

Neuroaffektiv udviklingspsykologi

Her er en meget kort sammenfatning af, hvad neuroaffektiv udviklingspsykologi er. Bagerst er en liste med ordforklaringer, samt lidt om nogle af de nævnte personer.

Neuroaffektiv udviklingspsykologi er en brobygning mellem den seneste hjerneforskning, tilknytningsteori og udviklingspsykologi. Det er psykolog Susan Hart, der står bag teorien. Inden for udviklingspsykologien og tilknytning, er det især Peter Fonagy, Allan N. Schore, John Bowlbys og Daniel N. Stern, der danner grundlag for teorien. Fra hjerneforskningen er det dels Paul McLeans model af den tredelte hjerne og Antonio Damasio fokus på sammenhængen mellem krop og psyke. Bruce Perrys mange års arbejde med traumatiserede børn, tager uden tvivl også udgangspunkt i nogenlunde samme tankegang og sammenhæng, som Susan Hart står for.

Hjerneforskning.

Hjerneforskningen bidrager til teorien med viden om hjernens opbygning og udvikling.

The Triune Brain



Hjernens opbygning.

Hjernens udvikling kan ses som 3 kvantespring i evolutionen, hvor nyere mere avancerede funktioner eller lag bygger på ældre lag. Første og ældste lag er krybdyrhjernen (sansehjernen). Næste lag er pattedyrhjernen (følehjernen) og sidst udviklet er primathjernen (tænkehjernen).

Sansehjernen består af det autonome nervesystem, som regulerer vejrtrækning, hjerterytme og andre vitale organsystemers funktion. Sansehjernen håndterer overlevelsesfunktioner som f.eks. reproduktion, føde, kamp, flugt og stivnen. Handlinger på dette niveau er baseret på instinkter og reflekser på grundlag af lugt, syn, hørelse osv. Tilstrækkelig udvikling af det sansemæssige niveau er en forudsætning for at kunne mærke sin krop.

Følehjernen består af det limbiske system, som håndterer kategorial følelser (glæde, vrede, sorg, skam, afsky, overraskelse og frygt), omsorg og pleje. Desuden tilføjes andre sociale funktioner som hukommelse og indlæring af følelsesmæssige reaktioner, som tilfører en yderligere dimension til kommunikationen mellem artsfæller. Følehjernens funktioner bygger oven på sansehjernens funktioner og er derfor afhængig af, at denne er udviklet tilstrækkeligt. Dermed er sansehjernen også en forudsætning for, at en tilstrækkelig udvikling af følehjernen er en mulighed, da følelser mærkes i kroppen.

Tænkehjernen består af frontallap systemet, som håndterer funktioner som sprog, meningsdannelse, abstrakt tænkning, yderligere socialisering, behovsudsættelse, skelnen mellem fortid, nutid og fremtid samt evnen til at mentalisere. Mentalisering er, når ord og forståelser kobles på følelser og sansninger, hvilket altså kræver tilstrækkelig udvikling af både sanse og følehjernen.

Lad os i det følgende kigge lidt på udviklingen af hjernen ud fra denne forståelse af dens opbygning.

Hjernens udvikling.

Den sammenhæng og evolutionære udvikling af de 3 lag gør det tydeligt, at følelseslivet og sansninger spiller en væsentlig rolle i alle oplevelser, overvejelser og handlinger.

Hjernens vækstspurt sker i perioden fra fødslen til barnet er ca. 2 år. Spædbarnet fødes med en hjernevægt på ca. 300 g, og ved 1 års alderen er hjernens vægt tredoblet (hvilket svarer til ca. 60% af en voksen hjernes vægt). Når barnet er 10 år svarer hjernens vægt til en voksens, men hjernen er først færdigudviklet i 20-23 års alderen.

Barnet fødes med alle hjerneceller. Væksten sker ved at nervecellerne vokser og antallet af neurale kredsløbsforbindelser øges. De neurale kredsløb udvikles og ændres hele livet. På den måde øges hjernens kompleksitet. Gentagelse af aktivitetsmønstre udvikler bestemte neurale kredsløbsprofiler - en slags spor, som derfor lettere aktiveres sidenhen. Gentagelser er derfor hovedsageligt det, der skaber læring på godt og ondt.

Da vi udvikles i samvær med andre, integreres disse samspil i neurale kredsløb. Hjernen udvikler sig både via såkaldte nedefra-op og oppefra-ned processer. En nedefra-op proces kan være sansning (f.eks. lugten af mad), som integreres med følelse (glæde) og fremkalder et humør (hygge) og måske nogle tanker ("Det er dejligt at spise sammen"). En oppefra-ned proces kan være en forventning eller tanke ("Uh, hun er vred på mig"), som fremkalder en følelse (ked af det), som integreres med indtryk af sansning (ondt i maven).

Alle oplevelser og erfaringer i livet bidrager til vores udvikling på godt og ondt, men nu tidligere erfaringer, jo større konsekvenser for hjernens arkitektur, som Bruce Perry udtrykker det:

"mens nye erfaringer kan ændre den voksnes adfærd, bliver erfaringer, der gøres i barndommen, i bogstaveligste forstand selve den organiserende ramme for alle senere erfaringer" (Bruce Perry).

Kvaliteten af vores erfaringer afhænger af kvaliteten af samspillet i de relationer, vi udvikler os i. Lad os derfor kigge lidt på samspillet i relationen.

Relation, samspil og tilknytning

Barnets evne til kontakt er medfødt, men barnet er afhængig af at omsorgspersonen evner en afstemt kontakt. Barnet er ikke i stand til at regulere, afgrænse og fornemme sig selv, men lærer det i mødet med omsorgspersonen blandt andet gennem berøring, blikkontakt, mimik, stemmeføring, arousal og afstemning.

Spædbarnet kan ikke selv regulere sin arousal, men skal f.eks. have hjælp til at falde til ro, når det græder, ved at blive trøstet og beroliget.

Affektiv afstemning er et begreb indført af Daniel Stern, som her benævnes følelsesmæssig afstemning. Følelsesmæssig afstemning udvikles, når barnet kan forbinde sig med omsorgspersonens indre tilstand og ikke kun med den ydre adfærd. Det er således følelseskvaliteten bag adfærden, som er vigtig. Manglende følelsesmæssig afstemning efterlader barnet følelsesmæssigt isoleret og måske senere hen ude af stand til at regulere sig. Denne følelsesmæssige afstemning med omsorgspersonen er afgørende for barnets følelsesmæssige udvikling og samhørighedserfaringer.

Neuroaffektiv udviklingspsykologi

Samspillet med omsorgspersonen er også afgørende for udvikling af barnets tilknytningsmønstre. Barnet kan udvikle et trygt, et undvigende, et ambivalent eller et desorganiseret tilknytningsmønster. Mønstret vil præge barnets relationer resten af livet.

Men lad os nu se på, hvordan denne viden om hjernens opbygning og udvikling sammen med tilknytning kan danne bro til den udviklingspsykologiske viden.

Udviklingspsykologi.

Hele livet udvikler vi vores kognitive, motoriske og følelsesmæssige kompetencer, men i opvæksten er der kritiske perioder (mulighedernes vindue), hvor udviklingen af specifikke dele af hjernen går nemmere. Udviklingen af disse dele er fortsat mulig, men kræver større indsats og længere tid. F.eks. kan et barn under 5 år lære et fremmedsprog med indfødt accent mere eller mindre af sig selv, hvilket nærmest er umuligt for en voksen.

Hjernen udvikler sig fysisk fra ældste til yngste lag. Groft sagt udvikles det meste af sansehjernen fra sidste tredjedel af fostertilstanden til barnet er 3 mdr., mens følelhjernen sær udvikles fra 3-12 måneder. Udvikling af tænkehjernen tager fart fra 12 mdr. og er som tidligere nævnt først færdigudviklet i 20-23 års alderen.

Kort oversigt over hjernens psykiske udvikling i barnets opvækst gennem samhørighedserfaringer:

0-2 mdr.

Barnets nervesystem er umodent, hvor aktivitet og udvikling især sker i sansehjernen. Barnet får en fornemmelse af væren i verden bl.a. gennem tilstande af tilfredshed og ubehag. Berøring er essentiel for udvikling af kropssansningen.

2-6 mdr.

Her er fokus på interaktion og nonverbal kommunikation, hvilket især vedrører følelhjernen. En begyndende forståelse af sig selv og følelser opstår, og oplevelsen af at være forbundet udvikles gennem nonverbale dialoger.

6-12 mdr.

I denne periode flytter fokus sig fra interaktion til relation, når følelhjernen udvikling skrider frem. Tænkehjernen begynder sin udvikling. Barnet begynder at have et mål med sine handlinger og begynder at forstå, at der er intentioner bag begivenheder. Barnet oplever at have sit eget subjektive selv. Indtil 7-9 mdr er barnet afhængig af omsorgspersonen for at kunne regulere sig selv, men herefter begynder barnet at kunne regulere sig selv, en evne som udvikler sig yderligere op til 3 års alderen.

12-18 mdr.

I denne periode begynder socialiseringen af barnet sammen med den fortsatte udvikling af føle og tænkehjernen. Begyndende evne til impulshæmning og begyndende forståelse for andre kommer til. Evnen til mentalisering begynder at udvikles. Bevidsthed om formidling til andre via sproget og følelser som f.eks. stolthed og flovhed viser sig. Barnets omsorgspersoner skifter rolle fra at være omsorgspersoner til at være socialiserende. Skamfølelser er en biologisk nedarvet evne og har stor betydning for socialiseringen. Skamfølelser kan være meget intense, og barnet har brug for hjælp fra omsorgspersonen til at komme ud af skamtstanden igen.

18-24 mdr.

Barnet bliver mere uafhængigt, og der sker en videreudvikling af kognitive og verbale evner. Den sproglige udvikling begynder for alvor. Den udviklede evne til at bruge symboler og sproget muliggør udviklingen af legeevnen og primitive som-om-lege, som er grundlaget for de senere rollelege. Evnen til at skelne mellem

Neuroaffektiv udviklingspsykologi

genstanden og symbolet for denne, har betydning for mentaliseringsevnen. Barnet udvikler en begyndende evne til empati.

2-4 år.

Forståelse af andres sind og fortællinger.

4-7 år.

Udvikling af symboliseringsevnen.

7-13 år.

Udvikling af abstraktion og logisk tænkning.

13-??.

Fra individuation / pubertet til voksen.

Sammendrag

Sammenfattende kan man sige, at menneskets hjerne er udviklet i 3 evolutionære trin, som udvikles i opvæksten i samme rækkefølge. Hvilket indebærer, at tilstrækkelig udvikling af det underliggende niveau er en forudsætning for en tilstrækkelig udvikling af det næste.

Relationens kvalitet er afgørende for barnets udvikling gennem bl.a. affektiv afstemning.

Tilknytningsmønsteret vil præge barnets relationer resten af livet.

Hele livet udvikler vi vores kognitive, motoriske og følelsesmæssige kompetencer, men i opvæksten er der udviklingsstadier, hvor udviklingen af specifikke dele af hjernen går nemmere. Derfor kan viden om barnets udviklingsstadier være en stor støtte.

Neuroaffektiv psykoterapi

Denne viden om hjernen og barnets udvikling og opvækst har betydning for psykoterapi. Da vores problematikker kan have basis i forskellige udviklingstrin og funktioner i hjernen, er det vigtigt at målrette terapien ud fra dette. Derfor giver det ikke mening at bruge samme indgangsvinkel, metode eller et værktøj til alle. Terapeuten bør derfor have en stor værktøjskasse med forskellige indgangsvinkler, metoder og værktøjer som passer til den enkelte problematik og det enkelte menneske.

Neuroaffektiv udviklingspsykologi

Ordforklaringer:

| | |
|---------------|---|
| Affektiv | Affektiv betyder følelsesmæssig. |
| Arousal | Arousal er udtryk for vågenhed og modtagelighed for sanseindtryk. Niveaueet af arousal kan spænde over tilstande fra bevidstløshed til overspændthed. Kortsagt det fysiske spændingsniveau. |
| Kognitiv | Kognition betyder erkendelse. Kognitiv har altså at gøre med tænkning. |
| Mentalisering | Mentaliseringsevnen er den vigtigste og sværeste evne at udvikle. Mentalisering er sammenhæng mellem følelser og tænkning, samtidigt at tænke klart og at føle klart. Mentalisering er at kunne se sig selv udefra og andre indefra. |
| Neuro | Neuro betyder nerve. Hjernen består af nerveceller. Neuro betegner, at det har med nerveceller at gøre, som f.eks. hjernen. |
| Skam | Skam er en socialiseringsfølelse, som viser sig ved 1 års alderen. Formålet er at flokdyr regulerer deres adfærd, så der er plads til andre. Skamtilstandens varighed og intensitet er afgørende for konsekvensen. Barnet skal have hjælp for at komme ud af skamtilstanden for ikke at lide alvorlig skade på selvværdet. Mens børn, der ikke reguleres får svært ved at indgå i fællesskaber. |

Hvem er de?:

| | |
|--------------|---|
| Susan Hart | Susan Hart er dansk psykolog. Hun har sammensat teorien om Neuroaffektiv udvikling og skrevet mange bøger om både dette emne og relaterede emner som psykoterapi, samhørighed, relationer osv. Se evt. mere her: http://www.neuroaffect.dk/ |
| Bruce Perry | Amerikansk psykiater, der blandt andet har arbejdet med traumatiserede børn. Jeg kan meget stærkt anbefale hans bog "Drengen, der voksede op som hund". Bogen er let forståelig på trods af det alvorlige emne. Se mere om hans organisation her: http://childtrauma.org/ |
| Daniel Stern | Daniel Stern var professor i psykologi ved universitetet i Geneve, hvor han arbejdede med behandling og forskning i det spæde barns psykiske liv. Vha. videooptagelser af spædbørns samspil med deres mødre dokumenterede han, at spædbarnet er mere aktivt og udadrettet end hidtil antaget i de psykologiske teorier. Det er også ham, der har skabt begrebet affektiv afstemning. Daniel Stern har skrevet en række bøger, der er oversat til dansk. |