

# Får jag be om största möjliga tystnad!

Om uppmärksamhetens betingelser



*Uppmärksamheten utgör den kognitiva förmåga som låter oss hantera hjärnans medfödda begränsningar att bearbeta sinnesintryck. Den låter oss välja mellan olika typer av information som bombarderar de sensoriska receptorerna i hjärnan. Om intrycken är tillräckligt intensiva och därmed också väcker starka känslor så behöver vi inte ens göra ett medvetet val. Det är betydligt mer ansträngande och problematiskt att välja bort starka, sensoriska intryck till förmån från en svagare men mer ändamålsenlig signal.*

Det är många olika delar som inryms i uppmärksamheten där medvetenheten just nu, i detta exakta ögonblick utgör en av de viktigaste beståndsdelarna. I medvetandet inbegrips alla tankar, känslor och handlingar som vi upplever i det exakta nuet. Eller som utgör sammanfattningar av intryck från våra sinnen.

## Nyttan med uppmärksamheten

Vi betalar alltid ett pris för att uppmärksamma något. Priset är allt annat som vi inte kan uppmärksamma samtidigt. Uppmärksamhetens pris består av ett krav på att välja, inte bara mellan Expressen och Aftonbladet som i sketchen med Gösta Ekman, utan också mellan olika människor och relationer. Det är när vi gör det

medvetna valet som vi samtidigt kan utveckla och fördjupa nära relationer. Att uppmärksamma eller för den delen älska alla i världen lika mycket blir i denna mening inte möjligt. Det kan i bästa fall stanna vi ett önsketänkande eller en altruistisk tanke.

Även om vi inte gör ett medvetet val av vad som vi skall uppmärksamma så kommer det ändå att ske begränsningar i vad som skall tas in och registreras via sinnesintrycken. Vi kan inte välja att ta in allt. Om vi försöker så kommer vi snabbt att märka att tillvaron tenderar att bli fragmentarisk. Vi får då en massa intryck och upplevelser som aldrig hinner bearbetas och ges en meningsfull valör. Det kan självklart också handla om en alltför stor upptagenhet på egna tankar, känslor och kroppsreaktioner. Resultatet blir det samma. Det leder till en överstimulering.

Vad är möjligt att uppmärksamma? Svaret skulle kunnat vara att *allt är möjligt att uppmärksamma*. Trots denna oändliga möjlighet så verkar det vara så att vi människor på ett lagbundet sätt uppmärksammar främst vissa förprogrammerade situationer och händelser. Detta blir ytterst påtagligt för den hungrige eller för den som bara längtar efter att få gå och lägga sig. Men vi styrs inte bara av direkta fysiologiska behov utan minst lika mycket av emotionella behov och önskningar. I denna mening så finns det fog för uttrycket: *Man ser vad man vill se*. Det kan röra sig om ett aktivt sökande efter en kärleksrelation men också handla om negativa bekräftelser: *Typiskt mig att misslyckas. Det skulle aldrig hända någon annan*. Det är självklart att vår uppmärksamhet styrs av vad vi förväntar oss att uppleva.

En god uppmärksamhet är troligen avgörande för vårt sociala samspel och sociala kompetens. När den brister så sårar den omgivningen. Det kan leda till tankar om att inte vara tillräckligt intressant och betydelsefull eller till negativa tankar om den andre som inte uppmärksammar mig tillräckligt mycket.

## Uppmärksamhetens väsen

Begreppet *uppmärksamhet* är sannerligen inte lättdefinierat och i modern terminologi finns det en tendens till att uppmärksamhet börjat stå som beskrivning för skilda förmågor såsom **arousal (vakenhet)**, **arbetsminne**, **sekventiellt minne**, **medvetande**, **informationsbearbetning**, **selektionsförmåga**, **prospektivt minne**, **planeringsförmåga**, **exekutiv funktion** samt förmåga till **koncentration** och **uthållighet** över tid (**vigilans**).

Uppmärksamhet är egentligen ingen egen, frikopplad, välavgränsad funktion. En grundläggande form av uppmärksamhet är starkt sammanlänkad med **grund-**

**läggande perception.** Därför kan man oftast inte säga att någon kan ha god, adekvat perception men ändå falla i uppmärksamheten.

Troligen är det även felaktigt att tala om en generell uppmärksamhetsfaktor. Det är mer korrekt att uttala sig om, och beskriva aspekter av uppmärksamhet. Om man t ex har en starkt utvecklad språklig sida är det troligt att man mer kommer att uppmärksamma det språkliga innehållet än det bildmässiga i det som man möter.

Vi kan inte heller, generellt, säga att det alltid är bra att ha en god uppmärksamhet. Det beror lite på omständigheterna. Att uppmärksamma en annan person genom att titta för länge kan uppfattas som socialt avvikande om det sker i fel sammanhang. I en intensiv kärleksrelation är det däremot sällan så att uppmärksamheten mot partnern kan bli för stark.

Uttalanden om en persons kvaliteter i uppmärksamhet måste sättas i tydliga sammanhang och levandegöras via exempel från vardagen. På detta sätt blir detta då också en beskrivning av personlighet därför att vi, utifrån våra olikheter i erfarenheter, behov och person tenderar att fokusera på olika saker i livet.

Man kan egentligen aldrig säga att någon brister helt i uppmärksamhet. Det handlar snarare om att jag kan uppleva att den andre uppmärksammar fel saker och då är det är troligen mer korrekt att tala om *aspekter av uppmärksamheten*. När vi gör neuropsykologiska utredningar så är det dessa aspekter som vi skall uttala oss om och inte frågan om en generell uppmärksamhetsförmåga.

Processer som automatiserats ställer oftast inte så stora krav på mental ansträngning och medveten tanke medan däremot kontrollerade processer kräver medvetenhet. Om inte förmågan att skriva är tillräckligt automatiserad så ställer detta krav på att individen medvetet och viljemässigt styr denna process. Därmed ökar också risken för ouppmärksamhet i någon annan del. Kopplingen mellan förmågan att snabbt automatisera nya färdigheter och att ha en god uppmärksamhet (överkapacitet i situationen) är ofta tydlig och viktig att beakta.

## Utveckling av uppmärksamhet

Vi betalar ett pris för uppmärksamheten. Det är nämligen så att förmågan att sovra information och göra bra val också förutsätter att vi har en *förutfattad mening*. Vi har helt enkelt en viss tanke- och handlingsberedskap knuten till vad vi tror skall hända. Detta blir en viktig del av ett *feed-forward system* där vi i förväg går igenom alternativa, framtida händelseförlopp och förbereder oss på olika sätt att lösa de alternativa händelserna innan de har inträffat.

Hjärnan processar förhållandevis långsamt varför den behöver upprätta färdiga kartor, automatisera kunskaper och färdigheter i förväg, men det krävs också *förutfattade meningar*. Utan dessa så skulle vi aldrig hinna med dialogen i ett samtal. När vi startar ett samtal vet vi oftast inte hur detta skall sluta! Vi pratar på och växlar blixtnabbt mellan att vara talare och lyssnare. Detta skulle förmodligen inte kunna ske lika smidigt och snabbt utan någon form av *färdiga meningar* och en i *förväg uttalad uppfattning* om samtals innehåll.

Vi kan urskilja åtminstone tre nivåer i *uppmärksamheten*:

- **Sensationer**
- **Perception**
- **Föreställningar**

På den ”lägsta” nivån berör uppmärksamheten främst förmågan att uppfatta olika former av *kroppsliga sensationer*. Det kan handla om ett plötsligt starkt ljud eller ljussken men även om ett oväntat stick i foten. *Sensationer* är som regel förhållandevis starka och ”direkta” stimuli och därmed svåra att värja sig för.

*Perceptionen* berör varseblivningen, eller den direkta tolkningen av sinnesintryck från syn, hörsel, smak, lukt och känselorgan. Den handlar om bearbetning av intryck från den direkta och konkreta verkligheten och är i denna mening oftast en direkt sammanfattning av våra sinnesintryck i stunden.

När vi söker oss bortom det konkreta nuet så måste vi använda oss av *förmågan att föreställa oss*. Det kan då fortfarande handla om konkreta föremål eller sinnesintryck där perceptionen kan vara inbegripen t ex när vi tänker på vår egen bil som är svart men föreställer oss att den har en ny färg. Det kan också röra sig om rena fantasier som därmed inte har lika mycket stöd i konkret och handfast perception. Förmåga att *föreställa sig* och därmed undertrycka den direkta perceptionen utgör en högre kognitiv (och affektiv) form av uppmärksamhet. Den är starkt inbegripen i processer där vi sätter upp målbilder eller funderar över vår framtid. Den är avgörande för vår förmåga att planera utifrån olika handlingsalternativ som vi föreställer oss kan inträffa.

Det finns också en mer traditionell indelning där den *selektiva uppmärksamheten* är helt central. Denna funktion är aktivt verksam när vi söker efter nära och kära i ett folkvimmel eller plötsligt lyssnar till någon som ropar vårt namn mitt i sorlet av annat prat. Funktionen, som ställs prov på i många viktiga vardagssituationer hjälper oss att välja ut relevant, ofta förutbestämd, information från det som är mer ovidkommande. En aktiv och förståelseinriktad

uppmärksamhet kan vi bara ha gentemot en informationskälla i taget. Därför blir själva valet viktigt.

Andra aspekter av uppmärksamheten berör *omfång, intensitet, tenacitet* och *vigilitet*. Tenaciteten handlar främst om förmågan att över tid hålla kvar uppmärksamheten på ett visst stimuli medan vigiliteten berör förmågan att koppla över till nya stimuli och ställer därmed krav på vaksamhet.

*Delad uppmärksamhet* är en viktig funktion bl a för vår förmåga att uppfatta och uppleva tiden. Tidsupplevelsen är en form av tankeprocess där vi försöker hålla flera upplevelser i tankarna samtidigt. Vi växlar då fokus mellan de olika upplevelserna, plockar fram och jämför olika minnesbilder från olika ögonblick. Förmågan till delad uppmärksamhet är central i denna tankeprocess. Även omfånget i arbetsminnet är av betydelse för en god upplevelse av tiden.

## Affekter och uppmärksamhet

Idag vet vi att det finns inte bara ett kognitivt, eller tankemässigt arbetsminne. Vi har ett motsvarande arbetsminne även för våra affekter som är lokaliserat ventromedialt i prefrontala cortex. Detta *affektiva arbetsminne* hjälper bl a till att hålla kvar själva affekten.

Det är utan tvekan så att affekterna utgör den primärt motiverande kraften vilket gör dem helt centrala när vi talar om *uppmärksamheten*. Varje affekt uppmärksammar något speciellt. Den har på detta sätt ett budskap med sig.

När vi överraskas av något plötsligt kan det hända att vi utropar: *Vad var det?* Hela vår uppmärksamhet är därmed inriktad på just det som *övertaskade* oss. Därmed har hela affektsystemet rensats från andra affekter. Borta är eventuella *rädslor, skam* eller *olust*. Vi häpnar med uppspärade ögon och är helt beredda att ta in de intryck som överraskat oss.

Affekten *intresse* utgör den andra delen av de två positiva affekterna. Den bidrar till att höja vår uppmärksamhet och är därmed central i all kommunikation såväl som i allt lärande.

Bland de negativa affekterna har *rädslan* en särställning och ingår som en viktig länk i vårt alarmsystem och igångsätts vid upplevd fara. Den har haft stor betydelse för vår överlevnad och får oss att uppmärksamma farorna. Vår hjärna kan inte alltid skilja mellan vad som är riktiga hot och vad som mer handlar om föreställningar och fantasier och därför måste vi göra aktiva bedömningar och ställa oss frågan: *Finns det något att vara rädd för?*

Affekten *vrede* eller *ilska* uppstår i en direkt upplevelse av något som önskats men som uteblivit medan *pinan* och *bedrövelsen* är aktiv när vi sörjer. Den uppstår också i situationer där vi måste göra något som vi absolut inte känner för. Vet vi när detta skall ske kan det hända att vi grämer oss flera dagar i förväg. Affekten kan vara långvarig och löpa över tid.

*Skammen* gör oss också starkt medvetna om våra tankar och känslor. Ofta i en obehaglig form ty skammen är svår att bära men också svåra att undgå. Vi uppmärksammar den när vi utbrister: *Nu ser alla hur dum jag är! Jag har gjort bort mig igen! Vad jag skäms!* Även här är uppmärksamheten förhöjd via fokuseringen på skammen. Det kan dock hända att vi söker avleda styrkan i skamkänslorna genom att spela pajas eller genom att attackera någon annan. Detta är också skammens ansikte.

## Uppmärksamhet och arbetsminne

Dessa förmågor är så starkt sammanlänkade med varandra att det i praktiken kan vara svårt att skilja ut vad som är vad. I beskrivningar av uppmärksamhetsproblem ingår oftast också brister i arbetsminnet. Om man får svårigheter att komma ihåg medan man arbetar med en uppgift så påverkar detta i högsta grad uppmärksamheten.

Man skulle kunna se uppmärksamheten som toppen på ett isberg dvs. den del som sticker upp ur vattnet. Större delen av berget, som inte syns, ligger under vattenytan. Det är högst troligt att arbetsminnet, både det kognitiva och affektiva, utgör en väsentlig del av isberget under själva ytan.

Arbetsminnet är i sig så centralt att det påverkar personlighet och även begåvning. Vi kan få problem med att föra en dialog med en annan människa eftersom arbetsminnets omfång kanske inte räcker till för att komma ihåg vad den andre säger i en längre sekvens. Det kan leda till att vi tappar den röda tråden i samtalet. Problem med arbetsminnet leder till påtagliga svårigheter med framför allt sammansatta kognitiva processer och visar sig också direkt på begåvningsstest i form av en allmän sänkning av nivå på begåvningen. Man presterar helt enkelt sämre med brister i arbetsminnet.

Varken uppmärksamhet eller arbetsminne kan ses som åtskiljda från språk och perception. Om det råder en tidig språkstörning så påverkar detta även utvecklandet av arbetsminnet, sekundärt.

Man kan ha avsevärda problem med både uppmärksamhet och arbetsminne utan att egentligen ha minnesproblem dvs problem med långtidsminnet. Kvaliteten vid inlagringen påverkar dock det som kommer att lagras in. Problem med



uppmärksamhet kan indirekt leda till även problem med minneslagringen då denna hjälps av att vi stannar upp och gärna reflekterar över det som skall lagras in i långtidsminnet. Om vi istället blir ouppmärksamma och låter oss översköljas av nya intryck och impulser i nuet så försämras kvaliteten i själva inlagringen.

## Ouppmärksamhetens psykopatologi

*Brister i uppmärksamhet* kan urskiljas på tre nivåer:

- **Primära**
- **Sekundära**
- **Tertiära**

De *primära* störningarna berör främst grundläggande funktioner där individen utsätts för tydliga stimuli som han reagerar på. Vid integrationsstörningar (omognad) är det inte ovanligt att individen då rapporterar om under- eller överkänslighet för ljud, ljus, lukter, smaker eller beröring. Samma person kan ena stunden, i ett speciellt sammanhang reagera negativt på ljudet från uttryckningsfordon medan han i en annan situation inte reagerar alls på ett ännu starkare, högre ljud.

I den *sekundära* dysfunktionen kan det i första hand röra sig om en språkstörning eller kanske perceptionsproblematik som på ett indirekt sätt också leder till svårigheter med uppmärksamheten. Om en individ uppvisar problem med impressivt språk (förståelse) kommer detta att fresta på och påverka även förmågan att hålla kvar uppmärksamheten. Den viktiga frågan blir: *Vad skall man hålla uppmärksamheten på när man inte förstår det språkliga innehållet?*

På *tertiär* nivå handlar det om en dysfunktion avseende samordning av minnen, sinnesintryck etc. och denna berör framför allt brister i förmåga att lämna det konkreta och *föreställa sig* sådant som ligger bortom det absoluta nuet. Att hålla och rikta tanken på något som inte är konkret blir huvudproblemet på denna nivå. Därmed kan individen uppfattas som rigid och väldigt konkret i sitt tänkande. Detta kan uppfattas som brister i förmåga att *fantisera*.

Från tonåren och uppåt är det vid brister i uppmärksamhet mer funktionellt att också tala om *exekutiv dysfunktion* eller *frontallobsdysfunktion* istället för att ”bara” inrikta sig på några aspekter som är fallet vid *AD/HD* diagnos. I praktiken har många individer problem på en rad andra nivåer och områden vilket gör att svårigheterna inte kan avgränsas till en *uppmärksamhetsstörning*. Exekutiv dysfunktion är därför oftast en bättre beskrivning av de exekutiva svårigheter som vi möter hos tonåringar och vuxna.

Vi har sett att patienter kan ha exekutiva svårigheter utan att egentligen ha problem med uppmärksamheten. Omvänt är det dock inte lika vanligt att man har uppmärksamhetsproblem men inte uppvisar exekutiva svårigheter eftersom uppmärksamhetsstörning medför även exekutiva problem. Förmodligen rör det sig annars om psykiatriska- eller affektiva störningar.

## Bot mot uppmärksamhetsbrist?

Hur skall vi förhålla oss till uppmärksamhetsbrister? Finns det någon god hjälp? Idag finns det framför allt tre tydliga vägar:

- **Medicinsk**
- **Psykoterapisk**
- **Psykoedukativ**

Det bör noteras att uppmärksamheten **alltid** är störd i någon mening vid psykisk sjukdom. Varje störning har sin speciella profil. Vid fobier är det uppenbart att uppmärksamheten ofta är inriktad på det som man är rädd för. Vid depression rör det sig vanligtvis om en förhöjd uppmärksamhet inriktad på hopplöshet, vanmakt och bristande tilltro till sig själv, omgivningen och även framtiden. Man fastnar helt enkelt i grubblerier och tomhet där de negativa affekterna överväger. Vitaliteten är därmed rubbad. Vid borderline-störning rör det sig ofta om antingen för mycket eller för lite uppmärksamhet samt framförallt för mycket uppmärksamhet som är riktad mot fel saker.

*Centralstimulantiabehandling* har tillkommit främst ur hoppet om en bättre frontal funktion dvs bättre allmänt kognitivt fungerande vilket då förväntas även förbättra uppmärksamhet, impulskontroll, arbetsminne och planeringsförmåga. Centralstimulantiabehandling kan ha sådan önskad effekt om det **inte** rör sig om en *sekundär uppmärksamhetsstörning*. Om störningen är sekundär kan det egentligen handla om en psykisk störning **eller** primär språkstörning **eller** perceptionsstörning. I dessa fall har vi i vår kliniska verksamhet istället sett exempel på att centralstimulantiabehandling lett till ökad aggressivitet, irritabilitet eller ännu mer uttalade språk- och kommunikationsproblem. Sanningen är att det egentligen inte finns någon idag som vet exakt hur centralstimulantiabehandlingen fungerar på hjärnan varför den emellanåt tenderar att bli något chansartad. En djup och allsidig neuropsykologisk bedömning bör alltid utgöra en viktig del innan beslut tas om medicinering.

Arbete med *strategier* och *förhållningssätt* är ofta centrala i både det *terapeutiska samtalet* såväl som det *psykoedukativa arbetet*. Det edukativa arbetet berör främst handfasta strategier byggda på ansatser att överbrygga och kompensera för t ex kognitiva brister. Det kan då handla om att utveckla



strategier för att kompensera för brister i förmåga att muntligt komma ihåg instruktioner eller kompensera för svårigheter att automatisera viktiga vardagsförmågor. Det psykoedukativa arbetet har en tydlig inriktning mot att få vardagssituationer att konkret fungera bättre.

I det terapeutiska arbetet blir det viktigt att söka närma sig patientens tankar och känslor av hopp men även sorgen över att vara ”annorlunda”. En diagnos innebär automatiskt ett ställningstagande om en avvikelse från det vanliga och patienten måste få möta sina tankar om identitet i sjukdom eller friskhet. Vägen behöver ofta gå över insikt om **vad** som utgör svårigheterna. Det är på detta sätt som man då också kan närma sig och resonera om alternativa förhållningssätt och strategier. Insikten om patientens möjligheter och begränsningar bygger på den gemensamma resa som patient och terapeut måste göra tillsammans.

Uppmärksamheten handlar ytterst om att **medvetet anstränga sig** för att utföra en handling eller bara kommunicera med någon annan. Det är just den medvetna ansträngningen som är uppmärksamhetens innersta kärna. Det paradoxala är dock att uppmärksamheten oftast fungerar bäst när vi är någorlunda avslappande!

### **Hanna Adler**

Leg psykolog

Specialist i neuropsykologi

Leg psykoterapeut

### **Björn Adler**

Leg psykolog

Specialist i neuropsykologi

Leg psykoterapeut