

Vad berättar kroppen om psyket? En föreläsning om samspelet mellan kropp och psyke, medvetet och omedvetet

William James

What kind of emotion of fear would be left, if the feelings neither of quickened heart-beats nor shallow breathing, neither of trembling lips nor weakened limbs, neither of goose-flesh nor visceral stirrings, were present, is quite impossible to think.

James ,1884, 193-194

William Osler 1892 beskrev typ A-beteende som Hurry-Sickness:

En människa som ständigt är involverad i en oupphörlig kamp för att åstadkomma mer och mer på kortare och kortare tid, vilket ger upphov till känsla av tidspress ofta förknippad med ilska och fientlighet som i sin tur ges väldigt rationella argument.



Åsa Beckman i Dagens Nyheter

Det finns en impuls att förflytta sig från den punkt som gör ont. De gånger jag i mitt liv fått svåra och chockartade besked har jag egendomligt nog upptäckt att jag rör på mig, att jag börjat gå.

Sofi Oksanen

Stalins Kossor

- ▶ Jag var bra på det direkt. Av oerfarenhet spydde jag visserligen i handfatet efter första gången. Och en gång till. Kanske var det något alltför lågt och förödmjukande med toalettstolen. Man behöver inte stå på knä framför handfatet, men står man där måste man se till att avloppet inte stockas.

Sid 287

För jag hade inget hjärta. Jag hade mat

Jag hade inte kärlek. Jag hade mat

Jag kände ingen rädsla, bara kyla och mat.

Jag kände inget hat , bara en mage fylld till
bristningsgränsen

Jag kände ingen skam, trots att jag intet annat
hade och den hade jag försökt äta bort

Jag hade ingen själ. Jag hade mat.

Jag hade ingen kropp

Jag hade inte ens Den lilla Katten längre

Varför har Lisa ont i huvudet?

Är kroppen rationell eller irrationell?

- ▶ Svårt att svara. Fonagy et al skriver 2002 att när psyket är dåligt integrerat så tar kroppen en central roll för att skapa kontinuitet hos självet.
- ▶ Så trots allt rationell kanske

Svårigheter uttrycks i kroppen eller via kroppen. Kroppen blir metaforiskt bärare av mening och inte symboliskt.

Lieberman, 2013

Social smärta som uppstår i samband med social isolering t.ex. separation, avvisande, mobbing, förlust av närstående, gör fysiskt ont. Vi använder också språket för att beskriva den sociala smärtan t.ex. ”dina ord är som ett slag i magen”, ”mitt hjärta brast när han/hon lämnade mig”.

Lieberman (2013) menar att vår kropp och själ är uppbyggd så att ett brustet hjärta kan göra lika ont som ett brutet ben.

Dorothy Parker

”Hans kropp har stigit honom åt huvudet”

Citat från Damasio 1992.

Damasios huvudtes är att kroppen tillhandahåller de basala ,referensramarna för medvetandet

Grodan och kärleken

Max Velthuijs

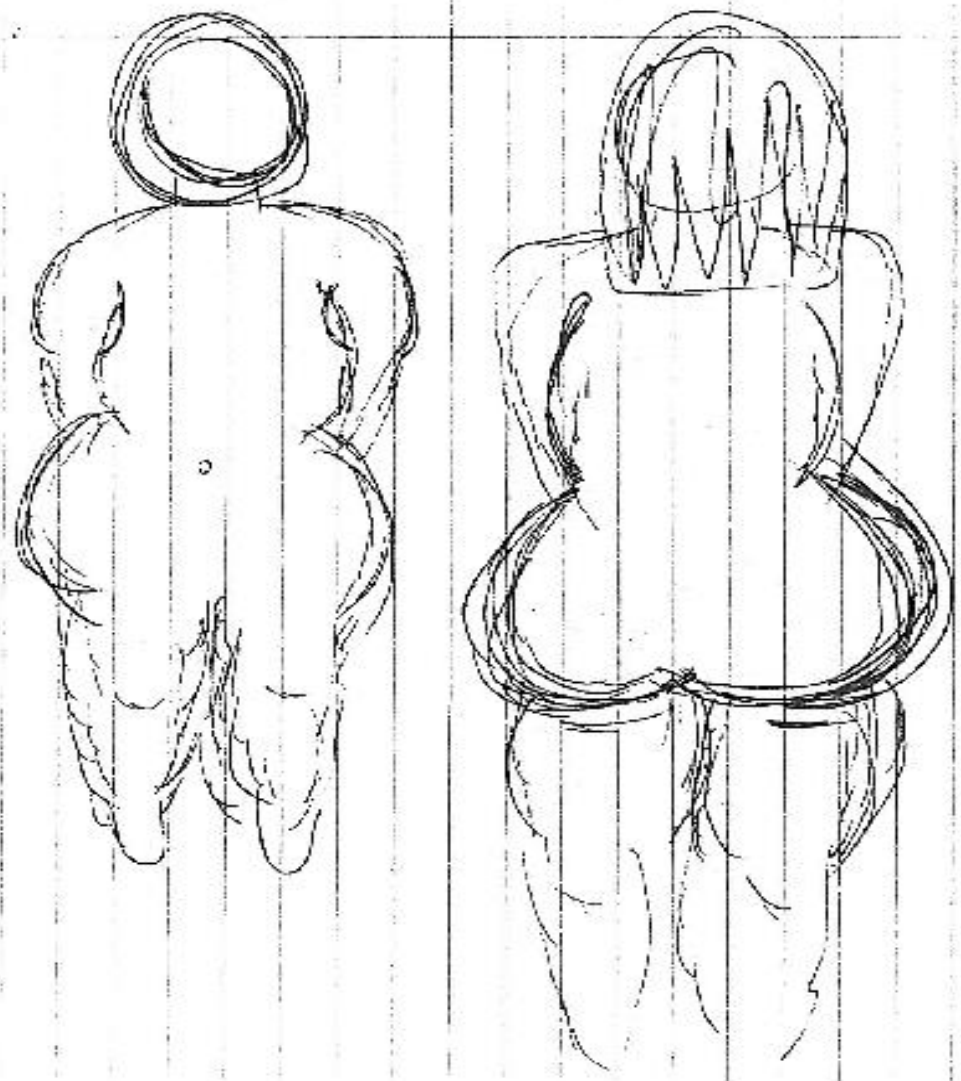
The body is betraying me again.
Sometimes I think my life is nothing
but one long process of bodily
betrayal.

Jonathan Franzen: Purity 2015

Utgångspunkter

- ▶ Utmattning
- ▶ Ätstörningar
- ▶ Pubertet

7-4-04



- ▶ Redan på 1960-talet, då sömnens funktioner till stora delar var okända för forskningen, genomförde forskare experiment i vilka de berövade unga vuxna deras REM-sömn (och därmed deras drömmar) under en vecka, samtidigt som de fick sin NREM-sömn. De olycksaliga försökspersonerna tillbringade hela försökstiden i laboratoriet med elektroder på huvudet. Så fort de gled över i REM-sömn på natten skyndade en labbassistent in och väckte dem. De omtöcknade deltagarna tvingades då utföra olika matteuppgifter under 5-10 minuter, vilket hindrade dem från att återgå till drömsönnen.

- ▶ Det behövdes inte sju drömlösa nätter innan man började skönja tecken på försämrad psykisk hälsa. Redan den tredje dagen uppvisade många av deltagarna tecken på begynnande psykos. De var ångestladdade, nedslagna och började få hallucinationer. De hörde och såg saker som inte var verkliga. De var paranoida. Somliga trodde att forskarna var ute efter dem på olika intrikata sätt - att man försökte förgifta dem, till exempel. Andra trodde att forskarna var hemliga agenter som bedrev något ondskefullt, hemligt konspirationsexperiment i statlig regi.

Sova

- ▶ Att våga vända blicken inåt istället för utåt
- ▶ Att sakta men säkert kunna sova ensam åtminstone när man är 16 år



TOG DU TRE CITODON
FÖR DET DÄR LILLA
SKAVSÄRET?

BARA FÖR ATT MAN VET VAR
MAN HAR ONT FINNS DET INGEN
ANLEDNING ATT INTE BEHANDLA
HELA KROPPEN...

Den sorg som inte kan få utlopp i tårar
kommer andra organ att gråta

Henry Maudsley

Minding the body

Freud 1923

The ego is first and foremost a body ego

Van der Kolk (1994) skrev att
våldsamma känslor kan
dissocieras bort från
medvetandet och blir då
kroppsliga minnen och
sensationer

Utan kropp inget medvetande

Damasio

Damasio 2013

Överlevnad är beroende av vår förmåga att läsa av de kroppsliga förändringarna så korrekt som möjligt.

Syftet är att återfå vår jämvikt, balans.

Det är en samverkan mellan exteroceptiv uppmärksamhet och interoceptiv uppmärksamhet.

Fonagy et al. 2007

- ▶ Uppmärksamhet
- ▶ Översättning av kroppen
- ▶ Agentskap



Alan Schore

- ▶ Höger respektive vänster hjärnhalva
- ▶ Top-down och bottom-up perspektivet
- ▶ Affekt-tolerans

Information

Kunskap om mig själv

Mentalisering

Joint attention is the foundation of mentalizing
Tomasello, 1999

Stress

GAS

Hans Selye

- ▶ Hot
- ▶ Alarm
- ▶ Motstånd
- ▶ Utmattning

Problemområden för den utmattade

- ▶ Sömn
- ▶ Återhämtning
- ▶ Upplevelsen av tid
- ▶ Perfektionism
- ▶ Interoceptiv uppmärksamhet
- ▶ Kognition och minne
- ▶ Gränssättande i vår nya tid
- ▶ Kroppen

Nycklar till ätstörningen

Tjock-känsla

Rörelse

Kräkningarna

Laxerande

Menstruation

Sova

Affekt Nej Mening Kontroll

Definitioner

- ▶ Affekten är den medfödda biologiska förutsättningen. Att en händelse väcker till liv en affekt
- ▶ Känslan har alltid inslag av subjektivitet och medvetande
- ▶ Emotion är biografi
- ▶ Vitalitetsaffekt - omvårdnadspersonens sätt att utföra en handling upplevs av barnet som vitalitetsaffekt
- ▶ Amodal perception

Två olika typer av affektreglering

- ▶ Den första handlar om processer som är automatiska och som sker inom personen själv
- ▶ Den andra är hetero-matic affektreglering som då handlar om hur mycket hjälp som krävs av yttervärlden för att reglera affekten/affekterna

Joona Taipale, 2016

Per Johnsson, Lunds universitet

2019-04-06

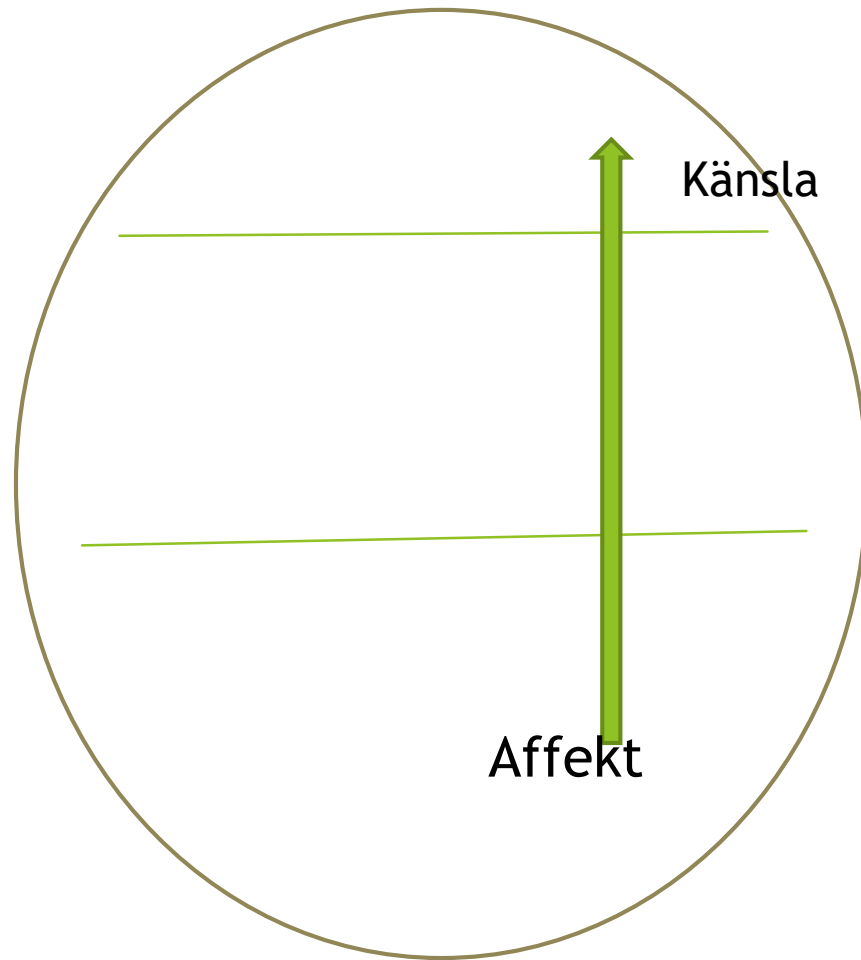
Tomkins affektteori

- ▶ Intresse
- ▶ Glädje
- ▶ Förvåning
- ▶ Rädsla
- ▶ Ilska
- ▶ Ledsnad
- ▶ Avsmak
- ▶ Avsky
- ▶ Skam





FEAR



A. Damasio

**Rädslans unika funktion är
att motivera oss att fly
från farliga situationer**

Rädsla slår ut kärlek.

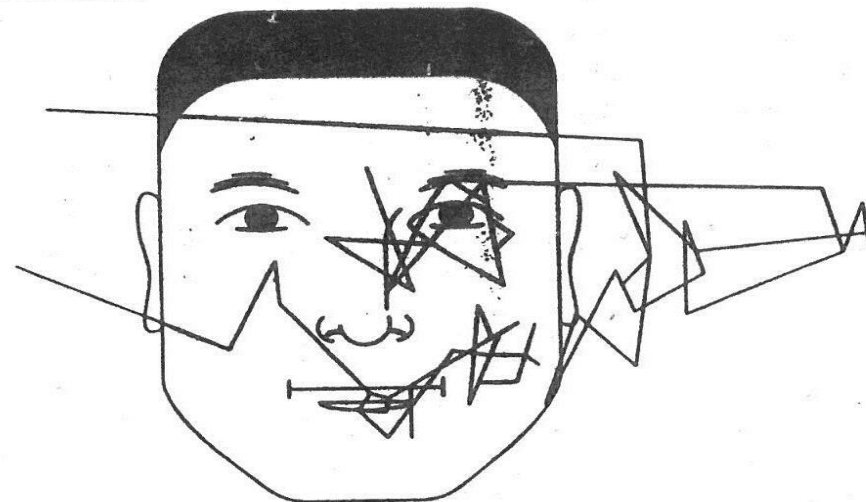
Rädsla är:

- ▶ Snabbare
- ▶ Automatisk
- ▶ Omedveten
- ▶ Generaliseras lätt
- ▶ Känslig för många sinnen
- ▶ Svår eller omöjlig att släcka ut

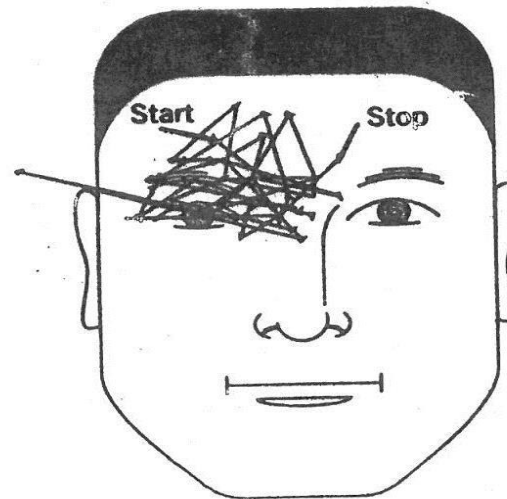
Skam

- ▶ En omedelbar och våldsamt attack på självvärdet
- ▶ En tydlig och smärtsam erfarenhet av isolering
- ▶ En intensiv och smärtsam känsla av självmedvetenhet, exponering och inkompetens
- ▶ En känsla av att skammen sker i närvaro av verkliga eller föreställda åskådare
- ▶ Självhat som den yttersta änden på skam





Quiet adult
(a)



Adult speaking
(b)

Tre principer vid affekthantering

- ▶ Att hantera de dagliga affekterna
- ▶ Att hantera intensiva affektiva erfarenheter
- ▶ Att hantera affektivt laddade interaktioner

Fosha, The transforming power of affect, 2000

Gergely

Gergely (2007) beskriver ett experiment med trygga respektive otrygga barn, alla 12 månader. De otrygga barnen visade sig mer intresserade av andra än sig själv.

Sensitivitet

La belle indifference

Att bära smärtor och problem utan att det syns i ansiktet eller avspeglar sig i upplevelser

Selma Lagerlöf i Mårbacka sidan 15

Längre kom hon inte. Den lilla flickan tänkte inte alls på att det var den sträva barnpigan, som stod i dörröppningen. I sin stora förtvivlan såg hon bara, att en vuxen människa, som kunde hjälpa henne, hade kommit, och hon sträckte ut armarna emot henne.

»Kom å ta mej, Back-Kajsa,» ropade hon, »kom å ta mej!»

När Back-Kajsa kom fram till sängen, slog hon armarna om hennes hals och klängde sig intill henne så, som ett barn aldrig förr hade gjort. Det for en liten darning genom Back-Kajsa. Hon kunde inte göra rösten riktigt stadig, då hon frågade: »Va ä dä mä Selma? Ä ho sjuk?» — »Jag kan inte gå, Back-Kajsa,» sade barnet.

Då lyfte de starka armarna upp henne så lätt, som om hon hade varit en liten kattunge, och på en gång visste den stränga allvarsmänniskan hur hon skulle tala till ett barn.

»Inte ska Selma gråta för dä,» sade hon. »Jag ska bära'na.»

Och därmed var det, som om hela sorgen skulle vara släckt för den lilla. Hon kände sig varken rädd eller olycklig mera. Vad gjorde det, att hon inte kunde gå själv, när Back-Kajsa ville bära henne? Ingen behövde säga henne det. Hon förstod ändå, att den, som hade en så stark och präktig vän som Back-Kajsa, den gick det ingen nöd på.

Rädsla

För Josefin blev livet något annat. Marie Nilsson Lind talar om hur det förflutna hann ikapp hennes syster och jämför med vad man lärt genom krigsveteranerna från Vietnam: hur den posttraumatiska stressen fungerar. För Josefins del handlade det också om outhärdliga smärtor i den rygg som hon så småningom tvingades steloperera. Hon som sprudlat av livskraft blev beroende av smärtstillande medicin för att över huvud taget orka.

- Har man blivit skrämmd för sitt liv sätter det sig i kroppen, vet hennes syster. Hämtat från ett samtal i SvD

Rädsla

Vad händer i hjärnan när vi är rädda under längre tid. Framförallt vad händer i hippocampus. Vi vet att hippocampus spelar en viktig roll för konsolideringen från korttidsminnet till långtidsminnet. Det innebär att denna konsolidering bör ske för att patienten skall ta hand om sig själv utan för terapirummet

Och mitt i natten vaknade jag
lamslagen av tanken på att den i hela
världen som skulle leva mitt liv var jag

Erlend Loe: Blåst

Tack!