

Litt lett om hjernen



Susan Hart | **Den følsomme hjernen** Gyldendal Akademisk, 2011. 234 sider

Hadde hjernen vært så enkel at vi kunne forstå den, så hadde vi ikke hatt forutsetning til å forstå den. Forskningsaktivitet pågår heldigvis like fullt, og med *Den følsomme hjernen* har den danske psykologen Susan Hart satt seg fore å bygge bro mellom ulike fagdisipliner, som nevrobiologi, utviklingspsykologi og psykoterapiteori.

Noen sentrale spørsmål er: Hvilke hjernestrukturer er avgjørende for utvikling av mellommenneskelige relasjoner, personlighetsutvikling og følelser? Hvordan påvirkes hjernen av våre erfaringer i samspill med tilknytningspersoner? Under hvilke betingelser utvikles våre ulike følelser, og vår evne til å håndtere og tåle disse? Hvordan bidrar hjerneforskning til forståelsen av psykisk helse, og av psykoterapi? Hart argumenterer for at hjernen – i tillegg til å være genetisk disponert – er svært sensitiv for utvikling av følelser og personlighet i samspill med betydningsfulle andre. Hjernen er altså følsom og påvirkbar, noe som for de fleste psykologer er kjent stoff.

Forfatteren går imidlertid mer detaljert til verks. En hovedtese i boken er at vi fysiologisk sett er utrustet med en hierarkisk tredelt hjerne, evolusjonsmessig utviklet fra krypdyrenes tidsalder (hjernestammen), via den eldre pattedyrhjernen (det limbiske system), til den nyere pattedyrhjernen (den nye hjernebarken). Fra å være en art med instinktstyrte funksjoner og et refleksbasert følelsesliv, uttrykt ved eksempelvis angstatferd og aggresjon, har vi gjennom evolusjonen utviklet språk, hukommelse, et mer nyansert følelsesliv (som skam/forlegenhet, skyld og misunnelse), og ikke minst vår evne til å bearbeide mentale forestillinger (les: mentalisering). Som følge av interaksjon i vårt nevralt hierarki, eksempelvis at det limbiske system interagerer med både høyere og lavere hjerneområder, antas det at følelser alltid har en kognitiv og en fysiologisk komponent.

Et grunnleggende perspektiv i boken er derfor at hjernen, tross sitt genetiske utgangspunkt, utfolder sin plastisitet i henhold til det miljøet som tilbys, og at nervesystemets og personlighetens utvikling er erfaringsbasert. I tråd med moderne tilknytningsforskning argumenteres det for at ingen er født med evnen til å regulere affekt – evnen må utvikles. Denne utviklingen skjer best under sikre tilknytningsbetingelser, med adekvat inntoning og speiling, i kontrast til utviklingsbetingelser hvor barnet ikke mestrer sitt arousalnivå, og hvor det ikke utvikler trygge og funksjonelle tilknytningsstrategier, noe vi ser ved for eksempel desorganisert tilknytning.

Etter hvert svekkes teksten av en form for hovmod og mangel på motargumenter. Dette kaster enkelte skygger over leseropplevelsen. Hart henviser for eksempel til forskning som viser hvordan omsorgsgiverens tilknytningsmønster repeteres hos barnet, et kjent fenomen for mange kliniske psykologer og forskere. Hva så med dem som hevder at en stor del av personlighetsmessig variasjon også skyldes arv, og at visse typer av psykiske lidelser også har en betydelig arvelig komponent? Hart henviser til flere forskere, som Daniel Stern, Antonio Damasio, Peter Fonagy, men hun har konsekvent unnlatt å bruke referanser. Dette bidrar til en leservennlig flyt, og forfatteren nevner innledningsvis at boken er ment som en «light-versjon» innenfor dette feltet. Men ubelagte forskningsfunn, presentert som udiskutable sannheter, lider i lengden under mangel på perspektiver. Man skal heller ikke grave lenge i forskningshistorien for å finne eksempler på at det som til enhver tid er etablert kunnskap, ikke er morgendagens kunnskap. Dette gjelder forhåpentlig også det vi vet om både hjerneforskning, tilknytningsforskning og personlighetsutvikling.

Jeg vil like fullt si at Hart lykkes med å skrive en introduksjon til det samspillet av fagfelt som vektlegger nevrobiologi, utviklingspsykologi og relasjonelt orientert terapiteori. Hun befinner seg i et spennende og lærerikt skjæringspunkt som kombinerer ulike fagtradisjoner, hvor man ikke begrenser seg til å spørre om hva som virker i psykoterapi, men hva som virker for hvem. Så gjenstår det å se om vi har forutsetning for å forstå det vi tror vi har forstått.

Anmeldt av Eivind Normann- Eide, psykologspesialist ved spesialavdeling for spiseforstyrrelser, Psykiatrien i Vestfold