

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
website: www.stanleyrosenberg.com

Socialt engagement

– svaret på stress og depression

KAPITEL 14

For at forstå hvordan livskvaliteten kan forbedres ved at opleve social engagement, er det måske nemmest at beskrive den menneskelige eksistens uden social engagement.

"William James var en af de første store forfattere som skrev om psykologi. I 1872 sluttede han sig til Harvard Universitets fakultet, som lektor i anatomi og fysiologi, og fortsatte med at undervise indtil 1907, men efter 1880 i afdelingen for psykologi og filosofi. I 1890 udgav han sin brillante og epokegørende "Psykologiske principper", i hvilken frøene i hans filosofi allerede er at skelne. James' fascinerende stil, brede kultur og kosmopolitiske livssyn, gjorde ham til den mest indflydelsesrige amerikanske ekspert i sin tid." (Fra "Colombia Encyclopedia").

I hans bog, citerer William James en beretning givet til en fransk psykolog, Brachet, fra en patient, som lider af, hvad William James kalder "*følelsesmæssig ligegyldighed*".

"Jeg lider fortsat konstant (siger hun); Jeg har ikke et øjeblik af velvære og ingen menneskelige følelser. Omgivet af alt hvad der kan give glæde og tilfredshed i livet, er evnen til at nyde og føle stadig mangelfuld for mig – begge er blevet fysiske umuligheder. I alt, selv i den mest blide omsorg og kærtegn af mine børn, finder jeg kun bitterhed. Jeg overdynger dem med kys, men der er "noget" mellem deres læber og mine; og dette forfærdelige "noget", kommer mellem mig og alle glæder i livet. Min eksistens er ufuldstændig. Funktionen og handlingen i et almindeligt liv, mangler sandt nok stadig for mig, men i hvilken som helst af disse er der noget mangelfuldt – nemlig følelsen, som er rigtig for disse og glæden, som følger dem Hver af mine sanser, hver en del af mit sande jeg, er som om at det er adskilt fra mig og ikke længere kan give mig nogen følelse, denne umulighed synes at afhænge af et tomrum, som jeg føler i den forreste del af mit hoved, og det skyldes nedsættelsen af sensibiliteten af hele overfladen af min krop. For mig synes det som om jeg aldrig rigtig får kontakt med de genstande jeg rører ved."

"... Jeg føler godt nok temperaturforskellene på min hud, men jeg oplever ikke længere den indre følelse af luften når jeg trækker vejret.... Alt dette ville være en bagatel, men med det skrækkelige resultat, i form af umuligheden af

nogen som helst form for følelse og nogen som helst form for glæde, selvom jeg oplever et behov og ønske fra dem som påfører mit liv ufattelige pinsler. Hver eneste funktion, hver eneste handling i mit liv er der, men frataget de følelser som hænger sammen med dem og den glæde som skulle følge efter. Mine fødder er kolde, jeg varmer dem, men finder ingen glæde fra varmen. Jeg genkender smagen af alt hvad jeg spiser, uden at føle nogen glæde ved det.... Mine børn vokser og udvikler sig smukke og sunde, det fortæller alle mig og jeg ser det også selv, men den glæde, den indre trøst jeg burde føle, mangler jeg! Jeg har mistet al fornøjelse til musik; jeg plejede at elske det inderligt. Min datter leger virkelig godt, men for mig er det kun støjende. Den oprigtige interesse, som for et år siden gjorde mig i stand til at lytte til en vidunderlig koncert, hvor jeg kunne skelne de fineste toner, som fingrene spillede, - alt dette eksisterer ikke mere!"

Andre ofre beskriver dem selv, som lukkede inden i vægge af is, eller dækkede med gummihud, som indtryk ikke kan trænge igennem, ind til de forseglede følelser.

Vi oplever alle, til tider, denne disassocierede tilstand sammen med følelsen af irritation, utålmodighed og vrede, eller følelser af bekymring, frygt eller angst, eller følelser af tristhed, håbløshed eller depression. Vi distancerer os selv fra andre eller føler os distancerede fra andre personer, grupper eller aktiviteter. Det er som vi er ind i en østeklokke.

Det bedste ville være, hvis vi efter et stykke tid i denne tilstand, kunne hoppe tilbage i en tilstand af sociale engagement og igen opleve tilfredshed, glæde og kærlighed. Desværre forbliver mange mennesker fastlåst i denne tilstand af følelsesmæssig afstand, hvilket James kalder for "*følelsesmæssig ligegyldighed*".

Ved at analysere de forskellige følelser/sindstilstande, kan vi i teorien sige, at der er et *3-trins hieraki* af følelsesmæssige stadier:

Social engagement er øverst. Livet er godt. Vi kan nyde det. Vi kan have et afslappet, roligt og åbent sind og på samme tid kan vi være fysisk aktive. Vi kan også vælge at gøre ingenting, at slappe af og være immobile. Vi kan nyde at være

sammen med andre uden at behøve at anstrænge os. For at være i vores sociale engagerede system er vi nødt til at føle os trygge.

Stress er i den midterste del af vores følelsesmæssige hieraki. *Stress* er defineret som "kamp eller flugt". Vi føler at der er noget som ikke er rigtigt indeni os selv eller i vores omgivelser. Vi fornemmer en virkelig eller forestillet fare i øjeblikket eller i vores forestillede projicering ind i fremtiden. Hvis vi er mobiliserede, så har vi en chance til at ændre tingene til det bedre. Vi kan kæmpe med det håb at vinde og at vende tingene til vores fordel. Eller vi kan flygte, undgå problemerne og forhåbentlig finde fred et andet sted. Vores sind lukker ned for at fokusere på problemet og mulige løsninger.

Stress er en højt motiverende og højt mobiliserende tilstand.

Depression ligger i bunden af det følelsesmæssige hieraki. Der er intet håb. Det værste er sket eller vil ske. Vi har opgivet nogen som helst tanke om at kæmpe eller flygte.

Disse tre stadier – social engagement, stress og depression – er ikke abstrakte tanker eller følelser, men er forbundet med meget specifikke fysiologiske tilstande.

For mere end hundrede år siden, stillede William James spørgsmålet: "løber vi fordi vi er bange, eller er vi bange fordi vi løber?"

I dag er det almindeligt at tænke, at årsagen til et fysisk problem kan være psykologisk. Vi beskriver sådanne problemer som psykosomatiske.

Men kan det også være den anden vej rundt? Kan en fysiologisk tilstand i nervesystemet være årsag til vores følelsesmæssige tilstand og til vores følelsesmæssige problemer? Hvis fysiologi påvirker psykologi, så er der måske mange af de problemer, som tidligere er beskrevet som psykologiske, der kan afhjælpes med fysisk indgriben.