

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

Stephen Porges og Poly-Vagus Teorien

Af Bodil Claesson, Bjørn Jacobsen og Ole Ottesen

KAPITEL 11

Indledning af Stanley Rosenberg:

Here is an article by a psychologist about Stephen Porges' "Poly-Vagal Theory".

Porges theory is a turning point in our understanding of the autonomic nervous system. Before his article, we understood that there was a balance between stress and relaxation. Now, we know that there are 3 levels of the human autonomic nervous system.

The stress part is the same: fight/flight reaction. But the non-stress state can either be a step up in well-being to what Porges describes as the social engagement system, or it can be a step down into depression, apathy or trauma.

Therefore, it is important for anyone working as a therapist, psychologist or medical doctor to be able to differentiate between the 2 non-stress states: between social engagement and depression. Until Porges articles, there was no understanding of the difference between these 2: if a client complained of stress and then said after treatment that they felt relaxed, the treatment was judged successful.

Unfortunately, many forms of therapy and medicinal treatment left people in a non-stressed, but depressed state. They no longer felt fight/flight, irritation or anxiety. They were more quiet and easier to handle for the people around them. But they were down in a level of apathy instead of feeling the vitality of social engagement

Some cranio-sacral therapy techniques such as the widely used "Still Point" and Somato-Emotional Release" leave people in a depressed state. They have a low cranio-sacral rhythm of 8 or sometimes down to 3½ cycles/minute.

Osteopathic medical doctor in their writings generally describe the normal cranio-sacral rhythm as lying between 12-15 cycles per minute. However, Upledger has stated that normal is between 6-12 cycles. Therefore people trained in his 10-step treatment often left clients with a low rhythm which the therapists evaluated as "normal".

I would advise cranio-sacral therapists to end their sessions with a technique to set the rhythm up to at least 12 beats per minute. I would advise therapists against ending with a still point technique.

Our students are trained to leave the client with a rhythm between 15 - 22 cycles per minute. The reason for this is that our techniques come from the French tradition through the teaching of Alain Gehin. The others writers are trained in the American tradition where techniques are often performed in extension or in the neutral zone. Ending a session in extension or in the neutral zone

gives a lower rhythm.

My reason for advising cranio-sacral therapists against ending with somato-emotional release or still point become clear when you observe the patient from Porges' Polyvagal Theory.

But beyond the problems arising from many forms of therapy leaving a patient in a non-stress-but-depressed-state, a closer look at the effects of many of the medicines used as anti-depressants and mood-enhancers gives a frightening picture of non-violent, non-anxious people who are robot-like in their way of being and their lack of positive feelings. If the medicine were proper, it will not only move a person from a stress state, but lift them to a feeling of joy, happiness and creativity. This does not seem to be the case for most of the increasing number of people who are taking medicine to change their moods.

The following article about Porges theory is therefore important for Danish speaking people. It is the first or one of the first articles about his theory to appear in Danish. It was recently published in Psykolog Nyt. The article is specific, detailed and anatomical in its vocabulary. But it is worth trying to read through and to understand.

In some of the future chapters in this book, I will take up the theme of this the new understanding of autonomic nervous system from Porges theory, especially from the point of view of kranio-sakral therapy, stress coaching and stress management practices.

Stephen Porges og Poly-Vagus Teorien

Af Bodil Claesson, Bjørn Jacobsen og Ole Ottesen

Stephen Porges kommer til Danmark i maj måned til et 4-dages seminar om stress i samarbejde med Stanley Rosenberg og Fagligt Selskab for Kropprelateret Psykoterapi.

Stephen W. Porges er ph.d. og professor, og leder af Center for Developmental Psychobiology ved University of Illinois. Han har igennem de sidste 30 år forsket i de komplekse krop-psyke sammenhænge i en nyere videnskabsgren, han kalder psyko-fysiologi – der faktisk handler om neuro-anatomien bag vore psyko-fysiologiske processer. Porges har udgivet flere bøger om psyko-fysiologi, og langt over 100 videnskabelige artikler. Denne videnskabsgren understreger en sammenhæng mellem en neuro-fysiologisk og en psykol-

ogisk forarbejdning af nerveprocesserne, og måler på videnskabelig basis sammenhænge mellem psykologiske processer og neuro-fysiologiske processer og hjernestrukturer).

På baggrund af denne forskning har Porges opstillet Teorien om Poly-Vagus, der drejer sig om de forskellige funktioner, han har opdaget i bl.a. 10. kranienerve, vagus. I denne teori skelner Porges mellem tre forskellige strukturer i vagus, der har med tre forskellige stadier af overlevelses-strategier at gøre, som fylogenetisk er udviklet på forskellige tidspunkter af evolutionen:

1. De primitive hvirveldyr overlevelses-strategi karakteriseres ved en fokusering af sanserne og en blokering eller fastfrysning af grovmotorikken. Dette primitive parasymptatiske system reguleres gennem den umyeliniserede, dorsale del af vagusnerven. (Dorsal Vagus System). Dens funktion er at nedsætte hjerterytmen og stofskiftet, hvilket er en hensigtsmæssig overlevelses-strategi for et forholdsvis ubevægeligt hvirveldyr, der lever i vand eller dykker i længere perioder. Ifølge Porges har pattedyr også denne DVS-mekanisme til rådighed. Den optræder sammen med orienteringsrefleksen, hvor perceptionstærsklerne nedsættes – man holder vejret og har sanserne vidtåbne. I modereret form og under rolige betingelser, hvor der er ilt nok, opretholder DVS blodtilstrømningen til tarmsystemet og fremmer dermed fordøjelsesprocessen. Men når der er tale om iltmangel, sker der en mere radikal nedsættelse af hjerterytme og stofskifte, hvilket fremkalder en stivnen (freezing response) eller den overlevelsesreaktion, der kaldes at "ligge død". Men da pattedyr har behov for 4 - 5 gange så meget ilt som hvirveldyr, kan denne strategi være skadelig for pattedyr. Under langvarig aktivering kan den bidrage til mavesår og colitis, og den kan også være livsfarlig. Dette mønster ses også hos menneskefoster og nyfødte, der er udsat for stress. Og Porges mener, der kan være en sammenhæng med vuggedød, hvor puls og iltoptagelse bliver meget lav, med høj risiko for apnoe (udeblivelse af åndedrætsbevægelserne).
2. Pattedyrs kamp/flugt adfærd. På grund af den større bevægelighed er det derfor nødvendigt for pattedyrs overlevelse, at stofskiftet og iltoptagelsen øges for fremkaldelsen af den kamp/flugt adfærd, der ofte kan sikre overlevelse. Denne aktivering foregår igennem den myeliniserede del af vagus, nemlig det Sympatiske Nerve System. (Myeliniserede nerver er længere om at udvikle sig og fylogenetisk senere udviklet, men fungerer hurtigere og mere præcist end de umyeliniserede). SNS hæmmer mave-tarm funktionerne, og kan også hæmme eller ophæve en evt. fastfrysning. Gennem den øgede hjerterytme, puls og blodtryk, samt øget iltoptagelse til hjerte og lunger, mobiliseres kroppens store muskler, og kroppen sættes i stand til at kæmpe eller flygte, samtidig med at svedafsondring beskytter huden.
3. Det sociale engagerings-system. Ud over disse to i forvejen kendte reaktionsmåder på stress har Porges fundet et 3. system, der forløber igennem den ventrale del af vagus-nerven igennem myeliniserede nervefibre. (Ventral

Vagus System). VVS består af både autonome og "somatomotoriske" nervebaner, d.v.s. indeholder også voluntære komponenter. Disse ventrale nervefibre i vagus-nerven innerverer indvoldene, hjerte og lunger, foruden forskellige ansigtsnerver og trigeminus, strube og svælg, spiserør samt hørenerven. VVS nervebanerne styrer voluntære funktioner såsom at sutte, tygge, sluge, brug af stemmen, af øjnene, samt en del af hørenerverne, der gør, at pattedyr f.eks. er i stand til at lukke lavfrekvente lyde ude og koncentrere sig om højfrekvente luftbårne lyde såsom den menneskelige stemme. (Hos hvirveldyr forplantes lavfrekvente lyde gennem knoglerne). Reguleringen af de efferente vagus-nervebaner bidrager dermed til pattedyrets evne til at opdage noget nyt, og til at foretage hurtigt skiftende kommunikationer med omverdenen, til at fastholde opmærksomhed, til at signalere via ansigts-udtryk og stemmebrug, og til at involvere sig og kommunikere socialt. De udgør en direkte neural forbindelse mellem den centrale kerne i amygdala og nucleus ambiguus, som koordinerer hjerterytmen med fordøjelsen, udtømmning, stemmebrug, emotioner, ansigtsudtryk og opmærksomhed. Altså både et aktivt voluntært, men også et autonomt motorisk system forbundet med bevidste funktioner såsom opmærksomhed, bevægelse, emotioner og kommunikation. Der er her tale om opdagelsen af de neuroanatomiske og neuro-fysiologiske strukturer, der danner grundlaget for forbindelsen mellem hjernen og kroppen i form af menneskets og pattedyrs komplicerede følelsesliv, som man ellers tidligere, fra Darwins tid, har tilskrevet det sympatiske nervesystem. Og om den overlevelses-strategi der sikrer pattedyrs nyfødte unger den omsorg og tilknytningsadfærd, de har brug for. Det er nemlig stemmen, hørelsen (skelneevnen), øjenkontakt og ansigtsudtryk, der via neuro-transmittere fremkalder behagelige følelser og oplevelsen af tilfredsstillelse hos omsorgsgiverne. Disse er ifølge Porges præ-kognitive medfødte funktioner, der har en overbevisende magt til at skabe en emotionel tilknytning (bonding), og dermed fremkalder de biokemiske processer, som vi oplever som kærlighed, og som sikrer beskyttende omsorg i en sårbar periode. Sunde babyer udviser denne adfærd øjeblikkeligt ved fødslen. Og hvis de ikke kan fremkalde denne omsorg (f.eks. hvis omsorgsgiveren svigter eller forsvinder), kan det jo være umiddelbart livstruende. Porges mener, at dette 3. nervesystem hos pattedyr fremkalder den tidlige mor-barn interaktion og dermed tjener som grundlag for udviklingen for kompleks social adfærd. Derudover har dette pattedyrs- vagus-system en hæmmende effekt på de sympatiske baner til hjertet, og fremkalder dermed rolig og pro-social adfærd.

Porges' Poly-vagus teori giver os en strukturel forståelse for følelsernes forbindelse med fysiologiske tilstande i kroppen. En følelse af kvalme fra mave-tarmsystemet bidrager til oplevelsen af et emotionelt ubehag. Det at holde vejret er sammen med hjertebanken en stor del af den kropslige følelse af angst. Følelsen af rædsel giver, sammen med en

total immobilisering eller fastfrysning af kroppen, en oplevelse af håbløshed eller hjælpeløshed. Og intense følelser af vrede eller angst forbindes ofte med mobilisering af aktivitet i de store muskler i arme og ben. Ligesom VVS-oplevelsen af kontakt kan give en følelse af sympati, tilfredsstillelse og kærlighed. Emotionerne er afhængige af kommunikationen mellem det autonome nervesystem og hjernen i en feed-back sløjfe, der bringer informationerne til og fra hjernen: Nervebanerne fra de indre organer bringer informationer vedrørende den fysiologiske tilstand til hjernen, og er afgørende for den sensoriske og psykologiske oplevelse af følelserne; og samtidig bidrager kranienervene og det sympatiske nervesystem til den motoriske kontrol af følelsesudtryk. Følelsesmæssige oplevelser og udtryk er – ligesom overlevelsestrategierne - funktioner af de førnævnte tre evolutionsniveauer i det autonome nervesystem. Pattedyrs autonome nervesystem indeholder levn af fylogenetisk set ældre autonome nervesystemer, og det fylogenetiske niveau, der er aktiveret, bestemmer de følelsesmæssige tilstande samt hvilke sociale adfærdsmønstre, der er til rådighed.

Under stress og traumer fungerer systemet ofte sådan, at et pattedyr først sætter ind med det sociale engagerings-system (V.V.S.) ved at forsøge at kommunikere via ansigtsudtryk og stemmebrug. Men hvis det ikke "virker", så sætter det sympatiske kamp/flugt system i gang. Og hvis det så heller ikke fungerer, hvis man f.eks. ikke kan komme væk, så går organismen automatisk og ubevidst over til fast-frysningstrategien (D.V.S.).

Det er kendt at de sympatiske og parasympatiske input også kan konkurrere og sende modstridende impulser til organerne, og det er det, man ofte ser ved Post Traumatisk Stress Forstyrrelse.

Pludselig død som følge af stress eller voldsom bevægelse kan afspejle en sådan konkurrerende nerve-situation, hvor det sympatiske nervesystem forsøger at fremme stofskiftet for at øge kamp/flugt adfærden, men hvor det dorsale vagus-system som svar på begrænsede ilt-reserver nedsætter iltoptagelsen. Dette fungerer som om der trykkes på speederen og bremsen samtidig. Og det kan være dødbringende.

Og hvad kan vi som psykologer så bruge Porges' forskningsresultater til?

Porges selv er mest forsker i psyko-neurofysiologi, og er ikke meget inde i anvendt psykologi og terapi. Men han har dog i samarbejde med dr. Olga Bazhenova lavet et forskningsprojekt med autistiske børn, der blev stimuleret med stemmelyd via hovedtelefoner. Børnene blev dermed i stand til at uddifferentiere menneskestemmer. Sammenlignet med andre autistiske børn, der kun fik påvirkning ved høretelefoner uden lyd, eller med forskellige andre kontrolgrupper, var resultaterne lovende. Der blev simpelthen opbygget en bedre kontakt, hvilket gav forbedringer i den sociale kommunikation.

Men herudover er det ikke Porges, der har beskæftiget sig mest med anvendelsen af Poly-vagus Teorien. Det er derimod bl.a. Peter Levine, som baserer en del af sin uddannelse i SE-terapi af traume-ofre på denne teori. Somatic Experiencing

metoden bygger simpelthen på denne nye og udvidede forståelse af det autonome nervesystem. Men ifølge Chitty bygger også andre kropsligt relaterede terapiformer såsom Gendlin's Fokusering, Perl's Gestaltterapi, hypnoterapi, samt John og Anne Chitty's egen terapiform, og endelig Stanley Rosenberg i dennes Cranio-Sacrale terapi, på Porges' resultater. (5).

Vores viden om de tre vagus-systemer kan med fordel anvendes terapeutisk. Når vi f.eks. iagttager, at en person går fra det sympatiske niveau til det parasympatiske, dorsale, fordi de overvældes og evt. fastfryses eller immobiliseres, så kan man på forskellig vis bruge de sociale allierede, som bringer det sociale nervesystem frem hos klienten; dette kan enten ske ved at man arbejder direkte med kontakten mellem klient og terapeut, f.eks. med øjenkontakt og snak om her og nu. Eller gennem visualisering og kropslig erindring om kontakt med en ressource-person, der har givet klienten positive oplevelser på den tid, hvor den traumatiserende begivenhed foregik.

Hvis en klient er fastlåst i en parasympatisk reaktion, kan man også ved at få ham/hende til at frembringe en lyd fremkalde et højere aktivitetsniveau, der får ham/hende ud af fastfrysningen og ind i en mere hensigtsmæssig social kontakt.

Endvidere kan man, som Chitty påpeger (5), når man arbejder med grupper, støtte de individer, der udviser den mest sociale adfærd. Derigennem trækkes de øvrige medlemmer fra et sympatisk (acting out) eller et parasympatisk (fastlåst) niveau op til et mere socialt og hensigtsmæssigt niveau.

Endelig kan man ved kontakt med bestemte "portaler" i kroppen, d.v.s. områder der er specielt knyttet til disse forskellige nervesystemer, fremme en hensigtsmæssig, fylogenetisk set mere moden adfærd. Dermed guides klienten gradvist i en naturlig bevægelse frem gennem niveauerne. Det er bl.a. dette, Stanley Rosenberg underviser i på det fire-dages seminar om stress, vi omtalte i indledningen.

Litteratur:

1. Stephen W. Porges: Orienting in a defensive World: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. I *Psychophysiology*, 32 (1995), 301-318. Cambridge University Press. Printed in the USA.
2. Stephen W. Porges: Emotion: An Evolutionary By-Product of the Neural Regulation of the Autonomic Nervous System. In C.S: Carter, B.Kirkpatrick & I.I.Lederhendler (eds): *The Integrative Neurobiology of Affiliation*, *Annals of the New York Academy of Sciences*.
3. Stephen W. Porges: *The Listening Project*.
4. Stephen W. Porges: *The Polyvagal Theory*. APA Science Agenda.
5. John Chitty, RPP, RCST: *Polyvagal Theory, The Triune Autonomic Nervous System, and Therapeutic Applications*. (Used with permission of the authors, John and Anna Chitty, and freely available at www.energyschool.com).
6. Peter Levine: *Waking the Tiger, Healing Trauma*. North Atlantic Books, 1997.
7. Peter Levine: *Accumulated Stress, Reserve Capacity and Disease. Transforming Trauma: The Body as Healer*, USA 1997.
8. Peter Levine: *Undervisning på Uddannelse i Traumatologi, SE-training, Advanced Level*, 2002.
9. Larry Heller: *Undervisning september 2002*.