

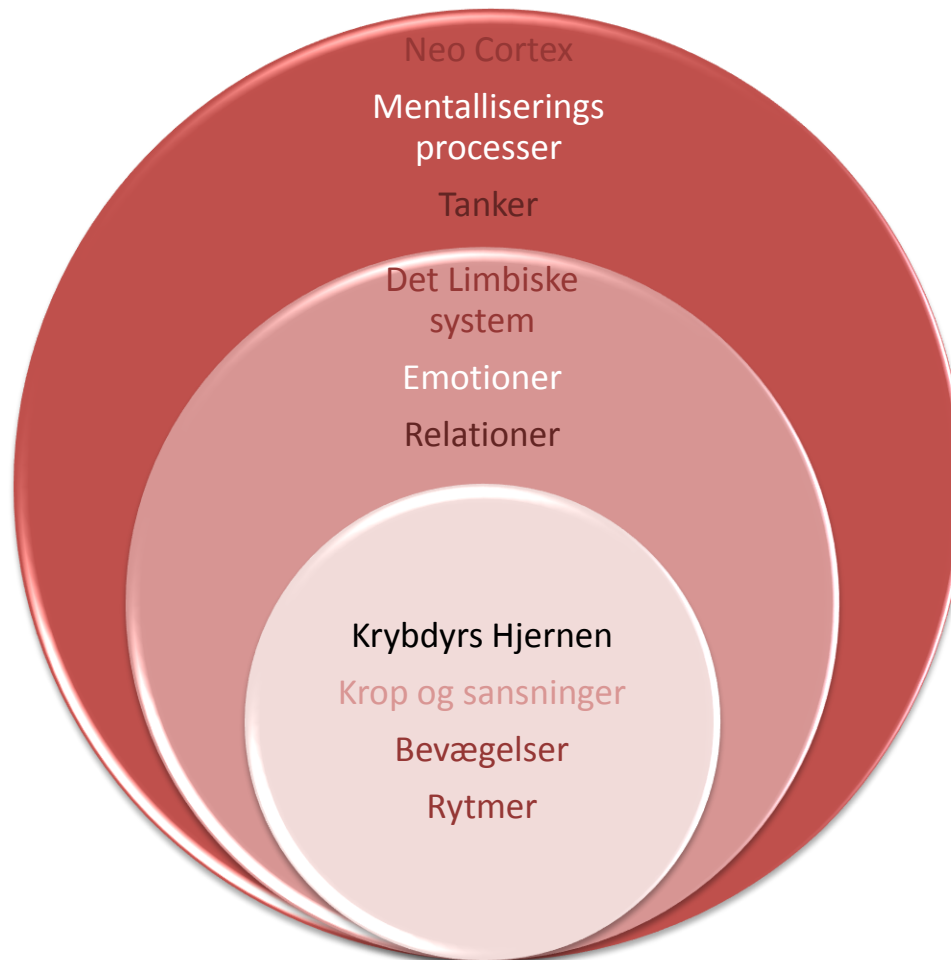
Krop og Hjernen

Maria Bergman

Frit fra

Susan Hart og Marianne Bentzen

Den Treenige hjerne

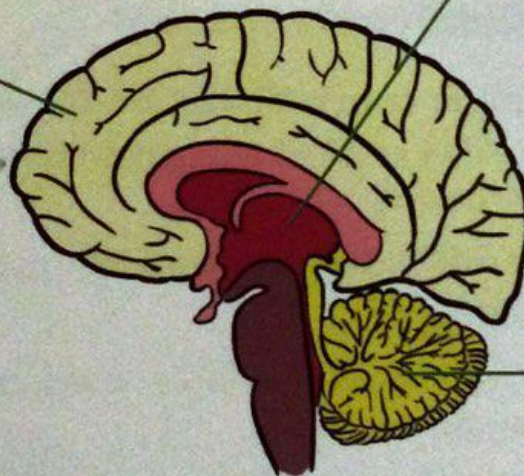




Den gamle pattedyrhjerne



Den nye pattedyrhjerne



Krybdyrhjernen

Krybdyrshjernen

- Primitive reflektoriske følelsesreaktioner og livsfunktioner: Bliver reguleret og dermed formet af omsorgspersoner i babys første år.
- Søgeimpulser- mad, tryghed, sex, flok
- Angst adfærd- navigere væk
- Kamp, aggressioner- flokkens tryghed, forsvar
- Underkastelse – tilbagetrækning, flugt
- Seksualitet – forplantning, danne flok
- Livsrytmer – døgnrytme, hvile, tryghed, aktivitet
- Afhængighed – flokken, tryghed, overlevelse

Krybdyrshjernens Potentialer

- Kropssansninger og væren.
- Udarbejder basale motoriske planer og styrer primitive emotioner.
- Regulerer vejrtrækning, hjerterytme, forskellige organers stofskifte og produktionen af neurokemiske stoffer.
- Sanser værenstilstande gennem vitalitetseffekter; lyde, lugte, rytmer, musik, øjnekontakt, berøring. . .

Regulering

- Baby reguleres kropsligt gennem spejling/resonans
- Ansigtsudtryk, mimik, berøring, lyde. . .
- Ved 3-måneders alder etableres den neurale forbindelse mellem ansigtet og **vagusnerven**, der er involveret i reguleringen af indre organer, og som giver os "mavefornemmelsen" af følelser.
- Ved nuancerede følelsesudtryk i ansigtet, sammenhængende med mavefornemmelsen udvider forældre og børn Autonom synkronisering, der også afstemmer sig limbisk-følelsesmæssigt
- **Pålidelige Forventede Gentagelser**
- Når voksen er stresset er der også manglende gennemstrømning samme steder i babys hjerne

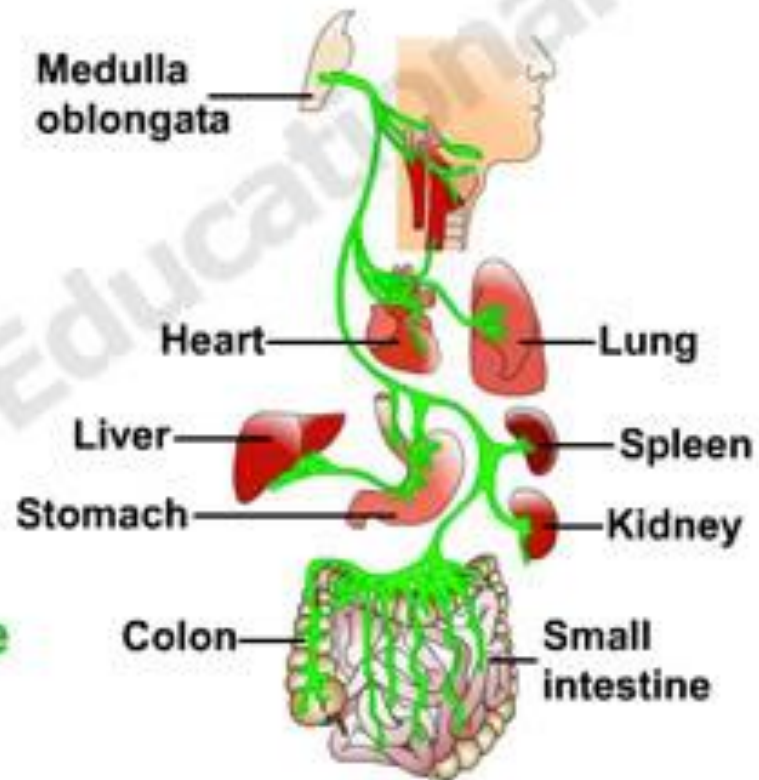
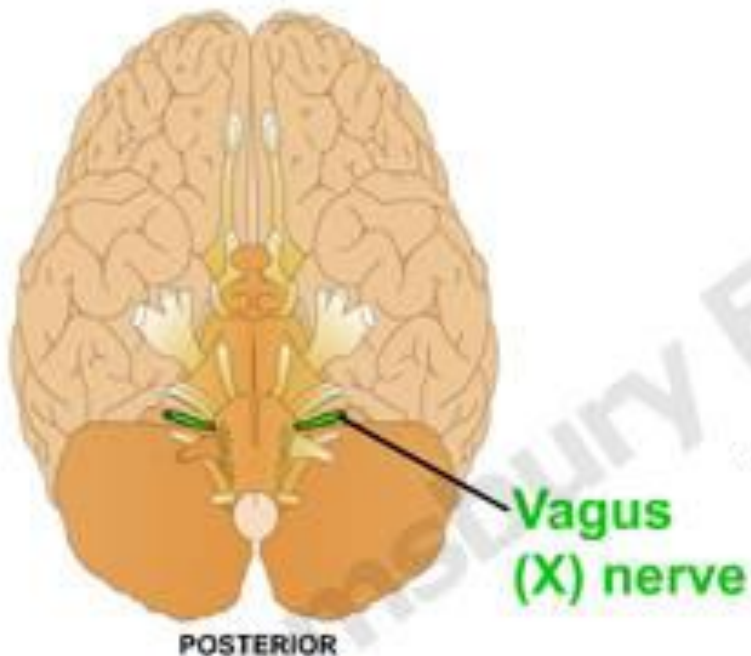
Nervus Vagus

10 kraniennerve

- Er en del af det Autonome nervesystem – Sympatikus og Parasympatikus
- **At falde til ro i kontakt:** et mere udviklet viljebestemt regulering af det parasympatiske system.
- Kan hurtigt regulere hjerterytmen
- Støtter engagement og manglende engagement
- Er relations baseret

Vagus nerve (X)

Inferior aspect of brain



Sansning

- Uden det autonome nervesystem kan følelser ikke sanses. Følelser og vurderinger er forankrede i kropslige sansninger.
- Følelser af behag og ubehag opleves gennem det autonome nervesystem og skaber grundlaget for oplevelser og vurderinger, der senere kommer til at styre tanker og adfærd.
- Det autonome nervesystem er ganske enkelt personlighedens fysiologiske grundlag for overhovedet at sanse noget som helst.
- Det udgør basen for instinkter og drifter og er dermed følelseslivets "rødder".
- Strukturerne i hjernestammen er vigtige for det spontane engagement i verden, og det er helt nede på dette niveau, at de balsale kredsløb for opmærksomhedsstyring og nærvær befinder sig.

(Damasio, 1999, Lewis m.fl., 2001)

Brené Brown

- **Kontakt** - er afgørende for at føle mening med livet.
- **Kontakt** - giver formål, mening og betydning, til vores liv.
- **Kontakt** - er liv.
- Evnen at kunne **knytte sig til**, at forbinde sig, er Neurobiologisk, og afgørende for at elske og føle sig elsket.



Daniel Stern!

**Vi er skabt til at deltage i hinandens
nervesystem**

