



Om tilstandsavhengig fungering

Pål Solhaug og Anette Andersen RVTS Sør 2021

Bruce Perry (2014) har et begrep han kaller for *tilstandsavhengig fungering*. Dette begrepet viser til hvilke ferdigheter vi har tilgjengelig, hva vi synes er belønnende, hvordan vi tenker og hvordan vi handler, er avhengig av hvilken aktiveringstilstand vi er i. På mange måter kan vi si at denne måten å beskrive hvilke ferdigheter vi har tilgjengelige ut fra vår aktiveringstilstand, kan tilføre nyanser til modellen om toleransevinduet (Siegel, 2012).

Akkurat som toleransevinduet, kan forståelsen om tilstandsavhengig fungering være nyttig i møte med barn og unge, og ikke minst som hjelp til å bevisstgjøre oss selv på egen aktiveringstilstand.

Tilstandsavhengig fungering: Når barnet eller ungdommen er i en tilstand av ro og årvåken, er det mye som oppleves som godt og motiverende, for eksempel å få en gave, å være sammen med andre eller glede seg til noe i fremtiden. I en slik tilstand kan de også tenke de lange tankene. Men når de kjenner på uro eller blir redde er tankene mindre påkoblet, og de motiveres av det som kan hjelpe kroppen med å finne tilbake til roen her og nå. Søtsaker, mat og rusmidler eller selvskading kan ha en slik regulerende effekt. Dersom barnet eller ungdommen stadig har behov for å regulere seg gjennom mat, rus og lignende, kan det skape problemer både for barnet og omgivelsene. Det kan derfor være lurt å finne ut av hva som kan være gode måter å hjelpe kroppen med å finne roen når en kjenner på uro.

Perry deler inn fungering ut fra ulike aktiveringstilstander fra rolig til ekstremt redd eller panikk:

Rolig tilstand

Når vi er helt rolig og avslappet tilstand, klarer vi å tenke de lange tankene, reflektere over livet og tenke abstrakt. Det som kan kjennes behagelig eller «belønnende» på oss i en slik tilstand, er for eksempel at vi kan reflektere over at vi lever i tråd med våre verdier og livssyn. På mange vis kan man si at det er tanke-systemet eller «tenkehjernen» som er påkoblet.

Våken/oppmerksom tilstand

Hvis vi er i en litt mer årvåken eller oppmerksom tilstand, for eksempel på skolen eller jobb, tenker vi ofte litt mer konkret. Da klarer vi ikke i like stor grad å være opptatt av de «store linjene». Det som kjennes behagelig eller «belønnende» for oss er for eksempel å være sammen med andre. Det er fortsatt tanke-systemet vårt som er mest påkoblet, men følesystemet er mer aktivt.

Alarmitilstand

Blir vi derimot litt ekstra stresset for eksempel; vi blir skremt eller vonde minner aktiveres, kommer vi i en tilstand av alarm, Da er den mer rasjonelle delen av hjernen vår delvis utkoblet og vi styres mer av følelsene. Det som da kan kjennes umiddelbart belønnende eller behagelig vil kunne være mat, godteri eller rusmidler.

Frykt/redsel tilstand

Blir vi derimot enda reddere for eksempel fordi vi utsettes for trusler, fysisk vold eller lignende kommer vi i en tilstand av redsel og frykt. Vi evner ikke å tenke rasjonelt, men handler som en direkte reaksjon på det som skjer oss. Det handler om å beskytte seg selv, og vi styres da delvis av følelsene, og delvis av instinkter.

Ekstrem frykt/panikk

Noen ganger blir vi så redde, at vi er mer i en tilstand av «panikk» eller ekstrem frykt, for eksempel når vi blir fysisk angrepet, voldtatt, utsatt for krigshandlinger. Da er det kun våre beskyttelsesinstinkter som styrer oss, vi handler på reflekser, og det som kan oppleves som dempende på frykten kan være for eksempel være rugging og selvskading.

Bevissthet om tilstandsavhengig fungering

Grensene for når barnet eller den unge går fra en tilstand til en annen, eller beveger seg ut og inn av toleransevinduet er individuelle og vil variere. For eksempel tåler man mer når man er sammen med mennesker en er trygg på, og når man er uthvilt og i psykisk balanse. Det er viktig å huske at beskyttelsessystemet (stress-responssystemet) formes av erfaringer. Når en har levd med mye belastning har dette systemet ofte vært aktivert, også uten at barnet har fått hjelp til å finne igjen ro og hvile, og man kan ha utviklet et veldig følsomt system. Vi kan si at barnet eller den unge har utviklet et smalt toleransevindu, eller at han eller hun raskt går fra å være oppmerksom og våken til i alarmtilstand eller frykt /redsel.

Like mye som barna fungerer ut fra sin tilstand, gjør vi det også. Det gjør at bevissthet om vår egen tilstandsavhengige fungering er like sentral som å forstå barnet eller den unges tilstand. Vurder derfor alltid – når det er mulig - din egen tilstand før du går inn i krevende samhandling med barn/unge, - jobb med å finne mest mulig ro slik at du selv er i en aktiveringstilstand som er hensiktsmessig.

Referanser:

Johansen, K. N. og Bakken, A. K. (2020). Fra uro til ro- utfordrende atferd og barns muligheter for læring. Gyldendal forlag.

Perry, B. (2014). The child Trauma Academy Channel. Seven Slide Series. State dependent Functioning

Siegel, D. (2012). The Developing Mind. How Relationships and the Brain interact to Shape Who We Are. 2nd Edition. New York:Norton

