

# Lærebog i Kranio-Sakral Terapi

Stanley Rosenberg

Stanley Rosenberg, forfatter til denne tekst, har copyright til denne tekst og er hermed fuldt beskyttet af copyrightloven.

Du har tilladelse til at downloade og/eller printe teksten til eget privat brug.

Du må også gerne downloade og bruge denne tekst til distribution til andre på 2 betingelser:

- 1) at teksten printes eller kopieres elektronisk i sin helhed uden udeladelser, tilføjelser eller ændringer.
- 2) at alle kopier af teksten inkluderer denne information om copyright, navn og adresse på forfatteren.

Stanley Rosenberg Institute  
Nygade 22 B, 8600 Silkeborg  
Denmark

Telefon: + 45 86 82 04 00  
telefax: +45 86 82 03 44  
e-mail: [institut@stanleyrosenberg.com](mailto:institut@stanleyrosenberg.com)  
website: [www.stanleyrosenberg.com](http://www.stanleyrosenberg.com)

# En ny forståelse af nervesystemet

## En ny forståelse af nervesystemet fører til en ny mulighed for behandling af aggressiv adfærd, angst og depression

### KAPITEL 13

Skyldes voldelig adfærd delvis en dysfunktion i nervesystemet? Kan denne del af nervesystemet blive funktionelt, på kort tid, med kropsterapi?

Den gamle model af det autonome nervesystem var at det var delt i to grene – stress (det sympatiske nervesystem) og afslapning (det parasympatiske nervesystem).

Imidlertid er der en ny fortolkning, som bliver kaldt for "Polyvagal Teorien" og den var først beskrevet i 1996 af Stephen Porges, professor ved Psykiatrisk Institut og leder af The Mind Body Institute på University of Illinois.

I den nye polyvagal teori, er stress stadig det samme – kamp eller flugt.

Kamp er en overlevelsesmekanisme, som sættes i gang når der er en reel trussel. Kamp kommer til udtryk i aggressiv adfærd. Den stressede person har en kort lunte. De leder efter allierede, som de kan stole på, hvis det kommer til kamp. De bliver meget gode venner med deres allierede.

Hvis folk er i kronisk stress i en kamptilstand, selvom de bliver mødt med neutral adfærd fra en anden person, så opfatter de det ofte som aggression mod dem selv. Man er enten deres fjende - eller som deres gode ven - deres allierede i forhold til at bekæmpe noget truende. De opfatter ikke, at nogen eller noget kan være "neutral". Set ude fra, så synes deres aggressive anfald at være umotiverede, tilfældige og ude af proportioner.

Flugt er en anden form for mobilisering, men i den anden retning end kamp. Folk med angstforstyrrelser trækker sig væk, selv når der ikke er nogen reel trussel mod deres velbefindende.

Som regel tror vi, at folk reagerer med kamp/flugt adfærd når de føler sig truede fra en reel fare.

Men det kan være, at der ikke er nogen rigtig trussel, som ligger til grund for deres bekymringer. De reagerer alligevel, fordi deres nervesystem er låst fast, fysisk, i en stresset tilstand. De opfatter alle som truende.

Står du foran et menneske, som er låst fast i kamp eller flugt på grund af fysiske spændinger og de ikke betragter dig, som en allieret i deres kamp for overlevelsen, så risikerer du, uforståeligt, at være betragtet som fjende, selvom du ingen negative intentioner har over for dem.

Vi kan ikke forstå deres reaktion, fordi vi føler at vi er neutrale eller ønsker det bedste for dem.

Når man er stresset, har man "tunnel vision". Man fokuserer 100% på truslen. Man er ikke åben for at se andre muligheder eller for at nyde andre begivenheder. Det er alvorlig. Det drejer sig om liv og død.

Det er nu muligt at hjælpe folk som har været i kronisk stress. Vi kan låse deres nervesystem op, således at de kan komme ind i en "anderledes-end-stress" tilstand.

Dette er muligt uden medicin.

Den gamle teori, som går ud på, at det autonome nervesystem var et balanceret system mellem stress og afslapning, blev introduceret helt tilbage til 1888. Teorien tog udgangspunkt i dele af den menneskelige anatomi, men overså en anden vigtig del. Teorien beskrev forskellige trin af den menneskelige adfærd, men overså til gengæld et helt andet område af denne adfærd.

Der er 12 kranienerver, som kommer ud på den ene side af hjernen. Den 10. kranienerve hedder *nervus vagus* og giver afspændingsreaktionen.

I fire grene, er dette delt i 2 grene. Disse grene går ned til fordøjelsesorganerne, under det respiratoriske diaphragma. Den del hedder *dorsal vagal*.

I pattedyr, inkluderende mennesker, er *nervus vagus* delt i 3 grene. Kun 2 af de 3 grene er inkluderet i den gamle teori. Imidlertid er der en tredje del, som hedder *ventral vagal*. Den afslapper organerne oven over det respiratoriske diaphragma (bronkierne og øsofagus) og har den specielle evne, at den beroliger hjertet (*vagal bremser*).

Stephen Porges' nye teori forklarer at ventral vagalsystemet

arbejder sammen med 4 andre kranienner. (V, VII, IX, XI). Tilsammen udgør disse 5 nerver *social engagement systemet*. Denne del af nervesystemet understøtter alle de kærlige, positive og varmblodige følelser, som vi forventer af os selv og af andre. Dette er et træk man finder hos alle pattedyr.

Den gamle model beskriver adfærden i evolutionære udvikling op til reptilstadiet. Disse koldblodede skabninger har 2 stadier: aktivitet (mobilisering) og hvile (immobilisering). Vi ser disse skabninger ligge stille i solen eller i skyggen uden nogen synlig bevægelse. Dette er afslapning styret af den dorsale vagus. Reptiler har en meget lille hjerne sammenlignet med mennesker, så de har ikke brug for så meget ilt til hjernen eller varme til kroppen når de hviler.

Det betyder, at når der er føde eller en pludselig opstående trussel, så bevæger de sig med en utrolig hastighed.

Hvis vi var lige så afslappede som disse skabninger, så ville vi dø af mangel på ilttilførsel til hjernen. Imidlertid kan vi godt – og gør det også – lukke ned for vores nervesystem i retning af denne dybe form for immobilisering fra den dorsale vagus. Vi beskriver den medførende tilstand, som apati eller depression.

Når folk er stressede, så vil de gerne opnå en ikke-stresset tilstand. I denne depressive tilstand kan folk ikke mærke angst eller aggressive tilbøjeligheder. Set udefra, er disse personer lettere at håndtere. Men set indefra, er denne ikke-stressede tilstand ikke særlig behagelig, tilfredsstillende eller opfyldende. De føler sig hjælpeløse. De føler sig håbløse. Folk oplever ofte at der er en skillevæg mellem dem selv og andre – som om de befinder sig i en osteklokke.

Den polyvagale teori foreslår, at der er en anden ikke-stress tilstand, det vil sige den sociale engagerede tilstand. I denne tilstand deler folk med hinanden. Tilstanden fordrer en følelse af tryghed (så der ikke er behov for overlevelsesmobilisering, såsom kamp eller flugt). Når folk føler sig trygge, så nyder de at være sammen, spise sammen, snakke sammen, kigge på hinanden, smile til hinanden og yde omsorg for hinanden.

Den social engagerede tilstand er nødvendig for alle pattedyr, for at overleve. En reptil kan lægge sine æg i sandet og gå sin vej. Æggene udruger sig selv og baby reptilerne begynder deres liv uden nogen hjælp fra forældrene. Når vi bevæger os op på pattedyrs stadiet og menneske stadiet er der en periode, hvor det er nødvendigt for overlevelse, at moderen ammer. Derefter er der en periode, hvor ungerne/børnene stadig har behov for "uddannelse" fra moderen (og af og til fra faderen) for at finde føde og undgå fjender. Babyer og børn har behov for hjælp til at finde føde og beskytte sig imod rovdyr. Dette betyder at moderen er nødt til at have et socialt instinkt med kærlighed og omsorg overfor det unge

afkom. Det er "hardwired" (instinktivt) i vores nervesystem og vores hormonsystem og fungerer, hvis hun er velfungerende i sit autonome nervesystem.

Hos mennesker, har kvinden brug for beskyttelse og brug for at blive sørget for i graviditetsperioden, under fødslen og børneopdragelsen. Her er det vigtigt i hvilken grad faderen udfylder denne rolle, og det afgør chancerne for moderens og barnets overlevelse. I den menneskelige verden, kan en mor få hjælp fra andre i familien, stammen eller samfundet, hvis faderen ikke er der.

Social adfærd er derfor nødvendig for overlevelse af pattedyr såvel som mennesker.

Når vi tænker over det, er kærlighed, fællesskab og kommunikation med andre, som er tæt på os, ofte beskrevet som glæderne ved livet.

Helt ideelt, så ville vi føle os trygge i vores familie eller i en større social enhed (social engageret).

I gamle dage ville den større enhed have været vores stamme, men nu kan det være vores arbejdsplads, fritidsaktiviteter eller kvarteret, som vi bor i.

Vi ville alle dele med hinanden og nyde fællesskabet. Hvis vi så selv eller andre medlemmer af vores gruppe bliver truede, ville vi mobilisere os til enten kamp for dem eller flugt med dem (stress). Hvis vi ikke vandt kampen og ikke kunne løbe væk, hvis vi følt os hjælpeløse og håbløse, så ville vi kollapse eller foregive at være død (depression – den gamle form af "afslapning").

Uheldigvis kan familier, arbejdspladser, naboskaber være usikre steder – fyldt med mennesker som er låst fast i aggressiv adfærd, drevet af angst eller med folk som har givet op og ikke kan/vil hjælpe sig selv eller andre. Den større sociale enhed er ikke bedre end summen af de individuelle medlemmer.

Det ville være ideelt, hvis alle mennesker havde et fleksibelt nervesystem, hvis alle kunne nyde de sociale muligheder når de var sikre og når de var usikre kunne respondere på forskellige niveauer af kamp/flugt over for trusler.

Desværre, er mange folk låst fast i deres depression og kan ikke hæve sig op på det mobiliseringsniveau, som vi forventer er nødvendig for deres overlevelse når de bliver mødt med behovet eller muligheden for mobilisering. Andre er låst fast i deres stresstilstand og kan ikke finde op til glæderne, de positive værdier og de socialt engagerede aktiviteter.

Vi har fundet ud af, at det er muligt at genetablere fleksibiliteten i nervesystemet. Folk kan igen bevæge sig op og ned

gennem de forskellige stadier, på en måde som er passende i forhold til de omgivelser eller begivenheder de befinder sig i. Vi kan hjælpe folk til at komme op på stadiet for social engagement ved vores specielle form for kranio-sakral terapi, som vi har udviklet i vores regi. Den fremgangsmåde, som vi har udviklet, bruger i behandlinger og underviser på vore kurser, kalder vi for "den sociale engagement protokol".

Vi kan hjælpe folk af med deres kroniske, aggressive adfærd. Vi kan hjælpe folk af med deres kroniske frygt, angst eller mangel på selvtillid. Vi kan løfte folk ud af deres depression. Vi kan hjælpe alle disse mennesker til at få adgang til deres socialt engagerede system, når deres ydre forhold er passende og de føler sig sikre.

Statistikkerne viser at 50% af danskerne og europæerne er kronisk stressede. Ud af en familie på 4 er der ofte 2, som er dårligt fungerende. Hvis du har 12 folk ansat i et firma, så er det sandsynligt at 6 af dem er stressede.

Videnskabsfolk, som har forsket i stress, lavede et lille eksperiment. De havde nogle rotter i et bur. De krøllede et stykke papir sammen og smed det ind i buret. Rotterne løb over til det, snusede til det og ignorerede det hurtigt. Efter et lille øjeblik, mistede de interesse i papiret og gik tilbage til, hvad de var i gang med før. Det var jo hverken mad, en seksuel partner, eller en fjende.

Derefter blev der sat strøm til buret i nogle få minutter. De chokerede rotter var i en stresstilstand. Da man så kastede det neutrale stykke papir ind i buret, blev nogle af rotterne aggressive og angreb papiret – andre løb væk, trykkede deres næser ind i hjørnet af buret og forsøgte i panik at skubbe sig endnu længere væk. Der gik langt tid før de faldt til ro igen.

Hvordan vi reagerer er stort set afhængig af vores nervesystems tilstand, hvilket bestemmer hvordan det møder de udfordringer og muligheder som præsenteres af omgivelserne.