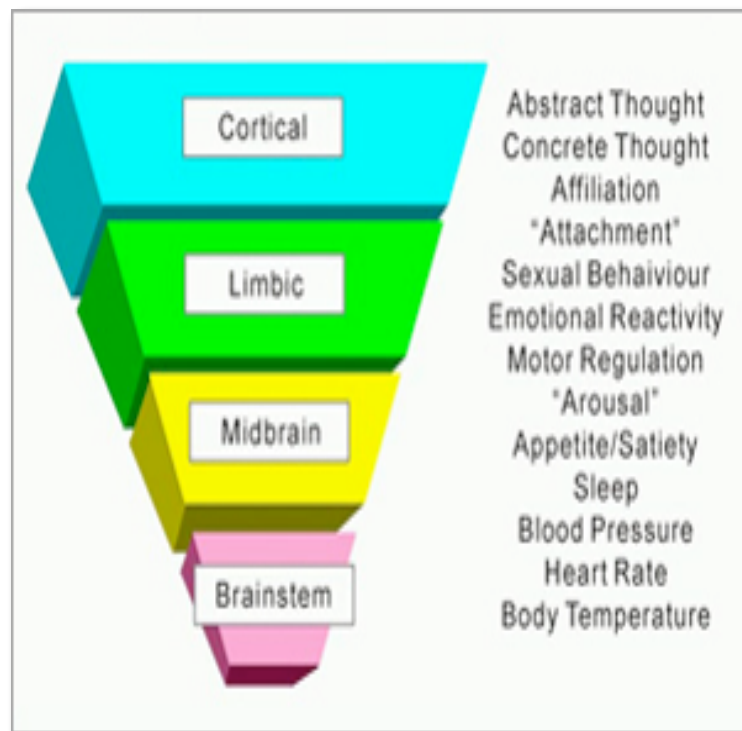


## Hva trenger den traumatiserte hjernen?

Vi har sett at hjernen vår formes av erfaringer, og at hjernen bygges sekvensielt nedenfra og opp. God fungering er avhengig av at de hjerneområdene som er under utvikling blir stimulert på en god måte på riktig tidspunkt.

Det sentrale spørsmålet er: Hva er de underliggende utviklingsmessige vanskene som ligger bak klientens aktuelle fungering?



(Bruce Perry, MD, PhD, 2001-2010)

Eks: Et par, mannen (Per) er sykkelig sjalu. Hva er de underliggende, utviklingsmessige faktorene som skaper disse vanskene for mannen?

Tradisjonell psykologisk behandling henvender seg i stor grad til prefrontal Cortex (Kapteinen), altså den fornuftige, rasjonelle delen av hjernen. Som vi har sett i sekvensen om hvordan hjernen formes av bruken, blir en slik top-down strategi ofte lite hensiktsmessig. Suksess med å henvende seg til Kapteinen krever at dypere deler av hjernen også er integrert. Sykelig sjalusi antyder at dette ikke er tilfelle.

Handler det om tilknytning? Ikke-integrerte følelsesmessige behov? Mangelfull emosjonell utviklingsstøtte på viktige tidspunkt i barndom?

Handler det om mangelfull evne til kortikal modulering, ved at prefrontal cortex ikke er godt nok «rigget» til å fortolke og forstå affektive og sensomotoriske signaler fra dypere deler av hjernen?

Handler det om traumatiske opplevelser knyttet til å bli forlatt, sveket, ha opplevd å være i livsfare?

Handler det om manglende affektbevissthet og affektforståelse?

Det vil være hensiktsmessig med en kartlegging av Pers livshistorie, med fokus på hvilke belastninger som har vært på hvilket tidspunkt:

Kartleggingen av Per viste bl.a. at da han var 2 år gammel ble han svært syk, og måtte være flere uker på sykehus. I store deler av denne tiden fikk ikke foreldrene hans lov til å være sammen med ham. Han har selv lite minne av denne tiden, men rapporterer at han alltid har vært redd for å bli forlatt eller avvist, og forteller bl.a. at han alltid stiller opp for naboer og venner når de trenger hjelp til praktiske ting, så mye at hans kone blir irritert og sur, hva med det de trenger å gjøre i egen hage? Hva med oppfølgingen av egne barn? I tillegg til dette hadde han kolikk som spedbarn, som kan ha bidratt til at han ble håndtert på en frustrert og stresset måte av sine foreldre.

Den delen av Pers hjerne som håndterer relasjoner til andre mennesker kan være forstyrret, ved at han er ute av stand til å regulere ubehaget som oppstår hvis han ikke presenterer seg som vennlig, hjelpsom og uselvvisk. Hans redsel for å bli forlatt styrer hans sykelige sjalusi, men denne redselen hører hjemme dypere i hjernen, og er knyttet til (i vår forståelse) av hans reelle opplevelse av å bli forlatt som 2-åring, og hvor hans hjerne var ute av stand til å regulere stresset som oppstod den gangen. Stress responsen hans trigges av mulighet for avvising, og dermed blir han heller ikke i istand til å reflektere i tilstrekkelig grad over sin egen sykelige sjalusi.

Hvordan kan Per få hjelp til å integrere og regulere sine overveldende følelser? I dette konkrete tilfellet ble det arbeidet med kroppstilstedeværelse, eller oppmerksomt nærvær. Per fikk erfaring med å kjenne etter hvordan ulike tilstander i kroppen føltes. Han fikk hjelp til å begynne med fysisk styrketrening. Han ble bedt om å ta med seg gjenstander og bilder som hadde tilhørt hans avdøde mor, og fikk hjelp til å gjenskape og reflektere over følelser han hadde opplevd sammen med henne, både gode og vanskelige. Han fikk hjelp til å reflektere over følelsene sine gjennom et affektbevissthetsprogram.

Deler av hjernen som er under utvikling er avhengig av stimulering nettopp på disse utviklingstrinnene. Dersom dette ikke skjer, vil disse områdene rimeligvis ikke bli fullt integrert, og denne mangelfulle «dype» integreringen påvirker høyere hjerneprosesser, som f.eks evne til selvrefleksjon. Per ble tilbudt somatosensorisk trening, med tanke på mangelfull eller «stresset» håndtering i spedbarnsalder, kroppsbevissthetstrening for å oppøve deler av hjernen som mottar og bearbeider sanseinntrykk og motorisk respons, stressregulering gjennom oppmerksomt nærvær, og affektbevissthet ved å øve på å legge merke til og «ta inn» signaler fra hans limbiske hjerne. Den sentrale ideen er å «bygge hjernen nedenfra»; en bottom-up modell.