

ANGST - SET I LYSET AF NARM

Tekst: **Janne Oreskov**
Illustration: **Mætte My Stik**

Den *Neuro Affektive Relationelle Model (NARM)*, udviklet af dr. Laurence Heller, er for mig *the missing link* i psykoterapi. Dette især fordi metoden er ressourcefokuseret, skam er en integreret del, og der arbejdes med *Bottom-up* og *Top-down* processer samtidigt. Jeg vil i denne artikel komme ind på, hvordan man ser på angst i NARM, og det er derfor hovedsageligt dette aspekt af NARM, jeg vil belyse.

Det du frygter er en række radioudsendelser på DR P1¹ med coach Pernille W. Lauritsen, hvor hun coacher kendte personer i forhold til det, de frygter. Pernille W. Lauritsen har den antagelse, at under det, man frygter mest, ligger måske ens største kompetence. Dette er i tråd med NARM, og jeg bruger derfor en af hendes udsendelser til at illustrere pointer i NARM (Lauritsen 2017). I teksten bruger jeg betegnelsen klienten, da det ikke i denne sammenhæng er relevant, hvem klienten er. Da NARM arbejder med udviklingstraumer, er det imidlertid relevant, at hun er vokset op i en familie med alkoholmisbrug og vold. Jeg vil derfor også inddrage noget af min øvrige viden og erfaring omkring konsekvenserne af sådan en opvækst.

I artiklen skelner jeg ikke mellem frygt og angst.

ANGST OG UDVIKLINGSTRAUMER

I NARM betragtes angst som kommunikation om, at et basalt behov ikke er blevet mødt eller er blevet undertrykt og derfor er et signal om, at der er noget uløst. Tab af tilknytningsrelationen anses som den inderste kerne af al angst. Som de meget ufærdige flokpattedyr vi er, når vi bliver født, kan vi ikke overleve alene. At blive afvist, forladt eller udstødt bliver derfor et spørgsmål om overlevelse. I NARM beskrives fem basale kernebehov

i opvæksten, som er nødvendige for en sund udvikling. Til hver af disse knytter sig en adaptiv overlevelsesstrategi, som rummer en kerneangst (se skema på næste side). Strategierne opstår for at beskytte tilknytningen, når de underliggende biologisk funderede kernebehov ikke bliver tilstrækkeligt opfyldt (Heller 2014).

NERVESYSTEMET OG DEN POLYVAGALE TEORI

Stephen Porges har i mange år forsket i det autonome nervesystem og sammenhængen mellem krop og psyke, hvilket har udmøntet sig i hans *polyvagale teori*. Kort fortalt har han fundet tre forskellige strukturer i den tiende kranienerve, *nervus vagus*, som knytter sig til tre evolutionære stadier af vores nervesystem og dermed tre overlevelsesstrategier. Den ældste strategi er stivnen, svarer til primitive hvirveldyrers overlevelsesadfærd og styres af den dorsale vagus. Næstældste strategi er pattedyrenes kamp/flugt adfærd, som styres af det sympatiske nervesystem. Den nyeste er det sociale engagerings-system med fx tale og mimik, som styres af den ventrale vagus (Claësson 2003). Ifølge teorien vil vi mennesker, når vi møder en trussel, forsøge at håndtere den med den nyeste strategi – det sociale engagement. Lykkes det ikke, vil vi forsøge kamp/flugt adfærd og i sidste ende med stivnen/dissociering/isolation/depression.

Ovennævnte proces kalder Porges *neuroception*, en betegnelse for at reaktionen ikke er intentionel og frivillig, men en kropsligt lagret respons. En slags beslutning, kroppen foretager uden for både bevidsthed

¹ Udsendelsesrækken startede 2.10.2017. Herefter en ugentlig udsendelse i oktober, november og december. (red.)

Kernebehov	Overlevelsesstrategi	Kerneangst	Det man ikke kan udtrykke
Kontakt	Barnet opgiver at mærke sig selv, lukker af for kontakt og forsøger at gøre sig usynlig.	"Jeg dør eller bryder sammen, hvis jeg føler noget."	"Jeg er ... jeg har ret til at være her."
Afstemning	Barnet opgiver at mærke sine behov og fokuserer på andres behov, især forældrenes.	"Hvis jeg giver udtryk for mine behov, vil jeg blive afvist og svigtet."	"Jeg har brug for."
Tillid	Barnet stoler ikke på nogen og opgiver sin autenticitet for at blive, som forældrene har brug for.	Hjælpeløshed, svaghed, afhængighed, en fiasko.	"Jeg har brug for din hjælp."
Autonomi	Barnet opgiver at give udtryk for selvstændighed for ikke at føle sig afvist eller knust.	"Hvis folk virkelig kendte mig, ville de ikke kunne lide mig." "Hvis jeg viser dig mine inderste følelser, vil du ikke elske mig"	"Nej." "Det vil jeg ikke." Ethvert udtryk, der kan give anledning til konflikt.
Kærlighed – seksualitet	Barnet prøver at undgå afvisning ved at være perfekt i håb om, at det kan få kærlighed gennem udseende og performance.	"Der er noget fundamentalt i vejen med mig."	"Jeg elsker dig."

og awareness. En hurtig implicit reaktion – en mønstergenkendelse, som sikrer overlevelse, og som også reagerer i forhold til de adaptive overlevelsesstrategier, vi alle har udviklet for at overleve. Coachen giver et eksempel på dette i udsendelsen: "... Ligesom hvis jeg så noget, der bare mindede om en edderkop, så er jeg forsvundet, men det kunne være, det bare var en nul-lermand." Vi oplever altså kroppens reaktion, men det er ikke altid, vi ved, hvad den reagerer på – hvad der trigger reaktionen. Faktisk danner vi først en forståelse af reaktionen bagefter (Porges 2016).

I NARM er nyere hjerneforskning, ovennævnte teori og viden om det autonome nervesystem integreret. Hvis vi i opvæksten får vores kernebehov opfyldt, får vi en sund differentiering af livskraften og dermed stor mulighed for at håndtere farer med det sociale engageringsystem. Hvis kernebehovene ikke opfyldes, får

vi tiltagende sympatisk dominerede symptomer som fx hyper årvågenhed og angst og vil oftere forsvare os med flugt/kamp adfærd. Hvis vores livskraft yderligere hæmmes, vil vi i sidste ende rammes af parasympatisk dominerede symptomer som stivnen, kollaps, konstant frygt og toksisk skam og forsvare os med stivnen (Heller 2014).

Det er altså overlevelsesstrategierne, der sørger for, at vi fx automatisk dissocierer. Vi bliver dermed afskåret fra den nødvendige kamp/flugt adfærd, som vi skal igennem for at kunne få kontakt med vores sociale engagement, som titlen på et interview med Stephen Porges så rammende udtrykker det: "Don't talk to me now, I'm scanning for danger." (Dykema 2006).

Derudover tænker jeg, at når vi modsat andre pattedyr (så vidt vi ved) kan tænke bekymrede tanker om frem-

tiden, har vi også god mulighed for at skræmme livet af os selv helt uden ydre påvirkning i nuet.

UDSENDELSEN OG NARM PRINCIPPER

I sessionen fra *Det du frygter* bruges god tid og energi på at indkredse den frygt, de skal undersøge, og hvilken længsel, der ligger under frygten. Som i NARM bruges klientens ord og definitioner hele tiden, og der er fokus på at få lavet en klar og specifik kontrakt om, hvad vi kan være nysgerrige på og undersøge i sessionen, og hvad vedkommende håber at få ud af det. Kontrakten bliver en slags rød tråd, som hele tiden kan bruges til at justere terapiens retning og en sikring af, at vi styrer mod mere livskraft. Samtidig kan kontrakten genforhandles, efterhånden som klienten bliver klogere på sin situation. NARM har den hovedtese, at kroppen og sindet helt af sig selv søger mod heling og sundhed på samme måde, som en plante vender sig mod lyset. Derfor er der fokus på at undersøge, hvad der står i vejen for, at klienten kan leve det liv, vedkommende ønsker. Så først, når der er tydelig energi og fornemmelse af, at det er vigtigt – en slags *heart's desire*, som Laurence Heller udtrykker det – er kontrakten på plads. I udsendelsen er klientens kilden og brusen i maven signal om, at det er her, der er livskraft at hente.

Klienten får mange mails fra mennesker, der ønsker hendes hjælp. Problemet er, at det efterhånden er blevet svært at få svaret på alle disse mails, og antallet af ubesvarede mails er vokset. Nu får hun ondt i maven og kvalme bare ved tænke på dem, og hun er begyndt slet ikke at åbne sin mailboks. Dermed er hun i gang med en undgåelsesadfærd med det resultat, at angsten vokser. Nogle mennesker bliver vrede, når hun ikke besvarer deres mails, hvilket hun udtrykker forståelse for. Coachen psykoedukerer om, at rationelle tanker ikke fjerner angsten, men at det er noget følelserne og kroppen skal med i. Psykoedukation anvendes også i NARM.

ANGST FOR FØLELSER

Mens der er mange strategier, barnet kan bruge for at tilpasse sig, er der to følelser, sorg og vrede, der føles truende for barnet at mærke. Disse følelser kan være så

truende, at de undertrykkes. Mange er bange for at få kontakt med deres sorg af frygt for, at den aldrig ender. Det er vigtigt at hjælpe klienten med at skelne mellem autentisk sorg og stivnede, kollapsede og depressive tilstande.

Hvis det ikke er trygt for et barn at udtrykke aggression direkte, er det nødsaget til at lukke ned for den energi på forskellige måder. Det efterlader barnet i en oplevelse af hjælpeløshed og sårbarhed. Barnet og senere den voksne bliver på den måde frarøvet muligheden for at sige fra, sætte grænser, protestere og beskytte sig selv, i hvert fald på en sund og konstruktiv måde. Selv om kontakt med vores autentiske følelser kan være smertefuld, er det intet i forhold til den evige psykobiologiske smerte ved at afvise dele af sig selv. Set på denne måde er følelser et udtryk for vores livskraft og vitalitet (Heller 2017).

I udsendelsen fremgår det, at klienten ikke har lært at sætte grænser og passe på sig selv. Hun fortæller om pludselig at have fremmede mennesker overnattende på sofaen, fordi hun ikke formår at sætte grænser over for folk, der ønsker hendes hjælp. Undertrykte følelser koster energi, og klienten får kontakt med sin angst.

OPVÆKST I EN FAMILIE MED MISBRUG OG UFORUDSIGELIGHED

Det er et grundvilkår, at vores liv indeholder uvished. Uvished kan være svært nok, fx når man er arbejdsløs, en nærtstående er alvorligt syg osv. Men uvished kan blive nærmest lammende, når den prikker til uforudsigelighed fra opvæksten. I familier med misbrugsproblemer og vold eller andre kaotiske forhold er uforudsigelighed en konstant faktor. En opvækst med stor uforudsigelighed gør på den måde klienten ekstra sårbar for situationer med uvished og dermed også for mange dagligdags situationer (VBA, uddannelse 2016).

Børn der vokser op i en familie, hvor de voksne ikke passer på dem, og de ikke kan føle sig trygge, får kæmpe antenner og et nervesystem, der scanner efter fare det meste af tiden. I udsendelsen kommer klienten da også i kontakt med en gammel ur-følelse af altid at være me-

get på vagt, at være vokset op med, at verden er farlig, og at skulle passe på og forsvare sig hele tiden. Klienten taler om, hvordan angsten blev triggeret af et menneske, hun ikke kunne hjælpe: "... så det er jo ikke hende, hun fik bare udløst noget i mig, fordi jeg er sårbar. Og i virkeligheden ekstremt frygtsom fra min barndom af. Så det er lidt, som (sukker dybt) at være en soldat, der er kommet hjem fra krig, og når man så går en tur ned ad Strøget, så kigger man stadig efter snigskytter."

Et af de omtalte kernebehov i NARM er tillid. I en opvækst som klientens er barnets tillid blevet misbrugt, og det oplever stor magtesløshed og hjælpeløshed. I voksenlivet vil barnet derfor have meget fokus på magt og kontrol. De opfatter tænkning som en løsning og undgår at mærke angsten ved at afskære sig fra den kropslige oplevelse (Heller 2014). I udsendelsen bliver klienten klar over, at hun er bange for at blive skadet, og at hun ikke er god til, når andre skal bestemme over hende. Det har været hendes overlevelse ikke at lade andre få lov at bestemme over sig. Hun får sammenhæng med sin kropslige oplevelse ved at erkende, at hendes frygt for at blive skadet er "... grundforhindringen for at være ægte på en eller anden måde og for at kunne sige ja og nej med maven og med hjertet og ikke bare med hovedet".

ANGST OG SKAM

For mange klienter er skam lettere at genkende som oplevelsen af at være forkert, utilstrækkelig, dum, ond, værdiløs, til besvær, for meget, ikke god nok osv. Alle udtryk for skam og måder, som barnet har lært at se sig selv på og identificere sig med. I en opvækst med alkoholmisbrug og vold er der nogle mekanismer i familiodynamikken, som producerer skam. Benægtelse er massiv i en misbrugsfamilie med det resultat, at barnets oplevelse bliver gjort forkert i så stor udstrækning, at det kommer til at føle sig grundlæggende forkert. Når omdrejningspunktet i familien bliver misbrugt, er der ikke meget overskud til at se barnet, hvilket kan give barnet en oplevelse af at være værdiløs. Skam opstår blandt andet ved ikke at blive set som den, man er (Sørensen 2013). Rolleombytning er en mekanisme, som får barnet til at påtage sig praktiske eller omsorgsmæssige opgaver, som hører de voksne til. Opgaver og

bekymringer, som barnet ikke er modent til og derfor føler sig utilstrækkelig overfor. Opvæksten producerer altså en stor mængde skam, som barnet ofte ikke får hjælp til at komme ud af. Det vil være ladet alene med ubærlige følelser af skam og magtesløshed.

Angst er altid en følgesvend til skam, dels fordi formålet med skam er at undgå udstødelse og passe ind i flokken (Hart 2009) og dels på grund af angsten for at blive afsløret som det forkerte eller slette menneske, man føler sig som. Når omsorgspersonerne ikke er i stand til at understøtte barnets basale psykobiologiske behov, undertrykker barnet sider af sit sande selv for at tilpasse sig de mangelfulde opvækstvilkår. Denne undertrykkelse af basale behov er altid skambaseret. Tilpasning til et sådant opvækstmiljø forstyrrer identiteten, der sker en skambaseret identifikation. Alle overlevelsesstrategier i NARM er skambaserede, og processen med at gøre sig selv forkert sker for at beskytte tilknytningsrelationen. Skam kan føles meget stærkt, når vi er på nippet til at føle noget vigtigt, som fx sund aggression, glæde eller sorg (Heller 2017). I sessionen viser skammen og den grundlæggende frygt sig. "Frygten for at falde igennem, det er frygten for at blive set på som en dæmon og hele tiden en frygt for ikke at være dygtig nok og ikke god nok og blive udstillet." Coachen: "Og blive udstillet som hvad?" Klienten: "Som et dårligt menneske."

Et vigtigt element i NARM er, at der ikke fokuseres på udtryk for sammentrækninger af nervesystemet som smerte, spændinger, ubehagelige følelser og fornemmelser, idet disse betragtes som symptomer på livskraft, der ikke får lov at udfolde sig – forvrænget livskraft. Det vi i NARM interesserer os for er, hvad der forhindrer os i at leve det liv, vi ønsker. Symptomerne skal rummes, og kontakt med dem kan lede vejen hen mod det, de forhindrer, men vi går ikke ind i dem. Derimod får tegn på udvidelse og åbning af nervesystemet, som smil, suk og andre udvidende kropslige reaktioner, opmærksomhed og spejling.

Det viser sig, at det, klienten i udsendelsen definerer som et dårligt menneske, er at være egoistisk. Når hun bliver udfordret til bare at tænke på at være en smule egoistisk med vilje, giver det anledning til vitalitet og ekspansion af nervesystemet. En sådan ekspansion

kan føles farlig, og derfor får hun straks kontakt med frygten for ikke at være et ordentligt menneske – en ny sammentrækning. Så når hun nærmer sig livskraften, kommer frygten i forskellige former. I NARM lægges der vægt på normalisering, som fx at klienten får at vide, at det er helt naturligt at blive lidt bange (sammentrækning), efter noget nyt og livgivende (ekspansion) har vist sig, da det kan føles sårbart og usikkert.

LIVSKRAFT OG RESSOURCER

I NARM er man interesseret i, hvad klienten er bange for, hvilke underliggende dynamikker, introjekter og intrapsyriske konflikter, der fremkalder angsten, og hvad de forskellige strategier for at flygte fra sig selv er. Klientens angst for at være et dårligt menneske, hvis

hun siger fra, er en strategi udviklet i opvæksten. Man kan sige, at angsten i nuet er angsten for noget, der allerede er sket – en slags 'fremtidsminde', og klienten fanges i barnets perspektiv og magtesløshed (Heller 2017).

Jeg oplever, at det ofte er svært for klienter at give omsorg, forståelse og interesse for dette 'eget barns' perspektiv. De bliver i stedet utålmodige med sig selv, skælder ud og undertrykker de sårbare og magtesløse følelser. Jeg opfordrer derfor ofte mine klienter til at være omsorgsfuldt nysgerrige på det, der sker i dem. I udsendelsen spørger coachen: "Kan du mærke længslen i dig selv efter at turde sige fra og passe bedre på dig, end du gør?"

I NARM er der fokus på livskraft og ressourcer, og i udsendelsen opfordres klienten til at udfordre sin frygt.



"GUIDE TIL BEHANDLING AF INDRE DÆMONER"

Illustration fra 2016, børnevenlig monster-serie, om det at have et indre monster, som ved første øjekast virker stort, umuligt og meget monsteragtigt, men som ved næjere eftersyn måske viser sig at være helt misforstået, og egentlig bare gerne vil klædes lidt bag øret.

Monster-indehavere rådes til at lokke monsteret frem med en knasende lækker gulerod, og sætte sig ned og tale lidt frem og tilbage. Husk at tale blidt og stryge det med hårene!

OBS: Teknikken kan også anvendes til monstre i menneskeforklædning.

Det bliver tydeligt for hende, at når hun ikke får sat grænser og passet på sig selv, men i stedet undgår at reagere, kommer al den opsparede stress, energi eller arousal ud på familien eller vennerne. Resultatet bliver, at hun begynder at nedprioritere vennerne, så hun begynder at trække og isolere sig. Som coachen siger: "Det, du ikke vil være, vil ikke lade dig være."

Når klienten i stedet for at flygte tør udfordre sin skambaserede identifikation med at være et egoistisk, dårligt og uordentligt menneske, får hun kontakt med den voksne side af sig selv. Her kan hun disidentificere sig med skammen og stå ved sig selv med sin sårbarhed. Klienten kommer i kontakt med det voksne perspektiv og kommer derfor også ud af sin magtesløshed. Hun kommer i kontakt med sin livskraft og sine ressourcer, kommer til stede i nutiden og erkender, at hun ikke magter at svare på alle de henvendelser, hun får. Det at være ærlig hænger samtidig sammen med hendes værdier.

Sidst i udsendelsen hører vi, at klienten kommer fra kamp/flugt og over i det sociale engagement, livskraften spejles, og som Laurence Heller siger: "Det er i detaljen guld det ligger." Guld det åbenbarer sig under angsten og findes ved at sænke tempoet og vise ægte nysgerrighed på de helt små detaljer – kropslige, følelsesmæssige eller kognitive. Coachen siger: "... lige det der, nu smiler du. Hvad er det for en egenskab, eller hvad er det for en væren, fordi det er den her væren, der kommer før pfft. Der er en eller anden måde at være på, der tillader dig at kunne være sådan der og sige sådan der." Og klienten svarer grinende "Men det er ikke at være bange, altså den der pfft, hvad kan der ske?"

I den opfølgende samtale fortæller klienten, at hun nu er ærlig og åben om sin sårbarhed og ikke prøver at være en superkvinde. Ved at afsløre sig selv på forhånd behøver hun ingen facade, og det er simpelthen så befriende.

DE INDRE DÆMONER OG STYRKEN VED AT GIVE DEM KÆRLIGHED

Som nævnt ovenfor kan det være svært for klienter at vise omsorg, forståelse og interesse for barnets per-

spektiv eller de indre dæmoner. Den tryghed, der opstår, når man tager kampen med angsten, illustreres i tegningen af Mætte My Stik på forrige side: Stryg dit indre monster med hårene, giv det en gulerod og tallidt med det, så er det ikke så farligt endda!

LITTERATUR

- Claësson, Bodil: *Teorien om poly-vagus*. Psykolog Nyt nr. 7 2003. Hentet fra <http://infolink2003.elbo.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/11366.pdf>.
- Hart, Susan: *Den følsomme hjerne*. Hans Reitzels Forlag 2009.
- Heller, Laurence og Aline Lapierre: *Udviklingstraumer*. Hans Reitzels Forlag 2014.
- Heller, Laurence: *NARM modul 2*. Undervisning september 2017.
- Hermann, Kristina: *Du er ikke alene – En opvækst med alkoholproblemer*. Muusmann'forlag 2015.
- Lauritsen, Pernille W: *Det du frygter*. DR P1 9.10.2017. Hentet fra <https://www.dr.dk/radio/p1/det-du-frygter/det-du-frygter-2>.
- Nielsen, Alex Kastrup: *TABU – Ud af alkoholfamiliens tavshed*. TUBA 2009.
- Dykema, Ravi: *Don't talk to me now, I'm scanning for danger*. Interview med Stephen Porges. NEXUS March/April 2006. Hentet fra <http://stephenporges.com/images/nexus.pdf>.
- Porges, Stephen: *Polyvagal Theory: how your body makes the decision*. Interview ved Dr. Gunther Schmidt ved kongressen *Reden reicht nicht!?* Heidelberg 25.-29. maj 2016. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=ivLEAlhBHPM>.
- Sørensen, Lars J: *Skam – medfødt og tillært*. Hans Reitzels Forlag 2013.
- Voksne børn af alkoholikere*. VBA, uddannelse. Lænken 2016.



Janne Oreskov, psykoterapeut MPF, medlem af etikudvalget. Oplevelsesorienteret psykoterapeut og mindfulness-terapeut mm. Nu i gang med videreuddannelse til NARM terapeut. Har tidligere arbejdet i socialpsykiatrien og et satspuljeprosjekt med behandling af børn og unge fra familier med alkohol og stofmisbrug.