

## Den lumske hjerne

*Indlæg af psykolog Christina Schlander  
Cand. psych. Aut.,  
Specialist & supervisor i psykoterapi og klinisk psykolog*



Et berømt citat af Thatcher lyder: "Vogt dine tanker, for de bliver til ord. Vogt dine ord, for de bliver til handling. Vogt dine handlinger, for de bliver til vaner. Vogt dine vaner, for de bliver din karakter. Vogt din karakter, for den bliver din skæbne. Vi er, hvad vi tænker". Citatet illustrerer noget centralt menneskeligt, men hvordan kan det være, at tankerne får så stor magt? I et compassionfokuseret perspektiv skal svaret findes i vores hjernes design, hvor vores evolutionært udviklede motiver og følelser er afgørende for den samlede oplevelse.

Definitionen af compassion er: At være sensitiv over for egen og andres lidelse og være stærkt motiveret til at lindre den.

En væsentlig forudsætning for vi menneskers evne til at være compassionfokuserede er, at vi evner at rette og fastholde vores opmærksomhed mod udspringet af lidelsen, at kunne være der længe nok til at forstå det, og derefter gøre det rette for at lindre lidelsen. Dette er i sandhed ikke let, da vi i udgangspunktet er biased til at tage ved lære af negative oplevelser – vi forsøger at undgå eller kæmpe mod det, der truer os. Træningen af opmærksomhedsstyring er således væsentlig i compassionfokuseret terapi, både for at kunne fastholde opmærksomhedens fokus på det vanskelige og for at opdage hvornår grublerier over fortidige eller fremtidige begivenheder fylder sindet med mistrivsel.

Compassionfokuseret terapi anlægger blandt andet et neurovidenskabeligt perspektiv på de psykiske problemer, vi møder hos klienter i behandling. Den menneskelige hjerne betragtes som 'lumsk', fordi dens reaktioner er omskiftelige og vanskelige at forudsige. De sanseindtryk, som mennesket perciperer (modtager og fortolker), er motiverende og har en organiserende effekt på det menneskelige sind. Vores udviklede hjerne er et sammensat organ med en variation mellem evolutionær bevaring, tilpasning og tilføjelser. Den menneskelige hjerne har dele, vi har til fælles med andre pattedyr, der kaldes det limbiske system. Den menneskelige hjerne har også nyere dele med særlige menneskelige funktioner, der kaldes for neocortex. Forbindelsen mellem de ældre og nyere dele af hjernen har ført til kompromisser. Det er især denne forbindelse, der gør hjernen 'lumsk'. Neocortex er den senest udviklede struktur i hjernen, hvoraf den præfrontale cortex indbefatter de eksekutive funktioner såsom opmærksomhedsfokus, planlægning og problemløsning. Vores evne til at regulere og modellere signaler fra det limbiske system, for eksempel fra amygdala, en lille mandelformet struktur, som udgør vores trusselssystem, afhænger af denne del af hjernen. Vi kan således gøre vores følelser begribelige, regulere dem og derved agere prosocialt. Den præfrontale del af hjernen er derfor også afgørende for vores evne til medfølelse.

Informationsstrømme, der går gennem hjernestammen til amygdala, giver hurtige automatiske reaktioner, mens informationsstrømme gennem neocortex giver en langsommere reaktion. Neocortex' langsommere informationsstrøm giver mulighed for bevidst at bearbejde informationen og sætte oplevelsen ind i en sammenhæng. Hjernestammens hurtige og automatiske informationsstrøm er med til at sikre vores overlevelse, da den gør os i stand til at reagere hurtigt på trusler. Der sker desuden en emotionel lagring i amygdala, så vi kan genkende trusselsrelaterede stimuli og hurtigt reagere på dem. Lagringen betyder, at vi indimellem reagerer, inden vi er bevidste om, hvad vi er blevet bange for. Hjernen er fascinerende kompleks og har som nævnt nogle fantastiske kognitive kapaciteter, for eksempel evnen til forestilling, forventning, rumination og fornemmelsen for selvet og det objektive. Men designet er ikke det mest optimale (Gilbert

2014). De komplekse og formidable kognitive kapaciteter er en væsentlig del af det, vi kalder vores 'lumske' hjerne. Med kapaciteterne blev vi kloge, lærte at tale, bruge symboler og abstraktioner, løse problemer og udvikle teknologi. Men vi har stadig den gamle hjernes emotioner og motiver. Og vi kan stimulere disse gamle systemer med vores nye kognitive kapaciteter og anvende dem til noget godt eller dårligt, og Thatchers citat giver således i denne sammenhæng mening.

En lille fin historie, der kan illustrere hvordan vi nogle gange kan have brug for at vogte vores tanker og lade fortid være fortid, er skrevet af Muth (2008). Den hedder "Den tunge bagage", og lyder: To munke var ude på en rejse, en ung og en ældre. De kom til en lille by, hvor en ung rig kvinde ventede på, at kunne stige ned fra sin bærestol, Det havde regnet meget, og regnen havde forvandlet vejen til mudder, så den unge kvinde kunne ikke stige ned af bærestolen uden af få sine pæne sko og silkekjole snavset. Hendes tjenere havde hænderne fulde af pakker, som de bar for hende, så de kunne ikke hjælpe hende. Hun stod og så meget sur og utålmodig ud. Den unge munk bemærkede kvinden, men sagde ikke noget, og fortsatte sin vandring. Den ældre munk gik derimod over til kvinden, og løftede hende op på sin ryg, bar hende over mudderpølen og satte hende tørskoet ned. Den unge kvinde takkede ikke munken, men bad ham om at gå sin vej, inden hun vendte sig om og gik ind i sit hus. De to munke fortsatte deres rejse. Den unge munk var oprørt og bekymret over det, han havde oplevet. Efter mange timers vandring hvor han havde følt sig dårligt tilpas, sagde den unge munk til den ældre, "Den unge kvinde i byen var meget ubehøvet og egoistisk, men du løftede hende alligevel op på din ryg og bar hende, og så takkede hun dig ikke engang! ", hvortil den ældre munk kiggede på den unge munk og svarede, "Jeg satte den unge kvinde ned for mange timer siden, hvorfor bærer du hende stadig? ".

**Vil du lære mere om compassionfokuseret terapi? Vi har et 3 dages kursus til tværfagligt personale, et 5 dages kursus til psykologer og en 2 årige videregående uddannelse til psykologer og læger.**