

Den efterfølgende tekst er udgangspunktet for det oplæg, som jeg holdt ved temadagen 7. maj 1990 under titlen:

KUNO SPRENSSEN

Påvirkningsaspekter i den psykoterapeutiske proces.

1. Indledning.

Jævner Esben Hougaards bog "psykoterapi som non-specifik behandling", er der ikke enighed om præcist hvad det er der får psykoterapi til at virke. Dette oplæg er et forsøg på at komme med nogle synspunkter (med udgangspunkt i Kritisk Psykologiske begrebsrammer) der vedrører udviklingen af de mentale processer (fylo- og ontogenetisk) hos mennesker, samt forsøg på at forstå uhensigtsmæssige former for mental udvikling, (der typisk forstås som psykiske problemer) i et udviklingsmæssigt perspektiv. Oplægget indeholder nogle meget foreløbige synspunkter, men de kan forhåbentlig inspirere eller provokere til at læseren selv funderer videre om emnet.

I oplægget indgår 4 postulater, som jeg forsøger at underbygge eller belyse gennem litteraturhenvisning og eksempler.

1. Der er paralleller mellem menneskets øvrige kognitive og motoriske udvikling og "det psykiskes udvikling" i relation til handleevne.

2. "Psykiske problemer" (eller udvikling af en selvændsk, disintegreret eller restriktiv handleevne) kan forstås som "fastlåste hukommelses- og handlemønstre" i forhold til begrænsede eller mere omfattende sider af handleevne, afhængig af de psykiske problemers omfang. Ved fastlåst skal forstås, at der ikke sker en gradvis integration og påvirkning fra nye handleerfaringer, sådan som der sker ved almindelig menneskelig udvikling.

3. Det specifikke ved psykoterapi (og almindelig psykisk udvikling) er en reaktivering af de (forskelligt placerede) kortikale strukturer der indeholder fastlåste hukommelses- og handlemønstre der har relation til en (eller flere) kriseoplevelser (eller kæde af kriseoplevelser). Denne reaktivering skal føre til nuancering og omdefinering af oplevelses- og handlemønstret for at føre til udvikling (ændring) i forhold til handleevne.

4. Denne ændring kan foregå uden at blive integreret i bevidstheden. (Som kritisk psykolog er denne integration dog væsentlig, for at vi opfatter behandlingen som vellykket).

2. Hjernens opbygning og udviklingen i ontogenesen.

Hjernen er (meget kort og skematisk fortalt) opbygget ud fra et hierarkisk princip. Nederst (og som den fylogenetik ældste del, derfor ofte benævnt krybdyrhjernen) er hjernestammen. Den mellemste del udgøres af det limbiske system (i fylogenetisk perspektiv ofte benævnt pattedyrhjernen). Endelig det øverste funktionsniveau (det fylogentisk senest udviklede) storhjernen eller cortex.

Hjernestammen: Her registreres bl.a. kroppens fysiologiske tilstand (sanseligt-vitale behov) og herfra reguleres bl.a. kroppens (og hjernens) aktivitetsniveau (f.eks. i forbindelse med angst og stress). Dette niveau er også grundlaget for en simpel erkendelsesmekanisme. Der skelnes groft sagt mellem om noget er kendt eller ukendt. **Det limbiske system (emotionelle erkendelsesmekanismer):** Her er det biologiske grundlag for emotionaliteten. Denne form for erkendelse er en anden slags end den abstrakte/analyserende som foregår i storhjernen. Emotionel erkendelse er en helhedserkendelse, som i sig selv kan motivere til handling. F.eks. er vrede en erkendelse af, at nogen har sat en forhindring op. En umiddelbar handling er at gå direkte på forhindringen. Afstanden mellem erkendelse og handling er på det følelsesmæssige erkendelsesniveau kort eller impulsiv. Den impulsive handling er biologisk forståelig, men ofte socialt uhensigtsmæssig (selv om vurderingen godt kan være korrekt).

Storhjernen (kognitive erkendelsesmekanismer): Disse kan kobles ind og analysere den første umiddelbare erkendelse (vi tæller lige til ti inden vi handler). På dette niveau dannes bevidstheden (subjektets refleksion af virkeligheden, af sine egne handlinger og af sig selv). Bevidstheden er ikke oprindeligt givet, den dannes gennem subjektets aktive handlinger i de givne samfundsmæssige strukturer.

I den ontogenetiske udvikling foregår der en udvikling, hvor barnet i starten primært baserer sine handlinger og oplevelser på en regulering og styring ud fra principperne i hjernestammen og det limbiske system. Gradvist sker der en differentiering af handle- og erkendelsesmønstret, ved at strukturer i cortex dannes på baggrund af erfaringer. Oprindelige handlemønstre hæmmes til fordel for en integration (af de gradvist udviklede) kognitive erkendelsesmekanismer (bevidstheden opstår).

3. Motivation.

I det hierarkiske system i hjernen vil en handling kunne vurderes på flere niveauer og udføres på flere måder. Da der er så store variationsmuligheder bliver en overordnet styring nødvendig. Denne styring benævnes motivation. Det motivationelle system er en styringsmekanisme som både kvalitatativt og kvantitativt kan planlægges en handling for at udføre den. Denne planlægning er en styring på baggrund af talrige indkomne informationer kodet med talrige erfaringsdannelse hvilket kan føre til talrige konkurrerende handlemuligheder. Motivationssystemets overordnede mål er handling.

Det motivationelle system er et resultat af samspillet mellem hjernestammens grundlag for opmærksomhed, det limbiske systems emotionelle erkendelsesmekanismer og frontalkortex's kognitive erkendelsesmekanismer. Eller sagt på en anden måde, den menneskelige handleevne baserer sig på en proces der indeholder både emotionel vurdering og kognitiv erkendelse, som fører til motivation, der kommer til udtryk i handlinger.

4. Dannelsen af "det ubevidste".

Forudsætningen for en differentieret og hensigtsmæssig udvikling af den menneskelige handleevne er, at tidligere erfaringer og indlærte handleformer til stadighed integreres med nyvundne erfaringer og viden. Hermed gives der mulighed for nogle kvalitative spring i erkendelsesformerne, som igen udgør basis for nye handleerfaringer, som igen virker tilbage på erkendelsen (et dialektisk udviklingsforhold). Disse udviklingsstræk er den grundlæggende forståelse i Klaus Holzkamps bog Grundlegung der Psychologie.

I en konkret udviklingshistorie indgår der dog altid momenter af restriktiv handleevne, hvilket vil sige handleformer, der objektivt set ikke er i subjektets egen interesse, men som vælges, fordi den umiddelbart (på kort sigt) har nogle fordele, er subjektivt funktionel.

I Grundlegung der Psychologie kapitel 7.5 beskrives f.eks. hvordan disse restriktive valg udgør det dynamiske grundlag for udviklingen af "det ubevidste". Et bestemt aspekt i den proces, som skal føre til en motiveret handling, bliver tilsidesat, overhørt eller "isoleret". (Hvordan dette sker rent teknisk er ikke væsentligt i denne sammenhæng, derimod er det væsentligt at bemærke konsekvensen).

Et bestemt handlemønster eller handlereaktion sættes uden for indflydelse, men vil ved enhver lignende situation alligevel indgå i motivationsprocessen og skal igen "isoleres". Disse (ofte emotionelle vurderinger) virker forstyrrende i forhold til den subjektivt funktionelle (men stadig restriktive) handlemåde.

"Impulsive" handletilskyndelser kan dog (ifølge min forståelse) have deres baggrund på to forskellige niveauer.

1. Fordi der fra hjernestammen registreres nogle kropslige (sanseligt-vitale) behov, som presser på, for at subjektet inddrager disses tilfredsstillelse i handlingerne (sult, tørst, træthed, seksuel lyst m.m.).

2. Fordi der i den emotionelle helhedsvurdering (af en social situation) lægges op til en anden handling, end den der kognitivt vælges og udføres.

Ofte sker der en sammenblanding af disse to forskellige grundlag for de impulser eller handletilskyndelser, som opfattes som kommende fra "det ubevidste". Ved psykiske problemer kan "isoleringen" af impulser, eller fortrængningen blive så diffus, at også sanseligt-vitale behov overhøres.

På den anden side kan en "isoleret" kriseoplevelse på hjernestamme-niveau (da forbindelsen til kroppens aktivitetsniveau og muskelspændinger selvbetændigt kan udgå herfra) "sætte" sig i kroppen, og dermed kan "kroppen" også give meddelelser om angstprovokerende erindringer.

5. Krisebearbejdning.

Der er efterhånden mange erfaringer med, at en oplevelse af at have været i akut livsfare efterlader færre psykiske mén, hvis den konkrete oplevelse gennemarbejdes med brug af så mange mentale funktioner som muligt (intellektuelt, emotionelt, kropsligt o.s.v.). Oplevelsen har dels indprentet sig på det lavere hjerneniveau, som kommer til udtryk ved f.eks. stress-reaktioner, kropslige symptomer og genoplevelser af faresituationen som udløses af ubetydelige signaler. Desuden opleves den på det emotionelle plan med f.eks. vrede, skyldfølelser og angst for at blive forladt. Endelig er der en kognitiv, analyserende registrering af selve hændelsesforløbet.

Krisebearbejdningen går ud på at integrere og nuancere de forskellige oplevelsesformer af den samme hændelse. Jeg trækker her en parallel til den viden der er om hvordan hjernen generelt bearbejder informationer, som f.eks. skal føre til nogle fysiske handlinger. Der ved vi, at på det kognitive niveau er der flere forarbejdningssystemer, som i teorien alle på samme tidspunkt kan forarbejde den samme information, og samtidig er der nervemæssige forbindelser til og fra det subkortikale niveau, som også kan forarbejde og iværksætte handlinger.

Hvis der ikke foregår en krisebearbejdning efter en traumatisk begivenhed, kan der f.eks. ske det, at de hukommelsesspor og handleparatheder der er dannet subkortikalt ikke bliver integreret og nuanceret med de øvrige kortikale hukommelsesspor og handlemuligheder. Istedet foregår der en proces henimod at "glemme" denne oplevelse, d.v.s. isolere den fra at indgå i de øvrige processer. Hvis glemmen ikke slår til (fortrængningen ikke er god nok) dukker der lige pludselig en farlig oplevelse op igen. Den opleves eventuelt subjektivt som mere farlig end hvis den blev analyseret objektivt, fordi der mangler en mere integreret analyse af hvilke faremomenter og handlemuligheder, der reelt var tilstede. Analysen af oplevelsen forbliver på et diffust og impulsivt niveau. For mange mennesker sker der dog en spontan krisebearbejdning, og jeg taler ikke for, at alle nødvendigvis altid skal i terapi.

6. Livshistorisk tidlige kriser.

Som nævnt, vil det helt lille barns oplevelsesformer være baseret på principperne i hjernestammen og det limbiske system. Udviklingsmæssigt er der helt tidligt i livet kun dannet få erkendelses- og handlestrukturer. Disse tidlige erfaringer vil danne udgangspunktet for den videre udvikling, og vil altså være med til at farve, filtrere og forme erfaringer og tolkninger. Og som nævnt, vil der

optimalt foregå en integration af de tidlige erfaringer i de nyere, således at der kan foregå en udvikling henimod stadig mere komplicerede og differentierede handlemuligheder, hvilke også indebærer forskellige kvalitative spring i de kognitive processer.

Der kan også opstå kriser i den tidlige udvikling, som fører til isolering af erkendelses- og handlemønstre, sådan som det er beskrevet under afsnit 5. I det lille barns erfaringsverden, kan det dreje sig om relationen til moderen, begge forældre og eventuelt andre personer omkring det. Disse er barnets totale personunivers på et tidligt tidspunkt. De handlemønstre som grundlægges her, er i første omgang globale, hvilket vil sige, at de rummer hele barnets verden. Hvis disse handlemønstre isoleres (eller bliver til erkendelses- og handlemæssige klicheer), vil der ikke ske en integration (eller en uhensigtsmæssig integration, på grund af fejlfortolkninger eller lignende) med de erfaringer, som barnet får, når det handlemæssige rum udvides udover f.eks. de hjemlige rammer.

Der kan eventuelt udvikles en indsigt i de sociale handlemåder uden for hjemmet (på det kognitive plan), men valget mellem disse handlemåder og de tidligere klicheer står i et stadigt konkurrenceforhold til hinanden, da de ikke er integrerede.

Dette betegnes hos andre teoretiske systemer i psykologien, meget relevant som en dårlig integreret personlighed.

Der kan dog udviklingsmæssigt også foregå en anden form for dårlig integration, som formodentlig bliver samfundsmæssigt mere og mere aktuel. Med den vidensakkumulation, der er udviklet samfundsmæssigt, er der også en større fare for, at det enkelte menneske udvikler sig ved hjælp af delvist isolerede funktionsoptræninger. Dette kan f.eks. betyde, at der bliver huller i den hierarkiske opbygning af erfaringsdannelse, at f.eks. emotionaliteten ikke er integreret i de kognitive færdigheder. Men det kan også betyde, at de delvist isoleret indlærte funktionskapaciteter kun vanskeligt overføres til andre funktioner, der er en dårlig transfer - overføring af viden fra en sammenhæng til en anden.

7. Psykoterapeutiske påvirkningsaspekter.

Hvis man læser Psykolog Nyts temanummer om angst og angstbehandling, er det et meget gennemgående træk, at der i den terapeutiske behandling benyttes to indfaldsvinkler.

1. En kognitiv indfaldsvinkel, hvor der fokuseres på ressourcer og handlemuligheder, (og hvor der eventuelt også trækkes forbindelser til det emotionelle plan).
2. En ikke-kognitive indfaldsvinkel. Denne kan i praksis udføres via frie associationer, drømme, fantasier, tegning/maling, kroporienterede øvelser (løb, åndedrætsøvelser og muskelaflapning) m.m.

Fælles for de to indfaldsvinkler er, at de kan føre til ændringer i de oprindelige mønstre i hjernen, og dermed være virksomme (de fører til ændringer i det psykiske befindende

eller i handleformerne hos subjektet). Den ikke-kognitive indfaldsvinkel, og forskellige former for hypnose og paradoksal intervention, har dog den ulæppe, at der måske ikke følger en kognitiv indsigt med. Klienten oplever, at der er sket en lettelse i den psykiske lidelsestilstand der var tidligere, men ved ikke hvad han eller andre nu gør anderledes.

Styrken ved de ikke-kognitive indfaldsvinkler er, at de lettere kan "bryde ind" eller på anden måde påvirke de ellers fastlåste tanke- og handleklicheer på "lavere" hjerneniveauer (påvirke de ubevidste processer). Det er ofte netop adgangen til de "isolerede tanke- og handleklicheer" der er den vanskelige opgave i psykoterapeutisk arbejde.

Tilsvarende kan man ad kognitiv vej påvirke de lavere hjerneniveauer, sådan som det for eksempel bruges i visualiseringsteknikker ved kræftbehandling. Ved at "tænke positivt" eller danne tanke billeder om de hvide blodlegemes kamp med kræftcellerne er det muligt at mobilisere kroppens funktioner og forsvarsmekanismer på et lavere (og ubevidst) hjernenæssigt niveau.

Litteratur:

Angst og angstbehandling. Psykolog Nyt 7.90.
Niels Engelsted: Evulotion søvn og depression.
Kjeld Fredens: Hvad er motorik. (Tidsskrift for Idræt 3.87)
Klaus Holzkamp: Grundleging der Psychologie.
Esben Hougaard: Psykoterapi som non-specifik behandling.
Psyke og Logos, nr. 2, 1983: Psykens udviklingshistorie.
(artikler af Boja Katzenelson, Niels Engelsted, Steen Larsen m.fl.)

Kuno Sørensen
Nordkrog 10
2900 Hellerup
31 62 07 59