

Tekst: Mikkel Bjelke Kristiansen, konsulent på Emory Universitets Compassion Center
Illustrationer: Rikke Jensen, grafisk designer

Hvad gør vi, når krybdyr- hjernen tager over?

- en biologisk baseret tilgang til at håndtere frygt og klare sig i fællesskab



I en tid hvor mange føler sig utrygge, vil jeg gerne dele nogle værktøjer, som har hjulpet mig, når jeg har følt utryghed, angst eller vrede. Det er nogle simple værktøjer, som kan anvendes af alle, når vi føler os truet, og som har en umiddelbar effekt til at bringe os tilbage i en mere balanceret og rationel tilstand, hvor vi er handlekraftige og kan træffe hensigtsmæssige beslutninger for os selv og andre.

Når hjernen går i overlevelsesgear

Først vil jeg gerne understrege, at det er helt normalt, at vi reagerer irrationelt, når vi føler os truede. Det er der ikke nogen skam i, og det forklarer bl.a. vores irrationelle hamstring af toiletpapir og andre ting, som ikke er direkte nødvendige for vores overlevelse. Allernederst i vores hjerne sidder den del af hjernen, hvis primære ansvar er at holde os i live. Derfor kaldes denne del af hjernen også overlevelseshjernen, eller krybdyrhjernen, fordi den har en meget simpel struktur, som minder om den, man finder i krybdyr. Denne del af hjernen styrer bl.a. grundlæggende funktioner som åndedræt, hjerterytme og søvn. Det er også den del af hjernen, der aktiverer vores flygt, kæmp og frys respons, når vi udsættes for en trussel (virkelig eller oplevet). Når overlevelseshjernen aktiverer vores alarmberedskab, så sker det desværre på bekostning af den del af hjernen, som er aktiv i planlægning, analyse, dømmekraft og moral/etik. Derfor ender vi indimellem med at handle på måder, der er irrationelle, og som vi måske endda senere fortryder. Det er vigtigt at huske på og have empati for, både når vi selv reagerer irrationelt, og når vi ser andre, der gør det. Det er helt naturligt og biologisk betinget. Men det behøver ikke at være sådan.

Vi klarer os bedst i fællesskab

For heldigvis består den menneskelige hjerne også af langt mere komplicerede strukturer end overlevelseshjernen, hvilket gør os i stand til at løse komplekse problemstillinger og ikke mindst at fungere i sociale fællesskaber. Og dette er faktisk helt nødvendigt for vores overlevelse som mennesker. For selvom f.eks. Darwin først og fremmest beskrev evolution, som individers evne til at tilpasse sig til forandringer i miljøet, så var han også opmærksom på, at når det kommer til mennesker, så er det helt andre og meget mere sociale strategier, der har betydning. Darwin talte om kinselektion eller slægtskabsselektion, som betyder, at arvelige egenskaber inden for en gruppe har større chance for at sprede sig i populationen, når beslægtede individer hjælper hinanden. Nyere evolutionsteori går endnu længere og peger på at, at det at hjælpe andre ikke-beslægtede individer kan være en fordelagtig strategi, fordi det øger chancen for senere gengivelse. Dvs. at et individ, der

hjælper andre på sigt har bedre chancer for at overleve, fordi det har større sandsynlighed for selv at blive hjulpet af andre. Fra et andet perspektiv taler Dalai Lama om "vis selvished" (vis som i visdom) og argumenterer for, at vores liv og følelsesliv er tæt forbundet til andres, og at hvis andre omkring os føler sig trygge og tilfredse, så vil det have en afsmittende effekt på os, ligesom det modsatte er tilfældet. Sandheden i dette bliver tydeligt i en tid, som den vi oplever nu, hvor utrygheden smitter og spreder sig iblandt os hurtigere end selve virusset. Konklusionen er, at vi som mennesker kan finde styrke i hinanden og i vores biologi til at klare trusler og løse problemer i fællesskab, og at dette faktisk er en langt bedre overlevelsesstrategi, end hvis alle blot kæmper for deres egen overlevelse.

Frygtreaktioner kan sanses væk

Men hvad gør vi så, når krybdyrhjernen tager over? Hvordan kan vi fremme de sociale strategier frem for at give efter for vores frygt og impuls til kun at tænke på vores egen overlevelse? De værktøjer, jeg vil dele her, er udviklet med udgangspunkt i simpel neurobiologi til at skifte gear, når vi mærker, at krybdyrhjernen er ved at tage over. De kan hjælpe os til hurtigt at vende tilbage til en mere balanceret tilstand, når vi føler os truet, så vi kan handle mere rationelt og hensigtsmæssigt.

Værktøjerne er udviklet af Elaine Miler-Karas og Trauma Resource Institute og er blevet brugt af almindelige mennesker i katastroferamte områder i hele verden. Ved at trække på de styrker og ressourcer, vi har i vores liv, kan de hjælpe os igennem traumatiske og stressende situationer ved at hjælpe os til at skifte fokus fra det, der er galt, til det, der fungerer, og til at skifte fokus fra de sansninger i kroppen, der er ubehagelige, til de sansninger, der er behagelige - eller i det mindste mindre ubehagelige eller neutrale. Mange reaktioner på stress og traumer kan ikke tales væk, men nogen gange kan de sanses væk.

Tre værktøjer til at håndtere frygtreaktioner

I denne artikel, vil jeg gerne dele tre værktøjer til at håndtere frygtreaktioner: "Find en ressource", "Hjælp Nu" og "Ressourcefokuseret samtale". Ingen af disse værktøjer kan erstatte terapi, men de kan hjælpe os til hurtigt at finde tilbage til en mere balanceret tilstand, når vi mærker, at vi er ved at miste fodfæstet og bliver overvældet af tanker og følelser.



I "Find en ressource" vil jeg gerne invitere dig til at tænke på en situation, person eller ting, der giver dig en følelse af ro, velvære eller glæde, når du tænker på den. Det kan være virkeligt eller forestillet. Brug gerne et øjeblik på at beskrive detaljerne for dig selv. Hvordan ser det ud? Er der nogen særlige dufte eller lyde? Er der andre sansemæssige indtryk? Prøv så at lægge mærke til, hvad du sanser i din krop, når du tænker på denne situation, person eller ting. Hvor sanser du det? Og hvordan mærkes det?

Prøv at beskrive det for dig selv så præcist som muligt ved at bruge sanseord - dvs. ord, som du kan føle, dufte, smage, høre og se. Er det f.eks. varmt eller koldt, hårdt eller blødt, tungt eller let? Mærker du en snurren, prikken, eller sitren? Og stil så dig selv spørgsmålet, er det behageligt, ubehageligt eller neutralt? Hvis det er ubehageligt, så prøv at skifte fokus til et sted i din krop, der er behageligt eller neutralt og bliv der. Til sidst kan du prøve at scanne din krop og lægge mærke til alle de steder i din krop, der er behagelige eller neutrale.

En anden værktøjskasse vi kan tage frem, er "Hjælp Nu"-teknikker. Det er simple teknikker, vi kan anvende på stedet, når vi mærker, at vores krop er eller er på vej i alarmberedskab. Det kan være at drikke et glas vand langsomt, gå langsomt og lægge mærke til følelsen i



fødderne, der hvor de trykker mod gulvet eller jorden, tæl ned fra 20 til 1, læn dig op ad en væg eller skub imod den, læg hånden på en overflade og pres let imod, eller kig dig omkring og nævn 5 farver, du kan se. Ikke alle teknikker virker for alle, og måske har du allerede erfaring med andre teknikker, der hjælper dig på stedet. Det, der er vigtigt, er, at de virker for dig. Jeg vil gerne invitere dig til at prøve nogle af teknikkerne og ligesom før at lægge mærke til, hvad du sanser i din krop, når du bruger dem. Hvor sanser du det? Og hvordan mærkes det? Prøv at beskrive det for dig selv så præcist som muligt ved at bruge sanseord. Er det

behageligt, ubehageligt eller neutralt? Hvis det er ubehageligt, så prøv en anden teknik, indtil du finder en, der virker for dig.

Det sidste værktøj kalder vi "Ressourcefokuseret samtale". Det er et værktøj til at tale med hinanden om det, der er svært og bekymrer os, men på en måde som forstærker vores følelse af taknemmelighed, lettelse, og handlekraft frem for at forstærke vores følelse af angst, vrede eller hjælpeløshed. Det handler ganske enkelt om at skifte fokus fra det, der er svært, til det, der trods alt fungerer, og fra det, der er ubehageligt, til det, der er behageligt eller bare neutralt. Det kan f.eks. være ved at stille spørgsmål som: "Kan du huske, da nogen kom for at hjælpe dig?", "Kan du huske det øjeblik, det gik op for dig, at du ville slippe ud af situationen?" Andre spørgsmål kan



hjælpe os til at huske på andre perioder, hvor livet var svært, og hvad der hjalp os igennem. For eksempel: "Hvad hjalp dig til at klare dig igennem sidst?", eller "Har du en bedste ven, dyr eller bamse, der før har hjulpet dig?". Det kan forstærke bevidstheden om, at vi kan klare os igennem svære tider. Et spørgsmål som "Hvem eller hvad hjælper dig mest lige nu?" kan også minde os om vores personlige styrker og ressourcer. Igen kan disse spørgsmål kobles med en opmærksomhed på vores krop, f.eks. ved at stille

spørgsmålet: "Når du tænker på dette, sanser du så et skift indeni?". "Er det behageligt, ubehageligt eller neutralt?"

Jeg håber, at de værktøjer, jeg har præsenteret, kan hjælpe dig til at finde balance og være mere menneske end krybdyr, når tingene hober sig op og bliver svære. Og hvis det en gang imellem alligevel skulle ske, at din krybdyrshjerne overtager, så ved du nu hvorfor, og har forhåbentlig fået nogle værktøjer til hurtigt at skifte gear og vende tilbage til en mere balanceret og rationel tilstand, hvor du er handlekraftig og kan træffe hensigtsmæssige beslutninger for dig selv og andre. Og husk på, at det også er i vores biologi at bidrage til fællesskabet, og at dette ofte kan være vores bedste chance for at overleve og komme igennem på en måde, hvor vi kan se os selv i øjnene bagefter og glæde os over de ting, vi gjorde - i stedet for at fortryde dem.

Værktøjerne, som præsenteres i artiklen er udviklet af Elaine Miler-Karas og Trauma Resource Institute. De er blevet brugt af almindelige mennesker i alle aldre i katastroferamte områder i hele verden. De er desuden integreret i Social, Emotional and Ethical Learning (SEE Learning), som på en gang er en pædagogisk ramme for at tænke i hele barnets læring, trivsel, udvikling og dannelse og en samling af konkrete og aldersspecifikke materialer til at understøtte dette arbejde.

Se mere på <https://seelearning.emory.edu>.

Mikkel Bjelke Kristiansen er konsulent på Emory Universitets Compassion Center, hvor han understøtter det internationale arbejde med Social, Emotional and Ethical Learning (SEE Learning). I mere end 13 år har han arbejdet med social og emotionel læring, mindfulness og compassion i dagtilbud og grundskole i Danmark og udlandet. Mikkel kan kontaktes på: m.kristiansen@emory.edu.

Vil du vide mere?

Gratis webinar: "Cultivating Resilience and Compassion in an At-Home Schooling Environment", torsdag d. 26. marts, 2020, kl. 16.00-17.00.

Hvis du gerne vil vide mere om, hvordan du kan bruge de værktøjer, der bliver præsenteret i artiklen, sammen med børn i hjemmet, tilbyder Emory Universitets Compassion Center og Trauma Resource Institute i denne uge et gratis webinar målrettet forældre, lærere og pædagogisk personale og ledelse. I en tid hvor mange børn og forældre bruger meget mere tid sammen, end de plejer, og hvor forældre skal balancere både arbejde og børnepasning i hjemmet, øges også presset på familierne. Derfor er det vigtigt, at forældre får nogle værktøjer til selv at finde ro og balance og hjælpe børnene til det samme. I dette webinar vil du lære nogle simple værktøjer, som kan anvendes af alle, når vi føler os truet, og som har en umiddelbar effekt til at bringe os tilbage i en mere balanceret og rationel tilstand, hvor vi er handlekraftige og kan tage os bedst muligt af os selv og vores børn.

[Klik her](#) for at tilmelde dig det gratis webinar.

Webinaret afholdes på engelsk. For dem, der ikke har mulighed for at deltage, vil webinaret blive optaget og efterfølgende annonceret på Facebook på <https://www.facebook.com/emoryseelearning/>.