



Tekst af Maria Bergman
i samarbejde med Hanne Bloch Gregersen

Krop og følelser!

Spædbarnet kender instinktivt sine behov for kropskontakt, mad, næring, varme, temperatur regulering etc. Hele spædbarnets krop udtrykker sig, skriger, kræver, nyder, viser kulør, smiler, pludrer, alt efter behov og stimulering.

Et barn der er vant til at blive mødt og reguleret, vænner sig til, at det er i orden at udtrykke sig, at gøre opmærksom på sit behov. Den kompetente voksne omsorgsperson sætter ord på barnets følelser og behov og socialiserer herigennem langsomt barnet. Kropsfornemmelserne får tilknyttet et sprog. Når jeg oplever min krop på denne måde, betyder det, at jeg er sulten, eller når jeg oplever min krop på en anden måde, betyder det, at jeg er vred, ked af det, glad . . . Spædbarnets behov er basale overlevelseshov.

I barnets samspil med omsorgspersonerne vil der på givne tidspunkter opstå konflikt mellem barnets følelser, behov og grænser på den ene side og omsorgspersonernes følelser, behov og grænser på den anden side. Barnet har brug for at udvikle en sund balance mellem på den ene side, at tage vare på egne følelser, behov og grænser og på den anden side at blive i stand til at kunne udsætte/'parkere' sit eget behov til fordel for andres. Mao børn har behov for at udvikle en sund balance mellem at kunne tage vare på egen integritet og at kunne samarbejde med andres. Imidlertid er børn ekstremt sårbare overfor denne konflikt i deres familie, og det indebærer ofte, at barnet i al for udstrakt grad kommer til at samarbejde på bekostning af sin integritet – at 'samarbejde over evne' som det ofte udtrykkes. Det kan antage form af, at barnet nok mærker, men ikke udtrykker sig, men det kan også antage en form, hvor barnet udelukker sin kropsligt funderede oplevelse fra bevidstheden.

Vores hjerne og krop rummer en langt større viden, end vi normalt har adgang til. Vi har kun bevidsthed om en brøkdel af, hvad vi ved på et dybere plan. Centralnervesystemet opfanger og behandler en stor informationsmængde, som lagres udenfor den daglige bevidstheds rækkevidde. En del af denne information behandles bedst på det ubevidste plan. Men, undertrykte følelser, behov, konflikter og uløste problemer kan blive kilder til kronisk ubehag, blokeret udvikling og ligefrem sygdom.

Kropsbevidsthed og fokusering hjælper os med at hente informationer, der er væsentlige for vores overlevelse og trivsel. At integrere vores dybeste kropslige viden indebærer, at vi byder den velkommen, at vi bliver i stand til at mærke kroppens signaler, vores kropsfornemmelser og emotioner, som er uløseligt forbundne med vores behov. At vi bliver i stand til at udtrykke disse emotioner og de forbundne behov, at vi bliver i stand til at rumme og regulere dem. Herigennem udvides det informationsgrundlag hvorudfra vi træffer valg, handler, og skaber mening.

Sanseindtryk

Den totale sum af menneskers erfaringer, og derfor også al hukommelse, begynder med sanseindtryk. Det er via sanserne, at mennesker perciperer verden. Sanserne giver kontinuerlig feedback til hjernen om den aktuelle tilstand både inde i og udenfor kroppen. Det er via sanserne virkeligheden tager form.



Det er den "indre sans", der registrerer tilstanden i kroppens indre miljø: puls, vejrtrækning, smerte, indre temperatur, viscerale fornemmelser og muskel spændinger. "Sommerfugle" eller ondt i maven er velkendt som indre sanseindtryk. De umiddelbare indre fornemmelser, vi mærker, er udtryk for oplevelsen af den indre sans. Det er den indre sans, der hjælper os med at identificere følelser. Alle fundamentale følelser – frygt, vrede, skam, tristhed, nysgerrighed, afsky, frustration, glæde, sorg – er ledsaget af en adskilt mængde kropslige fornemmelser, der stimuleres af en tilsvarende aktivitet i hjernen. (Emotionernes biologiske komponent i kroppen og hjernen betegnes ofte som affekt.)

Somatiske markører

Den indre sans er grundlaget for neurologen Antonio Damasio teori om somatiske markører. Han antager, at oplevelsen af emotioner består af kropslige fornemmelser, der bliver udløst som reaktion på forskellige stimuli. Disse fornemmelser, og de følelser der er relateret til dem, bliver indkodet og dernæst lagret som implicitte erindringer, som forbindes med de stimuli, der oprindeligt fremkaldte dem. Erindring af følelserne og sanseindtrykkene kan senere blive vakt til live, når der er lignende stimuli til stede, selv om man ikke altid kan huske, hvor det stammer fra. (Damasio, 1994)

Det Sensoriske nervesystem: Exteroceptiv og Interoceptiv.

Exteroception:	Sansenerver der reagerer på stimuli, der stammer fra vores omgivelser, udenfor kroppen. Primære sanser, syn, hørelse, smag, lugt og berøring.
Interoception:	Sansenerver der reagerer på stimuli inde fra kroppen. Proprioception; består af den "kinæstetiske sans", der gør os i stand til at lokalisere alle dele af vores krop i rummet og den "indre sans", der giver feedback på kroppens tilstand, som puls, vejrtrækning, kropstemperatur og ubehagelige fornemmelser i kroppens indre organer. Vestibulære sans; hjælper kroppen med at holde sig oprejst, i balance og bevare en kontakt med tyngdekraften.

Alle vores sanser, fra den sensoriske del af vores perifere nervesystem, de exteroceptive, og de interoceptive er grundlæggende for følelser, erfaring og hukommelse. Og er det grundlag hvorfra vi indhenter information om, vores følelser.

Vores første indtryk af en oplevelse kommer normalt fra sanserne – både interoceptive og exteroceptive indtryk. Disse fornemmelser indkodes ikke i form af ord, men som somatiske fornemmelser, de er; lugte, synsindtryk, lyde, berøringer, smagsfornemmelser, bevægelser, positioner, lysindtryk, adfærdsekvenser, viscerale reaktioner.

Erindringen af en begivenhed, der er lagret i den implicitte hukommelse i form af fornemmelser, kan sommetider blive vakt til live, hvis lignende sensoriske input bliver gentaget.



Sensorisk hukommelse

Den "sensoriske hukommelse" er afgørende for forståelsen af, hvordan hukommelsen af begivenheder er indrettet. "Kroppen holder regnskab". Erindringer indkodes både eksplicit og implicit. Hvis den eksplicitte information mangler, kan det være svært at skabe mening ud fra somatiske symptomer – kropslige fornemmelser (ofte implicite).

Genkaldelse og erindringer gennem det somatiske nervesystem.

Når en handling nytter, bliver den indkodet i hukommelsen som værende effektiv. Sandsynligheden for at den vil blive brugt igen stiger. Hvis handlingen slår fejl, falder sandsynligheden for at den bliver gentaget.

Tilstandsafhængig genkaldelse

Du var inde i stuen og kom i tanke om noget. Du gik ud i køkkenet og. . . "hvad var det, jeg gik her ud for". Du gransker din hjerne. Du bander over det. Du kan ikke huske det. Du vrider din hjerne. Du går tilbage til det sted, hvor du fik ideen og sætter dig i samme stilling, som du havde på det tidspunkt – BINGO, Nu kan du huske. Hvis du vender tilbage til en vis tilstand, som du var i på det tidspunkt, hvor en bestemt information blev indkodet i din hukommelse, så kan du komme i kontakt med denne information igen. Tilstandsafhængig genkaldelse anvendes ofte i forbindelse med indre kropslige og psykiske tilstande, og er også særdeles relevant i forhold til kroppsstillinger. Tilsyneladende trivielle bevægelser kan virke som katalysatorer i og omkring erindringer, emotioner og forståelsen af fastfrosne følelser.

Det motoriske nervesystem

Det motoriske nervesystem har mange forskellige funktioner for vores oplevelser. Det styrer vores bevægelsesapparat. Både simple og komplekse kombinationer af muskelsammentrækninger, der medfører specifikke kroppsstillinger, bevægelser og handlinger. Da det motoriske nervesystem arbejder sammen med proprioception, medvirker det også til at indkode vores oplevelser i hjernen. Somatisk genkaldelse af erindringen kan opstå, når de samme stillinger, bevægelser og handlinger gentages, enten tilsigtet eller utilsigtet.

Følelserne og kroppen.

Alle følelser har forskellige udtryk og ser forskellige ud for den, der observerer dem. Hver enkelt emotion er karakteriseret af et adskilt mønster af muskelsammentrækninger, der ses i ansigtet og i kropsholdningen (det motoriske nervesystem). Hver enkel emotion føles også forskelligt inde i kroppen. Forskellige mønstre af sammentrækninger i de indre organer kan skelnes som kropslige sanseindtryk (den indre sans). Disse fornemmelser sendes derefter til hjernen via de proprioceptive nerver. Følelsens fremtrædelsesform uden for kroppen, i ansigtsudtrykket og i kroppsstillingen, fortæller vores omgivelser om den. Fornemmelsen af emotionen inde i kroppen fortæller os selv om den.

Alle emotioner skabes i et samspil imellem de sensoriske, de autonome og det motoriske nervesystem, der fortolkes af hjernens cortex.

Hverdagssproget er fyldt af vendinger der afspejler forbindelsen mellem emotionerne og kroppen, mellem psyke og soma.



Vrede – Jeg kunne kvæle ham
Tristhed – Jeg har en klump i halsen
Afsky – Hun hænger mig ud af halsen
Glæde – Jeg er ved at boble over
Frygt – Jeg har sommerfugle i maven
Skam – Jeg kan ikke se dig i øjnene

Der er også et fællestræk i de fysiske fornemmelser af emotioner – den måde emotionerne opleves på kropsligt:

Vrede – Spændinger i muskler, især kæbe, skuldre og arme
Tristhed – våde øjne, en sammentrækning eller ”klump” i halsen
Afsky – kvalme
Glæde – dyp vejtrækning, dybe suk, lyde
Frygt – hamrende hjerte, rysten, fastfrossen
Skam – kroppen bliver varm, især ansigtet

Typiske fysiske handlinger, der følger med hver enkelt emotion:

Vrede – råbe og slå
Tristhed – græde
Afsky – vende sig bort
Glæde – le
Frygt – flygte, ryste, stivne
Skam – gemme sig

Mange emotioner er lette at genkende for den, der iagttager dem, selv om nogle af udtrykkene er mere subtile.

Vrede – sammen bidte kæber, rødme på halsen, mimik omkring øjnene
Tristhed – gråd og røde øjne
Afsky – rynker på næsen og trækker overlæben op
Glæde – munden smiler, har klare øjne
Frygt – spærrer øjnene op, løfter øjenbrynene, ryster og bliver bleg
Skam – rødmen og slår blikket ned

Inspirationskilder:

Rothschild, Babette, *Kroppen husker, om krop og psyke i traumabehandling*. Forlaget Klim, 2004

Ferguson, Marilyn, i: Gendling, Eugene T., *Fokusering. Hør hvad din krop fortæller, dig*. Forlaget Apostrof, 1983, Forord.