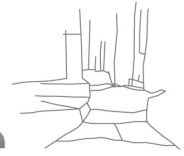


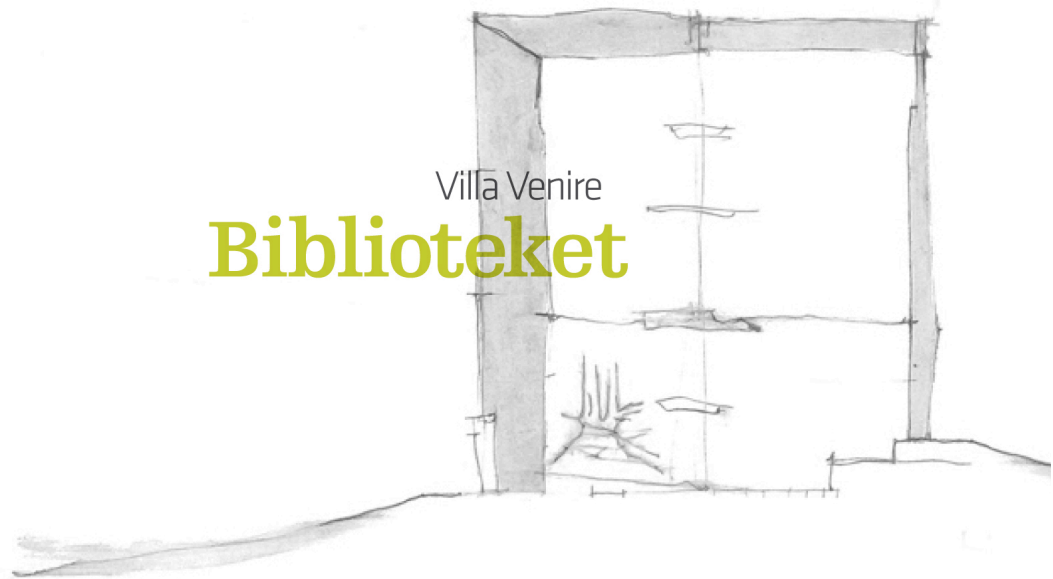
villa  
Venire



# Når kroppen banker på

Af Eva Schimmell Raakjær, Villa Venire A/S - August 2012

Villa Venire  
**Biblioteket**



*Jeg vågner tidligt. Mens jeg stadig ligger der, bliver jeg igen lidt for opmærksom på det: Lyden af blodets pumpen i min halspulsåre reflekteret tilbage gennem pudens tætte fyld. Det lyder næsten som havde jeg lige løbet. Jeg forsøger at trække vejret, sådan som jeg har lært det. Ind på tre og ud på seks. Husk pausen! Sådan ligger jeg nogle minutter. Det virker ikke. Jeg glemmer hele tiden, hvad jeg er nået til. Jeg giver op og rejser mig – for hurtigt: Fornemmelsen af at få en stegepande i hovedet; svimlen, sorte fluer for øjnene. Jeg sætter mig på kanten af sengen og venter. Bare det snart ville forsvinde.*

Jeg er blevet optaget af kroppen, af nervesystemet, af Hjernen (med stort H) forstået som "(...) *det distribuerede nervesystem i hele kroppen*" (Siegel, 2012: 64), som den amerikanske psykiater, Daniel J. Siegel kalder det.

Jeg er blevet optaget af den måde, hvorpå vores kroppe er en aktiv medspiller i vores liv: At kroppen på den ene side kan stå i vejen for forandring, nye løsninger eller alternative fortællinger. Og at den på den anden side også rummer et potentiale; en rig informationskilde; et udvidet repertoire i arbejdet med mennesker og forandringer i den individuelle terapi, i teamudvikling eller i organisationer. Vel at mærke, hvis vi lærer at tune ind på kroppen og dens signaler.

### **Frustrationen og fascinationen**

Min optagethed af kroppen er drevet af en frustration såvel som en fascination:

I kraft af min psykologfaglige og systemisk/narrative baggrund, har jeg gennem årene forfinet min evne til refleksion, min adgang til tanken og min mulighed for at betragte ting i et metateoretisk perspektiv. Når jeg træder ind til et møde, i et undervisningslokale, i et samtalerum eller i en organisation, har jeg derfor særlig øje og ikke mindst sprog for diskurser, relationer, kontekst, perspektiver og domæner. Alt sammen elementer, der har at gøre med det en anden amerikansk psykiater, Laurence Heller, kalder *top-down processer*, dvs. de processer, der har med kognition, refleksion, analyser og sprog at gøre (Heller, 2012. Se også Hart, 2012).

En række konkrete erfaringer har imidlertid efterladt mig med stadigt flere og insisterende spørgsmål: Hvad nu hvis det ikke blot er sprog, men også kroppe, der sætter vilkår for det, vi kan gøre sammen? Hvad nu hvis det, Heller kalder *bottom-up processer*, det vil sige det, der har at gøre med krop, sansninger, instinktive responser og intuitioner (Heller, 2012), har lige så afgørende betydning for, om vi lykkes eller mislykkes; for om en forandring kan finde sted i terapirummet, i organisationen eller i teamet?

Hvis disse spørgsmål har noget på sig, risikerer jeg at overse et stort potentiale i forandringsarbejdet. Deri består min frustration: At jeg oplever, at min skoling og dermed min stærke opmærksomhed på *top-down processer*, har gjort mig ensidig i mit arbejde og forståelse. Og at dette er sket på bekostning af en opmærksomhed på og et arbejde med *bottom-up processer*.

Frustrationen peger således også på fascinationen: Muligheden for, at jeg, gennem øget viden om og praktisk erfaring med, hvordan kroppen udgør en medvilkårssætter for de mulige forandringsprocesser, kan øge sandsynligheden for at lykkes med min intention: At skabe ønskede virkninger i det professionelle arbejde.

*Vi er mange mennesker i et alt for lille lokale. Det er varmt. Jeg hører mig selv tale hurtigere, end jeg burde. Jeg bemærker spændingen i skuldrene og i kæben. 'Nu skal de bare ud i den øvelse...', tænker jeg nærmest insisterende. Lige som jeg tror, jeg er færdig, sker det: Hun rækker fingeren i vejret og spørger. Det opleves som om al blodet flytter sig fra min hjerne og ned i mine kinder. Jeg ved de er røde nu. Mine hænder er til gengæld iskolde og fugtige. Vejtræning er nærmest ikke eksisterende; kun den allerøverste del af min brystkasse bevæger sig. Og så mine skuldre selvfølgelig. Tanken, refleksionen; hvor blev den mon af?*

## **Neuroaffektiv psykologi**

Indenfor såvel som udenfor psykologien har man i årevis været optaget af kroppen og dens betydning. Der er således ikke tale om ny viden om mennesket i epokegørende forstand. Det er således ikke givet, hvor min optagethed skulle lede mig hen, idet der synes at være mange veje at gå af. Eksempelvis har det ledt min nye kollega, Jørgen Danelund, i retning af en post-strukturalistisk Deleuze-tradition, hvor begreber som *bevægelser*, *affekt* og *intensitet* spiller en stor rolle (se også mere på: se også mere på: [www.newmovements.org](http://www.newmovements.org)). Det kan du læse om andetsteds i denne avis.

Mine veje har imidlertid ledt mig i lidt en anden retning: I retning af det, den danske psykolog Susan Hart har navngivet *Neuroaffektiv Psykologi*. Der er tale om et bredt forskningsfelt, der søger at bygge bro mellem biologien og psykologien, mellem den nyeste hjerneforskning og moderne udviklingspsykologi. I Danmark er feltet særligt repræsenteret ved netop Susan Hart og hendes kollega psykoterapeut Marianne Bentzen. Kigger vi ud over vore egne grænser, tæller det fremtrædende teoretikere som Allan Schore, Peter Fonagy, Jaak Panksepp, Daniel Siegel og Stephen Porges.

Derudover vil jeg pege på tidligere omtalte Laurence Heller. Han trækker i sin formulering af *NARM, NeuroAffective Relational Model*, ligesom de foregående på udviklingspsykologi og hjerneforskning. Derudover bygger hans model på Peter Levines *Somatic Experiencing*, hvor man aktivt arbejder med kropslige oplevelser med henblik på traumeheling (Levine, 2012).

Det kommer næppe som nogen overraskelse, at det som udgangspunkt kan være en udfordring, at forene den (social)konstruktionistiske tænkning med et forskningsfelt, der udspringer af den psykodynamiske tradition, idet den systemiske og narrative terapi historisk set har skrevet sig herop imod. Når jeg alligevel finder forskningsfeltet ikke bare interessant, men også *relevant*, skyldes det, at den neuroaffektive videnskab også synes at udgøre en bevægelse væk fra *reduktionistiske og akontekstualiserede* modeller af verden, og i retning af en relationel tilgang til menneskelig udvikling og eksistens (Carroll, 2012: 24).

Man kan således forstå det neuroaffektive forskningsfelt som ét, der søger at forene det, Thomas Wiben Jensen (2011) kalder de to store paradigmer: *Kognition og Konstruktion*. Dette kan også forstås som et møde mellem en specifik udgave af de klassiske paradigmer indenfor socialvidenskaberne: arv og miljø. Hart (2012) taler således både om de genetiske forudsætninger som betydningsfulde for mulig udvikling. *Og om relationens og konteksten afgørende betydning for udviklingens eksistens og retning: "Menneskets personlighed udvikles i et samspil med andre mennesker og udvikler sig igennem den samlede mængde relationserfaringer, et menneske indgår i igennem hele livet"* (Hart, 2012: 12).

I vægtningen af det relationelle, genfinder man som minimum to overlap med den systemiske tænkning:

For det første, at mødet mellem to mennesker og dermed også to kroppe, er et møde mellem *to ikke-lineære, komplekse systemer* som beskrevet hos Ludwig von Bertalanffy (1901-1972) i *General Systemteori* og hos Humberto Maturana (1928-) og Fransico Varela (1946-2001) i deres arbejde med *autopoietiske, selvorganiserende systemer*, der kobles strukturelt (Hart 2012; Hårtveit & Jensen, 2005). Introduktionen af kroppen og hjernen i det neuroaffektive forskningsfelt er således fuldstændig foreneligt med en systemisk forståelse af mødet mellem to mennesker som karakteriseret ved at være gensidigt forandrende og uforudsigeligt.

For det andet knytter den neuroaffektive psykologi an til G. W. F. Hegels (1770-1831) anerkendelsesfilosofiske forståelse af menneskets socialontologiske vilkår: At den anden udgør en forudsætning for min erkendelse af mig selv; for min eksistens (Olsen, 2010). Eller i Harts formulering: at der eksisterer *"et basalt menneskeligt behov for at føle sig set og forstået af andre"* (2012: 79). Dette udgør en grundlæggende præmis i al anerkendelsesbaseret arbejde og dermed også i den systemiske og narrative praksis.

Der er altså områder, hvorpå den neuroaffektive psykologi overlapper med den konstruktionistiske tradition, men også områder, hvor den går på tværs heraf, udfordrer og stiller spørgsmålstegn ved det velkendte. Dette udgør måske netop en del af feltets potentiale. Således repræsenterer neuroaffektiv psykologi efter min bedste overbevisning et begyndende møde mellem perspektiver, der alt for længe har været ude af balance.

Vejret er skønt. Vi har flyttet mødet fra loftrummet og ned i baghaven: 'Man kan lige så godt nyde solen, mens den er der'. Forskellige dagsordenspunkter bliver vinget af. Vi når til det punkt, jeg er mest spændt på: En opgave som er af en særlig betydning for mig. Jeg fanger essensen af det, min kollega siger. 'Opgaven vil ikke blive opretholdt i sin nuværende udformning'. Pludselig er der så uendelig meget støj på linjen. Jeg opdager hvorfor: Min krop støjer. Jeg mærker min hals snøre sig sammen, vejtræningen bliver mere overfladisk, og min ansigtsmuskulatur ændrer karakter fra blød til hård. Min krop banker på! Mens mine kollegaer taler videre, kræver den min opmærksomhed: Jeg trækker vejret dybere og spørger mig selv, næsten så højt, at jeg er bange for, at de andre kan høre det, 'Hvad er det kommunikation om?'. Jeg noterer nogle få ord på mit papir. De er vigtige. Jeg bemærker, at de andres stemmer igen bliver tydelige. Jeg taler.

## Ubalancen

Dualismen mellem krop og kognition, mellem intuition og refleksion, mellem materialitet og immaterialitet synes grundlæggende for den vestlige tænkning. Traditionelt set tilskriver vi René Descartes (1596-1650) eller mere generelt den mekanistiske virkelighedsopfattelse æren for det. Lige så grundlæggende, ville nogen mene, er ubalancen mellem elementerne i dualismen: En overbetoning af refleksion, tænkning, sprog og intellektet på bekostning af fornemmelse, følelse, sansning og krop (Køppe, 2004).

Tillad mig i det følgende at pege på en analogi: I en anbefalelsesværdig YouTube-video taler den britiske psykiater Iain McGilchrist om forskellen mellem opmærksomhedstyperne for venstre og højre hemisfære. Ikke i den populærvidenskabelige forstand, hvor vi er kommet til at forstå venstre hemisfære som forbundet med fornuft og højre med følelse. Denne simplificerede forståelse afviser McGilchrist: *Begge* hemisfærer er involveret i og nødvendige for *både* fornuft og følelse, siger han med rolig og bestemt stemme, *samtidig* med at han peger på, at der eksisterer grundlæggende forskelle mellem de to hemisfærers funktioner og stil: Ifølge McGilchrist er venstre hemisfære forbundet med en smal og detaljeorienteret opmærksomhed, der retter sig mod det, vi allerede kender. Den gør os i stand til at *forstå* verden gennem simplificeringer. Højre hemisfære derimod har at gøre med kropsligt funderede, udvidet, vedvarende opmærksomhed. Den gør det muligt for os at opfange implicit viden, kropssprog, ansigtsudtryk, at kontekstualisere den information, vi modtager og at arbejde metaforisk (McGilchrist, 2010; se også Carroll 2012).

Ifølge McGilchrist er vi i dag vidne til en favorisering af venstre hemisfære opmærksomhed på bekostning af højre hemisfæres. *Men*, er hans grundlæggende pointe, at *begge* opmærksomhedstyper, begge typer erfaringer og viden er nødvendige for at fungere som menneske. De to hjernehalvdele taler sammen i bearbejdning af de indtryk, som mennesket modtager (McGilchrist, 2010).

*Jeg sidder i et lyst lokale med store vinduer sammen med en masse andre mennesker. Det er sidste dag på et tredags kursus. Jeg kigger op på lærredet, på en videoptagelse af en session mellem vores underviser og en af hans klienter. Sådan har vi siddet i snart en time, men jeg kan ikke mærke tiden; ikke mærke den hårde stol under mig; jeg bliver ikke engang irriteret over den dårlige lyd kvalitet. Jeg kan kun mærke den karakteristiske sitren i min krop. Det begynder altid i mine arme og spredt sig. Denne gang ud i fingrene, ned i benene, op i kæben, indtil det føles som om hele min krop sitrer. Jeg kan næsten ikke holde på mine mange papirer med grundige noter. Det er en velkendt sitren. Den kommer altid, når jeg bliver meget optaget af noget; når noget er vigtigt for mig. Jeg ved at dette kursus bliver starten på noget nyt.*

## **Forhåbningen**

Mit ønske med at afsøge det felt, der har med kroppen og hjernen at gøre, konkret udtrykt ved den neuroaffektive psykologi, peger netop på en forhåbning om komme i retning af større balance: Mellem krop og kognition, mellem højre og venstre hjernehalvdel, mellem *top-down* og *bottom-up* opmærksomheder.

Andet steds i denne avis peger Svend Brinkmann (2012) på, at vi med biovidenskabernes succes, herunder neurovidenskaberne, bevæger os fra øret til øjets filosofi. Eller som den engelske sociolog og psykolog, Nikolas Rose, formulerer det: Fra psy-videnskabernes til neurovidenskabernes dominans (Rose 2011, 2012). En fair kritik af mit budskab kunne således være, at jeg med min udpegning af det neuroaffektive forskningsfelt som lovende og relevant, blot bidrager til denne – i forvejen kraftige – accentuering af biovidenskaberne. Og dermed også ufrivillig bidrager til førnævnte ubalance. Sagt på en anden måde: Hvis man ønsker at tildele kropslige fornemmelser, sansninger og intuitioner en legitim plads i vores arbejde, hvorfor så anvende et sprog, der i den grad synes domineret af venstre hemisfære, nemlig det biologiske og medicinske sprog?

Da der som bekendt er forskel på intention og virkning, kan jeg kun redegøre for det første og forholde mig afventende i forhold til det sidste:

Intentionen er, at tildele *bottom-up processerne* legitimitet og stemme ved at lade *top-down processerne* gå i deres tjeneste: At gøre det muligt at formidle det uformidlelige på en måde, der tager bestik af betydningen af gode argumenter, analytisk sans og sprogliggørelser. Og på denne måde på sigt at kunne kompensere for ubalancen, for den manglende viden og sproglighed i forhold til kroppen og dens vilkårssættende virkning i vores liv. Alt sammen med henblik på at komme i retning af det, Brinkmann (2012) i sin artikel kalder en postpsykologisk psykologi. En psykologi, der med reference til Rom Harrés *hybridpsykologi*, insisterer på et integrativt syn på mennesket med øje for molekyler, nervesystemet og sansninger såvel som mening, refleksion og fortællinger, og som samtidig ikke overser det forhold, at det er personen, der tænker, føler og sanser i verden – ikke kroppen eller hjernen (Brinkmann, 2009).

Intentionen med denne artikel er således hverken at opskrive eller nedskrive kroppens betydning på bekostning af refleksionen. Det er i stedet en anerkendelse af, at kroppen altid er tilstede som en kommentator og evaluator i vores liv. Forsøger vi at ignorere dens eksistens, bliver vi døve for den rige mængde af information, som kroppen hele tiden fodrer os med, og som spiller en afgørende rolle i alt lige fra refleksion, beslutningstagen og følelser. Forsøger vi derimod at gøre kroppens signaler til sandhedsvidne i vores liv, har vi ikke øje for, at kroppen kan være ude af takt med konteksten, hvilket kan få lige så uheldige konsekvenser (Heller, 2012; Levine, 2012). Derfor er jeg nødt til at vide mere.

### Anvendt litteratur:

Brinkmann, S. (2009): *Hvad er psyken? Almenpsykologiske og forskningsmetnologiske perspektiver*. Tiltrædelsesforelæsning 27. marts 2009, Aalborg Universitet, Institut for Kommunikation.  
[http://vbn.aau.dk/files/18807295/Brinkmann\\_Tiltr\\_delsesforel\\_sning.pdf](http://vbn.aau.dk/files/18807295/Brinkmann_Tiltr_delsesforel_sning.pdf). Senest besøgt 19. juni 2012.

Brinkmann, S. (2012): *Post-psykologi: Psykologi efter Psykologien*. avis Venire nr. 12.

Carrol, R. (2012): På grænsen mellem kaos og orden: Hvad psykoterapi og neurovidenskab har til fælles. I: Hart, S. (red.): *Neuroaffektiv Psykoterapi med Voksne*. Hans Reitzel, Viborg.

Hart, S. (2012): Neuroaffektiv Psykoterapi. I: Hart, S. (red.): *Neuroaffektiv Psykoterapi med Voksne*. Hans Reitzel, Viborg.

Heller, L. (2012): *The Neuroaffective Relational Model (NARM). Mindful Self-Regulation in Clinical Practice*.  
[http://www.drLaurenceHeller.com/Intro\\_to\\_NARM.html](http://www.drLaurenceHeller.com/Intro_to_NARM.html). Senest besøgt 19. juni 2012.

Hårtveit, H. & Jensen, P. (2005): *Familien – plus én. Indføring i familierapi*. Klim, Gylling.

Jensen, T.W. (2011): *Kognition og Konstruktion. To tendenser i humaniora og den offentlige debat*. Samfundslitteratur, Gylling.

Køppe, S. (2004): Kroppens historie. I: Køppe, S. m.fl.: *Kroppen i Psyken*. Hans Reitzels Forlag, Gylling.

Levine, P. (2012): Fra lammelse til forvandling: de grundlæggende byggesten. I: Hart, S. (red.): *Neuroaffektiv Psykoterapi med Voksne*. Hans Reitzel, Viborg.

McGilchrist, I. (2010): *The Divided Brain and the Making of the Western World*.  
<http://www.youtube.com/watch?v=SbUHxC4wiWk>. Senest besøgt 19. juni 2012.

Olsen, T. (2010): *Anerkendelse. Kom ind i kampen!* Gyldendal Business.

Rose, N. (2011): *Governing Conduct in the Age of the Brain*.  
<http://vimeo.com/22674482>. Senest besøgt 19. juni 2012.

Rose, N. (2012): Ansvar for egen hjerne. I: *Asterisk*, nr. 61, Aarhus Universitet, Institut for Uddannelse og Pædagogik (DPU).

Siegel, J. D. (2012): Følelser som integration: et muligt svar på spørgsmålet 'Hvad er følelser?'. I: Hart, S. (red.): *Neuroaffektiv Psykoterapi med Voksne*. Hans Reitzel, Viborg.