

IMAGO OG NEUROVIDENSKAB

Et relationelt paradigme

PARFORHOLD OG INTERPERSONEL NEUROBIOLOGI

AF JETTE SIMON

Imago Relationsterapi er en integration af mange velkendte teorier med specielt fokus på den intime parrelation. Det primære fokus er relationen-rummet imellem os. I de sidste år har neurovidenskabelige resultater kastet lys på arbejdet i de følelsesmæssige dele af hjernen og på samspillet mellem psyken og de nære relationer. Hvordan kan vi integrere interpersonel neurobiologi,¹ i arbejdet med Imago Relationsterapi?

Imago relationsterapi bygger primært på tilknytningsteori. Det er en systemisk teori, der integrerer mindfulness og neurovidenskab. Meget af litteraturen om parterapi fokuserer på, hvordan man kan øge både pars og terapeuters evne til at forstå og transformere konflikter, så parret slutteligt kan føle større ro, tryghed og livfuldhed.

Højre og venstre hemisfære

I sig selv kan viden om hjernen uddybe vores terapeutiske teorier om menneskelig udvikling i relationer. De fundamentale spørgsmål om, hvad det betyder at være et menneske, hvad vi deler med andre arter, hvordan vi adskiller os fra andre arter, hvordan vi ender på reaktivitetens kedelige bagvej, og hvordan vi kan kom-

me tilbage på hovedvejen med omtanke og selvregulering, er spørgsmål, der er meget centrale i terapi. Herudover kan neurobiologiske konklusioner hjælpe til at forme specifikke interventioner.

Neurovidenskabelig forskning gør det klart, at vi som mennesker er skabt til at forbinde os med hinanden, og at det er gennem vores kontakt med andre, at vores hjerner udvikles. Dette er bl.a. beskrevet i Siegel og Hartzells bog: *Forældre indefra*. Kritiske aspekter af det lille barns udvikling afhænger af samklang og tilknytning mellem barn og forældre eller omsorgspersoner og af, hvor vellykket forældrene responderer på barnets naturlige impulser. I dette samspil af genetik og erfaringer, natur og opdragelse, udvikler vores hjerner neurale forbindelser, som ligger til grund for tanker, følelser og adfærd. Vores liv er særligt under indflydelse af vores tidlige omgivelser og miljø, da hjernens højre hemisfære, som er ansvarlig for mange af vores følelsesmæssige livsfunktioner, påvirkes meget af forældrenes samklang eller mangel på samme. Den venstre hemisfære, som er ansvarlig for sprog og logik, udvikler sig senere. Ligeledes er den eksplicite hukommelse ikke tilgængelig i det første leveår. Den implicite hukommelse registrerer vores tidlige livserfaringer og har indflydelse på

¹ Udtrykket 'interpersonel neurobiologi' stammer fra Daniel Siegel.



Foto: Ana Golpe/morqueFile

vores nuværende reaktioner, selvom vi måske ikke er i stand til at huske eksplicit, hvad der har foranlediget vores følelser.

Det er her vigtigt at huske, at reaktivitet udløses både som et resultat af det, vi oplever hos den anden, som kommende udefra og indefra som en form for kropslig hukommelse.

Tidlig hukommelse

Som voksne bringer vi denne implicitte følelsesmæssige hukommelse med os ind i vores nuværende interpersonelle interaktioner, og de er særligt kraftige i vores nærmeste relationer. Når partnere bliver reaktive på hinanden, kan den ene eller begge opleve, at gamle følelsesmæssige reaktioner udløses, og det præg, disse

erindringer har, giver ofte et nuværende udseende af, at noget i nutiden irrationelt eskaleres. Klienten har måske ikke ord at sætte på sin oplevelse, kan måske ikke eksplicit huske et tidligt traume eller forsøger måske at retfærdiggøre en følelsesmæssig reaktion med basis i nuværende parproblemer, simpelthen fordi de ikke har følt eller husket oplevelsen fra fortiden.

Min oplevelse er, at jo mere intense og irrationelle disse reaktioner er i deres udtryk, jo mere sandsynligt er det, at en tidlig følelsesmæssig og traumatisk hukommelse er blevet aktiveret. Hukommelsen kan være fra den tidlige barndom, fra oplevelser af manglende samklang med forældre, mishandling eller forsøm-

melse. På den anden side kan hukommelsen stamme fra et tidligere sår i parrets relation eller fra sår fra andre relationer eller oplevelser i livet. Terapeuten bliver måske omtåget af den kraftige reaktion, og det samme gør partneren, som tænker: ”Jeg glemte bare at fortælle hende at jeg ville komme en time senere hjem fra arbejde. Betyder det så meget?” Og for den anden er det en helt anden historie, der er blevet aktiveret. Måske tidligere utroskab eller et traume fra barndommen. Så kraften i den følelsesmæssige hukommelse og det tag, den kan have i os, er ofte forvirrende og rystende for alle involverede.

Det limbiske system

Daniel Siegels håndmodel, som er beskrevet i den svenske version af *Imago – kærlighedens terapi*, kan hjælpe parret til at forstå, hvilke dele af hjernen, der styrer os, når reaktiviteten tager fat. (Fig. 1).

Kroppen har sit eget tempo og sine egne reaktioner. Den reagerer ofte ubevidst på vores psyke på en måde, som vores hjerne ikke når at bearbejde og styre. Der findes således en indre spænding mellem vores hjernes ønske om forudsigelighed og de indre, irrationelle og ofte uforudsigelige input fra de lavere liggende strukturer i hjernen. Hvis vi kikker på håndmodellen af hjernen, ligger tommelen inde i hånden med de andre fingre sluttende henover sig. Vi kan forestille os at fingrene modsvarer hjernebarken. Det limbiske system modsvarer spidsen af tommelfingeren, og hjernestammen modsvarer af håndfladen. Selvom hjernebarken ligger øverst, er det ikke den, som bestemmer. Kroppen, hjernestammen og det limbiske område har stor indflydelse på, hvordan vi tænker og planlægger vores liv.

På mange måder giver input fra disse lavere liggende områder i hjernen en mening og et emotionelt mønster i vores liv. Når man således

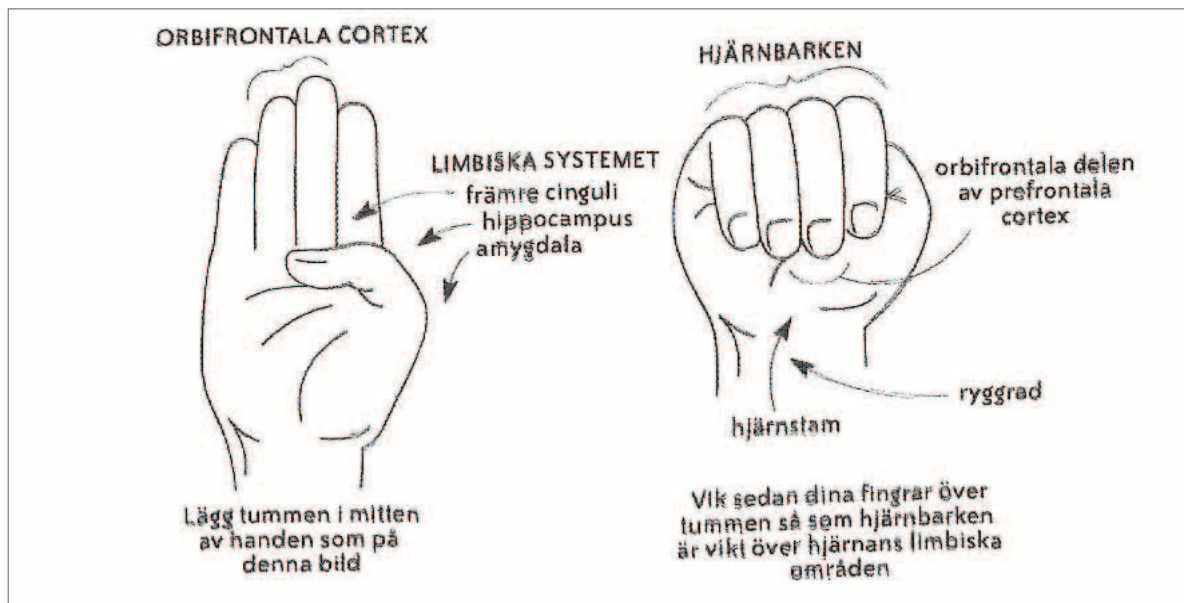


Fig. 1. Håndmodel af hjernen. Fra Daniel Siegels bog *Forældre indefra*

tænker på hjernens integration, indebærer det oftest at knytte den venstre hjernehalvdel til de lavere liggende subkortikale områder i hjernen.

Amygdala

Det første, som sker, når vi erfarer noget, er, at vi mærker de fysiske fornemmelser, de indledende indtryk, som vi kalder repræsentationer, og som skaber de grundliggende brikker i vores hukommelse. Disse brikker kan man tænke på som de første sensoriske aftryk og de første kropslige reaktioner på denne sensoriske oplevelse. Hvis man for eksempel som barn bliver forskrækket over en hund, der gør, vil man indprente perceptionen af hunden i hjernen, sådan som den så ud og lød, samt de følelser man havde, da den gøede af en: frygt, forskrækkelse, muskelspændinger, sug i maven, smerte i armen, hvis den bed, samt erindringen om eller impulsen til at løbe sin vej eller gemme sig bag mors ben, hvis hun var der til at beskytte en.

Disse følelsesmæssige reaktioner går i proces og bliver husket i amygdala, en følelsesmæssig del af det limbiske system, som vi deler med andre pattedyr. I evolutionære termer er amygdalas funktion at sørge for vores overlevelse. Det er en af de dele i hjernen, der formidler vores flugt eller kamprespons. Amygdala scanner omgivelserne for fare. Dens hurtige arbejde bliver gjort uden først at konsultere de højereliggende hjerneprocesser i den præfrontale cortex. Amygdala kan identificere og vide, endda inden vi ved det, at der er fare på færde. Denne overlevelsesfunktion har klart nok været afgørende for os.

Men vores amygdala ved ikke, at vi nu er i et voksent kærlighedsforhold, og vores liv ikke nødvendigvis er i risiko, når vi bliver sårede. Når amygdala sensorisk får indtrykket af, at der kan være en truende situation, sender den vores krop ud i et højt gear, før vi har haft et øjeblik til at samle os selv sammen. Dette er den neurobiologiske underbygning af det, der kan eskalere mellem partnere.

Vores sans for trusler i et nært parforhold er dog ikke altid forvrænget. Der er bestemt reelle farer for fysisk eller følelsesmæssigt misbrug, og disse må adresseres med egne benævnelser. Og selv under disse omstændigheder kan terapeuten for at øge trygheden have brug for at hjælpe klienterne til at lægge deres bevidste tænkende hjerne i selen med at vurdere situationen, planlægge og respondere bedre, sætte klarere grænser eller lære at sige nej.

Den præfrontale cortex

Som tidligere nævnt er den præfrontale cortex, sædet for ressonering, refleksion og bedømmelse. Det er den præfrontale hjernedel, vi kan tale til som terapeuter, både vores egen og parrets. Når vi beder parret standse op, trække vejret, meditere eller reflektere, kalder vi på denne del af hjernen, og her er det særligt den midterste del af den frontale cortex, som er forbundet til at kommunikere med og berolige amygdala. Når den del af hjernen ikke fungerer optimalt, kan det ofte være på grund af en historie med tidligt misbrug eller forsømmelse, hvilket kan forringe kredsløb af forbindelser i hjernen. Tilmed er forbindelsen fra amygdala til den præfrontale cortex stærkere end fra den præfrontale cortex til amygdala, selv i den harmoniske hjerne. Således oplever vi ofte nedsmeltninger, øjeblikke hvor vores højere hjerne ikke er under kontrol, og vi oplever nu, at vores reaktivitet styrer scenen.

Den præfrontale cortex er blevet kaldt *the highroad*, hovedvejen, da den tillader os at vælge med omtanke, og også fordi den er højere beliggende i hjernen og senere udviklet. Bagvejen identificeres ved de limbiske funktioner. Amygdala involverer ofte automatiske skøn uden om bevidstheden – hvilket kan lede til impulsiv reaktiv adfærd. Vores følelsesmæssige limbiske hjerne er afgørende for de sociale processer, inklusive færdigheder som fx ubevidst empati. Det, der er vigtigt i den sunde funktion, er integrationen og evnen til at koor-



Foto: mcconnors/morgueFile

dinere det limbiske system og den præfrontale cortex, venstre og højre hemisphære, tanker og følelser, krop og sind.

Amygdala lærer hurtigt og glemmer langsomt. Den gemmer på følelsesmæssige erindringer, muligvis for evigt. Terapi og det at heles medfører ikke, at de smertelige erindringer slettes fra amygdala. Snarere sker der en styrkelse af den præfrontale cortex og dens forbindelse med amygdala, så vi lærer at trøste og regulere os selv, selv i øjeblikke med stress, hvor amygdala er aktiveret.

Selvregulering og indre differentiering

For mange klienter er samklangen med sig selv, at læse egne følelser og trøste sig selv vanskelige opgaver. De har muligvis aldrig lært

at aflæse følelser, hverken deres egne eller andres, og gennem mangel på samklang, misbrug eller overeftergivende tidlige familieoplevelser, ved de måske ikke, hvordan de kan regulere sig selv eller berolige sig selv, når de bliver oprørte. I stedet kigger klienter ofte på deres partner, for at han eller hun skal berolige dem, forstå dem, holde og elske dem, selv når de er mest vanskelige og angribende. Denne adfærd kan så udløse en reaktivitet hos den anden, og magtkampen er i gang. At lære klienter, hvordan de kan regulere sig selv, er kraftfuldt for individet og vitalt for parrets velbefindende. Samtidigt er det vigtigt, at parret ved, hvilken slags støtte de kan give hinanden for at styrke denne reguleringsproces.

I Daniel Siegels bog lader han dem have en dialog med deres amygdala som en måde at aktivere de højere hjernefunktioner. Denne proces svarer lidt til, hvad vi i den Interne Familie Systems model, IFS, udviklet af Richard Schwartz, kalder indre differentiering, hvor vi hjælper klienter til at have en dialog mellem Selvet og de forskellige "selver" – vel vidende at den del, der ofte er reaktiv, er barnedelen. Gennem den indre differentieringsproces udvikler selvet en mere empatisk relation med den del, og dermed skabes mere tillid mellem de mere umodne/sårede "delselver" og Selvet.

Visualiserede dialoger

Forskning har vist, at det at forestille sig en aktivitet kan aktivere de samme neurale kredsløb, som hvis man faktisk udfører aktiviteten. Så vi kan gøre den hypotese, at såvel den visualiserede amygdaladialog og andre mindfulness øvelser hjælper ved at aktivere neurale kredsløb i hjernen, der indeholder refleksion og omtanke, hvilket tillader klienten at træde et skridt tilbage fra den automatiske reaktivitet, og gennem disse og andre dialogøvelser, kan synapseforbindelser mellem den præfrontale cortex og amygdala styrkes.

Imago dialog

I Imago dialogen, hvor vi inviterer partneren til at spejle, resumere, anerkende og udtrykke empati, hjælper processen i sig selv parret til at træde ud af automatisk reaktivitet. Ved hjælp af ledesætninger, fokusering og dobbeling hjælper vi partnerne til at aflæse egne følelser, mærke den kropslige oplevelse, se sammenhængen til personens historie, tanker og følelser fra barndommen, måder at tage hånd om sig selv på som barn og den måde, de i dag bidrager til at keredansen/scenen fortsætter. Fokus er også på, hvilke nye adfærdsmåder der vil bringe parret i dybere kontakt med både sig selv og den anden.

Et eksempel på en Imago dialog:

<i>Sender</i>	<i>Modtager spejler</i>
Det, der nogle gange er svært for mig, er ...	
- og det budskab, jeg så sender til mig selv om dig, er ...	
- eller den historie, jeg så fortæller mig selv om dig, er ...	
- og så føler jeg ...	
- den måde, jeg så reagerer på i forhold til dig, er ...	
- og de følelser minder mig om eller er forskellig fra min barndom ...	
- det, jeg tænkte og følte dengang, var ...	
- og den måde, jeg beskyttede mig på dengang, var ved at ...	
<i>Modtager:</i> Lad mig se, om jeg har det hele med ... (giver et resumé, som indeholder forbindelsen mellem den voksnes frustration og barndomsoplevelsen)	
<i>Anerkendelse:</i> Det giver mening, og det, der giver mening, er ...	
<i>Indføling:</i> Jeg forestiller mig, at du må føle ...	
<i>Sender:</i> Jeg kan se, at min andel i vores "kernedans" er ...	
<i>Sender:</i> Og det, jeg har lyst til at 'strække' mig hen imod, er...	
<i>Sender:</i> Det, jeg vil forpligte mig til at gøre, er ...	

Mavefølelser

Mange af triggerpunkterne i relationer kommer som sagt ikke udefra, men kommer indefra, som en slags kropslig hukommelse. I neurovidenskab betragtes følelser som ubevidste og legemliggjorte. Vi aflæser vores egen krops signaler og sætter så ord på oplevelsen. Følel-

ser fremkommer i bevidstheden ved, at vi mærker en kropslig oplevelse. Mange af vore kropslige signaler kommer fra vores mave. Vagusnerven bringer information fra maven til hjernen ved bogstaveligt talt at fremstøde mavefølelsens udtryk. Klienter, der ikke har lært at mærke og betegne deres egne følelser, støder på udfordringer i deres relationelle liv. Dette er særligt tilfældet for personer, som er socialiseret væk fra opmærksomhed på følelser, og som har fået negative budskaber, både fra omsorgspersoner og i kulturen. Disse klienter oplever måske reaktivitet, vrede eller raseri, uden at vide hvorfor, og i disse tilfælde er det vigtigt at hjælpe parret med at tune sig ind på de kropslige signaler og at sætte ord på disse fine følelser.

Spejling

Desuden er det min erfaring med mindfulness – det at være opmærksom på en ikke-vurderende måde, som blev en del af min praksis for 18 år siden efter mødet med den vietnamsiske zen-mester Thich Nhat Hahn – at dette hjælper til at facilitere klarhed, accept og ro (ikke at forveksle med afslapning). Derfor starter jeg hver samtale med en kort mindfulness meditation eller fokusering. Hypotesen er, at vi anvender de samme resonante kredsløb i hjernen, når vi mediterer, som i interpersonel samklang. Der er nu ganske god forskning, der viser det udbytte, meditation kan give til at facilitere positive og fleksible sindstilstande. (Cohen, Katz 2005).

Så i tillæg til empati med sig selv og andre, hjælper vi i Imago terapien parrene med at udvikle større empati med hinanden i forholdet. I neurovidenskaben har der været sagt meget om denne interpersonelle resonans. Den menneskelige hjerne er skabt til at samstemme sig andre, til at læse sociale signaler, ansigtsudtryk og vores partners intentioner. Disse kapaciteter betragtes som dele af vores evolutionære overlevelsesmekanisme. Blandt de mere fascineren-

de fund de sidste år er spejlneuronerne, som aktiverer en resonans i vores hjerner, når vi ser en anden gøre eller føle noget. Gennem denne proces kan vi mærke, hvad andre mærker indeni.

En af de dejligste ting ved at forelske sig er det at kigge i den elskedes øjne og føle sig følt, forstået og elsket. Desværre har par, der søger terapi, ofte tabt denne magiske spejling, at kigge i hinandens øjne, at være fuldstændigt nærværende, og de vil ofte tiltænke den anden ikke at være til stede eller afvise dem. En del af terapien er at hjælpe parret med at se hinanden med mere generøse perceptioner. At facilitere empati og hjælpe klienter med at berolige deres amygdala går hånd i hånd i terapien. Blot et særligt blik fra ens partner kan sætte alarmklokkerne i gang, føre til landevejen og blokere empati på stedet – men det modsatte kan også ske.

Igennem Imago dialogen hjælper vi med at facilitere et rum, hvor folk kan begynde at berolige rummet imellem sig, og gennem spejling at berolige deres krop. De lærer at lytte til hinanden snarere end at forberede deres egen historie, og skiftet er ofte ret overraskende, når et par skifter fra selvbeskyttende samtalemåder til en åbenhed og sårbarhed over for den anden. Øjenkontakten er en nøgle. Efter den indledende mindfulness meditation eller fokusering inviteres parret til at udtrykke deres intention for samtalen, fx kan partneren udtrykke sit ønske om at forstå den anden bedre.

Relationel mestring

For nogle er empati fremmed. Den person, der lærer empati, arbejder sin vej gennem den venstre hjernehalvdel i forsøg på at forstå den anden. Fx kan den mand, der kæmper for at forstå sin kone, måske lære at sige til sig selv: ”Hvis jeg var min kone lige nu, hvad ville jeg mon så føle?” Så vi inviterer partneren til at gå over 'broen' for at besøge den andens land, for at opmuntre dem til at forestille sig, hvordan det



Foto: mensatic/morgueFile

er at være i den andens sted, og til at have en intention af generøsitet og nysgerrighed. Denne proces kan ofte være ret langsom. At opbygge empati som en færdighed, som kan læres, er beroligende for begge parter.

Der kan være ret alvorlige helbreds-konsekvenser fra magtkampens ophidsede tilstande. Gottmans limbiske tango beskriver dansen, hvor en kvinde fremlægger konflikttemaer, der leder til, at ægtefællens hjertefrekvens stiger, og fysiologisk oversvømmelse medfører, at han lukker sig eller sætter en mur op, hvilket leder til at hendes hjertefrekvens stresser. Dette sker på et øjeblik og kan resultere i lang tids følelsesmæssig og fysisk stress for den ene eller dem begge. Undersøgelser viser, at nærende relationer fremmer fysisk og mental sundhed, mens relationer i vedvarende magtkamp – på linie med rygning, forhøjet blodtryk eller kolesterol, overvægt og fysisk inaktivitet – er en betydelig risikofaktor for sygdom. Gottmans forskning viser bl.a., at i et tilfredsstillende parforhold er der positive interaktioner i en ratio på 5-1, selv når parret er i konflikt. Han beskriver også betydningen af at lære at redigere sig selv og anvende et mere sårbart sprog, at

kunne tage vanskelige emner op uden at skamgøre den anden og at lære at reparere igen.

De empatiske færdigheder er komponenter i relationel mestring, hvilket inkluderer Golemans opfattelse af følelsesmæssig og social intelligens. I faciliteringen af relationel mestring giver vi parret det værktøj, dialogen er, som vil hjælpe dem til at involvere sig i hinanden på en respektfuld måde. At arbejde med disse værktøjer som færdigheder, der kan læres og mestres, gør projektet håndterligt, og det centrerer i praksis, at ligesom man praktiserer alt muligt andet i sit liv, kan man praktisere at være dialogisk, hvilket blandt andet indebærer bevidsthed om den betydning, ens egen adfærd har på relationen.

Det relationelle paradigme

Når selvbeskyttende mekanismer normaliseres, så som kritik eller tilbagetrækning, når en partner føler sig sårbar, er det vigtigt også at se, at det er præcis disse overlevelsesserstrategier, der skaber følelsen af utryghed og af manglende kontakt. Så når parrets dans og hver partners overlevelsesserstrategier bevidstgøres, skabes der også mulighed for ny adfærd.

I Imago Relationsterapi hjælper vi parret til at se, at kontakt og afbrydelse af kontakt, brud og reparation er dele af den naturlige ebbe og flod i enhver intim relation. Gottmanns forskning viser, at både lykkelige og ulykkelige par oplever konflikter, og det er parrets evne til at reparere deres konflikter, der kendetegner de lykkelige par fra de ulykkelige. At erkende at reparation og accept er en del af at besidde relationel intelligens og relationel styrke, snarere end et udtryk for svaghed, er afgørende for et par.

For at klienter skal tage den risiko, det er at forandre sig, har de brug for at føle sig accepterede og anerkendte af både deres partner og terapeuten. Her er det vigtigt at hjælpe parret med at forblive anerkendende og empatiske, efterhånden som de bevæger sig gennem de svære følelser, som er forbundet med ny livspraksis.

Lad mig slutte med den norske digter Stein Mehrens digt, som på en forunderlig måde rummer essensen af det relationelle paradigme:

Jeg holder ditt hode

Jeg holder ditt hode
i mine hender, som du holder
mitt hjerte i din ømhet
slik allting holder og blir
holdt av noe annet enn seg selv
Slik havet løfter en sten
til sine strender, slik treet
holder høstens modne frukter, slik
kloder løftes gjennom kloders rom
Slik holdes vi begge av noe
og løftes
dit gåte holder gåte i sin hand

Fra: Mod en verden af lys, 1963

Litteraturliste:

- Cohen-Katz, J. (2005) *The effects on mindfulness-based stress reduction*. Holistic Nursing Practice, 19(2) 78-86
- Fishbane, M.D. (2007). *Wired to connect*. Family Process, 46.
- Fisher, Helen E. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*, Henry Holt & Company, LLC, 2004.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books 1995.
- Goleman, Daniel. *Social Intelligence*. New York: Bantam Books 2006
- Gottman, J. *The seven principles for making marriage work*. New York. Crown 1999.
- Johnson, Susan. M. *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors*. New York. Guilford press 2002
- Siegel, Daniel J. *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York: The Guilford Press 1999.
- Siegel, Daniel J. and Mary Hartzell. *Parenting from the Inside Out*. New York: Penguin Putnam 2003.
- Simon, Jette. *Imago – Kærlighedens terapi*. Dansk Psykologisk Forlag 2006.



Jette Sinkjær Simon er klinisk psykolog, specialist i psykoterapi og supervision med 27 års erfaring med parterapi, medlem af Psykoterapeut Foreningen.

Jette Simon er senior klinisk instruktør ved Institut for Imago Relationsterapi i New York, og hun underviser i både den kliniske basisuddannelse og på videreudviklingskurser i Imago relationsterapi i USA, Danmark, England, Israel, Kroatien, Norge, Slovenien, Sverige og Sydafrika. Hun er desuden forfatter til bogen *Imago – kærlighedens terapi*, som udkom på Dansk Psykologisk Forlag i 2006. Den blev anmeldt i *Psykoterapeuten* nr. 2 2006.