

- [NYHETSARKIV \(/no/nyhetsarkiv/\)](#)
- [LENKER \(/no/lenker/\)](#)

## Hjernen formes av bruken

– **Hjernen formes av bruken.** Vi kan lindre smerte ved å arbeide med hjernens grunnstemning. Overøse mennesker med alt de ikke har fått av trygghet tidlig i livet. Til dette trenger vi **fagpersoner som har et avklart forhold til seg selv, sine egne følelser** og som nettopp derfor klarer å bygge trygge relasjoner, sier Heine Steinkopf og Mogens Albæk.



**På samme måte som hjernen formes når vi utsettes for krenkelser, blir den også formet av å bli overøst med omsorg og trygghet.** Det er aldri for sent å arbeide med hjernens grunnstemning.

Illustrasjon: Oscar Jansson

Av Eva Dønnestad

De to psykologspesialistene ved RVTS Sør kom inspirert tilbake fra den internasjonale konferansen *How People Change* i Los Angeles. Bruce Perry, Bonnie Goldstein, Peter Levine, John Norcross, Daniel Siegel og Pat Ogden var noen av foreleserne. En helhetstilnærming til mennesket som kropp, sjel og legeme er fellesnevner i foredragene. Tema for samlingen var mellommenneskelig nevrobiologi og relasjonskunnskap.

### Uten selvinnsett, ingen empati



**Heine Steinkopf**

Det nye fagområdet mellommenneskelig nevrobiologi forener utviklingspsykologien, nevroforskningen, stressforskningen og traumeforskningen. Den vektlegger relasjonens betydning i arbeidet med å lindre smerte hos krenkede mennesker. Den fokuserer på viktigheten av at klinikerne, fagpersonene, hjelperne, kjenner seg selv. Arbeider med seg selv. Klarer å regulere seg selv for å kunne regulere dem han skal hjelpe.

– Vi står overfor et paradigmeskifte der vi ser på menneskelig smerte på en helt ny måte. I stedet for å dele den opp i hundrevis av diagnoser, ser vi fra forskningen at alt handler om regulering av følelser, om den mellommenneskelige nevrobiologien. Om å endre hjernens grunnstemning ved å gi mennesker det de ikke har fått, for å bli trygge, sier Mogens Albæk og Heine Steinkopf.

### Vi må gå fra å spørre fagpersoner: Hvilken metode kan du? Til å spørre: Hvor godt kjenner du deg selv?

– Den som kjenner seg selv, kan regulere egne følelser, kan istandsette andre til å regulere sine. Vi trenger tillitsbyggere. De som vet hva de skal gjøre når ingen metoder er tilgjengelige. Uten selvinnsett, ingen empati, sier Mogens Albæk.

– Et krenket og slått barn, blir alltid på vakt, blir redd for verden, redd for andre, tar avstand. Et barn som har fått kjærtegn og trygghet, vil utforske verden og våger nærhet til andre. Arbeidet består i å endre grunnstemningen i hjernen. Vi kan bygge den om. Ved å gi mennesker overdoser av det de ikke har fått, la dem få erfare det de aldri har erfart, det som virker helende. På den måten kan vi være med å skape lekende optimistiske erobrende mennesker som hopper ut i livet og blir rause med andre, mener de to psykologspesialistene.

## Fagpersonen er verktøyet



**Mogens Albæk**

Den nye kunnskapen reduserer troen på at metoden alene kan lege sår eller skape livsmot. John Norcross sin metaforskning viser at metodens bidrag til «bedring» utgjør mindre enn en femtedel av de antatt virkende faktorene. **Forskningen viser også at relasjonen har større betydning enn metoden.** For å bygge tillit og lære den andre å bli kjent med seg selv og regulere sine følelser, er det fagpersonen selv som er verktøyet.

**Trygge mennesker tør å dele, de har fra barndommens gi og ta lek, bokstavelig talt fått prentet inn i hjernen at det er trygt å gi. Krenkede mennesker derimot, blir utrygge og tør ikke like lett å dele.** Det interessante er at vi hele livet kan være med å påvirke hjernen til å gå fra frykt og stress-reaksjoner til å bli tryggere og våge nærhet. Det er denne jobben vi må brette opp armene og gå løs på – enten det er i barnevernet, psykisk helsevern eller andre steder, sier Albæk og Steinkopf.



## Tidlig inn

De to traumeekspertene minner om at livets grunnstemning legges tidlig. Noen får leke, utforske, ha omsorgspersoner som gjør det trygt å gi og å ta i mot. De blir mennesker som går i mot livet og den andre med åpne armer. Andre lever i konstant beredskap i frykt for fare fordi de er blitt krenket på ulike måter. Hva slags «grunnstemning i hjernen» du får, avgjøres tidlig.

- Det er derfor viktig at dette grunnstemningsarbeidet med hjernen også begynner tidlig, slik at hjernens utvikling kommer på godt spor.

### Utfordrer maktstrukturer

Mogens Albæk og Heine Steinkopf ser tydelig at den nye forståelsen utfordrer gamle maktstrukturer innen helse og behandling. Den utfordrer det såkalt evidensbaserte, det instrumentelle og det medikamentelle.

– Det er ikke primært medikamenter eller skjemaer som kan gi krenkede mennesker det de trenger, det kan bare andre mennesker i kjøtt og blod som våger å være nær og overøse med det de ikke har fått. Hva er det psykologiske innholdet i raushet? Det er å se at det er trygt å dele. At du får igjen i tusentalls.

Fagsjef Albæk og psykologspesialist Steinkopf mener denne måten å arbeide på i større og større grad underbygges av ny forskning som oftere er både kvalitativ og fenomenologisk. Den underbygges av effektforskning fra land der dette er utprøvd.

– Det vi snakker om er menneskelig krevende hjelpearbeid. Man må utrustes både faglig og menneskelig, man må bevisstgjøres og istandsettes gjennom trening til å møte krenkede mennesker på en måte som lindrer. Vi trenger de læremesterne som har vilje til å møte og prøve å forstå andre, mer enn de er opptatt av at andre skal forstå dem. Gode terapeuter er ikke utdannet, de er utvalgt, som Carls Rogers formulerte det. Det er fint å tenke på at det aldri er for sent å være med å forbedre den andres og egen hjerne, smiler fagpersonene.

Les artikler av John Norcross [her \(http://www.changeologybook.com/resources/articles/\)](http://www.changeologybook.com/resources/articles/)

RVTS Sør, Sørlandet kunnskapspark, Gimlemoen 19, 4630 Kristiansand, tlf. sentralbord: 926 94 100, e-post: [rvts.sor@bufetat.no](mailto:rvts.sor@bufetat.no) (<mailto:rvts.sor%40bufetat.no>)



[idium Webpublisering \(http://www.idium.no/\)](http://www.idium.no/)