

En nybörjarguide till polyvagalteorin

Doktor Stephen Porges, upphovsmannen till polyvagalteorin, identifierade en biologisk hierarki för mänskliga reaktioner som är aktiverad hos alla människor. Tack vare Porges arbete görs här ett försök att förklara polyvagalteori med ett användarvänligt språk.

Vi föds in i denna värld programmerade för att skapa relationer med andra. Från det första andetag vi tar strävar vi efter att känna oss trygga i våra kroppar, i vår omgivning och i våra relationer med andra. Man kan säga att det autonoma nervsystemet är vårt personliga övervakningssystem, alltid på sin vakt ställer det frågan: Är det säkert? Målet är att skydda oss. Oavbrutet lyssnar nervsystemet på vad som händer i och runt våra kroppar och i relation till andra.

Lyssnandet sker utan att vi är medvetna om det och långt bortom vår kontroll. Porges myntade termen *neuroception* för att beskriva hur vårt autonoma nervsystem söker efter tecken på säkerhet, fara och livshot utan att involvera de tänkande delarna av vår hjärna. Eftersom vi människor är varelser som behöver skapa mening i våra liv, börjar neuroception som en ordlös upplevelse och slutar med att en berättelse har skapats som formar vårt dagliga liv.

Det autonoma nervsystemet – anatomi och förmågor

Det autonoma nervsystemet består av två huvudgrenar, det sympatiska och det parasympatiska, och svarar på signaler och sensationer via tre vägar, var och en med ett karakteristiskt responsmönster. Genom dessa vägar reagerar vi i "överlevnadens tjänst".

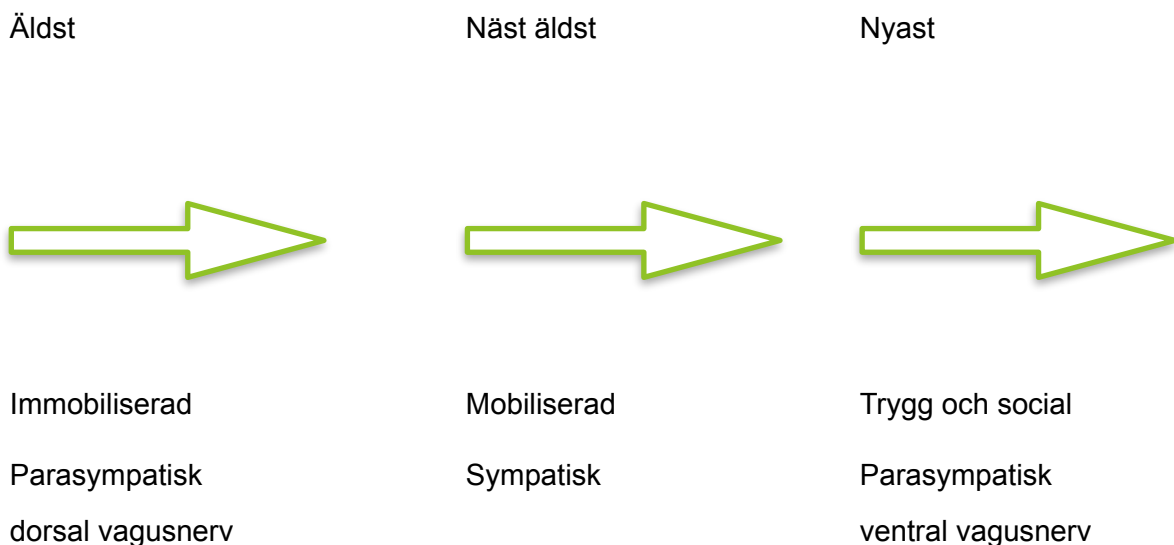
Den sympatiska grenen finns i mitten av ryggmärgen och representerar den väg som förbereder oss för handling. Den svarar på signaler om fara och utlöser utsöndringen av adrenalin, vilket sätter igång flykt- och kampresponser.

I den parasympatiska grenen har man funnit de två återstående vägarna i en nerv som kallas vagusnerven. Vagus, som betyder vandrare, är ett passande namn. Från hjärnstammen vid basen av skallen, går vagusnerven i två riktningar: nedåt genom lungorna, hjärtat, diafragman och magen samt uppåt för att ansluta till nerver i halsen, ögonen och öronen.

Vagusnerven är delad i två delar: ventrala respektive dorsala vagusnerven. Den ventrala grenen svarar på signaler om trygghet och stödjer känslor av tryggt deltagande och trygga sociala relationer. Den dorsala vagusgrenen svarar däremot på signaler om extrem fara. Den avskärmar oss från andra, stänger av vårt medvetande och tar oss in i ett skyddande kollapstillstånd. När vi känner att vi stelnar till, blir handlingsförlamade eller "inte är där", har den dorsala vagusnerven tagit kontrollen.

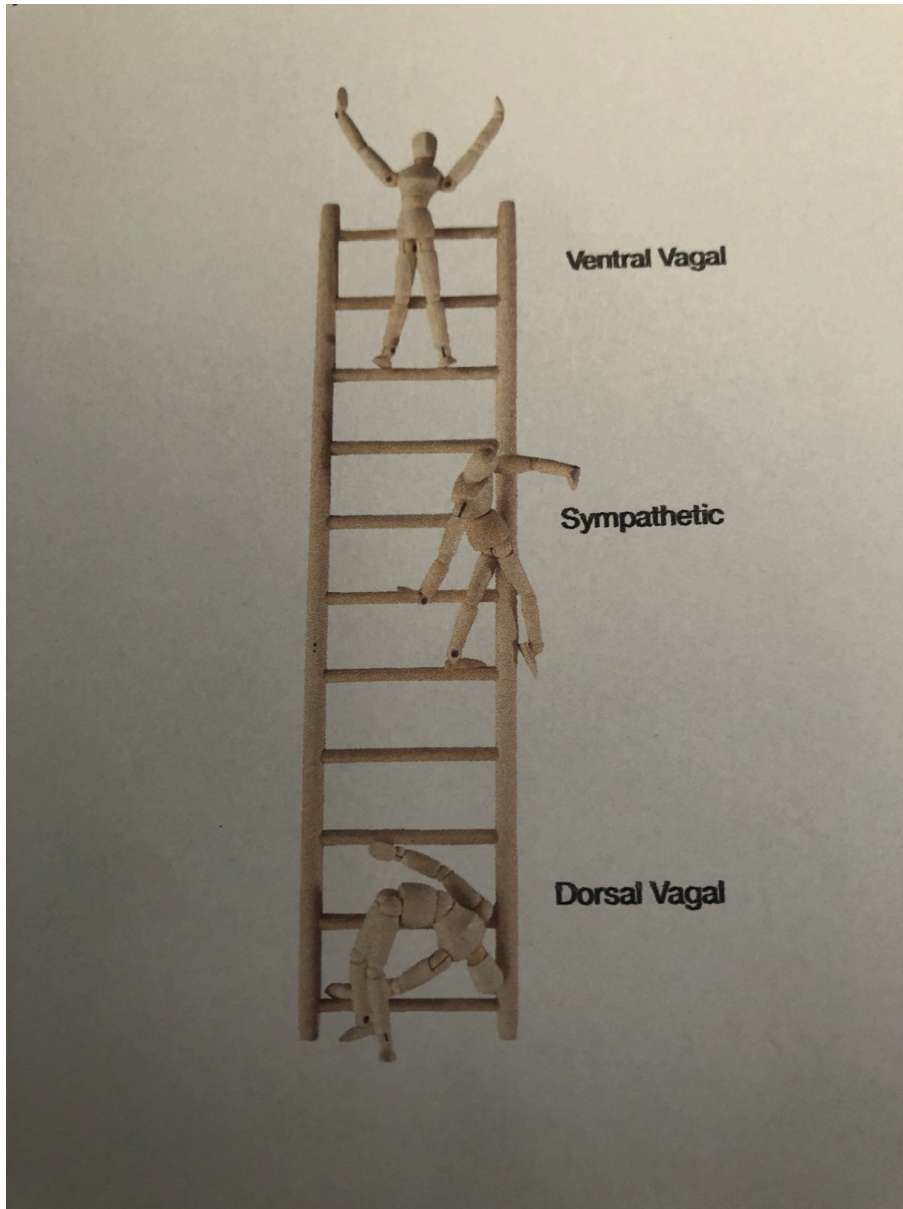
Porges identifierade en reaktionshierarki inbyggd i vårt autonoma nervsystem som har sin grund i vår evolutionära utveckling. Vår immobiliseringsrespons (den dorsala vagusgrenen) är den äldsta vägen som går tillbaka till ryggradsdjurens förfäder. Den sympatiska grenen och dess mobiliseringsmönster var det som utvecklades härnäst. Det senaste tillskottet, den ventrala vagusgrenen, har försett oss med mönster för socialt engagemang som är unikt för däggdjuren.

När vi är förankrade i vår ventrala vagusväg känner vi oss trygga och i kontakt med andra samt lugna och sociala. En känsla (neuroception) av fara kan trigga oss ur detta tillstånd och bakåt på den evolutionära tidslinjen in i den sympatiska grenen. Här mobiliseras vi för att reagera och vidta åtgärder. Att agera kan hjälpa oss att få tillbaka det trygga och sociala tillståndet. Det är när vi känner att vi är fångade och inte kan undkomma faran som den dorsala vagusgrenen drar oss hela vägen tillbaka till vårt evolutionära ursprung. I detta tillstånd är vi immobiliserade. Vi stänger ned för att överleva. Härifrån är det en lång väg tillbaka till att känna oss trygga och sociala.



Den autonoma stegen

Låt oss översätta vår grundläggande kunskap om det autonoma nervsystemet till allmän förståelse genom att vi föreställer oss nervsystemet som en stege. Hur ändrar sig vår upplevelse när vi rör oss upp och ned för stegen?



Överst på stegen:

Hur skulle det kännas att vara trygg och varm? Armar starka men mjuka. Krypa ihop nära, förenade i tårar och skratt. Fri att dela, att stanna, att lämna ...

Trygghet och anknytning styrs av den evolutionärt nyaste delen av det autonoma nervsystemet. Vårt sociala engagemangssystem är aktivt i den ventrala vagusvägen i den parasympatiska grenen. I detta tillstånd är vår hjärtfrekvens reglerad, våra andetag är djupa, vi tar in ansiktena på våra vänner och vi kan ställa in oss på konversationer och stänga ute distraherande ljud. Vi ser "helheten" och har kontakt med världen och människorna i den. Jag skulle kunna beskriva mig själv som glad, aktiv och intresserad och världen som trygg, rolig och fredlig. Från denna ventrala vagusväg, högst upp på den autonoma stegen, står jag i kontakt med mina upplevelser och kan nå ut till andra. Några av de dagliga upplevelserna i detta tillstånd är att vara organiserad, genomföra planer, ta hand om sig själv, ta sig tid att leka, göra saker med andra, känna sig produktiv på jobbet och ha en allmän känsla av stadga och en känsla av att klara av det. Häls fördelarna är bland annat ett friskt hjärta, normalt blodtryck, ett starkt immunsystem som minskar min sårbarhet för sjukdom, bra matsmältning och sömnkvalitet samt en övergripande känsla av välmående.

Vi förflyttar oss nedför stegen

Rädslan viskar i mig och jag känner kraften i dess budskap. Rör dig, handla, fly. Ingen går att lita på. Ingen plats är säker ...

Den sympatiska grenen i det autonoma nervsystemet aktiveras när vi känner en ansats av obehag – när något triggat en neuroception av fara. Vi agerar. Kamp eller flykt händer här. I detta tillstånd blir vår puls snabbare, andningen är kort och ytlig, vi skannar av vår omgivning och letar efter fara – vi är "på väg".

Jag skulle kunna beskriva mig själv som orolig eller arg och känner hur adrenalinet rusar, vilket gör det svårt för mig att vara still. Jag lyssnar efter faror och hör inte ljudet från vänliga röster. Världen kan upplevas som farlig, kaotisk och ovänlig. Från denna plats där sympatisk mobilisering råder, ett steg ned för den autonoma stegen och ett steg bakåt på den evolutionära tidslinjen, tror jag att "världen är en farlig plats och jag måste skydda mig från att bli skadad".

Några av de dagliga livsproblemen kan vara ångest, panikattacker, ilska, oförmåga att koncentrera sig eller att slutföra aktiviteter samt relationsproblem. Hälsokonsekvenser kan innefatta hjärtsjukdomar, högt blodtryck, högt kolesterol, sömnproblem, viktökning, minnesproblem, huvudvärk, kroniska spänningar i nacke, axlar och rygg, magproblem och ökad sårbarhet för sjukdom.

Längst ned på stegen

Jag är långt borta på en mörk och förbjuden plats. Jag gör inga ljud. Jag är liten och tyst och andas knappt. Ensam där ingen någonsin kommer att hitta mig ...

Vår äldsta responsväg, den dorsala vagusvägen på den parasympatiska grenen, är den sista utvägen. När allt annat misslyckas, när vi är instängda och handling inte fungerar, för den "primitiva vagusnerven" oss in i en värld av avstängning, kollaps och dissociation. Här, längst ned på den autonoma stegen, är jag ensam med min förtvivlan och flyr till ett tillstånd av att inte veta, inte känna, nästan en känsla av att inte finnas till. Jag kanske beskriver mig själv som hopplös, övergiven, dimmig, för trött för att tänka eller agera och världen som tom, död och mörk. Från denna den tidigaste platsen på den evolutionära tidslinjen, där mitt sinne och min kropp har gått in i ett läge av självbevarelse, kanske jag tro att "jag är förlorad och ingen kommer någonsin att hitta mig".

Några av de dagliga livsproblemen kan vara dissociation, minnesproblem, depression, isolering och ingen energi för att utföra uppgifterna i det dagliga livet. Hälsokonsekvenserna av detta tillstånd kan innefatta kronisk trötthet, fibromyalgi, magproblem, lågt blodtryck, typ 2-diabetes och viktökning.

Dagliga förflyttningar på stegen

Nu när vi har utforskat var och en av platserna på den autonoma stegen kan vi titta närmare på hur vi förflyttar oss upp och ned för den. Den plats vi föredrar är högst upp på stegen. Som låten "I Can See Clearly Now" (skriven av Johnny Nash) går: "I can see clearly now, the rain is gone. I can see all obstacles in my way. Gone are the dark clouds that had me blind." (Jag kan se tydligt nu, regnet är borta. Jag kan se alla hinder på min väg. Borta är de mörka molnen, som gjorde mig blind.) Det ventrala vagustillståndet är hoppfullt och uppfinningsrikt. Vi kan leva, älska och skratta med oss själva och med andra. Detta är inte en plats där allt är underbart eller en plats utan problem. Det är mer en plats där vi har förmågan att

erkänna oro och utforska alternativ för att söka hjälp och utveckla organiserade reaktioner. Vi flyttar oss nedför stegen för att handla när vi triggas av en känsla av obehag – en nära förestående fara. Vi hoppas att våra handlingar här kommer att ge oss tillräckligt med utrymme för att ta ett andetag och klättra tillbaka upp på stegen till platsen för trygghet och kontakt med andra. Det är när vi faller hela vägen ned till botten som tryggheten och hoppet längst upp på stegen känns outhärligt.

Hur kan ett verkligt exempel på att förflytta sig upp och ned för den autonoma stegen se ut?

Tänk dig följande två scenarion:

Jag kör till jobbet på morgonen och lyssnar på radio och njuter av den nya dagen (överst på stegen) när en siren ljuder bakom mig (snabb förflyttning nedåt på stegen). Jag känner att hjärtat slår fortare och oroar mig omedelbart över om jag har gjort något fel (stannar kvar på min plats på stegen). Jag svänger undan och polisbilen rusar förbi mig. Jag svänger tillbaka ut och fortsätter att köra till jobbet och känner att mitt hjärta börjar återgå till sin normala hastighet (flyttar mig uppåt på stegen). När jag kommer till jobbet har jag glömt bort incidenten och är redo för min dag (tillbaka längst upp på stegen).

Jag äter middag med vänner och njuter av konversationen och det roliga med att vara ute med människor jag gillar (överst på stegen). Samtalet övergår till att handla om semester och jag börjar jämföra min situation med mina vänners situationer. Jag börjar bli arg över att jag inte har råd att åka på semester, att jag inte får tillräckligt betalt från mitt jobb, att jag har så många obetalda räkningar, vilket gör att jag aldrig kommer att kunna åka på semester (flyttar mig nedåt på stegen). Jag lutar mig tillbaka och tittar på mina vänner, som fortsätter att prata om resor och reseplanering. Jag avskärmar mig från konversationen och börjar känna mig osynlig när samtalet pågår för fullt omkring mig (stänger av och flyttar till nedre delen av stegen). Kvällen avslutas med att mina vänner inte märker min tystnad och att jag inte längre känner mig som en del av gruppen (fast längst ned på stegen). Jag går hem och kryper ned i sängen (den enda platsen jag känner till nu är den längst ned på stegen). Nästa morgon vaknar jag och vill inte gå upp ur sängen eller gå till jobbet (fortfarande längst ned på stegen). Jag oroar mig för att jag kan få sparken om jag inte dyker upp och tvingar mig upp ur sängen (lite energi och en liten antydning till förflyttning uppför stegen). Jag kommer sent till jobbet. Min chef kommenterar att jag är försenad och jag har svårt att hålla inne ett argt svar (fortsätter att gå upp för stegen med mer mobiliserad energi). Jag bestämmer mig för att jag har fått nog av det här jobbet och ska leta efter ett nytt (rör mig fortfarande uppför stegen).

Jag börjar överväga de färdigheter jag har och kan ta med mig till ett nytt jobb och att med rätt jobb kommer jag att kunna betala mina räkningar och kanske till och med åka på semester. Jag äter lunch med en kollega och vi pratar om våra jobb och drömmar om framtiden (tillbaka längst upp på stegen

Systemen arbetar tillsammans

Vi upplever välbefinnande när de tre delarna av vårt autonoma nervsystem fungerar tillsammans. För att förstå den här integrationen lämnar vi bilden av stegen och föreställer oss i stället ett hem.

Det dorsala vagussystemet driver hemmets "grundläggande försörjningssystem". Detta system fungerar ständigt i bakgrunden och ser till att våra grundläggande kroppssystem är online och i funktion.

När det finns ett fel i systemet, blir vi uppmärksamma på det. När allt går smidigt, fungerar kroppens funktioner automatiskt. Utan att det ventrala vagussystemet inverkar sköter det grundläggande försörjningssystemet det tomma huset, men "ingen är hemma". Eller, om vi är hemma, är miljön inte en som ger välbefinnande. Allt vrids ned till lägsta möjliga inställning – endast tillräckligt för att se till att luften cirkulerar och rören inte fryser. Miljön är endast precis beboelig för att upprätthålla liv.

Den sympatiska grenen kan betraktas som hemmets säkerhetssystem, som upprätthåller en rad uppgifter och är utrustat för att reagera på eventuella nödsituationer. Detta larmsystem är utformat för att utlösa ett omedelbart svar och sedan återgå till vänteläge. Utan inverkan från det ventrala vagussystemet får larmsystemet en stadig ström av nödmeddelanden och fortsätter att låta larmet ljuda.

Det ventrala vagussystemet gör att vi kan ta in och njuta av hemmet vi bor i. Vi kan njuta av det som en plats där vi kan vila och förnya oss själva och som en plats där vi kan umgås med vänner och familj. Vi känner av att ett "grundläggande försörjningssystem" körs i bakgrunden. Hjärtats rytm och våra andetag är reglerade. Vi litar på att "övervakningssystemet" är i vänteläge. Samordningen av systemen gör att vi kan vara medkännande mot andra, nyfikna på världen vi lever i och ha känslomässiga och fysiska förbindelser med andra.

Var är nästa steg?

Med denna inledande förståelse för det autonoma nervsystemets roll och dess responsmekanismer i arbetet för vår säkerhet och överlevnad kan vi börja bekanta oss med vårt autonoma nervsystem och kartlägga våra personliga responsmönster. När vi bättre känner till dessa färdigheter kommer det att leda till att vi kan kartlägga oss själva. Vår kartläggning le-

der naturligt till att vi kan följa spåren. Med den här medvetenheten kan vi avsiktligt börja finjustera och stämma av vårt autonoma nervsystem. Vi kan då lyckas styra mot vårt mål som är trygghet och kontakt.