer i psykoterapi med børn», Hans Reitzels Forlag.
- Susan Hart (2012): «Neuroaffektiv psykoterapi med voksne», Hans Reitzels Forlag
- Kurskompendium og egne notater fra kursene «Neuroaffektiv utviklingspsykologi og psykoterapi» med psykolog Susan Hart og neuroaffektiv psykoterapeut Marianne Bentzen
- Paul MacLean (1990): «The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions», New York, NY: Plenum
- Paul MacLean (1985): «Brain Evolution Relating to Family, Play and the Separation Call», Archives of General Psychiatry, 42(4):405-417.