

Sådan tager du afsæt i den nye viden om hjernen

I den her modul skal jeg fortælle om at uanset hvilken behandlernetode du bruger, så kan den gøre en forskel for dine klienter, og jeg skal forklare hvordan du tager udgangspunkt i den nye viden om hjernen.

Hvorfor mange forskellige metoder og terapier faktisk virker

Hvis du er behandler, terapeut eller psykolog så bruger du måske nogle forklaringsmodeller om hvorfor dine behandlinger virker.

Mange - men ikke alle selvfølgelig- bruger elementer fra teorien om den tredelte hjerne. Et eksempel er den polyvagale teori, som er indlejret i mange former for kropslig terapi.

Mange terapiformer forklarer virkningen af behandlingen ud fra en teori om at kroppen husker traumatiske begivenheder.

Og at vi indeholder vores urhjerne "reptilhjernen" som agerer lidt på egen hånd, og sætter kroppen i kamp, flugt eller frys i en del af nervesystemet, når noget virker truende på os. Man mener at vi kan blive fastlåst i denne tilstand i nervesystemet, og at vores bevidste del af hjernen - vores nye hjerne ikke kan nå ind hertil fordi denne gamle del ikke forstår fornuft eller sprog.

Men det er faktisk ikke rigtigt at dine følelser sidder i din krop - nogle mener ligefrem at specifikke følelser sidder

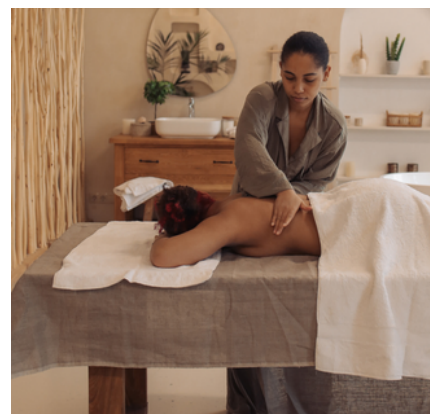
specifikke steder- men dine følelser sidder ikke i kroppen selvom det mange gange kan føles sådan, men det er blot fortolkninger, og ikke en realitet. Din hjerne fortolker og forudsiger ud fra signaler den modtager fra dine sanser og fra din krop - og planlægger derefter hvad som skal ske dernæst. Alt hvad du mærker i kroppen, smerter, følelser og spændinger i muskler o.s.v sker inde i hjernen som fortolkninger af de signaler den modtager.

Der er en kendt bog af Bessel Van der Kolk, som på engelsk hedder "The body keeps the score" men kroppen holder ikke regnskab, det gør hjernen, så "The brain keep the score. The body is the scorecard."

Jeg anfægter overhoved ikke at forskellige behandlinger - kognitiv terapi eller kropsterapi - har en virkning, for det har de.

Men denne virkning kan ikke forklares ud fra teorien om den tredelte hjerne, som jo er blevet afkræftet igen og igen.

Men - virkningen kan heldigvis forklares gennem en mere opdateret viden om hjernen.



Når din klient modtager en behandling, så er der selvfølgelig flere faktorer som indvirker, blandt andet kontakten mellem behandler og klient - det er du sikkert klar over. Og der er ikke så meget som tyder på at der er en enkelt behandlingsform som er bedre end andre.

Men- det som formentlig sker - og det som videnskaben indtil videre mener man fundet ud af - man ved det jo ikke helt endnu, der mangler mere forskning på området.

Men det som formentlig sker - uanset om du bruger kropsterapi, dans, yoga, hypnose, psykoterapi eller andet - er at hjernen får nye sanseindtryk at arbejde med.

Hvis man oplever noget meget ubehageligt- vi kan kalde det trauma, stress, sår på sjælen, sorg, chok eller andet - så har disse begreber noget tilfældes - det er begivenheder, hændelser som er meget energikrævende, som har kostet dig rigtigt mange ressourcer.

Hvis du har oplevet noget smertefuldt, et biluheld fx, så vil din hjerne bruge dine minder om biluheldet i dine fremtidige forudsigelser. Disse forudsigelser vejer tungt fordi dit liv var i fare, det kostede dig enormt mange ressourcer, måske kom du til skade, og det må bare ikke ske igen.

Så din hjerne forudsiger- eller gætter- igen og igen, at du skal være tilbageholden, måske passe rigtigt meget på når du sætter dig bagom rattet i bilen igen- i sær hvis hjernen modtager lignende sanseindtryk som den gang du kørte galt.

Måske var det samme tidspunkt på aftenen? Måske føler du dig træt på en lignende måde?

Måske ligner det kryds du er ved at passere, på en eller anden måde det trafikkræds du passerede når uheldet skete?

Som jeg også fortalte i sidste modul, så sammenligner hjernen hele tiden de indkommende sanseindtryk med noget du oplevet i fortiden som ligner den aktuelle situation , og derefter forudsiger (skaber) hjernen din handlingsplan baseret på dette.

Derfor vil du føle og handle på lignende måder igen og igen. Måske stivner dine muskler, måske bliver du svimmel, bange, angst, forvirret o.s.v, måske føler du hjertebanken fordi din hjerne bedømmer at du skal bruge rigtigt meget energi til at være parat og vågen, så du kan undgå et uheld.

Kort fortalt, så vil forskellige behandlingsmetoder virke, fordi du giver klienten nye og anderledes input, ny læring. Du hjælper klienten med at skabe nye oplevelser som klienten kan bruge til at blive mere fleksibel, til at være i stand til at forudsige noget andet en traumatiske episoder, i fremtiden. Hjernens bliver fodret med nye, friske input. Hjernens bliver opdateret, og når det foregår i en tryk og afslappet atmosfære, så har hjernen energi til at lære nyt.

Sådan inkluderer du viden om hjernen i din praksis

Når du som behandler sidder overfor en klient, i et fortroligt rum - så vil jeres signaler i en vis grad synkroniseres.

Vi er flokdyr, og vores nervesystem er designet til at regulere og blive reguleret af andre. D.v.s vi henter (ofte ubevidst) information fra hinanden.

Hvis du kigger ud gennem vinduet og over på et træ udenfor, så vil din klient sansynligvis følge med, og gøre det samme. Han eller hun vil følge det som du mener er vigtigt i en specifik situation. Hvis du tager en tår af din te, hvis du stryger hånden gennem håret m.m, så vil din klient muligvis gøre det samme.

Dette gælder også vores vejrtrækning. Hvis du trækker vejret stille og rolig, så vil det måske smitte af på din klient. Når åndedrættet er stille og rolig, så følger også hjerteslagene med, og pulsen bliver langsommere.



Så du kan være opmærksom på at forsøge at lade din ro smitte af på klienten, så at i synkroniserer. Når der er ro på, så kan hjernen lettere opdatere sig selv - det koster nemlig mange ressourcer at lære nyt.

Dette viste du muligvis allerede, men det kan godt tåle at blive repeteret og mindet om igen og igen.

Hvordan forklarer du så virkningen af din behandling når du ikke kan bruge teorien om den tredelte hjerne?

Dette bliver lidt gentagelser, men jeg tænker man har brug for at høre det flere gange.

Du kan når du skal forklare virkningen for dine klienter, referere til hvordan hjernen bruger modeller af virkeligheden, modeller som bruger allerede tillært viden, og som

behøver hjælp til at blive opdateret en gang i mellem .

Hvis du bruger samtaleterapi, kan dette hjælpe dine klienter med at se traumatiske begivenheder fra fortiden fra nye perspektiver. Dette åbner op for en anderledes tilgang til deres minder. Dine klienter får mulighed for at opdatere deres hjerne med ny information og ændre, hvordan de kategoriserer deres oplevelser. Dette giver dem også mulighed for at bruge deres nye erkendelser til at forudsige og skabe mere positive oplevelser i fremtiden. Hjernen bliver mere fleksibel i sin måde at forstå omverdenen og egne oplevelser på, da den får adgang til flere informationer.

Hvis din behandling tager udgangspunkt i en mere kropslig tilgang, så kan disse oplevelser hos din klient ligeledes danne ny erfaring, opdatere hjernens model af virkeligheden, og skabe en mere fleksibel måde at kategorisere sine oplevelser på. Disse nye input kan danne underlaget for at skabe andre mere hensigtsmæssige handlingsplaner, og tilknyttede følelser, i fremtiden.

Få endnu bedre resultater med hjælp af ekstra ressourcer

At introducere nye sanseoplevelser er en fantastisk måde at forsyne hjernen med frisk information. Når du deltager i fysisk aktivitet som motion, yoga, dans eller gymnastik, sender kroppen nye signaler til hjernen fra forskellige områder. Dette giver hjernen mulighed for at optimere din energiregulering, frigive tidligere tilbageholdt energi og forbedre din koordination og balance.

Hvis hjernen ikke modtager tilstrækkeligt med input fra visse dele af kroppen, kan den

komme til at "glemme" dem, da den prioriterer og fokuserer på de områder, der bruges mest. Dette kan resultere i manglende smidighed og fleksibilitet, og det kan kræve mere energi at bevæge sig rundt. Dette kan i sidste ende påvirke dit humør, da dit kropsbudget måske kommer i underskud."

Din hjerne bliver glad for nye sanseinput i det hele taget. Du kan tage en anderledes vej hjem fra arbejdet, og dermed opdage et nyt miljø udenfor.

Eller du kan kaste dig ud i at lære nyt, måske et nyt sprog -eller lære at spille et nyt instrument, eller møde nye mennesker - gerne fra en anden kultur.

Og sidst men ikke mindst - jeg har været inde på det tidligere. Det vigtigste for dit humør, følelser og velbefindende generelt, er at sørge for at få nok med søvn.- at spise fornuftigt, at bevæge sig, få lys i løbet af dagen- og sociale interaktioner.

Når dette er på plads så har din hjerne ro og energi til at lære nyt - og trives.

Disse sunde vaner er udgangspunktet for velbefindende - så det synes jeg ville være godt at have i minde i alle former for terapi.

