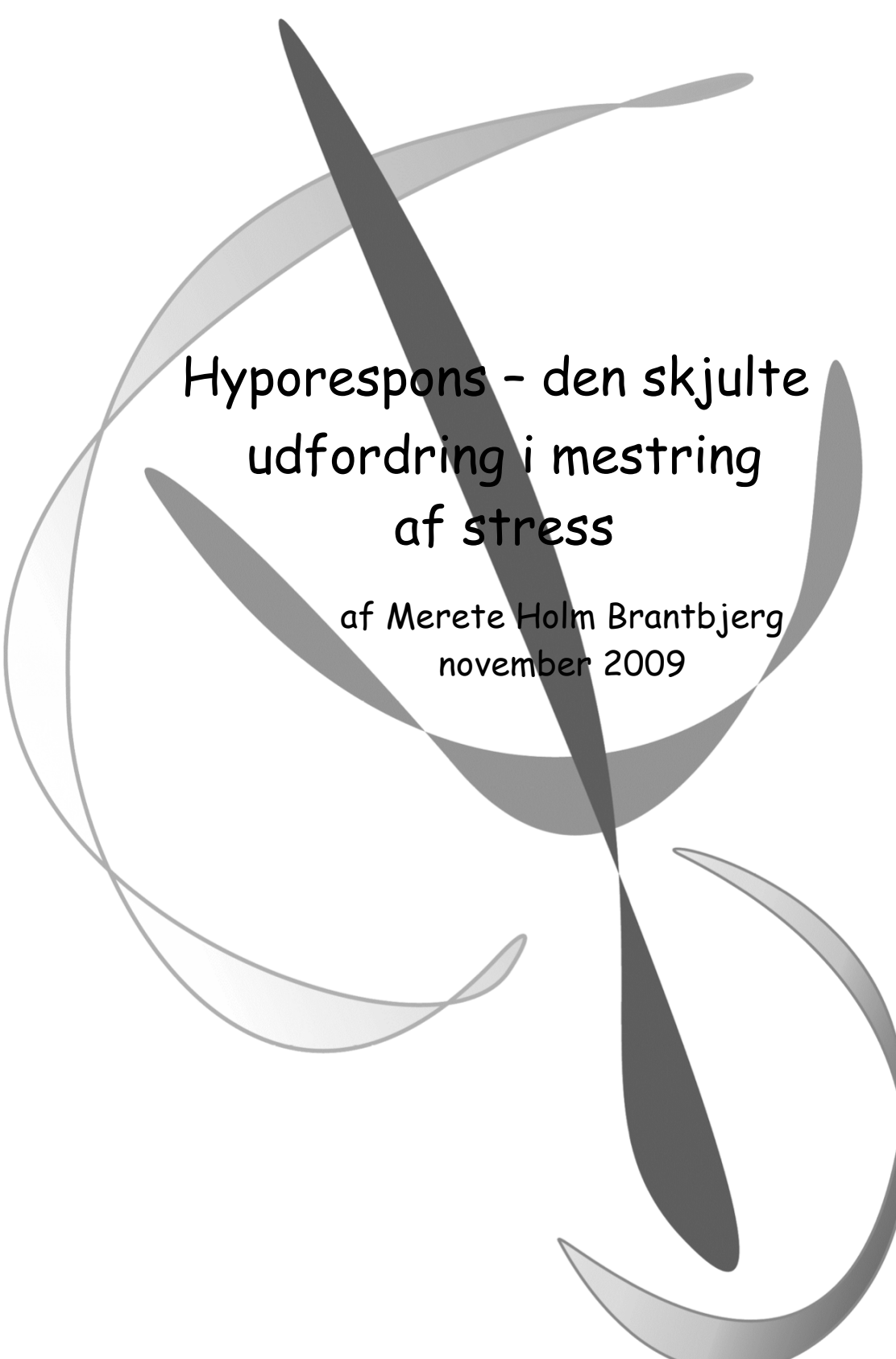




Hyporespons - den skjulte udfordring i mestring af stress

af Merete Holm Brantbjerg
november 2009

Moaiku ©2009 Bodydynamic • Brantbjerg

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne tekst må gengives uden skriftlig aftale.

Bodydynamic • Brantbjerg, Randersgade 46 forr. 2100 København Ø
Tlf. 35263104 mail: bodydynamic@brantbjerg.dk www.moaiku.dk

Indholdsfortegnelse

Forord	4
Indledning	5
Hvad er muskelrespons - og derunder hyporespons?	6
Hvordan fungerer hyporespons som strategi - og hvordan adskiller den sig fra hyperrespons?	7
Hvilken konsekvens har hyporespons i forhold til mestring af stress?	9
Hvad er stress? Mestring af indre og ydre intensitet	9
Reaktioner på stress - og hyporesponsens betydning	11
At øge nærvær gennem energiopbygning er en vej	12
Mestring af højstress - overlevelseseintelligensen tager over.	14
Distress	16
Mestring af overgange	18
Ind i og ud af høj arousal. Hvordan "letter" og "lander" vi?	22
Hyperarousal i ANS kombineret med dominans af hyperrespons i muskulaturen.	25
Hyperarousal i ANS kombineret med dominans af hyporespons i muskulaturen	25
Hypoarousal i ANS kombineret med dominans af hyperrespons i muskulaturen	26
Hypoarousal i ANS kombineret med dominans af hyporespons i muskulaturen	26
En kropslig tilføjelse - en brik mere i hypo/hyper-billedet:	27
Konklusion og perspektiv.	28
Appendix A	30
Litteraturliste	31

Forord

Jeg blev undervist i begreberne hypo- og hyperrespons allerede som ung afspændingspædagog-elev på Skolen for Kropsdynamik, da jeg blev uddannet 1975-1978. Begreberne blev ført med over som centrale grundbegreber i skabelsen af Bodydynamic Analyse.¹

For mig personligt har disse begreber været vigtige. De har støttet mig til at forstå, at jeg som menneske både er præget af opgivelse (hyporespons), af kontrol (hyperrespons) og af frit tilgængelige ressourcer. Jeg har kunnet anvende begreberne til at fatte mine egne indre dynamikker mellem de 3 aspekter i mig - og fatte hvor tæt de arbejder sammen.

Jo længere tid, jeg har arbejdet både personligt og professionelt, jo tydeligere er det blevet for mig, hvor radikal en strategi opgivelsen er. Fordi den ofte er usynlig. Fordi den netop ikke gør opmærksom på sig selv.

Jeg har et stærkt fokus i mit arbejde i dag, der handler om at løfte denne usynlige strategi frem og give den opmærksomhed. Specielt i relation til de sider af livet, der rummer høj intensitet: Stress, traumer, - og positivt ladede højintense oplevelser.

Hvordan inkluderer vi de hyporesponsive dele af os i vores selvforståelse og vores varetagelse af os selv - samtidig med at vi fungerer under pres - og måske også trives i det høje tempo? Dette spørgsmål er udgangspunktet for denne artikel.

Det jeg formidler baserer sig på systematisering af over 30 års erfaring som underviser og terapeut. Jeg henter støtte og inspiration til min erfaringsbaserede viden gennem faglig udveksling med kolleger internationalt - og gennem læsning af relevant faglitteratur.

Den viden, jeg skaffer mig gennem dialog og læsning har en indvirkning på min metodeudvikling. Den skærper min forståelse af og evne til at fortolke de fænomener, jeg iagttager i praksis, og dermed finder jeg nye indfaldsvinkler i arbejdet.

¹ Bodydynamic Analyse er et dansk udviklet kropsspsykoterapisystem, grundlagt af Lisbeth Marcher. En gruppe mennesker har været aktive i skabelsen af systemet: Lisbeth Marcher, Lennart Ollars, Ellen Ollars, Steen Jørgensen, Erik Jarlnæs, Sonja Fich, Marianne Bentzen, Merete Holm Brantbjerg - og fra 1994 også Ditte Marcher. (Bentzen, Bernhardt & Isaacs, 1997, Fich & Marcher, 1997, Jørgensen & Ollars, 2001, Brantbjerg, 2005, Brantbjerg, 2007.)

Indledning

Jeg har i en årrække specialiseret mig i at anvende metoden "ressourceorienteret færdighedstræning" i arbejde med mestring af stress og traumer. Metoden bygger bl.a. på forståelsen af hypo- og hyperrespons som psykologiske mestringsstrategier repræsenteret i muskulaturen - og nødvendigheden af at tilpasse eller dosere kropslig færdighedstræning præcist til den kapacitet i forhold til nærvær, der er tilstede hos hver enkelt person, i hvert kropsområde, i hver muskel.²

Hyperrespons svarer til spændthed, opspænding, kontrol, tilbageholdelse af følelser og psykomotoriske impulser knyttet til den pågældende muskel. Hyporespons derimod modsvarer opgivelse, fjernhed, energiløshed - og opgivelse af følelser og impulser.

Neutralt respons modsvarer, at personen har fri adgang til følelser og impulser knyttet til en muskel.³

Hyperrespons eller spændthed - er kendt og beskrevet i mange sammenhæng som relateret til stress. Langt det meste stresslitteratur fokuserer på, at stress forstået som en indre tilstand rummer for meget spænding, og at folk har brug for at lære at slappe af, komme i ro o.s.v. Dette fokus er forståeligt ud fra det autonome nervesystems reaktion på stress, som ofte udviser en overvægt af sympatisk innervering. Vi ser mennesker eller oplever os selv med stresssymptomer som søvnproblemer, svært ved at finde hvile o.s.v.

Denne artikel sætter fokus på et andet og mere skjult fænomen i vores mestring af stress - nemlig den hyporesponsive mestringsstrategi.

De steder i kroppen vi i forvejen har det laveste energiniveau, de færdigheder, som er præget mest af opgivelse - er dem, vi først mister kontakt til, når vi oplever pres både udefra og indefra. Et "svar" på presset kan være at forsvare sig ved at give yderligere op, blive fjern og miste indre fylde og nærvær. Dermed mærker man ikke presset og de tilhørende impulser og følelser. Man mærker ikke, hvornår det er nok, og man mister energi⁴ og styring indefra. Hyporespons udgør en særlig udfordring i stressmestring, fordi de steder, der har givet op, ikke påkalder sig opmærksomhed på samme måde som fx spændte skuldre. Det betyder, at vi meget nemt overhører den del af kroppens signaler som ligger i fraværet - med den konsekvens, at de opgivne steder i kroppen typisk giver endnu mere op. Denne onde cirkel er en måde at forstå en væsentlig dynamik bag fænomenet udbrændthed.

At "lære at slappe af" ændrer ikke den beskrevne dynamik. At ændre den kræver, at man lærer at kunne tåle og fastholde et nærvær. At man træner sig i at finde den dosering i en aktivitet, der opbygger nærvær i stedet for at udmatte. Det er disse grundlæggende færdigheder, der er svækket, når man er præget af hyporespons.

Dette tilføjer efter min erfaring et væsentligt fokus i forhold til at forstå og afhjælpe stressproblematikker.

² Dosering er et kernebegreb i metoden ressourceorienteret færdighedstræning. Den findes detaljeret beskrevet i Brantbjerg, 2007 og Brantbjerg, 2008.

³ Disse begreber om muskelrespons er udviklet indenfor Bodydynamic Analyse.

⁴ Begrebet "energi" anvendes i denne artikel som synonymt med nærvær og fylde. Energi er vanskeligt, nærmest umuligt at definere - og samtidig betragter jeg det som en fænomenologisk kendsgerning, at vi kropsligt kan sanse "energi" eller grader af nærvær og fylde både hos os selv og andre. Det er synligt, om en krop er mere eller mindre udfyldt. Det kan mærkes om et håndtryk er energifyldt eller fraværende/energiløst. Uden "energi" ville en død og en levende krop være identiske.

Energibegrebet knytter således ikke til fysisk kraft, metabolisme eller lignende. Det knytter til nærvær, fylde og sansning af liv.

At forbedre evnen til at mestre stress begynder med accept af den kapacitet, den enkelte har - uanset størrelse. Og med støtte til både at hvile - og at opbygge energi⁵ og nærvær og beholde det.

Hvad er muskelrespons - og derunder hyporespons?

Muskelrespons er det begreb, der anvendes i Bodydynamic Analyse til at beskrive forskellige grader af udfyldthed og nærvær i muskulaturen.⁶

Der skelnes mellem 3 slags respons - neutralt respons, hyporespons og hyperrespons. Og der skelnes mellem forskellige grader af henholdsvis hypo- og hyper-respons.⁷

En muskel kan således være præget af udfyldt nærvær, hvilket vil modsvare, at den psykomotoriske handlefærdighed, der er knyttet til musklen, vil være tilgængelig for personens bevidsthed og frie valg.⁸

En muskel kan være præget af spænding (hyperrespons), hvilket modsvarer at den psykomotoriske handlefærdighed bliver kontrolleret og holdt tilbage. Personen har ikke et frit valg i forhold til at tage denne handlefærdighed i anvendelse. Valget er præget af kontrol. Og endelig kan en muskel være præget af energiløshed, dødhed, manglende fylde (hyporespons), som modsvarer, at personens adgang til den psykomotoriske handlefærdighed er præget af opgivelse, fjernhed, energiløshed, manglende oplevelse af, at det er muligt at handle. Når hyporesponsen er kraftig bliver handlefærdigheden helt væk - og er dermed ikke indenfor rækkevidde af et bevidst valg.

Hypo- og hyperrespons opfattes som mestrings- eller forsvarsstrategier - som tages i anvendelse, når vi som mennesker er konfronteret med situationer og oplevelser, hvor vores indre oplevelsesverden og ydre handlemuligheder ikke kan rummes i samspillet med den ydre kontekst, vi står i. Konflikten mellem egne oplevelser og handleimpulser og omverdenens afvisende, benægtende o.s.v. respons må løses på een eller anden måde. Opgivelse eller kontrol i muskulaturen er mulige "løsninger", der gør det muligt for os at tilpasse os den kontekst, vi på et givet tidspunkt må fungere i. "Løsningerne" efterlader os i fastlåste konklusioner, som kommer til udtryk i fastlåste mønstre.⁹

⁵ "At bygge energi op" refererer til den effekt det har i muskulaturen, når man arbejder med langsom muskelaktivering og langsomt slip af aktiveringen. Muskelaktivering generer varme, energi, gennemstrømning - og når denne øgede livfuldhed ikke udløses i et udtryk, en bevægelse eller lignende, forbliver den i muskulaturen og giver højere grad af nærvær - eller højere energiniveau.

Både "Energiopbygning" og "Energiudløsning" opfattes som kropslige træningsprincipper med forskellig effekt afhængigt af om de muskler, der berøres af den kropslige aktivitet er hypo- eller hyperresponsive. I Appendix A findes en model over kropslige træningsprincipper og deres effekt på henholdsvis hypo- og hyperresponsiv muskulatur.

⁶ Muskelrespons er ikke det samme som muskeltonus i almindelig fysioterapeutisk forstand. Og heller ikke fysisk træningsgrad. Muskelrespons måler graden af nærvær eller udfyldthed i muskulaturen. Begreberne hypo- og hyperrespons er formuleret af Lisbeth Marcher (Ollars, 1980, Bentzen, Bernhardt&Isaacs, 1997) - inspireret af bl.a. Lillemor Johnsen's begreber hypo- og hypertoni. (Johnsen, 1976).

⁷ Først på Skolen for Kropsdynamik og siden i Bodydynamic systemets regi er der udviklet en muskeltest, hvor man gennem palpation af muskler registrerer tilstedeværelsen af de forskellige slags muskelrespons i en persons krop. Der skelnes mellem 4 grader af hypo- og 4 grader af hyperrespons samt neutralt respons. Muskeltesten kaldes i dag en BodyMap - og danner grundlag for hypoteser om let og svært tilgængelige psykomotoriske færdigheder hos personen - samt hypoteser om personlighedsudvikling, karakterstrukturer og traumer i personens baggrund og nutid. (Bernhardt & Isaacs, 2000, Jørgensen & Marcher, 1998)

⁸ Koblingen mellem specifikke muskler og psykomotoriske handlefærdigheder er beskrevet detaljeret i Bodydynamic Analyse. (Brantbjerg & Ollars, 2006, Fich & Marcher, 1997.)

⁹ I Bodydynamic systemet navngives de låste mønstre som karakterstrukturer. (Bentzen, Bernhardt & Isaacs, 1997, Fich & Marcher, 1997). En karakterstruktur modsvarer på det muskulære plan tilstedeværelsen af hypo- og eller hyperrespons i et antal muskler (ca. 30), som alle er involveret i en bestemt udviklingsfases psykomotorik.

Hvordan fungerer hyporespons som strategi - og hvordan adskiller den sig fra hyperrespons?

Opgivelse i muskler betyder, at vi bogstavelig talt mister adgang til sansemæssigt nærvær og til handlemuligheder. Strategien i dette er, at jeg slipper for at mærke en del af mig selv, som jeg i den givne kontekst ikke kan håndtere at mærke.

Hvis jeg f.eks. har meget travlt og det er længe siden jeg har haft tid til at elske med min mand, så ville sansning af mine inderlårsmuskler medføre sansning af både min seksualitet, men også smerte, savn, frustration, vrede - "umulighed". Min "løsning" kan være at den tendens, jeg i forvejen har til at være hyporesponsiv i en del af mine inderlårsmuskler forøges - hvilket resulterer i, at jeg ganske enkelt ikke kan mærke impulsen til seksuel kontakt. Jeg mærker ikke min seksuelle lyst længere. En løsning, som jeg deler med mange under stress. Den manglende kontakt til seksualitet kan så blive eet aspekt i den fastlåste rolle, jeg fungerer i, hvis jeg bliver for effektiv, hurtig, skal nå det hele o.s.v.¹⁰

At seksualitet forsvinder for mange mennesker under stress har en naturlig forklaring i fastlåste tilstande i det autonome nervesystem.¹¹ Jeg tilføjede ovenfor en muskulær dimension til hvordan seksualiteten kan forsvinde - som kan være meget hjælpsom, hvis man vil finde den igen, når stresset har lagt sig - eller hjælpe sig selv til at mærke at seksualiteten fortsat findes i een - også under stress. At støtte nærvær gennem energiopbygning i de muskler, der gav op er en vej tilbage til det potentiale, der knytter til musklerne.

Jeg fik en personlig erfaring med denne dynamik, da jeg i en periode ledede et gruppearbejde, der arbejdede med formuleringen af hvilke psykomotoriske færdigheder, der knytter til mestring af køn og seksualitet. (Brantbjerg & Ollars, 2006, afsnittet om Kønsfærdigheder) I samme periode arbejdede jeg under et voldsomt ydre pres. Jeg var udmattet, når jeg mødte op til gruppemøderne og seksuel lyst var "en by i Rusland". Efter ganske kort tids praktisk arbejde med aktivering af muskler og eksperimenter med psykomotorisk bevægelse mærkede jeg sanselighed, sensuelle og seksuelle følelser. Det ændrede ikke, at jeg havde svært ved at skaffe plads i mit liv til at udtrykke denne del af mig - men det var betydningsfuldt for mig at mærke og vide, at den fortsat var levende i mig.

Hyporespons er en kraftfuld strategi. Vi kan bogstavelig talt fjerne muligheder fra bevidstheden med den, så de ikke længere findes tilgængelige. Hvis hyporesponsen er sat ind i personlighedsudviklingen i barndommen og hvis den er tilstrækkelig dyb, så har en handlemulighed måske aldrig fandtes i den virkelighed, personen har adgang til at opleve. Her adskiller hyporesponsen sig fra hyperresponsen. Når man holder en impuls eller en følelse tilbage findes impulsen og følelsen fortsat. De har ikke fri plads i kroppen at leve og udfolde sig i - men impulsen eller følelsen findes. Dermed gør hyperresponsen også mere opmærksom på sig selv. Ophobede følelser og impulser i kroppen kan som regel mærkes. De spændte skuldre, den spændte lænd eller det spændte mellemgulv giver ubehagelige sansninger. De generer os, de gør ofte ondt. De gør opmærksom på, at noget er blokeret, at der ikke er frit flow i kroppen.

¹⁰ Begrebet "fastlåst rolle" er hentet fra SCT - Systems Centered Therapy. Der skelnes mellem funktionelle og låste roller. En funktionel rolle indebærer, at personen udfylder sin medlemsrolle i den nutidige kontekst, vedkommende befinder sig i - hvorimod låste roller typisk relaterer til gamle automatiserede mønstre, der står i relation til en fortidig kontekst. (Agazarian, 2006)

¹¹ Seksualitet er grundlæggende en parasympatisk aktivitet. Hvis det autonome nervesystem er låst i en høj aktivering af det sympatiske nervesystem, hvilket er tilfældet i de fleste almindelige stresstilstande, kan det være vanskeligt eller umuligt at give sig hen. Det er samme dynamik som kan gøre det svært for folk at hvile eller sove. En anderledes dynamik findes også, hvor hyperarousal og seksuel energiopbygning følges ad - og hvor man bl.a. kan søge stressreduktion gennem seksuel udløsning.

Det er ofte sådanne sansninger, der fortæller os, at vi er stressede eller er forsvarsprægede, sidder fast i låste roller.

Hyporesponsen får os til at forsvinde i stedet. Dele af os bliver usynlige - og gør dermed heller ikke opmærksomme på sig selv. En kraftfuld og genial strategi til at håndtere noget, vi ikke oplever mulighed for at håndtere bevidst.

Balancen mellem hypo- og hyperrepons som fremtrædende forsvarsstrategier har forandret sig med udviklingen af "det senmoderne samfund". Et citat fra Carsten René Jørgensen understøtter dette synspunkt:

"Groft sagt kan man sige, at hvor man i den klassiske modernitet så mange mennesker med neurotiske lidelser centreret omkring undertrykte følelser og behov, er disse i senmoderniteten blevet afløst af identitetsforstyrrelser (Hohl 1989). Endvidere kan man argumentere for, at historiske forandringer i de moderne samfund og heraf følgende ændringer i menneskets livsbetingelser har ændret nogle af de klassiske lidelsers (angst, depression) fremtrædelsesformer. Den modne forsvarsmekanisme fortrængning har en central placering i de neurotiske lidelser. Via fortrængningen holdes "forbudte" følelser, behov og fantasier mere eller mindre permanent uden for bevidstheden. Ved de alvorligere identitetsforstyrrelser er fortrængningen afløst af den mere primitive forsvarsmekanisme splitting, hvor subjektivt uforenelige identitetslementer holdes skarpt adskilt fra hinanden og på skift dominerer individets bevidsthed." (C.R. Jørgensen, 2008 s.21)

Ud fra min forståelse svarer "neurotiske lidelser" til tilstande præget af hyperrespons. En overvægt af hyperrepons i kroppen er knyttet til klassisk neurotiske forsvarsstrategier. En overvægt af hyporespons er derimod knyttet til tilstande af mangelfuld integration i personligheden. Mennesker præget af identitetsforstyrrelser, borderline og lignende tilstande har efter min opfattelse og erfaring en overvægt af hyporespons i muskulaturen. (Bernhardt & Isaacs, 2000, Jørgensen & Marcher, 1998, Fich & Marcher, 1997)

Det er således en tiltagende udfordring i behandlingsverdenen at finde terapeutiske strategier, der kan afhjælpe de diffuse, uintegrerede, hyporesponsive prægede tilstande. Metoder, der fokuserer på følelsesudløsning, frit udtryk, nedbrydning af forsvar, slippe spænding og give slip henvender sig primært til den hyperresponsive strategi. Noget er holdt og har brug for støtte til at give slip, blive udtrykt eller slappe af.

Den hyporesponsive tilstand har brug for et andet sprog, et andet fokus. Der er brug for metoder, der støtter opbygning af nærvær og rumning, samling af fokus og identitet samt udvikling af handlefærdigheder. Mange terapiretninger arbejder i dag med primært fokus på her- og nu orienteret jeg-støtte.

Ressourceorienteret færdighedstræning anvendt med præcis individuel dosering, der tilpasser kropslige øvelser til det energiniveau, den grad af nærvær, personen kan tolerere i de hyporesponsive steder i kroppen, er et bud på en metode, der præcist kan møde den hyporesponsive strategi. (Brantbjerg, 2007, Brantbjerg, 2008)

Hvilken konsekvens har hyporespons i forhold til mestring af stress?

Hvad er stress? Mestring af indre og ydre intensitet¹²

Stress er et ord, der anvendes til at beskrive både ydre vilkår og indre tilstande. Vi taler om stress både når vi står med stort ydre arbejdspress - og når vi beskriver hvordan det føles indvendig at være presset. (Sørensen, 2007)

Når jeg underviser i stressmestring anvender jeg begrebet intensitet - til at skelne imellem både grader af ydre påvirkning og grader af indre intensitet i vores respons på ydre påvirkning.

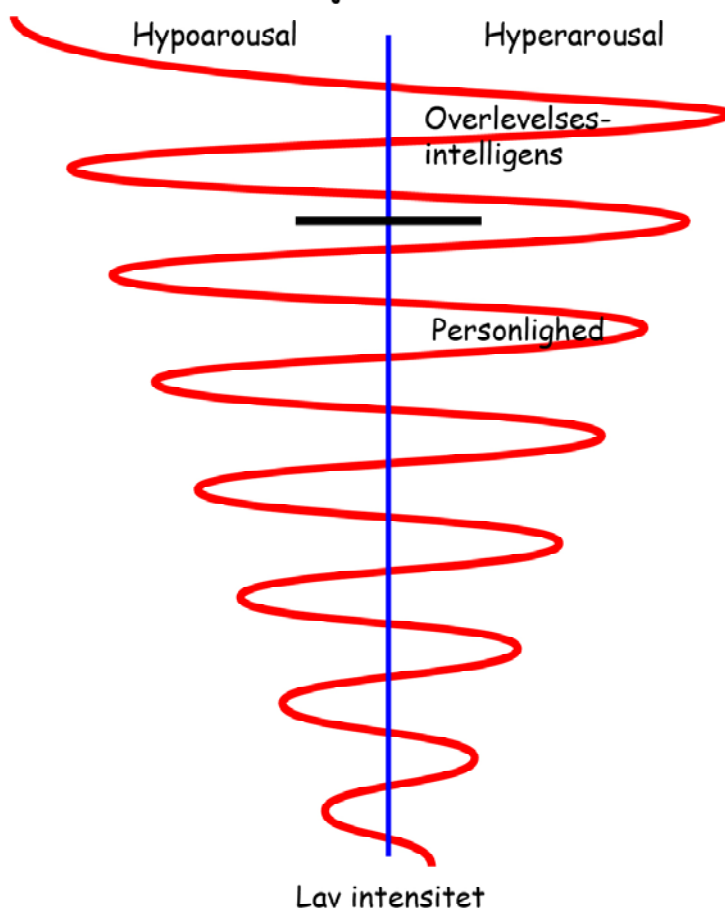
Ydre påvirkning kan befinde sig på en skala mellem hverdagslig udfordring og eksistentiel trussel. En anden skelnen i forhold til ydre belastning er om den er akut eller kronisk.

Indre tilstande kan befinde sig forskellige steder på en skala mellem lav intensitet og høj intensitet, hvor graden aflæses ud fra hvor kraftige udslagene er i det autonome nervesystem og i hvor radikale strategier, vi vælger i vores mestring - d.v.s. om vores mestring er styret fra personligheden eller fra "overlevelsesintelligensen", som rummer de funktionsmåder, der træder i kraft i højt stress. Figur 1.

Ydre stressorer
Eksistentiel trussel

Udfordringer

Indre tilstand
Høj intensitet



¹² Grader af "indre intensitet" anvendes her som et begreb, der beskriver grader af aktivering i det autonome nervesystem. En højintens indre tilstand kan således være karakteriseret af høj grad af både hyper- og hypo-arousal - og dertil hørende indre sansning og oplevelse. Høj indre intensitet modsvarer, at nervesystemet responderer stærkt på en ydre påvirkning.

Grader af ydre intensitet anvendes synonymt med grader af hvor voldsom en påvirkningskraft en ydre begivenhed har.

Mennesker har forskellig kapacitet i forhold til mestring af højintensiv ydre påvirkning og høj arousal i nervesystemet. En relativt lav grad af intensitet i ydre påvirkning kan hos nogen mennesker udløse en høj grad af arousal i den indre respons – hvor responsen hos andre holder sig i lav eller lavere intensitetsgrad.

Nogen mennesker har en evne til at bevare et roligt nærvær og handlekraft i høj arousal og under høj ydre belastning, mens andre mister nærvær, skelneeve og handlekraft ved selv små belastninger.

Hvad udløser denne forskel? Er der færdigheder, der er afgørende for vores evne til at håndtere kraftfuld ydre påvirkning?¹³

Mit svar på ovenstående spørgsmål er ja.

Ressourceorienteret færdighedstræning

Min undervisning og min personlige erfaring gennem de sidste 30 år har bekræftet mig i, at kropsligt nærvær og kropsligt baserede mestringsfærdigheder gør en stor forskel i forhold til hvordan mennesker tåler og håndterer forskellige intensitetsgrader. Både i indre tilstande og i ydre påvirkning. (Brantbjerg, Marcher & Kristiansen, 2004)

Færdigheder som bevægelighed, centrering, jordforbindelse, afgrænsning, rumning, orientering og evne til at regulere kontakt støtter nærvær her- og nu – gennem konkret sansning af kroppen og konkret orientering i omverdenen. Den konkrete kropssansning holder et fokus hos mig selv, så jeg kan mærke, at jeg er der. Jeg kan registrere min krops signaler, jeg kan respondere ud fra dem – og kropssansningen fungerer som container for min følelsesmæssige tilstand.¹⁴ Den konkrete sansning af den ydre verden forankrer mig i den faktuelle virkelighed.¹⁵

Hvis færdigheder trænes og anvendes hyppigt nok automatiseres de.

Når vi er under pres, når intensiteten i reaktionerne i det autonome nervesystem øges kraftigt, så indsnævres vores adgang til bevidst styring af vores handlinger. Vi handler automatisk, går på "autopilot", hvilket vil sige, at vi anvender de færdigheder, der er automatiserede og som er nemt tilgængelige. (Gonzales, 2003, Gladwell, 2005, Brantbjerg, Marcher & Kristiansen, 2004, Siegel, 2006) Vi er ikke gode til at ændre handlestrategier, når vi er under pres. Vi anvender de neurale netværk, der er banet og allerede vel brugt.

(Maurer, 2006, Gladwell, 2005)

Den store udfordring, vi står overfor, når intensiteten øges både udenfor os og inden i os, er hvordan vi forbliver nærværende. Det lyder måske enkelt – men det er det for de fleste mennesker ikke.

¹³ Dette spørgsmål er en parallel til det spørgsmål mange har stillet sig i traumeforskning: Hvad karakteriserer en "god overlever"? Bogen "Deep Survival", Gonzales, 2003 giver mange interessante bud på svar på dette spørgsmål. En afgørende færdighed beskrives som evnen til at orientere sig i virkeligheden, kunne justere det mentale kort efter den faktuelle virkelighed – og kunne opstille delmål. Eet lille skridt af gangen.

Samme tankegang støttes af en helt anden indfaldsvinkel med navnet Kaizen (Maurer, 2006) Forandring af fastlåste mønstre lykkes bedst af at tage små skridt af gangen. Derigennem undgår man, at indre stress udløses, fordi opgaven bliver overvældende, "umulig", pressende o.s.v. Ved højt indre stress er vi dårlige til at ændre strategi, til at lære nyt. Ved at vælge små skridt af gangen omgås denne dynamik.

¹⁴ Beskrivelsen her bygger på en begrebsmæssig skelnen mellem konkret kropssansning og følelsesfarvet kropsoplevelse. Den konkrete kropssansning er faktuel og uden tolkninger eller ladninger. For definitioner og uddybelse se Brantbjerg, 2007.

¹⁵ Gonzales, 2003 påpeger hvor afgørende evnen til orientering i den faktuelle virkelighed og dermed villighed til at justere sit indre mentale kort er for chancen for overlevelse i kritiske situationer.

Min erfaring fra træning af de grundliggende nærværs- og mestringsfærdigheder, som jeg nævnte ovenfor er, at menneskers kapacitet i forhold til at mestre forskellige grader af arousal viser sig tydeligt i deres evne til at bevare centrering, afgrænsning, jordforbindelse o.s.v. Og at menneskers evne til at forblive nærværende under ydre og indre pres forbedres gennem træning og automatisering af disse færdigheder.

De kropslige færdigheder giver basis for at møde og tage stilling til ydre påvirkning og rumme indre mobilisering - og være tilstede samtidig bevidsthedsmæssigt.

Jo svagere disse færdigheder er hos en person, jo lavere arousalniveau kan vedkommende mestre med oplevelse af indre succes. Med svækket centrering eller jordforbindelse eller afgrænsning, kommer der hurtigere reaktioner som overvældelse, forvirring, fraspaltning af følelser, behov for kontrol o.lign.

Hyporespons i muskler, der knytter til de basale nærværs- og mestringsfærdigheder vil føre til, at disse færdigheder er svækkede, fjerne og sårbare overfor pres udefra og overfor indre intensitetsstigning. Forøgelse af ydre pres vil typisk forstærke den hyporesponsive strategi.

Man klarer sig ved at fjerne sig - eller ved at fjerne dele af sig. En defensiv strategi, man prøver på en måde at gå under presset, komme væk fra det på den måde. Fra en hyporesponsiv strategi findes muligheden af at møde og tage bevidst stilling til pres ikke.

Reaktioner på stress - og hyporesponsens betydning

Når arousalniveauet stiger, anvender vi de automatiserede reaktioner, vi har til rådighed. Vi har hver vores karakteristiske strategier, der udløses i forskelligt intensitetsniveau.

Hvilken grad af arousal vækker nysgerrighed, parathed, nærvær, engagement hos dig? Og hvilken slags arousal?

Hvilken grad og hvilken slags vækker oplevelsen af ubehageligt pres - og hvordan reagerer du typisk på det?

Alle mennesker har både hypo- og hyperresponsive muskler i kroppen - og muskler med neutralt respons. I forskellig balance - og forskellig grad.

Men vi har alle en eller anden balance mellem dele af os, som responderer på pres ved at spænde op, tage os sammen, slås - andre dele, der giver op, trækker sig, bliver defensive, og dele, der kan forblive nærværende og forholde sig realistisk til presset.

Hvis man gav disse dele stemme ville de f.eks. sige:

Den hyperresponsive del: "Jeg slås - jeg holder til presset - jeg lever op til omverdenens og mine egne forventninger - jeg lukker af, så jeg ikke mærker så meget - jeg vil ikke være svag - jeg skal være stærk - jeg skal klare det."

Den hyporesponsive del: "Det er for meget - jeg står af - jeg gemmer mig - jeg forsvinder, så jeg ikke kan mærke, hvor overvældet, jeg bliver - jeg er træt - jeg er svag - jeg kan ikke."

Den neutralt nærværende del: "Hvad er facts her? Hvilke oplysninger har jeg brug for at skaffe mig for at kunne tage stilling til situationen? Og hvad er min egen kapacitet? Jeg er fortsat nærværende - jeg har fortsat energi til rådighed - jeg kan fortsætte et stykke tid endnu. Jeg ved endnu ikke hvor længe. Jeg ved at jeg skal have en pause på et tidspunkt, hvor jeg kan tanke op - og mærke efter igen. Vil jeg blive, møde og matche presset? Kan jeg finde et flow, en måde at gå med? Eller vil jeg gå? "

Hvordan er balancen mellem disse 3 respons hos dig? Måske er balancen forskellig afhængig af graden af påvirkning og arten af påvirkning.

Typisk bliver vi mindre og mindre fleksible i vores valg af strategier, jo mere voldsom en ydre påvirkning, vi står i. Vi bliver mere og mere afhængige af, hvilke strategier, der er automatiserede på forhånd.

Hvis den hyporesponsive strategi er dominant, så vælter vi under presset. Vi kolliderer og giver op. Og kommer ofte ud af situationerne med en følelse af fiasko.

Hvis den hyperresponsive strategi er dominant, så bliver vi i presset uden at træffe realitetsbaserede valg i forhold til det. Vi prøver at slå os igennem, lykkes måske - og får måske bekræftet et fastlåst selv billede endnu engang.

Jo mere nærværende vi kan forblive, jo bedre mulighed har vi for at træffe realitetsbaserede valg.

Dette er de enkle billeder. Vores indre virkelighed er som regel mere sammensat.

Når jeg f.eks. har for meget at lave og reagerer på presset ved at prøve at slå mig igennem det - så er der samtidig nogen andre dele af mig - de hyporesponsive, som står af. Jeg slås - OG jeg mister kontakt med dele af mig selv. De dele af mig, der står af er dem, der i forvejen er mindst nærværende. Hvis jeg f.eks. i lang tid ikke har givet mig tid til at gøre ting ud fra lyst og hvis jeg i forvejen har et lidt uklart forhold til, hvad der ER lystfyldt for mig, så står denne del med sikkerhed af, når der er højintensivt pres og ting, der skal gøres hele tiden. Og den står af gennem at musklerne, der bærer de lystfyldte impulser bliver hyporesponsive.

Udbyttet af strategien er, at jeg ikke længere mærker, at der ikke er plads til lyst. De dele af mig, der skulle mærke det har givet op. Jeg kan dermed være endnu mere effektiv. Ulempen er, at de dele af mig, der kunne give signaler om, at nu er det tid til en pause, nu er det tid til at mærke efter, til at trække vejret, til at holde fri o.s.v. - de dele er ikke længere nærværende. De deltager ikke - de har meldt sig ud.

Min erfaring som leder af stressmestringskurser er, at de fleste mennesker genkender denne dynamik i en eller anden version. De som ER "gået ind i væggen" og er i en regenereringsproces genkender dynamikken som del af det, der gik forud for kollisionen. Andre genkender hvordan de mister kontakt til dele af sig selv når de er pressede, hvordan andre dele bliver dominante - og hvordan dette tilsammen bliver til en låst strategi.

De hypo- og hyperresponsive dele af os indgår i en ubevidst indre dialog, som handler om forskellige måder at klare og overleve pres. Ingen af strategierne baserer sig i realitetsforankrede valg. Og eftersom den hyperresponsive del har mest energi til rådighed, så er den ofte i ydre handling dominant. Det er det som gør, at vi kan presse os selv længere, end vi har godt af eller kan tåle. Det er den dynamik, der i værste fald kan føre til grader af udbrændthed eller til at man fungerer i årevis i en låst rolle som "den, der kan tåle alt".

At øge nærvær gennem energiopbygning er en vej

Hvad kan vi så stille op med disse dynamikker? Det mest almindelige bud er som tidligere sagt at lære folk at slappe af - d.v.s. at få de hyperresponsive muskler til at give slip og slappe af. Et andet bud som ofte tilføjes er kropslig aktivitet gennem motion.

Kropslig aktivitet har en effekt på de hyporesponsive muskler - men KUN hvis aktiviteten er doseret med respekt for, hvor meget nærvær og fylde, personen kan tolerere, at der bygges op i musklerne. Hyporespons er ikke kun en fysisk opgivelse. Det er en psykologisk strategi. Det betyder, at det at få nærvær tilbage i de opgivne muskler igangsætter en følelsesmæssig proces. De dele, der har været opgivne kommer tættere på bevidstheden. Hvis den kropslige aktivitet ikke respekterer dette, så risikerer man, at personen overvældes, og at de hyporesponsive muskler igen ikke deltager i aktiviteten - og så er vi tilbage i mønsteret, hvor det er de dele af personen, der har mest kraft og energi, der deltager i aktiviteten, hvorimod de dele, der har givet op i bedste fald ikke påvirkes - i værste fald øger opgivelsen.

I ressourceorienteret færdighedstræning møder jeg den hyporesponsive strategi gennem at lære folk at lave øvelser med en dosering, der matcher det indre energiniveau. Hver gang en øvelse vækker træthed eller oplevelse af, at det er svært at mærke noget, opfatter jeg det

som tegn på hyporespons - og jeg anbefaler personen at lave øvelsen mindre, med mindre kraft og måske langsommere. Gør det samme, men gør det småt.

Et eksempel: Hvis de muskler, der støtter den muskulære sansning af det fysiske balancepunkt (M.Psoas major og M.Quadratus lumborum) er hyporesponsive, viser det sig, når man træner centreringsovelser. Stående kryds/kravl bevægelse, hvor højre knæ og venstre albue føres mod hinanden, venstre knæ og højre albue o.s.v. aktiverer bl.a. de centrale muskler. Denne bevægelse støtter derfor op om sansning af det fysiske balancepunkt og dermed oplevelse af centrering.¹⁶ Hvis musklerne er hyporesponsive vil det opleves svært eller anstrengende at udføre øvelsen. En lavere dosering kan være at lave bevægelsesudslaget mindre - helt ned til, at benet ikke løftes fra jorden - men knæ og albue bare føres ganske let mod hinanden. Doseringen kan gå helt ned til at man næsten kun tænker bevægelsen, forestiller sig, at udføre den. Ofte sker det magiske, at personen, når doseringen bliver præcis i forhold til graden af indre nærvær, pludselig kan registrere en sansning af kroppen indefra. Det bliver muligt at opdage gennem en vag muskelsansning, at der foregår noget inde i centrum af mig! En sådan muskelaktivering - uanset hvor lille den er - påbegynder en opbygning af nærvær og fylde i musklen. Den del, der er stået af og har givet op bliver inviteret ind i bevidstheden igen gennem respekt for det energiniveau, den kan tolerere. Når øvelsen udføres med præcis dosering kan den opleves med indre succes.¹⁷

At beholde nærvær, fylde og handlekraft er det, der ikke længere er tilgængeligt, når den hyporesponsive strategi er sat ind. Kropslig træning, der fokuserer på at bygge energi op med respekt for det energiniveau, personen kan rumme og beholde er en virksom metode i arbejdet med de dele af et menneske, der har givet op i større eller mindre omfang.

I forhold til mestring af stress tilbyder arbejdsformen en mulighed for at bevidstgøre dialogen mellem de dele af os, der tager over og bliver dominante - og de dele, der giver op og mister energi. Denne bevidstgørelse åbner mulighed for at vælge at støtte nærvær og fylde i de dele, der har mindst energi - og dermed hæve det generelle energiniveau og nærvær i kroppen. Ofte fører denne energiopbygning til at de hyperresponsive dele slapper mere af af sig selv - eller får et friere valg i forhold til at kunne slippe spændingen gennem udløsning i bevægelse, lyd eller lignende.¹⁸ Tilsammen øger disse forandringer personens nærvær betragteligt - og dermed muligheden for at relatere realistisk til den form for ydre eller indre pres, man står i.

¹⁶ Øvelsen er nærmere beskrevet i Brantbjerg, 2007

¹⁷ Uddybning af begrebet dosering findes i Brantbjerg, 2007 og Brantbjerg, 2008

¹⁸ "Energiudløsning" betragtes som et kropsligt træningsprincip på linje med "Energiopbygning" (Se note 5 side 3). Samme bevægelse kan udføres energiopbyggende eller energiudløsende. Energiudløsning indebærer, at en bevægelse føres hele vejen igennem og afsluttes med et slip, måske med en lyd. Se også Appendix A.

Et eksempel på ovenstående dynamik:

På stressmestringskurser beder jeg deltagerne i starten af kurset om at vælge en situation fra deres liv, som de oplever som stressende. Jeg beder dem vælge en situation, der har en rimelig, ikke for høj påvirkningskraft for at holde læringsprocessen i den grad af mobilisering, hvor det er tilgængeligt at indlære nye færdigheder. Under den kropslige færdighedstræning beder jeg indimellem deltagerne om at tænke på situationen og prøve færdighederne af i forhold til den. Hvilke af de kropslige færdigheder støtter dem i at forholde sig til den valgte situation? Den første kursusdag instruerer jeg i mange øvelser, der støtter konkret kropssansning og energiopbygning i muskulaturen. Det medfører, at det kropslige nærvær hos deltagerne langsomt bliver stærkere og stærkere. Energiniveauet stiger. Ud på eftermiddagen, når jeg igen beder dem om at tænke på den stressende situation og beder dem registrere, hvordan de nu reagerer på situationen er svarene typisk: "Situationen opleves mindre. Jeg føler mig ikke presset mere. Jeg kan bedre se situationen på afstand nu. Jeg er blevet større - balancen mellem situationen og mig er helt anderledes".

Disse svar peger på, hvor stor indflydelse vores kropslige energiniveau og nærvær har på oplevelsen af ydre pres - og dermed på hvilke reaktioner, der vækkes i os.

Mestring af højstress - overlevelsesintelligensten tager over.

"Autopilot" mekanismen, som jeg har omtalt tidligere udløses, når vi i øjeblikke eller over tid oplever højintense indre tilstande (udløst af ydre pres), der overstiger hvad vi kan rumme med personlighedens tilgængelige ressourcer eller forsvarsstrategier.

Dan Siegel kalder denne reaktionsmåde for "The low road" - den lave rute - hvilket refererer til den form for aktivering, der sker i hjernen. Meget forenklet beskrevet afbrydes samarbejdet mellem den præfrontale cortex og de evolutionsmæssigt ældre dele af hjernen - det limbiske system og hjernestammen. Dermed er der ikke længere nogen dialog mellem vores refleksmæssige respons¹⁹ på den ene side og vores evne til at reflektere og vælge bevidst på den anden side. (Siegel, 2006)²⁰ Vi reagerer direkte fra det, jeg vælger at kalde vores "overlevelsesintelligensten". Reaktionerne er lynhurtige, vi handler før vi når at tænke - en hastighed, som er dybt hensigtsmæssig, når vi faktisk er i situationer, der handler om liv og død. I forhold til overlevelse har vi ikke tid til at tænke og justere os selv til den sociale kontekst, før vi handler. Personlighedens normsystem sættes til side - og handlinger, der har udgangspunkt i overlevelsesreflekser sætter ind i stedet. (Brantbjerg, Marcher & Kristiansen, 2004).

Siegel beskriver "den lave rute" således: "Lavmodus-bearbejdning indebærer, at sindets højere processer afbrydes og individet efterlades i en tilstand af stærke følelser, impulsive reaktioner, rigide og repetitive svar og mangel på selvrefleksion og hensyntagen til en anden persons synspunkt. Den præfrontale cortex er ikke involveret, når man befinder sig på den lave rute." (Siegel, 2006 s.159)

Til sammenligning beskrives "den høje rute" således: "En form for informationsbearbejdning, der er forbundet med de højere, rationelle, refleksive tankeprocesser i sindet. Højroute-bearbejdning tillader omtanke, fleksibilitet i vores reaktioner og en integrerende fornemmelse af selvbevidsthed. Den høje rute involverer præfrontal cortex i sine processer." (Siegel, 2006 s.159)

¹⁹ "Refleksmæssig respons" forstås som de reaktioner og handlinger, der udløses, når aktiveringen i det limbiske system arbejder direkte sammen med hjernestammen - og ikke med cortex. Disse refleksmæssige reaktioner er dels medfødte og dels automatiserede på baggrund af erfaring.

²⁰ Det ligger udenfor denne artikels ramme at formidle detaljerne i vores hjernemæssige funktion under højstress. Siegel, 2006 rummer en enkel og præcis formidling af denne teori.

Hvad udløser skiftet mellem mestring i personligheden (den høje rute) – og mestring i overlevelsesintelligensen (den lave rute)? Min opfattelse er, at mekanismen udløses i situationer, som har en intensitetsgrad, som overstiger hvad vi kan mestre med personlighedens tilgængelige ressourcer og forsvarsstrategier. Det betyder, at det er individuelt, hvor høj grad af ydre belastning, og hvilken slags belastning, der udløser skiftet. Det er forskelligt hvor høj intensitet – både i ydre belastning og i indre arousalniveau, der skal til før et menneske føler sig eksistentielt truet – og dermed skifter til styring fra overlevelsesintelligensen. Eller sagt på en måde, der relaterer til de forrige afsnit: Hvor stærk personens forankring i et kropsligt baseret nærvær her- og nu er, er afgørende for, hvor høj ydre og indre intensitet vedkommende kan være i – og fortsat bevare nærværet og samarbejdet med den præfrontale cortex. Træning af kropslige mestrings- og nærværsfærdigheder har potentialet til at flytte skiftet til "den lave rute" højere op på intensitetsskalaen. (Se modellen side...)

At vi er i stand til at skifte mellem styring i personligheden og styring i overlevelsesintelligensen er dybest set konstruktivt og nødvendigt for vores overlevelse. Og uanset hvor gode nærværs- og mestringsfærdigheder, vi har, er der situationer i livet, der vil udløse "den lave rute".

At personligheden ikke kan styre, hvornår overlevelsesintelligensen tager over opleves ofte som et smertefuldt eller overvældende tab af kontrol.

Pludselig har vi gjort noget eller sagt noget, som havde en intensitetsgrad, som kom bag på os selv. Eller når det drejer sig om længerevarende eksistentielt truende situationer, sidder vi måske bagefter med oplevelsen af at have reageret på måder, som ellers ligger langt udenfor vores selvopfattelse.

At bygge bro mellem de 2 dele af os, personligheden og overlevelsesintelligensen, er efter min opfattelse en væsentlig del af traume- og højstressbearbejdning. (Brantbjerg, Marcher & Kristiansen, 2004, Brantbjerg, 2007)

I denne artikel vil jeg koncentrere mig om de af ovenstående mekanismer, som er relevante i forhold til stressmestring.

Under oplevelse af højt arousalniveau og følelse af at være truet udløses "den lave rute".

Udsvingene i det autonome nervesystem bliver kraftige. Det reguleres ikke længere gennem samarbejdet med den præfrontale cortex.

Citat fra Siegel, 2006 s. 180: "En af de mange vigtige funktioner, som orbitofrontal cortex menes at udføre, er reguleringen af det autonome nervesystem (ANS), den del af vores nervesystem, der regulerer kropsfunktioner som hjertefrekvens, åndedræt og fordøjelse. Det har to grene, det sympatiske, der ligner en speeder, og det parasympatiske, der ligner et bremsesystem. De to systemer reguleres for at holde kroppen i balance, klar til at reagere med øget sympatisk aktivering eksempelvis på en trussel og i stand til at berolige sig selv, når faren er overstået. Evnen til at have en afbalanceret selvregulering kan bero på det orbitofrontale områdes evne til at fungere som en slags emotionel kobling, der bringer kroppens speeder og bremser i balance."

Så længe vi er i stand til at komme frem og tilbage mellem dominant aktivering af den sympatiske (S) og den parasympatiske gren (PS) af det autonome nervesystem, mestrer vi i min erfaring den intensitet, vi oplever eksternt og internt. Så længe jeg kan sove om natten, så længe jeg kan holde pauser og tage næring ind (skift til dominant PS aktivering), og så længe jeg kan mobilisere handlekraft, så jeg kan matche det, jeg møder (S aktivering), så mestrer jeg den situation, jeg står i. Jeg kan føle mig presset af tilstanden, eller jeg kan nyde den høje arousal - jeg kender begge versioner.

Under høj mobilisering i ANS kan vi skifte mellem hyperarousal (høj grad af aktivitet i S) - og hypoarousal (høj grad af aktivitet i PS). I hyperarousal er vi ekstremt aktive, handlingsberedte, hurtige, hyperopmærksomme. I hypoarousal går vi død, vi går i dvale, i dyb drømmeløs søvn f.eks.

²¹ I voldsomt stressede perioder i mit liv har jeg oplevet at skifte mellem disse 2 tilstande.

Ekstremt parat og handlingsorienteret, så snart jeg vågnede - og fuldstændig død, så snart jeg havde et øjeblik pause - eller når jeg sov om natten. Det er belastende for organismen at fungere i høj arousal i lang tid - men det er fortsat mindre belastende, hvis vi har evnen til at svinge mellem hvile og aktivitet intakt.

Modellen (Figur 2.1) viser intensitetsskalaerne med svingninger mellem det parasympatiske og sympatiske nervesystem. Udsvingene bliver større, jo højere op på intensitetsskalaen man kommer. Modellen illustrerer den evne, vi potentielt har til at bevare svingningen mellem den parasympatiske hviletilstand og det sympatiske handleberedskab helt op i højintens påvirkning.

Distress

"Distress"²², som rummer de former for stressrespons, som er stærkest belastende for kroppen, viser sig, når vi ikke længere har denne naturlige regulering mellem sympatisk og parasympatisk dominans intakt.²³

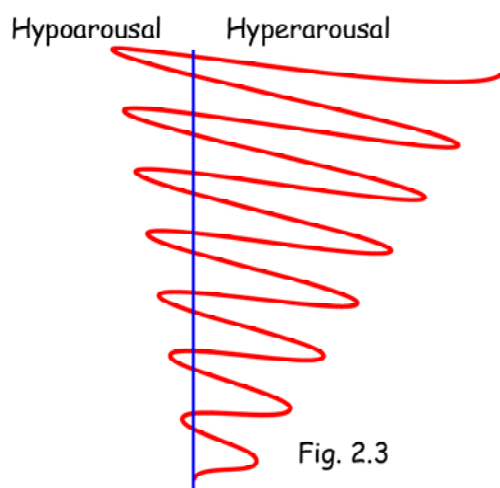
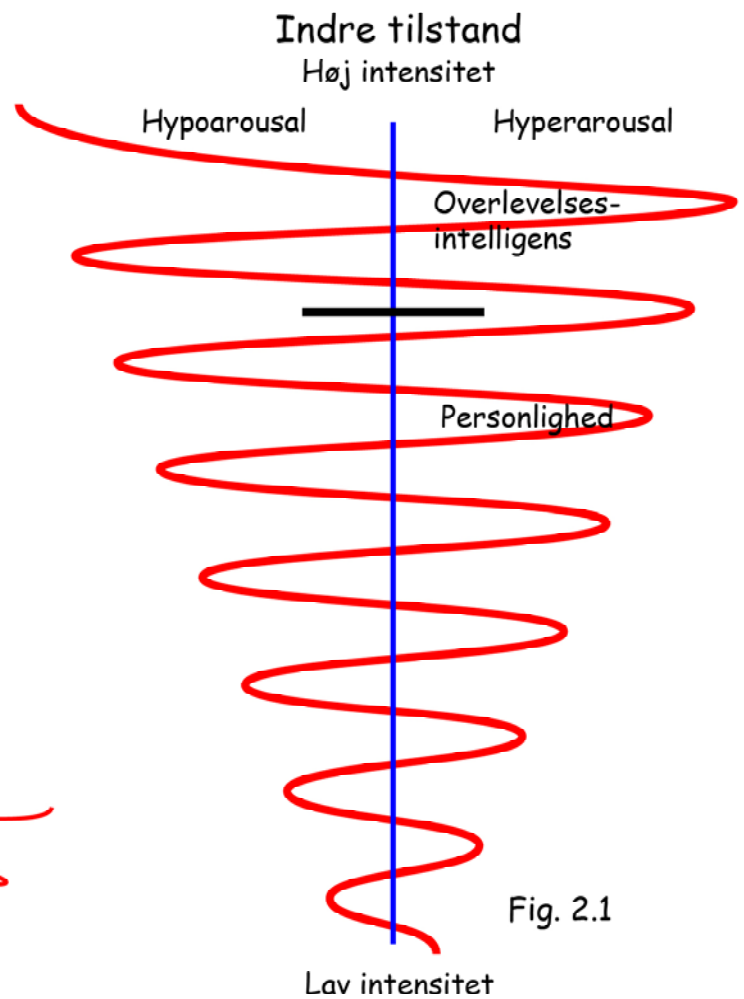
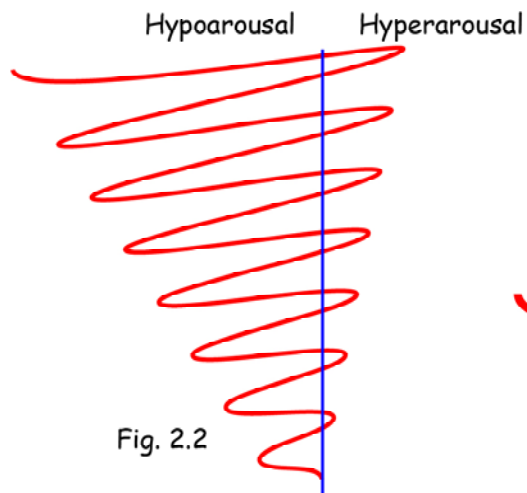
Vi kan blive "fanget" i både hyper- og i hypoarousal. I låst hyperarousal mister vi evnen til at hvile og regenerere. Vi er på hele tiden, konstant vågne og mobiliserede til at handle og reagere. I låst hypoarousal er situationen modsat - organismen går død, kolliderer, sover meget, kan ikke komme i gang efter søvn. I modellen (Figur 2.2 og 2.3) ses de låste positioner som en forskubelse af spiralbevægelsen til den ene eller den anden side. De låste positioner kan således være mere eller mindre ekstreme afhængigt af, hvor langt spiralen forskubes. Begge ekstremreaktioner er overlevelsesstrategier, der hjælper os igennem højintense påvirkninger. De er del af overlevelsesintelligensens repertoire. Samtidig er de stærkt belastende for organismen - og det tager tid at lande og regenerere efter dem.

²¹ Bemærk at hypo- og hyperrespons i muskulaturen og hypo- og hyperarousal i det autonome nervesystem ikke er det samme. Skeletmuskulaturen varetager vores konkrete handlefærdigheder - og styringen af musklerne er, når vi er i personligheden, under bevidsthedens kontrol. Vi kan beslutte os til at løfte en arm - eller lade være. Muskelrespons - i form af hypo-, hyper- eller neutralt respons - er således knyttet til personlighedens handlefærdigheder. Vi regulerer med muskelresponsen vores adgang til disse potentielt bevidste handlefærdigheder. Det autonome nervesystem regulerer livsvigtige funktioner som åndedræt og hjertefrekvens. Reguleringen sker automatisk udenfor personlighedens kontrol.

²² Begrebet distress blev introduceret af Hans Selye helt tilbage i 1930'erne. "Distress" opfattes som negativt ladet stress, der belaster kroppen fysiologisk og psykologisk. I den anden ende af spektret anvendes ordet "eustress" til at navngive den form for stress som opleves positivt - som en form for eufori. (Sørensen, 2007, Goldwag, 1979)

²³ Jeg anvender ordet "dominans" for at markere, at svingningen i det autonome nervesystem ikke er en svingning mellem enten/eller. Den parasympatiske og den sympatiske gren er begge aktive hele tiden - men den ene eller den anden kan være dominant. Denne beskrivelse klargør også, at begreberne "hvile" og "aktivitet" er relative og kan dække over mange versioner med forskellig grad af aktivering i henholdsvis PS og S.

Figur 2.1 + 2.2 + 2.3



At vi oplever livssituationer, der udløser disse højstressmekanismer er et faktum. Vi kan nogen gange træffe valg i vores liv, der ændrer vores livsomstændigheder i en retning, der matcher vores ideelle funktionsniveau bedre. Og det er vigtigt at tage denne mulighed for at skabe ændringer i den ydre verden alvorligt.

Samtidig er min erfaring, at højstress og traumer "sker". De er en del af livet, som vi ikke kan vælge fra. Vi kan vælge, om vi forholder os bevidst til, at fænomenerne findes - og dermed også hvad vi kan stille op med dem.

De færdigheder, vi har trænet og integreret godt nok til at de er automatiserede - de følger med os ind i overlevelsesintelligensens repertoire. Dette betyder, at vi kan udvide vores repertoire, øge vores adgang til forskellige valgmuligheder under højstress gennem færdighedstræning, mens vi ikke er stressede.

Dette er kernen i den forandringsstrategi, ressourceorienteret færdighedstræning bygger på i relation til stress og traumer.

Mestring af overgange

Hvilke færdigheder hjælper os til at mestre overgangene mellem høj arousal og lav arousal og omvendt? Hvad hjælper os til at kunne skifte mellem aktivitet og hvile? Hvad hjælper os til at lande igen, når vi har fungeret fra overlevelsesintelligensen et øjeblik eller i en længere periode?

Mestring af disse overgange er afgørende for, hvordan vi fungerer i de forskellige tilstande. Hvis vi kan "få os selv med" igennem overgangene er chancen for at kunne få det bedste ud af tilstandene større.

Min erfaring er, at en indre dialog mellem de dele af os, der er præget af henholdsvis hypo- og hyperrespons, spiller en stor rolle for, hvordan vi mestrer overgangene. Og at bevidsthed om denne indre dialog kan give os nye muligheder.

Skift mellem aktivitet og hvile - at holde pauser.

At skifte mellem hvile og aktivitet, d.v.s. at svinge mellem dominans i det parasympatiske og det sympatiske nervesystem, er en færdighed på linje med andre basale færdigheder - og den kan trænes. Færdighedstræning fungerer som tidligere sagt kun, når den foregår i et arousalniveau, hvor personen er nærværende og har plads til at lære noget nyt. Når intensiteten for alvor stiger (både i ydre belastning og i indre arousal), er vi afhængige af, hvilke færdigheder, vi har automatiseret f.eks. i forhold til sving mellem hvile og aktivitet. Det betaler sig altså at træne færdigheden, når man ikke er presset - når det ikke er "nødvendigt".

Hvad er "en god pause" - og hvordan ved du det?. Hvad bestemmer, om pausen opleves god eller dårlig? Hvad støtter dig til at komme fra aktivitet og ind i pause/hvile- tilstand? - Og hvad støtter dig til at komme i gang igen på en måde, hvor du får dig selv med fra pausetilstanden ind i aktivitet igen?

Den indre dialog mellem de hypo- og hyper-responsive dele af os viser sig ofte i svarene på disse spørgsmål.

For at en pause er "god", kræver det set i relation til det autonome nervesystem, at den parasympatiske aktivitet bliver dominerende. Men ikke den del af det parasympatiske, der er aktiveret i hypoarousal. I hypoarousal regenererer vi ikke - vores fysiske organisme overlever.

Stephen Porges har introduceret en teori, som beskriver 3 grene i det autonome nervesystem: Den sympatiske gren og 2 forskellige grene af det parasympatiske nervesystem. En dorsal gren i det parasympatiske nervesystem opfattes som den, der innerverer vores evolutionsmæssigt tidligste overlevelsesrespons på trussel. Man lægger sig død, man går i hypoarousal. Aktiveringen i den sympatiske gren af ANS knyttes til evnen til flugt og kamp. Den sidst udviklede overlevelsesreaktion repræsenteres af vores evne til at knytte os og opsøge social kontakt, når vi har følt os truet. Dette respons knytter til innervering af den ventrale gren i det parasympatiske nervesystem.²⁴ (Hart, 2006, Claesson, 2003, Kæreby & Sørensen, 2008)

Jeg har ikke viden til at vurdere Porges' indspil neuroanatomisk. Ud fra praktisk erfaring i arbejde med stress og traumer ved jeg, at det er meget meningsfuldt at skelne mellem 2 former for parasympatisk reaktion. Een der er dominant, når vi er i hypoarousal, d.v.s. at vi reagerer fra overlevelsesintelligensen – og een der er dominant, når vi hviler os, regenererer, tanker op, tager næring ind, elsker o.s.v. Jeg anvender derfor denne skelnen i det følgende.

Tilbage til spørgsmålet om hvad der gør en pause god eller funktionel – eller det modsatte. På stressmestringskurserne spørger jeg deltagerne den første dag efter frokostpausen, om de har haft en god frokostpause – og hvad de vurderer dette ud fra. Ud fra alle disse svar – og ud fra min egen erfaring definerer jeg en funktionel pause, som en pause, hvor man har taget noget ind, der opleves som næring – og hvor man har skiftet fokus fra det man var i gang med i tilstrækkelig høj grad. Der er store individuelle forskelle på hvilken slags næring, der opleves som god pausenæring – og også forskelle på i hvor høj grad, man har brug for at slippe det, man kom fra helt.

At tage næring ind er en aktivitet. Uanset om det handler om mad, kontakt, bevægelse, natur, oplevelser, inspiration. Det kræver nærvær og færdigheder i kroppen at slippe det, man er i gang med, orientere sig i forhold til tilgængelige næringskilder, vælge, række ud, tage ind og fordøje. Hvis man er udmattet eller kollapsede er denne form for aktiv udveksling med omverdenen ikke tilgængelig. Sagt ud fra Porges' syn på ANS: En god pause kræver, at vi kan engagere os i den sociale platform og interagere med den på en måde, der giver os næring. Dette indebærer aktivering af den ventrale del af det parasympatiske nervesystem.²⁵

Hvad betyder den indre balance mellem de hypo- og hyperresponsive prægede dele af os for muligheden for at etablere dette engagement i den sociale platform fra den ventrale del af PS? Den tilstand, vi er i, mens vi er i aktiviteten før pausen, betyder noget for, hvor let eller svært det er at mestre overgangen til pausen. Hvad sker i et typisk stressmønster, hvor de hyperresponsive dele af personen er dominante og hvor andre dele er blevet væk i hyporespons, når vi går til pause? Vi dumper ofte ned i hyporesponsen – eller for ikke at havne der slipper vi ikke opspændingen og får dermed slet ikke holdt pause.

²⁴ De 3 overlevelsesstrategier har vi fælles med forskellige dyrearter. "At gå død" mekanismen deler vi med alle arter helt fra encellede dyr som f.eks. amøber. Kamp/flugt muligheden deler vi med andre dyr, der aktivt kan flytte sig. Og muligheden af at søge kontakt, engagere sig socialt deler vi med dyr, der lever i flokke. (Claesson, 2003, Hart, 2006)

²⁵ Udtrykket "at interagere med den sociale platform" eller "at engagere sig i den sociale platform", som jeg bruger senere i artiklen, skal forstås bredt. Det kan indebære alt fra at læse en bog, vælge at se en film, gå en tur, snakke med nogen i telefon, besøge nogen, sidde og se ud af vinduet og nyde udsigten, blive rørt ved o.s.v. – altså mange forskellige grader af kontakt mellem omverdenen og mig.

De hyporesponsivt prægede dele af os er de dele, der bliver glemt, ikke mærket, som ikke gør opmærksom på sig selv. De bliver ofte skubbet yderligere til side, når vi går i gang med noget, skal præstere eller være effektive, fordi de er langsomme og mangler fylde og nærvær. I den forstand er de "besværlige". De har svært ved at "følge med" og bliver ofte udelukket fra vores bevidste selvbillede. Og samtidig er de der jo og er en ligeså fuldgyltig del af os som de dele, der har et højere energiniveau og de dele, der slås.

De bortglemte, hyporesponsive dele træder ofte i forgrunden, når vi skifter til at holde pause. Hvis vi ikke har givet disse dele af kroppen opmærksomhed undervejs, så ligger de på en måde og "venter", til vi slipper det aktive fokus. Så viser de sig som tomhed, udmattelse, impulsløshed, "ved ikke hvad jeg har brug for eller lyst til". Det bliver svært at holde en god pause, fordi de dele, der skulle mærke efter og orientere sig i forhold til mulige næringskilder har givet op. Jeg genkender dette som min typiske reaktion, når jeg kommer hjem fra mange dages intensiv undervisning. De dele af mig, som jeg ikke har haft eller taget mig tid til at tage mig af eller mærke, de dukker op, når jeg kommer hjem som tomhed eller tristhed og vanskelighed ved at mærke hvilken slags næring, jeg har brug for. Jeg er naturligt træt, men jeg er også præget af de hyporesponsive dele af mig. Risikoen i denne situation er, at jeg begynder at arbejde igen, for ikke at mærke tomheden - eller at jeg kollapser. Hvis jeg bliver i tomheden og energiløsheden, hvis jeg tolererer sansningen af tilstandene, så samles der langsomt nærvær i min krop på en anden måde. Der bygges energi op igen de steder, der har givet op. Ofte kommer der en fase med irritation - og så begynder jeg at kunne mærke hvad jeg har lyst til.

At forholde sig bevidst til denne dynamik støttes af at man kender sine egne tendenser til hyporespons godt nok. Hvilke områder af kroppen er det, der typisk "bliver væk", som jeg nemt glemmer at mærke? Hvilken slags impulser er det, jeg typisk mister kontakt til, som f.eks. at trække vejret, se mig omkring, spørge mig selv hvad jeg har lyst til, finde retning indefra, mærke kroppen, bevæge mig, mærke min centrering, søge støtte i ryggen, bevæge mig fremad e.a.

Ud fra dette kendskab til mig selv, kan jeg vælge bevidst at holde opmærksomhed på og støtte nærvær i disse områder, før jeg går i gang med en aktivitet. Intentionen i disse valg er at tage bevidst vare på de dele af mig, der har en tendens til at blive væk. Ikke fordi "det er synd for dem", men ud fra erkendelsen af, at de dele er der, og at de ligegyldigt hvad jeg gør har en indflydelse, både mens jeg er i aktivitet og når jeg har brug for at holde pause. At øge mit nærvær gennem energiopbygning i de hyporesponsive dele er at tage ansvar for, at de er del af mig - og samtidig at begynde at inkludere sansningen af dem i den information, jeg bygger mine valg på.

Det er samtidig vigtigt at huske, at hyporespons er en psykologisk forsvarsstrategi. At øge nærværet i hyporesponsive dele af kroppen er en forandringsproces, der kun kan foregå i et tempo og et omfang, som vi er klar til. Et princip i ressourceorienteret færdighedstræning er altid at gå efter de øvelser, der giver en oplevelse af succes. I forhold til hyporespons vil det være steder i kroppen, der har en relativt let grad af opgivelse, som dermed kan bringes ind i nærvær gennem aktivering af musklen - og hvor det psykologiske materiale, der vækkes kan opleves som en ressource.

Dårligt fungerende pauser beskrives ofte som de pauser hvor man er kollapsede – d.v.s. at man dumper ned i hyporesponsen eller helt ned i den dybe hypoarousal. F.eks. hænger foran fjernsynet uden at tage stilling til, hvad man vil se – og uden at kunne tage næring til sig fra det, man ser på. Eller de ”dårlige pauser” er karakteriseret af, at man ikke får givet slip, bliver hængende i aktivitet, bliver forstyrret – og dermed ikke får sluppet den sympatiske innervation og måske heller ikke den hyperresponsive dominans, måske som en beskyttelse mod at dumpe ned i opgivelsen.

Reguleringen af ovenstående dynamikker foregår i et samspil mellem reguleringen i det autonome nervesystem og den relation, vi har til vores handlefærdigheder, som kommer til udtryk i graden af hypo-, hyper- og neutralt respons i musklerne. Den almindelige måde at beskrive stressmønstre på fokuserer på reguleringen af nervesystemet. Når vi er stressede er vi typisk låst i overaktivering af det sympatiske nervesystem, vi er låst i aktivitet – og har brug for at komme ind i det parasympatiske og hvile.

Fokus på hyporespons i muskulaturen tilføjer en anden dimension til dette forenklede billede. De hyporesponsive muskler deltager ikke aktivt i reguleringen af en aktivitet. De giver ikke signaler om stop/bliv ved. De kommer ofte aldrig rigtig med ind i aktiviteten eller de står af undervejs, hvis arousalniveauet stiger.

Hvis der ikke er tilstrækkeligt nærvær i muskulaturen, så lander vi ikke i social kontakt, som ifølge Porges modsvarer aktivitet i den ventrale del af det parasympatiske nervesystem. Så lander vi i en krop, der er præget af opgivelse i større eller mindre dele af muskulaturen. I den tilstand er det svært at holde pause og regenerere, fordi det er svært at mærke og udføre de impulser, der starter næringsudvekslingen med omverdenen. I forhold til nervesystemet fører det nogen gange til, at man glider ind i hypoarousal i det parasympatiske nervesystem, d.v.s. at man glider helt ud af det sociale engagement, hvor regenereringen kan ske.

Disse tilstande afhjælpes ikke af at lære at slappe af. De afhjælpes af at erkende og integrere de hyporesponsive dele i selvbilledet – og lære at kunne bygge energi op og beholde den.

Dette har betydning

- i overgangen fra hvile til aktivitet. At øge nærvær gennem energiopbygning i hyporesponsive områder støtter muligheden af at få os selv så helt som muligt med ind i en aktivitet.
- under en aktivitet. Hvordan holder vi kontakt til de dele af os, der har mindst fylde og nærvær? Hvordan skifter vi mellem opmærksomhed på de dele, der kan tåle og måske elsker at fungere i høj intensitet – og de dele, der står af, når arousalniveauet stiger?
- i overgangen fra aktivitet til hvile. Hvordan støtter vi nærværet i de hyporesponsive dele af kroppen, når vi slapper af – så vi er i stand til at regenerere i udveksling med omverdenen i stedet for at kollapse?

De beskrevne overgange er tilstede mange gange i løbet af en dag i forskellige grader af både indre og ydre intensitet. Hverdagen byder på en uendelig række af overgange, hvor vi kan optræne opmærksomheden på, hvordan vi bedst muligt får os selv med gennem skiftene. Hvordan kommer vi ud af sengen om morgenen? Hvordan kommer vi i gang med dagens aktiviteter? Hvordan skifter vi mellem hvile og aktivitet i løbet af dagen? Osv.

At inkludere opmærksomheden på de hyporesponsive dele af os i disse overgange rummer et dybt forandringspotentiale. Og det opbygger færdigheder, som er afgørende, når vi skal mestre de voldsomme overgange mellem personligheden og tilstande af høj arousal.

Ind i og ud af høj arousal. Hvordan "letter" og "lander" vi?

Hvilke færdigheder er afgørende for, hvordan vi mestrer overgangen til høj arousal? Og hvad hjælper os til at lande igen, når vi har fungeret i høj arousal et øjeblik eller i en længere periode?²⁶

Som beskrevet i forrige afsnit er den tilstand, vi er i, når vi kommer ind i en aktivitet, betydningsfuld for, hvordan vi kommer ud af aktiviteten igen. Den "platform" vi "letter" fra, når vi går ind i høj arousal – er den platform vi "lander" på. Så hvilke færdigheder støtter os i disse overgange – og hvilken betydning har opmærksomheden på hyporespons i dette?

Jo mere nærvær og udfyldthed, vi har i kroppen, jo mere højintensiv ydre påvirkning kan vi møde og matche. Dette betyder, at vi kan forberede os på skift ind i høj arousal ved at bygge energi op i musklerne. Fra et udfyldt kropsligt nærvær opleves et skift ind i refleksstyring langt mindre overvældende eller skræmmende, end det gør, hvis kroppen er fraværende og slap, når vi pludselig udfordres af en eller anden form for højintens påvirkning.

Når vi skifter til "den lave rute", til styring fra overlevelseseintelligensen sker et skift i styringen af vores motorik. Så længe vi fungerer fra personligheden er styringen af musklerne under bevidsthedens kontrol. Vi kan beslutte at løfte en arm – eller lade være. I de høje arousaltilstande bevæger vi os refleksstyret²⁷. Vi tænker ikke før vi fjerner hånden fra den varme kogeplade. Vi har fjernet den før vi har nået at tænke eller mærke noget som helst. Heldigvis.

Dette skift ind i refleksstyring er en færdighed, der kan trænes. I artiklen "The body as container of Instincts, emotions and feelings" (Brantbjerg & Stepath, 2007) har jeg beskrevet en øvelsesrække, der træner færdigheden – at turde overgive sig til kroppens refleksbevægelser.

I denne artikel vil jeg reflektere over hyporesponsens betydning i forhold til denne færdighed. Hvis kroppen er præget af hyporesponsiv muskulatur opleves et skift ind i høj arousal og refleksstyring overvældende. Kroppen er ikke i en tilstand, der egner sig til at rumme det intensitetsniveau, der udløses i refleksbevægelserne. Tænk på, hvad kroppen gør, når du kommer ud af balance, er ved at falde og genfinder balancen. Hastigheden og intensitetsniveauet i disse bevægelser er høj. Forestil dig så, at en stor del af din muskulatur er præget af opgivelse i øjeblikket før du kommer ud af balance? Hvordan opleves forskellen?

Angst og stivnen er typiske reaktioner. I forhold til Porges' 3 kategorier af overlevelseserespons er sandsynligheden for at organismen "vælger"²⁸ den mest radikale strategi, at stivne og gå død, stor.²⁹ Kamp/flugt kræver udadrettet kraft – det er svært og oftest umuligt at mobilisere fra en tilstand præget af hyporespons.

²⁶ I Brantbjerg, Marcher & Kristiansen, 2004 findes et helt kapitel (Kapitel 5), der handler om træning af kropslige mestringsfærdigheder som choktraumeterapeutisk metode. En tidligere udgave af det, jeg skriver her, findes i det kapitel. En del af sprogbrugen er ændret, men grundtankerne er de samme.

²⁷ Refleksstyring inkluderer i min forståelse også anvendelse af automatiserede handlefærdigheder.

²⁸ "Vælger" står i citationstegn, for at markere at de valg, vi træffer i overlevelseseintelligensen ikke foregår bevidst. Ikke desto mindre er der en instans i os, som lynhurtigt orienterer sig i situationen og træffer valg som bestemmer vores respons.

²⁹ At "lægge sig død" er en kraftfuld overlevelsesestrategi. Indenfor traumeforskning og traumeterapi er der 2 forskellige opfattelser af, hvad der sker i ANS under dødhedsfasen: Den ene forståelse er, at ANS er præget af total dominans af PS aktivering. I Porges' version – i den dorsale gren i PS. (Claesson, 2003, Hart, 2006) Den anden forståelse er, at "speeder og bremse er aktiveret samtidig", hvilket vil sige, at man har en kraftig aktivering i S – og ovenpå den lægger sig en kraftig aktivering i PS. (Levine, 1998) Disse 2 forståelser lægger op til forskellige terapeutiske strategier – og det er dermed ikke ligegyldigt hvilken, man relaterer til. Min opfattelse er, at begge versioner sandsynligvis

Dominerende hyporespons i muskulaturen kan således prædisponere os for at gå død eller stivne, når vi kommer i høj arousal.

Omvendt vil dominerende hyperrespons i musklerne prædisponere os til at gå i kamp eller flugt - hvis situationen tillader det.

De overlevelserepons, vi "vælger" baserer sig på en lynhurtig orientering i mulighederne i den faktiske situation kombineret med de tilgængelige ressourcer hos en selv. At arbejde med de hyporesponsive muskler og derigennem hæve det generelle nærværniveau i kroppen er således en metode, der kan påvirke hvilket respons, vi har tilgængeligt i os selv, når vi er i højt stress. Med mere nærvær i de hyporesponsive områder af kroppen vil det ofte opleves mere trygt at give slip i de hyperresponsive mønstre (slippe kontrol) og dermed overgive sig mere frit til refleksstyringen.

Hvordan så med landingen, når vi kommer tilbage fra høj arousal? Hvordan mestrer vi overgangen fra høj til lav indre intensitet - fra refleksstyring i høj arousal til styring i personligheden?

Udfordringen er forskellig afhængigt af, om vi skal finde tilbage fra henholdsvis hyper- eller hypo-arousal. Og også om de højearousaltilstande vi har været i har været positivt eller negativt ladede. Landing fra en positivt ladet højintens situation³⁰ er en udfordring lige såvel som det at lande fra en negativt ladet højstressoplevelse, hvor man har været enten lammet/gået død - eller har været kampberedt.

F.eks. oplever jeg det som en udfordring at afslutte og komme hjem fra en stor faglig konference - eller et intenst ugekursus. Det indebærer skift fra en højintens kontekst med mange mennesker og et højt aktivitetsniveau til min hverdagskontekst, som jeg lever i sammen med min mand.

At beholde et kropsligt nærvær under landingen, og foretage handlinger, der sikrer, at arousalniveauet sænkes rimeligt langsomt i stedet for brat og hurtigt er de bedste redskaber, jeg har fundet i denne overgang.

Risikoen for kollaps, som jeg beskrev i forrige afsnit om pauser, er i høj grad tilstede, når vi kommer tilbage fra høj arousal. Kroppen er naturligt træt efter den høje grad af mobilisering. Der er ofte en naturlig impuls til at svinge over i hvilemodus. Samtidig lander vi som regel i en kontekst, der er præget af lavere engagement, mindre stimulation, mindre trussel, hvis vi kommer fra en negativt ladet situation. Der er et tab, når vi lander. Et tab af intensitet. Det kan opleves som en lettelse eller som en skuffelse. Forskellige emotioner kan vækkes i landingen. Hvis skiftet sker brat, hvis vi slipper nærværet og en vis aktivitet i kroppen lander vi meget nemt i et kollaps præget af hyporespons i kroppen eller endda af hypoarousal, hvor det er svært at mærke, hvad der foregår i os. Hvor vi ikke mærker følelsesreaktionerne knyttet til skiftet i graden af intensitet. Udfordringen er at bevare et tilstrækkeligt nærvær i kroppen, så vi er i stand til at lande med engagement i den sociale platform. Dette kræver set fra det muskulære synspunkt, at vi beholder noget af den fylde og aktivitet, der er i kroppen og langsomt slipper den i stedet for at kollapse.

forekommer - og at udfordringen som traumeterapeut er at skelne, hvornår man står overfor hvilken form for hypoarousal. I denne artikels regi holder jeg mig til forståelsen af hypoarousal som udtryk for kraftfuld aktivering i den dorsale gren af PS.

³⁰ Oplevelser præget af positivt ladet høj arousal kaldes også "højdepunktsoplevelser" eller "peakexperiences". I disse oplevelser er man i en udvidet bevidsthedstilstand udenfor personlighedens domæne. (Jarlnæs & Luytelaar 2004, Brantbjerg, Marcher & Kristiansen, 2004)

At slippe langsomt er en færdighed som kræver ligeså meget nærvær som det at gøre sig parat gennem opbygning af energi. Og begge dele udfordrer de dele af os, der er præget af hyporespons.³¹

En anden udgave af landing fra høj arousal er at vi ikke lander. Vi "vælger" at forblive i højarousaltilstanden. Dette er som jeg forstår det kernen i uforløste traume- og højstress-tilstande. Man forbliver helt eller delvist i højarousal reaktionerne. Forudsætningen for at kunne lande er, at der findes en platform at lande på - både i en selv og i en social kontekst. Eller sagt i et andet sprog: Graden af tryghed i personlighedens domæne bestemmer graden af landing.³²

Landingsprocessen synliggør overgangen mellem personlighed og overlevelsesintelligens - og sætter dermed fokus på, hvor godt disse 2 dele af os samarbejder. Det samme gælder for skiftet fra almindeligt arousalniveau til høj arousal - som beskrevet ovenfor.

I det følgende vil jeg præsentere en systematisering af forskellige mønstre i forholdet mellem personlighed og overlevelsesintelligens - knyttet til henholdsvis hypo-/hyperrespons i muskelsystemet - og hypo-/hyper-arousal i det autonome nervesystem. Præsentationen baserer sig på mine tolkninger af mønstre, jeg har iagttaget hos klienter, elever, kolleger og mig selv igennem mange års arbejde med stress og traumer.

I gennemgangen inkluderer jeg også tanker om hvilke behandlingsstrategier i forhold til hyper- og hypo-mønstrene, jeg har erfaringer for er mest brugbare.

Skematisk kan man stille mulighederne således op:

Figur 3.

Arousaltilstande i ANS - det autonome nervesystem

Dominerende Hyperarousal Dominerende Hypoarousal

Dominerende Hyperrespons

Psykologiske mestringsstrategier
repræsenteret i muskulaturen

Dominerende Hyporespons

Hyperarousal i ANS kombineret med dominans af hyperrespons i muskulaturen	Hypoarousal i ANS kombineret med dominans af hyperrespons i muskulaturen
Hyperarousal i ANS kombineret med dominans af hyporespons i muskulaturen	Hypoarousal i ANS kombineret med dominans af hyporespons i muskulaturen

³¹ På en psykoterapikonference i Cambridge i 2007 blev jeg - baseret på ovenstående indsigt - bedt om at forberede deltagerne på afslutningen af begivenheden og hjemrejsen gennem kropslig færdighedstræning. Jeg bevidstgjorde verbalt det skift i intensitet afslutningen på en konference er - og jeg guidede deltagerne ind i sansning af basale kropslige færdigheder som jordforbindelse, centrering og personlig afgrænsning. Første guiding skete om morgenen den sidste dag - og den afsluttende guiding skete en halv time før konferencens slutning. Tilbagemeldingerne fra deltagere og arrangører var meget positive. Mange oplevede det som en stor hjælp at blive opmærksom på muligheden for at anvende konkret kropssansning i mestringsstrategier af overgangen.

³² Optimering af tryghed er nøglen til at muliggøre en landing og integration af de dele af personen, der fortsat har været bundet ind i uforløste traumereaktioner. Tryk base, Anker, Sikkerhed er begreber der anvendes i alle slags traumeterapi, jeg kender til. (Rothschild, 2004, Levine, 1998, Anstorp, Benum & Jakobsen, 2006)

Hyperarousal i ANS kombineret med dominans af hyperrespons i muskulaturen.

En tilstand af kampberedthed i nervesystemet og dominerende opspændthed og kontrol i muskulaturen vil betyde, at energiniveauet i kroppen er MEGET højt. Man vil typisk være låst i højintens aktivitet - og hvis man holder fri gør man det i aktivitet. En anden mulighed er, at man ikke lander, aldrig holder fri, fordi personligheden, som man skulle lande i ikke tillader det. Man holder sig i gang altid. De dele af personen, der er præget af hyporespons, holdes langt væk fra bevidstheden og kommer aldrig i fokus. De er ekskluderet helt fra selvbilledet. Med denne kombination er der brug for at lære at slappe af - nok til at begynde at opdage de dele af een, der aldrig har været synlige. Derefter er det klogt at arbejde på at bygge nærvær op i de forsømte dele, parallelt med fokus på afslapning. En så kraftig højspændt strategi er der jo af en grund. Så hvad er det man har holdt sig væk fra ved at være i så højt et aktivitetsniveau? De hemmeligheder ligger ofte skjult i de godt gemte hyporesponsive dele.

Hyperarousal i ANS kombineret med dominans af hyporespons i muskulaturen

Denne kombination fører ofte til, at personen svinger mellem ikke at ville/kunne lande - og at kollapse. Dominansen af hyporespons i muskulaturen vil gøre det vanskeligt at "lande med engagement på en social platform" (modsvarende den ventrale gren af PS i følge Porges). Så snart intensiteten daler viser tendensen til at kollapse sig - og i stedet for at lande i en næringsudveksling med omverdenen, ender man i passiv opgivelse eller i ekstreme tilfælde i hypoarousal i stedet. Eller man bliver i mobiliseringen i hyperarousal, hvor man har handlekraft, kører i højgear, er social på den måde, man kan være social, når man er præget af højt arousal niveau. Men hellere det end at kollapse - kan være konklusionen.

Jeg ser meget ofte denne kombination enten som det dominerende mønster eller som et delmønster, hos mennesker, der er præget af uforløste traumer. At arbejde med at bygge nærvær op i den hyporesponsive muskulatur og dermed få flere mestringsfærdigheder til rådighed i personligheden er afgørende for at starte en forandringsproces. En strategi, der fokuserer på hyperarousal-delen af mønsteret og dermed går efter at lære personen at slappe af, virker i bedste fald ikke. I værste fald udløser den kollaps i hypoarousal, hvor der ikke sker nogen healing - og som det kan være svært at komme ud af igen.

En del mennesker med udbrændthed har dette mønster. De har fungeret i hyperarousal længe, har dækket over opgivelsesmønstrene gennem højstressmobiliseringen - indtil systemet ikke kan mere. Så kolliderer de ned i hypoarousal. Den brik som mangler er at lære at bygge nærvær og energi op på en måde, der respekterer den indre dosering og derigennem langsomt få færdigheder til at kunne engagere sig i den sociale platform fra personligheden og ikke fra højstress-mønsteret.

Hypoarousal i ANS kombineret med dominans af hyperrespons i muskulaturen

Hypoarousaltilstande er skræmmende for de fleste mennesker, eftersom de rummer en dyb oplevelse af magtesløshed og umulighed af at handle. At lande fra hypoarousal er en udfordring for alle - og min og andre traumeterapeuters erfaring peger på, at landing kun sker, hvis der er tryk kontakt med trygge personer tilgængelig - og accept og forståelse af dødheden og impulsløsheden i tilstanden. (Rothschild, 2004) Denne form for kontakt giver mulighed for, at tilstanden kan komme i bevægelse. Når dette ikke sker (hvilket er tilfældet i mange uforløste traumer og højstressmønstre), hvordan "lander" vi så i personligheden? En mulighed er, at vi anvender alt hvad vi har af hyperresponsive mønstre til at holde hypoarousaltilstanden væk fra bevidstheden.

Det betyder, at man altid er i gang, altid aktiv. Det er svært at slappe af. Opgivelsen truer nedenunder, og vil meget nemt tage over, så snart man slapper af eller giver sig hen. Så det forsøger man at undgå. Indimellem vil hypoarousaltilstanden bryde igennem personlighedens forsvar - og så starter en ny kamp for at vriste sig selv ud af dødheden og ind i aktivitet igen. Hvad hjælper her? Langsom opbygning af nærvær i de hyporesponsive dele af kroppen giver mulighed for at nærme sig de dybe følelser i magtesløshed og dødheden fra et mere ressourcestærkt sted. Der skal opbygges en container i kroppen og personligheden, der kan tolerere at mærke tilstandene, så det bliver muligt at erkende dem og integrere dem, som naturlige reaktioner på ekstreme påvirkninger.

En strategi, der fokuserer på afslapning er direkte kontraindiceret. At slappe af med ovenstående mønster er det samme som at dumpe ned i hypoarousal - og så længe der ikke er opbygget en container for tilstanden, findes der ingen anden mulighed end at kæmpe sig ud af den igen og dermed genetablere kontrollen repræsenteret i de hyperresponsive muskler.

Hypoarousal i ANS kombineret med dominans af hyporespons i muskulaturen

Denne kombination rummer en dyb opgivelse både som overlevelsestrategi og som personlighedsforsvar. Tilstanden vil ofte komme til udtryk i en vanskelighed med at fungere i en normal tilværelse. Med dominans af hyporespons i musklerne er der ingen mulighed for at fjerne sig fra magtesløshed og dødheden. Der er ingen container og ingen handlekraft til at fjerne sig fra dødheden. Langsom, forsigtig energiopbygning - med stadig integration, verbalisering og opbygning af jeg-færdigheder i en terapeutisk relation er den mulighed, jeg kender, som har en chance for at påvirke tilstanden. Strategier som fokuserer på afslapning eller følelsesudløsning er absurde i denne sammenhæng. Problemet er at der ingen samling, og ingen handlekraft er - der ER ikke noget at slippe.

Ovenstående er forenkede beskrivelser. Virkelige personer har ofte flere af disse strategier til rådighed - og skifter mellem dem - ofte med en favoritstrategi som den dominerende.

Mit vigtigste ærinde med beskrivelserne er at formidle en forståelse af, hvor afgørende opbygning af nærvær i hyporesponsiv muskulatur er i arbejde med mestring og landing af højstresstilstande. Det er styrken i containeren i personligheden - som bl.a. består af vores psykomotoriske handlemuligheder knyttet til musklerne - der afgør hvordan vi kan interagere med den sociale platform. Og det er denne interaktion med den sociale platform, der giver muligheden for landing og forløsning af de høje arousal tilstande.

En kropslig tilføjelse - en brik mere i hypo/hyper-billedet:

Når man iagttager mennesker, der er præget af højstress tilstande, hvordan viser tilstandene sig så i kroppen?

Muskelresponsmønstrene viser sig i grad af fjernhed - udfyldthed/nærvær - opspænding i muskulaturen.

Arousaltilstandene viser sig i ændringer i puls, hjertefrekvens, pupilstørrelse, temperaturregulering, åndedræt o.s.v. Men de viser sig også i tilstanden i kroppens bindevæv - sener og fascier³³. Bindevævet er det første væv, der mobiliserer, når vi blot tænker på at lave en bevægelse. Længe før musklerne aktiveres - og før bevidstheden er klar over at vi gør os parate til noget.

For at mærke forskellen på muskelaktivering og bindevævsaktivering kan du gøre følgende:

Lad den ene arm hænge ned langs siden af kroppen og løft den derefter ud til siden. Mærk med den anden hånd på den muskel, der sidder øverst på din overarm (M.Deltoideus midterste del). Når armen løftes ud til siden aktiveres musklen, hvilket vil mærkes som at den bliver fastere og hårdere. Dette er muskelaktivering.

Lad armen hænge ned langs siden igen - tænk på at løfte armen ud til siden - og mærk den mobilisering, der sker, når du gør det. Denne mobilisering sker i sener og fascier omkring musklen. Mærk også den tilstand af parathed, der aktiveres med den næsten usynlige fysiske mobilisering.

Bindevævet aktiveres, når vi mobiliserer og gør os klar til handling. Bindevævsaktiviteten knytter til intentionen om at lave en bevægelse - ikke selve udførelsen.³⁴ Den er mærkbar som en energifornemmelse både hos en selv og hos andre.

Også bindevævet kan være præget af hyper- og hypo-respons. Det betyder en yderligere brik i puslespillet - og yderligere en række mulige mønstre og kombinationer af hypo- og hyper-prægede mønstre. Jeg vil ikke gennemgå disse muligheder systematisk - blot pege et mønster ud, som jeg ofte møder hos personer med låste stressmønstre.

Hyperarousal i det autonome nervesystem er ofte kombineret med hyperrespons i bindevævet. Det betyder, at kroppen får et spændt udtryk, som ikke kun kommer fra nervesystemet, men som også kommer fra energiudstrålingen fra det spændte fasciesystem. Kroppen er holdt i en permanent mobilisering.

Hvis man ikke ser efter udfyldthed i muskulaturen - ikke tænker på muligheden af, at der kunne ligge dominans af hyporespons i muskulaturen nedenunder det spændte bindevæv - så overser man det måske - og vælger en strategi der fokuserer på, hvordan man kan hjælpe denne person til at slappe af. Strategien kan ikke anbefales. Med underliggende dominans af hyporespons i muskulaturen er der ikke nogen attraktiv landingsbase. At mobilisere til handling i overlevelseshøjhedsintelligensen er ikke det samme som at have handlefærdigheder til rådighed i personligheden. Der er fortsat brug for at bygge nærvær op i musklerne og træne grundlæggende psykosociale færdigheder, som efterhånden kan hjælpe til at etablere en landingsplatform i personligheden.

Hyperarousal hænger typisk sammen med hyperrespons i bindevævet - hvorimod hypoarousal hænger sammen med hyporespons i bindevævet.

³³ Fascier er tynde bindevævshinder, der svøber sig om alle kroppens væv, muskler, knogler, organer. De er bundet sammen i et stort sammenhængende system, der forbinder hele kroppen.

³⁴ Begrebet "intentionsbevægelser" knyttet til bindevæv har jeg lært af Peter Levine tilbage i 1980'erne. Intentionsbevægelser er et centralt begreb i traumearbejde. (Levine, 1998)

Konklusion og perspektiv.

Fokus i denne artikel har ligget på at løfte forståelsen af den hyporesponsive strategi frem - specielt i relation til stress af forskellig intensitetsgrad. Hyporespons udgør som titlen på artiklen peger på en skjult udfordring i mestring af stress, fordi den ikke gør opmærksom på sig selv.

Erkendelse og accept af tilstedeværelsen af hyporespons i kroppen er en kraftfuld proces, der potentielt forandrer et menneskes selvopfattelse.

For de fleste mennesker, jeg underviser første gang, er hyporesponsen en ikke-erkendt del af deres kropslige virkelighed og deres selv billede. De signaler, der kommer fra hyporesponsive steder i kroppen tolkes typisk som "spændthed" - og vanetænkning fører ofte til den konklusion, at det, der er brug for er at lære at slappe af i kroppen.

Navngivning af hyporespons som en virkelighed i dele af vores muskulatur - side om side med hyperrespons - udvider selvopfattelsen - og udvider tolkningsmulighederne i forhold til hvad kroppens signaler betyder.

Samtidig ansvarliggøres vi i forhold til de dele af os, der er repræsenteret som hyporespons i kroppen. Det vi ikke er bevidste om, kan vi ikke tage ansvar i forhold til.

Erkendelsen af, at hyporespons findes og har brug for en anden tilnærming end hyperrespons har, åbner op for muligheden for at vælge at forholde sig bevidst til de dele af een, der er præget af hyporespons.³⁵

Viden om og erfaring med, at der er kropslige strategier - som at bygge energi op og respektere individuel dosering - som har en effekt på de hyporesponsive dele, åbner muligheden for at vælge at forholde sig aktivt handlende i forhold til de hyporesponsive dele i een.

Når man ved noget findes - og man ved, der er noget, der virker - så har man et bevidst valg tilgængeligt. Hvordan vil jeg forholde mig til de hyporesponsive dele af mig? - Hvordan respekterer jeg på een gang, at hyporesponsen er en forsvarsstrategi, som jeg ikke bare kan lave om - og på den anden side at jeg faktisk har mulighed for med realistisk dosering at række ind bag strategien og etablere kontakt til det psykomotoriske potentiale, der ligger i musklerne?

Ikke-erkendt hyporespons er ofte bundet sammen med låste one-down roller.³⁶ Hvis jeg er i en dominerende hyporesponsiv tilstand oplever jeg nemt mig selv som "offer", "lille", "duer ikke til noget", "kan ikke", "andre må gøre det" o.s.v. Disse roller lægger op til bestemte modroller - man lægger op til at den anden tager over, bliver styrende, løser tingene, redder een eller forfølger een.

Kundskab om hyporespons og kundskab om præcise metoder, der har en effekt på hyporespons støtter op om muligheden for at træde ud af disse låste rollesamspil. Jeg kan f.eks. spørge en elev/klient, der er låst i passivitet, hvor der mangler nærvær i kroppen. Dette spørgsmål alene har muligheden for at bryde de låste roller - og påbegynde en fælles opdagelsesrejse ind i hyporesponsens verden.

³⁵ Som nævnt andre steder i artiklen er det vigtigt at respektere hyporespons som psykologisk forsvarsstrategi. At bygge nærvær op i hyporesponsive muskler vækker glemte eller aldrig integrerede dele af personen - og kan derfor kun med succes foregå i det tempo, disse dele kan integreres i bevidstheden. At fokusere på de steder i kroppen eller øvelser, hvor kontakten til de hyporesponsive muskler umiddelbart vækker noget, der kan opleves som ressourcer er en måde at dosere og respektere denne integrationsproces.

³⁶ Min anvendelse af begrebet "roller" er igen inspireret af SCT, Systems Centered Therapy. Se note 10. (Agazarian, 2006) En anden vigtig inspiration i relation til min forståelse af de låste samspildynamikker, der knytter til hyporespons/opgivelse, er Karpman's trekant - offer, forfølger og redningsmand. (Karpman, 1973). Efter min erfaring, er hyporesponsive mønstre altid repræsenteret i låste samspil mellem de 3 roller. Jeg ser synlige hyporesponsive mønstre hos de personer, der bærer offerrollen - og skjulte, ofte ikke-erkendte hyporesponsive mønstre hos de som bærer redder og forfølger rollerne, dækket af udadrettede, hyperresponsive mønstre.

Hvor sidder opgivelsen? Er der nogen bevægelsesimpulser? Hvis ikke kan jeg måske foreslå en bevægelse, der aktiverer kropsområdet - og præcisere at dosering er vigtig. Måske skal bevægelsen udføres meget småt. Eller måske er den rigtige dosering blot at give området opmærksomhed - anerkende at det findes - måske lægge en hånd der. Er der andre steder i kroppen, der slapper af, når dette sted får opmærksomhed og begynder at blive levende? Osv.

En sådan opdagelsesrejse ind i hyporesponsens univers vækker ofte håb. Håb om at forandring er mulig også de steder, hvor jeg har mistet adgang til mit nærvær og min handlekraft. Og håbet vækkes ikke af at en anden gør det for mig. Håbet vækkes af, at der er noget, jeg selv kan gøre - måske støttet af et kontaktfelt.

Appendix A

Kropslige aktiviteter - træningsprincipper.

Nedenfor er sammenfattet mange års erfaringer omkring, hvordan forskellige former for kropslig aktivitet påvirker spændingstilstande i musklerne, og dermed også personligheden og det psykologiske/følelsesmæssige materiale, som er forbundet med de muskulære spændingsforhold.

Træningsprincipper i ressourceorienteret færdighedstræning.

Der er 3 hovedkategorier af muskulære spændingstilstande eller muskelsvar:

Hyperresponsive, overspændte, muskelsvar - modsvarer at følelser og impulser holdes tilbage/kontrolleres

Hyporesponsive, underspændte, muskelsvar - modsvarer at følelser og impulser opgives

Neutrale eller sunde muskelsvar - modsvarer at følelser og impulser er tilgængelige for bevidstheden

Forskellige kropslige aktiviteter påvirker hyperresponsive og hyporesponsive svar forskelligt:

	HYPERRESPONSIVE SVAR Overspændt	HYPORESPONSIVE SVAR Underspændt
STRÆK bevirker:	Musklerne kan slippe spænding, ofte opleves mere liv. Følelser kan komme op. Personen kan blive mere indadvendt.	Ingen væsentlig påvirkning af musklerne, - eller de slipper yderligere. Personen kan blive fjern, søvnig eller få lyst til at trække sig væk fra kontakt.
ENERGIOPBYGGENDE OPSPÆNDING (sejt og med modstand) bevirker:	Musklerne spænder mere op. Kan give fornemmelse af mere energi og spænding. Eller irritation/ophobning af energi. Eller ingen effekt.	Musklerne spænder op. Opleves som mere fylde, mere nærvær, mere liv. Følelser kan komme op.
ENERGIUDLØSNING (der spændes op og spændingen udløses - i en bevægelse - f.eks. skubbe væk) bevirker:	Muskelspænding aktiveres og udløses, hvilket fører til slip af spænding. Ofte opleves mere liv og energi. Følelser kan komme op.	Musklerne slipper mere, mister energi. Oplevelse af træthed og udmattelse efter brug af musklerne.
BEVÆGELSE AF/OMKRING LED bevirker:	Ofte opleves mere liv, gennemstrøming og helhed i kroppen. Som regel ikke ændret muskelsvar eller adgang til følelser.	Ofte opleves mere liv, gennemstrøming og helhed i kroppen. Som regel ikke ændret muskelsvar eller adgang til følelser.
BEVÆGELSE UD FRA LYST bevirker:	Øget aktivitet i kroppen, øget flow Oftest ændres spændingsmønstre ikke.	Øget aktivitet i kroppen, øget flow Oftest ændres spændingsmønstre ikke.

Copyright Bodynamic Modellen beskriver erfaring samlet af lærergruppen i Bodynamic Institute/Bodynamic International fra ca. 1985-2000.
Formuleret af Steen Jørgensen og Merete Holm Brantbjerg

Litteratur

- Agazarian, Yvonne M. (2006): *Systems Centered Practice. Selected Papers on Group Psychotherapy*. London, Karnac.
- Anstorp, T., Benum, K. & Jakobsen, M. (2006): *Dissosiasjon og relasjonstraumer*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Bentzen, M., Bernhardt, P. & Isaacs, J. (1997): Waking the Body Ego 1 og 2. I Macnaughton, Ian (red.) (2004) *Body, Breath and Consciousness*. Berkeley, California, North Atlantic.
- Bernhardt, P. & Isaacs, J. (2000): The Bodymap. A Precise Diagnostic Tool for Psychotherapy. *The Journal of Bioenergetic Analysis*. Vol.11, No.1, Spring 2000
- Bowlby, John (1994): *En sikker base*. Frederiksberg, Det lille forlag.
- Brantbjerg, Merete Holm (2005): Muskernes intelligens – en introduktion. 5-siders artikel. Tilgængelig gratis på hjemmesiden www.moaiku.dk
- Brantbjerg, Merete Holm (2007): Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode. 50 siders artikel. København, egen udgivelse.
- Brantbjerg, Merete Holm (2008): Relationsaspektet i ressourceorienteret færdighedstræning. 30 siders artikel. København, egen udgivelse.
- Brantbjerg, M.H. & Ollars, L. (2006): *Muskernes intelligens. Om 11 Bodydynamic Jeg-funktioner*. København, Kreatik.
- Brantbjerg, M.H. & Stepath S. (2007): The body as Container of Instincts, Emotions and Feelings. 35 siders artikel. København, egen udgivelse
- Brantbjerg, M.H., Kristiansen, M. & Marcher, D. (2004): *Ressourcer i chokmestring*. København, Kreatik.
- Claesson, B. (2003): Forskning i Vagusnervens fylogenetiske udvikling kaster nyt lys over menneskets stress- og chokreaktioner. *Psykolog Nyt 07-2003*
- Erikson, Erik H. (1992): *Identitet. Ungdom og kriser*. København, Hans Reitzels Forlag
- Fich, S. & Marcher, L. (1997): *Psykologi og Anatomi. En manual om barnets udviklingsfaser og deres muskulære forankring*. København, Kreatik..
- Gladwell, Malcolm (2005): *Blink. The Power of Thinking Without Thinking*. New York, Little Brown
- Goldwag, Elliott M.(ed.) (1979): *Inner Balance. The Power of Holistic Healing*. London, Prentice-Hall Int.
- Gonzales, Lawrence (2003): *Deep survival*. New York, Norton.
- Hart, Susan (2006): *Hjerne, samhörighed og personlighed*. København, Hans Reitzels Forlag.
- Hart, Susan (2006): *Betydningen af samhörighed*. København, Hans Reitzels Forlag.
- Jarlnæs, Erik & Van Luytelaar, Josette: The Therapeutic Power of Peak Experiences. Embodying Maslow's old concept i Ian Macnaughton (ed.) (2004): *Body, Breath and Consciousness*. Berkeley, California, North Atlantic.
- Johnsen, Lillemor (1976): *Nøglen til livsglædens kilde*. København, Borgens Forlag.
- Jørgensen, Carsten René (2008): *Identitet. Psykologiske og kulturanalytiske perspektiver*. København, Hans Reitzels Forlag.

Jørgensen, Steen & Ollars, Lennart (2001): Kropslig forankring i psykoterapeutisk arbejde. *Psykologisk Set*, 18. årgang, nr. 42 15-28.

Jørgensen, Steen & Marcher, Lisbeth (1998): Bodymap Reading - Bodymap Interpretation. Upubliceret artikel. København, Bodydynamic Institute.

Karpman, Stephen (1973): 1972 Eric Berne Memorial Scientific Award Lecture. *Transactional Analysis Journal III January 1973*

Kæreby, F. & Sørensen, J.Hardy (2008): Dansk deltagelse ved den første internationale konference om SE-terapi. *Rejsebrev. Psykoterapeuten nr.1 februar 2008* 43-38

Levine, Peter (1998): *Væk tigreren*. København, Borgens Forlag.

Levine, Peter A. (1998): Kroppen som helbreder s.73-93 i Jørgensen, U. & Mathiasen S.: *At overleve vold - om psykisk traumatisering og behandling*. Århus N, Forlaget Klim.

Maurer, Robert (2006): *Kaizen, et lille skridt kan ændre dit liv*. København, Borgens Forlag.

Ollars, Lennart (1980): *Muskelpalpationstests pålidelighed. Besvarelse af specialeopgave i psykologi*. København, eget tryk.

Rothschild, Babette (2004): *Kroppen husker*. Århus N, Forlaget Klim.

Siegel, Dan (2006): *Forældre indefra*. København, Akademisk forlag.

Sørensen, Ole H. (2007): DAP: Stressbegrebets historie. Foredrag på konferencen "Krop og Stress" arrangeret af Danske Afspændingspædagoger, DAP.

Merete Holm Brantbjerg er afspændingspædagog, medskaber af Bodydynamic Analyse, leder af Moaiku Bodydynamic Brantbjerg og udbyder psykoterapeutiske efteruddannelseskurser internationalt. Merete er specialiseret i arbejde med ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode i relation til stress og traumer og i forhold til hjælperollen.

Moaiku ©2009 Bodydynamic • Brantbjerg

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne tekst må gengives uden skriftlig aftale.

Bodydynamic • Brantbjerg, Randersgade 46 forr. 2100 København Ø
Tlf. 35263104 mail: bodydynamic@brantbjerg.dk www.moaiku.dk