

De sociale interaktioner styrer følelser - Alle følelser er sociale

(Richard Davidson)

Hos reptiler er der et stærkt motiv for kamp om overlevelse, men hos pattedyr er der lige så entydige holdepunkter for, at biologiske tilpasningsprocesser i ligeså høj grad retter sin søgen efter omsorg og spejling.

Det er et åbent spørgsmål, om behovet for omsorg og spejling er underordnet kampen om overlevelse.

Vi er alle født til at deltage i hinandens nervesystem

Daniel Stern

Nervesystemets struktur bestemmer de interaktioner, det kan have med omgivelserne, og det svar det får tilbage er med til at ændre strukturen.

I nervesystemet findes der således ikke et indenfor eller udenfor, men nervesystemet præges gennem den stimulering det får.

Windows of opportunity

Sensitive perioder med stort udviklingspotentiale

Når barnet er sammen med voksne reagerer nervesystemet på det, der foregår, uanset om det vækker begejstring eller frustration. Barnets relation til betydningsfulde voksne sætter sine spor og bliver integreret i de neurale kredsløb. De erfaringer barnet har haft i sin relationer til omsorgspersonen tidligere i dets liv, udspilles i kommunikationen med andre, i nysgerrigheden overfor omverden og i opmærksomhedsfunktionerne.

Alle børn har fra fødslen et grundlæggende behov for hjælp til fysiologisk selvregulering og til at etablere regulering i nervesystemet på grundlæggende niveauer, hvilket øger deres resiliens overfor stress.

Dette gøres bl.a. gennem almindelig forældreadfærd, hvor omsorgspersonerne synkroniserer sig med barnets nervesystem.

Sociale interaktioner

Når man i voksenlivet udsættes for manglende reaktion fra andre, og der ikke længere finder en spejling sted, påvirkes man psykisk og immunforsvaret svækkes.

Hvis omsorgspersonen ikke kan indgå i et resonansfelt med barnet, mister nervesystemet muligheden for affektiv udvikling.

Afstemning

Næsten fra fødslen er det tydeligt for spædbarnet, når de er og når de ikke er afstemte med en voksen, og de viser, at de ikke bryder sig om, ikke at være afstemte

Donald D. Winnicott

”Når jeg ser og bliver set, så er jeg”

Det er i spejlingerne med den voksne, at barnet gradvist kan erkende, hvem det selv er

Utrygt tilknytningsmønster

Den primære forældrefunktion er at støtte barnet i at kunne regulere arousal og indgå i affektive afstemningsprocesser. Manglende selvregulerings- kompetencer er formentlig den alvorligste konsekvens af utrygge tilknytningsmønstre og psykiske traumer hos både børn og voksne.

Den hierarkiske hjerne

Igennem millioner af år har vores hjerne udviklet sig nedefra-og-op og indefra-og-ud, således at højere centre har udviklet sig som overbygninger af lavere og ældre dele. Herved spiller følelseslivet og sansninger en væsentlig rolle i alle oplevelser, overvejelser og handlinger.

Arousalregulering

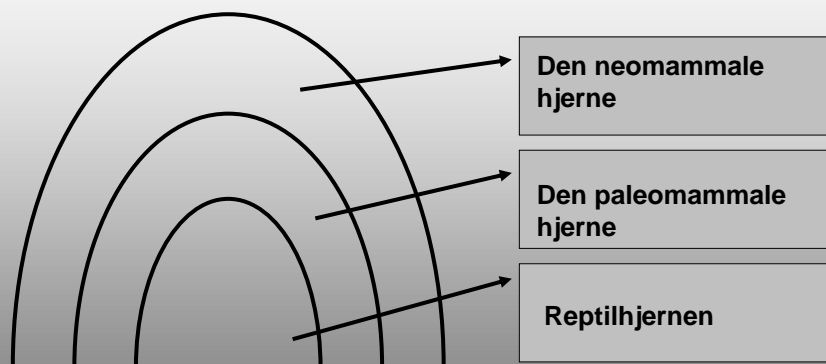
Hjernens impulsregulerende kapacitet er relateret til hvor meget udløsende aktivitet, der kommer fra de mere primitive dele af hjernen og hvor meget balancerende aktivitet der reguleres fra de højere cortikale dele af hjernen.

Arousal- og affektregulering

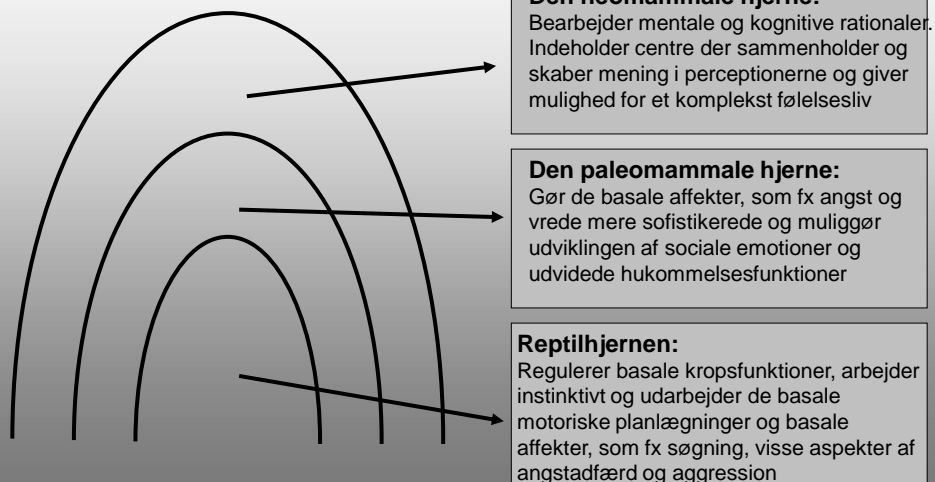
Manglende arousal- og affektreguleringskompetence medfører en sårbarhed overfor patologiske former for selvregulering i form af fx udadreagerende- og selvskadende adfærd og rusproblemer.

Manglende arousal- og affektreguleringskompetence medfører en manglende evne til at etablere en indre følelse af tryghed, selvhad og manglende selvværdsfølelse.

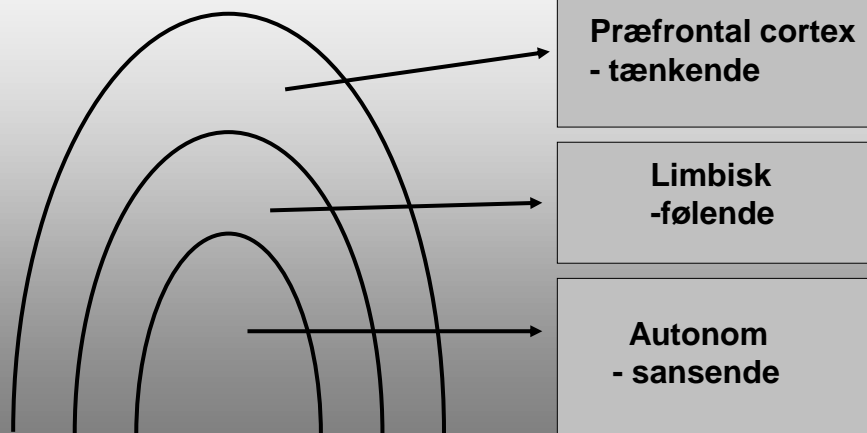
Den tredelte hjerne



Den tredelte hjerne



Den tredelte hjerne



Den autonome og sansende hjerne

Fra overlevelse til oplevelse

Amygdala

- Amygdala regulerer frygt og aggression.
- Amygdala har en overvågningsfunktion, den scanner konstant efter sensoriske stimuli over hele hjernen og gør klar til handling på baggrund af det mindste tegn på potentiel fare.
- Frygtaktivering, som er betinget af fx lyde og lys, kan være svær at slukke.
- Amygdalas hukommelsesfunktion er implicit (ubevidst) og dermed ikke normalt tilgængelig for bevidst bearbejdning.

Kranienerverne

Kranienerverne styrede tidligt i evolutionen kropslige og selvregulerende funktioner. Hos sociale pattedyr har kranienerverne udviklet stadig flere komponenter, som regulerer kommunikation og følelsesmæssig afstemning

Kranienerverne

At vække det sociale engageringssystem