

## VEJEN FRA FLUGT TIL OVERLEVELSE



Birthe Juul Christensen: *Overlevelse – neuroaffektiv miljøterapi for pædagoger og andre professionelle*. Saxo Publish 2023. 116 sider, 174,75 kr.

"Sumpen. På den institution, jeg har været tilknyttet, brugte vi et udtryk: at gå ud i sumpen til den unge. Det er et billede på, at den unge står i en sump af følelser og overlevelsesreaktioner, som han eller hun ikke selv kan komme ud af. De voksne står inde på bredden og kalder: kom herind, her er sikker grund under fødderne. De

voksne kan også fra bredden forklare vejen: "Du skal bare gå lidt til højre", fordi den voksne kan overskue hele sumpen. De voksne lokker med fortællinger om, hvor godt der er på bredden: du kan tage en uddannelse, du kan få venner osv. Men den unge kan ikke høre efter, fordi sumpen er frygtindgydende. Den unge er ved at blive suget ned, og det eneste, der fylder, er, hvordan han eller hun skal overleve fra øjeblik til øjeblik." (s.107).

Bogen *Overlevelse* af psykoterapeut MPF Birthe Juul Christensen tager afsæt i forfatterens professionelle erfaringer med sårbare unge anbragt på døgninstitution. Og i en tid, hvor ungdommen helt generelt ifølge Børns Vilkår mistrives som aldrig før, rammer bogen spot on i redegørelsen af, hvorfor glæde og mod på livet langt fra opnås alene gennem pædagogisk arbejde med mål og mestring, men kræver en neuroaffektiv tilgang.

Forfatteren beskriver, hvordan man som professionel trods bedste intentioner, empati, indsigt, fornuft, grænsesætning og løsningsforslag kan mislykkes med at trænge igennem den unges distance og have svært ved for alvor at nå ind til den unge på en måde, der forandrer.

Gennem forståelse for det autonome nervesystem, og hvordan det påvirkes ved tidlige svigt, lykkedes det hende at skabe en kontakt, der understøtter en mere følelsesmæssig robusthed hos sårbare unge.

Bogen konkretiserer, hvordan kontaktformen og evnen til at afstemme sig selv med den unge i sig selv er redskaber, hvorigennem man over tid kan lære sårbare unge at regulere deres nervesystem.

'Sumpen' refererer til kamp/flugt reaktion og til det kollaps, der sker i det autonome nervesystem, når vi ubevidst indstiller os på at dø. Men med afstemning og kontakt skabes vejen fra flugt til overlevelse, hvilket Birthe Juul Christensen forklarer undervejs.

I bogen gives en let forståelig indføring i det autonome nervesystem og frontallappernes funktion, i hormonernes betydning og i, hvordan et låst nervesystem dels beskytter den unge, men også modarbejder fornuft og de pædagogiske tiltag, man gør som fagperson.

Der kobles på fin vis mellem teorier om hjernens funktion og neuroaffektiv miljøterapi til Daniel Sterns teorier om spædbarnets interpersonelle verden. Endvidere uddybes, hvordan en pædagogisk tilgang taler til frontallapperne – der hos sårbare unge er sat ud af drift – mens den neuroaffektive tilgang beroliger nervesystemet og dermed er nødvendig.

*Overlevelse* er skrevet i et dagligdags sprog og har flere illustrationer i forhold til den tredelte hjernes funktion. Det skitseres blandt andet, hvornår man afhængig af arousal er åben eller lukket for kontakt, hvordan kontakt er mulig med en pædagogisk eller terapeutisk tilgang, og hvordan pædagogik og terapi taler til forskellige steder i hjernen.

Jeg blev under min læsning af bogen selv optaget af forfatterens beskrivelse af at "fortynde kontakten" og "køreturens betydning". Jeg tror, pædagogisk personale på opholdssteder vil kunne nikke genkendende til, at 'det virker' at køre en tur med en ung, der ligger højt eller lavt i arousal. Birthe Juul Christensen redegør for års-

gen til den unges kamp/flugt instinkt, hvad der sker hormonelt i kollapset, og hvorfor køreturen virker.

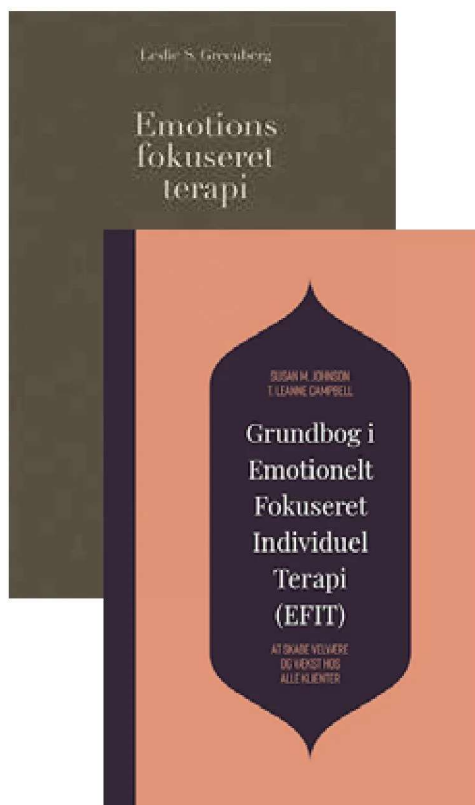
Bogen er skrevet til pædagoger og andre professionelle. Den har ikke et akademisk niveau, men er praksisnær, og der gøres mange refleksioner underbygget af neuroaffektiv teori, hvor med den er anvendelig ikke bare for personale på døgninstitutioner, men også for plejefamilier og undervisere på de ældste klassetrin. Den giver et odt indblik i, hvad der neurologisk er på spil hos sårbare unge, og konkrete beskrivelser af, hvordan man kan afstemme sig selv derefter.

Ved anvendelse af den beskrevne neuroaffektive miljøterapi som metode tror jeg, at man på døgninstitutioner og opholdssteder vil kunne opnå at reducere magtanvendelser og ikke mindst skabe øget trivsel og livskvalitet hos de unge.

Sammenfattende har jeg fundet bogen interessant, og jeg kan også se den som et værktøj i ledelse af personalegrupper, hvor gruppedynamikken kan være præget af sensible nervesystemer, kamp/flugt instinkter og forskellige modenhedsniveauer – det kunne jeg ønske mig, at forfatteren skriver en fortsættelse om.

**Eva Abel**  
 Psykoterapeut MPF  
 Leder af bofællesskab

## MED DYBDE OG NUANCE



Leslie Greenberg: *Emotionsfokuseret terapi – metodens oprindelse, teoretiske fundament og udvikling*. Forlaget Mindspace 2023. 192 sider, 350 kr. Også som e-bog.

Susan M. Johnson & T. Leanne Campbell: *Grundbog i Emotionelt Fokuseret Individuel Terapi (EFIT) - At skabe velvære og vækst hos alle klienter*. Forlaget Mindspace 2023. 312 sider, 350 kr. Også som e-bog.

Jeg er blevet bedt om at læse og anmelde to bøger, der begge omhandler emotionsfokuseret terapi (EFT). Opgaven er taknemmelig, da jeg selv er efteruddannet i EFT og således ikke er svær at begejstre. Det er altså med glæde og engagement, jeg har kastet mig ud i at læse bøgerne.

De to bøger er *Emotionsfokuseret terapi – metodens oprindelse, teoretiske fundament og udvikling* af Leslie Greenberg og *Grundbog i emotionelt fokuseret individuel terapi (EFIT) – at skabe velvære og vækst hos alle klienter* af Susan M. Johnson og T. Leanne Campbell. Som udgangspunkt er det glædeligt, at der nu er kommet mere omfangsrig litteratur om EFT på dansk, hvilket førhen har været en mangelvare. EFT som metode og teori er så velunderbygget og benyttet, at det er på høje tid, at begge disse bøger nu fås i danske udgaver.

Blot ved at skimme indholdsfortegnelsen til *Emotionsfokuseret terapi* af Leslie Greenberg er det tydeligt, at der her er tale om en grundbog, der spænder fra den historiske baggrund, over teorien bag og selve de terapeutiske processuelle vinkler til perspektiver på fremtiden for EFT. Der er altså tale om en grundig indføring i EFT. Der lægges vægt på forståelse af, bevidsthed om og accept af følelser. At vores emotioner er vigtige informati-

onskilder og hele tider fortæller os om vores behov, værdier, mål og ståsted i livet. I det teoretiske grundlag for EFT spiller emotioner en afgørende rolle i forståelse af, hvordan vi mennesker konstruerer og agerer i vores virkelighed. Emotioner har en adaptiv rolle i denne konstruktion, men på samme tid forklarer Greenberg, hvad der sker,