

## Hjerne til hjerne kommunikasjon

Moderne hjerneforskning og kunnskapen om interpersonlig nevrobiologi har tilført en ekstra dimensjon til forståelsen av tidlig samspill mellom foreldre og barn. Små barn har dårlig utviklet evne til å regulere seg selv, og er derfor avhengig av en ytre «coregulator». Det handler om hvordan forelderen klarer å skape trygghet, tone seg inn på og regulere barnets følelser og kroppslige tilstand. Det er ikke bare traumatiske hendelser som kan være overveldende for et lite barn, men også fravær av kontakt og omsorg (jfr. «still face»). God reguleringsstøtte sørger for å balansere stress-aktiveringssystemet, og dette hjelper hjernen å knytte gode nettverk som fremmer modning av affektregulerende strukturer.

Kunnskapen om interpersonlig nevrobiologi har også relevans for det terapeutiske samspillet mellom klient og terapeut i terapirommet. Hvordan påvirker terapeut og klient gjensidig hverandre, og hvordan innvirker begges tidligere relasjonserfaringer i samspillet? Økt bevissthet på kropp og følelser kan hjelpe terapeuten å bli mer oppmerksom på finere nyanser i dette samspillet. For å romme og regulere den andre, er det viktig å bli mer bevisst egne følelsesrom og hvordan en regulerer seg selv. I arbeid med traumatiserte spiller innsikt og ord mindre rolle enn regulering av følelser og kropp, og det er derfor viktig å integrere både top-down og bottom-up intervensjoner. (Pat Ogden, 2005)

Vår affektive kjerne er mediert via høyre hjernehalvdel og orbitale frontale cortex (Schoore 2003). Tidligere relasjonelle erfaringer, implisitte følelsesreaksjoner, kroppslige erfaringer og intuitiv evne finner vi her. Det er denne siden av hjernen som hjelper til å skape «ekte» kontakt i en relasjon. Da skjer en synkronisering fra høyre til høyre hjerne. Når slik kontakt oppstår, kan en føle en helt annen og god «flyt» i kontakten enn når en kommuniserer på et rent kognitivt plan.

Ansiktsmimikk og finere muskelkontraksjoner i ansiktet spiller en viktig rolle for hvordan vi inntoner oss og samspiller sosialt med andre. Dette medieres via fremre gren av nervus vagus, det vi kaller sosial-aktiveringssystemet. Om det er for høy «drive» i sympatiske nervesystemet, kan denne delen (omsorgssystemet) blokkeres, og da reduseres vår evne til sosial påkopling og interaksjon.

En annen vesentlig faktor i interpersonlig samspill er vår evne til empati - innlevelse i andre menneskers tanke- og følelsesmessige tilstand. I 1996 gjorde 2 italienske hjerneforskere, Rizzolatti & Gallese, en helt ny oppdagelse. I et forsøk med aper, registrerte de samme type hjerneaktivitet når apen observerte andre gjøre en handling, som om den selv gjorde handlingen (f.eks. spise en rosin). Det var begynnelsen på forståelsen av høyt spesialiserte celler i hjernen kalt speilnevroner, som fanger opp og gir resonnans med andres kroppslige og følelsesmessige tilstand. Empati er mer enn en tankemessig øvelse - vi er altså biologisk utrustet til å «føle» andre menneskers tilstand.

Dette gjør oss også mer sårbare når vi skal jobbe på en empatisk måte med traumatiserte klienter. Disse kan ha sterke uregulerte følelser og atferd det er utfordrende å forholde seg til. Kroppslig overaktivering eller underaktivering hos klienten kan også smitte over, og krever aktiv bevissthet på

egen kropp og hvordan en regulerer seg. Det kan bli nødvendig å skru på empati-«bremsene». Hva som helst som kan bryte noe av «synkroniseringen» med pas. uttrykk, vil være hjelpsomt. Flytte seg litt på stolen, trekke pusten, drikke litt vann, reise seg for å hente noe, osv. Jo mer bevisst terapeuten er på sine egne kroppslige responser, jo mer kan man bruke informasjonen fra kroppen hjelpsomt i terapien og unngå «overload» på eget system. (Babette Rotschild, 2004)

Utviklingen av speilnevroner skjer gjennom gode stimuleringer i barnets oppvekst, og fremmes av foreldre som er speilende overfor barnet sitt. «Speilforeldre» snakker mer enn de spør, lytter i stedet for å korrigere, og er nysgjerrige heller enn oppdragende.

I gode møter, vil en være åpen for den andre og den andres opplevelser. Gjensidigheten skaper gode følelser som forsterker båndet mellom de to. Hva kan hindre slike øyeblikk av gjensidighet og åpenhet? Når den ene eller den andre parten skifter fra åpenhet i kontakten til å bli defensiv, så blokkeres omsorgssystemet. Men hvis forelder eller terapeut kan klare å bruke sin bevissthet til å regulere seg og være påkoplet, så er sannsynligheten mindre for at den andre går inn i en defensiv tilstand.

De faktorene som fremmer god følelsesregulering og omsorgsgiving, kan summeres opp slik: PACE - playfulness, acceptance, curiosity, empathy . Å møte den andre med aksept, nysgjerrig undring og empati, og gjerne ta i bruk humor og lekenhet hjelper med å holde sosial-aktiverings systemet i gang, og gir rom for en dialog som er både affektiv og reflekterende. (Fra Hughes&Baylin: *Brain-Based Parenting* , kapittel 4).

