

Lene Bjergland

www.bjergland.dk

Email : post@bjergland.dk - Mobil : 29 89 64 87



## Hvad betyder neuroaffektiv?

Neuro – nervebane, affektiv – følelse

Begrebet neuroaffektiv henviser til hjernens nervebaner og deres forbindelse med vores følelsesliv. Begrebet udspringer af hjerneforskningens indblik i hvor følelserne "sidder" og hvordan de opstår i hjernens forskellige centre, kirtler og kredsløb.

I dag skelner man mellem tre forskellige hjernesystemer: Reptilhjernen, den mest primitive, der har med simpel overlevelse at gøre, det limbiske system, pattedyrhjernen, som rummer vore følelser og sociale instinkter. Og endelig neocortex, den nye hjerne, som gør os til bevidste og tænkende mennesker. Gennem nervebanerne eller de neurale netværk samarbejder de tre hjernecentre. Vi har medfølelse med andre, vi har et forhold til Gud – nogle af os, reflekterer over det, der skete i går og har en palet af følelser, som giver livet farve og dybde. Men vi er også dyr, der orienterer os efter fare med henblik på at overleve. Ubevidst scanner vi omgivelserne og er parate med tre automatiske funktioner, der skal sikre vores overlevelse: Kamp, flugt eller immobilitet.

Den neuroaffektive forskning er med til at afdække menneskets byggesten, vore grundlæggende egenskaber, men også hvad der gør, at vi får de problemer, som moderne mennesker i dag slås med. Den viden danner grundlag for nye metoder til behandling af mange af de følelsestilstande, vi kender:

*Raseri, tilbagetrækning, voldshandlinger, tvangstanker, følelsesløshed, fastlåsthed, skam, angst, depression, stress, smerte og modløshed.*

Nye neurale netværk etableres via erfaringer og oplevelser, som alle lagres i hjernen. Jo tidligere i vores liv, netværkene dannes, jo større betydning får de. De tidligste prægninger sker som i "vådt ler", barnets følsomme og påvirkelige psyke, men vi danner netværk i hjernen hele livet igennem.

Når vi lærer at cykle, dannes der en hjernebane med den erfaring. Så kan vi senere uden besvær bevæge os af dette etablerede spor i hjernen og cykle løs. Så forenklet sagt danner nervebanerne altså grundlaget for vore vaner, erfaringer og viden. Og i videre forstand danner de udgangspunkt for de valg vi træffer i livet.

Der skabes også neurale netværk for måden at omgås andre mennesker! Barndommens erfaring i familien lagres lige som alt andet, og bliver et grundlæggende mønster for social adfærd i det senere voksenliv.

Lene Bjergland

www.bjergland.dk

Email : post@bjergland.dk - Mobil : 29 89 64 87



I terapiverdenen er det neuroaffektive felt så spændende, fordi man kan ændre på eksisterende nervebaner i hjernen og også anspre til etablering af nye, – når man lige ved hvordan.

Vaner kan som bekendt erstattes af nye, ligesom nye erfaringer kan tilegnes. I neuroaffektiv terapi arbejder man målrettet med at skabe hjernenetværk for nye måder at handle, tænke og leve på ud fra en viden om hjernens funktioner og udvikling.

Sagt meget forenklet betyder helbredelse af traumer at erstatte erfaringer af at være mislykket, utilstrækkelig og forkert med nye erfaringer af mestring, at være god nok, og have det, der skal til. Den mest direkte vej til at ændre disse indlejrede erfaringer er at arbejde med at skabe nye neurale spor i hjernen.

Du kan læse mere om hvordan neuroaffektiv behandling kan folde sig ud i terapirummet under linket ”neuroaffektiv behandling”.