

## Teoria Poliwagalna dla początkujących

Dr Stephen Porges, twórca Teorii Poliwagalnej, zidentyfikował biologiczny porządek reakcji człowieka, który jest obecny we wszystkich ludzkich doświadczeniach. Z wdzięcznością dla dr Porges'a za jego pracę, materiał ten omawia i wyjaśnia Teorię Poliwagalną językiem bardziej przyjaznym dla czytelnika.

Przychodzimy na świat stworzeni do bycia w kontakcie. Z pierwszym oddechem rozpoczynamy poszukiwanie poczucia bezpieczeństwa w naszym ciele, w naszym otoczeniu i w naszych relacjach z innymi. Autonomiczny układ nerwowy to nasz osobisty system monitoringu, zawsze czujny, zadający pytanie „Czy to jest bezpieczne?” Jego celem jest chronienie nas poprzez wyczuwanie bezpieczeństwa i ryzyka, wsłuchiwanie się w każdym momencie w to, co dzieje się w naszym organizmie i wokół niego oraz w relacjach, jakie mamy z innymi.

To nasłuchiwanie odbywa się głęboko poza naszą świadomością i poza świadomą kontrolą. Dr Porges, rozumiejąc, że nie jest to świadomość pochodząca z percepcji, ukuł termin neurocepcja, aby opisać sposób, w jaki nasz autonomiczny układ nerwowy skanuje (otoczenie) szukając sygnałów bezpieczeństwa, niebezpieczeństwa i zagrożenia życia bez angażowania „myślącej” części naszego mózgu. My ludzie jesteśmy istotami nadającymi wszystkiemu znaczenie, a to, co zaczyna się od niewyrażonego słowami doświadczenia neurocepcji, napędza tworzenie opowieści/historii, która kształtuje nasze życie na co dzień.

### Autonomiczny układ nerwowy – anatomia i funkcje

Autonomiczny układ nerwowy składa się z dwóch głównych gałęzi - współczulnej i przywspółczulnej, reagując na sygnały i odczucia poprzez trzy szlaki, z których każdy ma charakterystyczny wzór odpowiedzi. Reakcja każdej z tych ścieżek jest „w służbie przetrwania”.

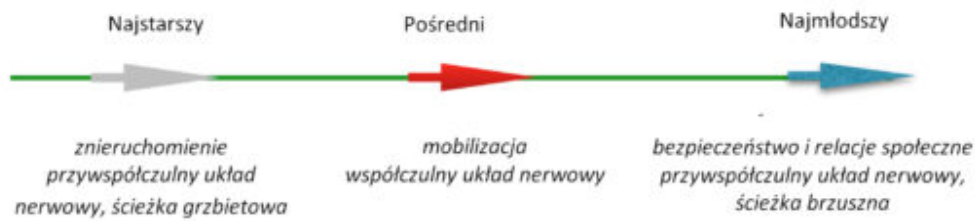
Gałąź współczulna znajduje się w środkowej części rdzenia kręgowego i reprezentuje ścieżkę, która przygotowuje nas do działania. Reaguje na sygnały niebezpieczeństwa i wyzwala uwalnianie adrenaliny, która napędza reakcję walczyć-lub-uciekaj.

W gałęzi przywspółczulnej pozostałe dwie ścieżki wydzielają się z nerwu zwanego błędnym (vagus nerve; vagus, oznacza „wędrowiec”, co jest trafną nazwą). Z pnia mózgu, u podstawy czaszki, nerw błędny rozdziela się na dwa odgałęzienia, którymi sygnały płyną w dwóch kierunkach: w dół przez płuca, serce, przeponę i żołądek oraz w górę tworząc połączenie z nerwami czaszkowymi unerwiającymi szyję, gardło, oczy i uszy.

Nerw błędny rozdziela się na dwie części: ścieżkę brzuszną i ścieżkę grzbietową. Brzuszna ścieżka nerwu błędnego reaguje na sygnały związane z naszym bezpieczeństwem i wspiera poczucie bezpiecznego angażowania się w relacje społeczne. Natomiast grzbietowa ścieżka nerwu błędnego reaguje na sygnały świadczące o ekstremalnym niebezpieczeństwie. Odcina nas od połączenia ze świadomością i wprowadza organizm w chroniący nas stan zapadnięcia się w siebie. Kiedy mamy poczucie zamrożenia, zastygnięcia, odrętwienia lub „nieobecności”, grzbietowa ścieżka nerwu błędnego przejęła nad nami kontrolę.

Dr Porges zidentyfikował hierarchię reakcji wbudowaną w nasz autonomiczny układ nerwowy i zakotwiczoną w ewolucyjnym rozwoju naszego gatunku. Pochodzenie grzbietowej ścieżki błędnej gałęzi przywspółczulnej i wywołana przez nią reakcja zneruchomienia pochodzi od naszych przodków kręgowców i jest najstarszą ścieżką. Następnie rozwinęła się współczulna gałąź i jej wzorzec mobilizacji. Najmłodszym dodatkiem jest brzuszny szlak nerwu błędnego odchodzący od gałęzi przywspółczulnej, wnoszący wzorce społecznego zaangażowania, które są charakterystyczne/unikalne dla ssaków.

Kiedy jesteśmy mocno osadzeni na naszej społecznej - brzusznej ścieżce błędnej, czujemy się bezpieczni i połączeni, spokojni i towarzyscy. Odczucie (neurocepcja) niebezpieczeństwa może wytrącić nas z tego stanu i cofnąć na ewolucyjnej linii czasu do gałęzi współczulnej, która mobilizuje do reakcji i działania. Podjęcie działania może nam pomóc powrócić do bezpiecznego i społecznego stanu. Lecz, gdy czujemy się jak w pułapce i nie możemy uciec przed niebezpieczeństwem, to właśnie grzbietowa ścieżka nerwu błędnego sprowadza nas do naszych ewolucyjnych początków. W tym stanie nieruchomiejemy. Zamykamy się, żeby przeżyć. Z tego miejsca, droga powrotna do poczucia bezpieczeństwa i kontaktów społecznych jest długa i bolesna.



## Drabina Autonomiczna

Spróbujmy przełożyć naszą podstawową wiedzę na temat autonomicznego układu nerwowego na bardziej zrozumiałą formę, wyobrażając sobie autonomiczny układ nerwowy jako drabinę. Jak nasze doświadczenia zmieniają się, gdy poruszamy się po tej drabinie?



Brzuszna ścieżka

Układ współczulny

Grzbietowa ścieżka

## Szczyt drabiny

*Jak to jest czuć się bezpiecznie i ciepło? Ramiona mocne i delikatne zarazem. Przytulony z czułością połączoną ze łzami i śmiechem. Wolny by się dzielić, zostać, odejść...*



Bezpieczeństwo i potrzeba kontaktu są związane z najnowszą ewolucyjnie częścią autonomicznego układu nerwowego. Nasz system zaangażowania społecznego działa poprzez ścieżkę brzuszną nerwu błędnego układu przywspółczulnego. W tym stanie nasze tętno jest uregulowane, nasz oddech pełny, spoglądamy na twarze przyjaciół i możemy dostroić się do rozmów, a rozpraszaające nas dźwięki wytłumić, czy zignorować. Widzimy „pełny obraz” i pozostajemy w połączeniu ze światem i obecnymi w nim ludźmi.

Mogę siebie wówczas opisać jako szczęśliwą, aktywną, zaciekawioną, a świat jak bezpieczny, zabawny i spokojny. Z tego poziomu (brzuszej ścieżki nerwu błędnego) jestem o na szczycie drabiny autonomicznej, połączona z moimi doświadczeniami i w kontakcie z otoczeniem. W życiu codziennym doświadczamy tego stanu będąc planując i realizując plany, dbając o siebie, znajdując czas na zabawę, robienie rzeczy wspólnie z innymi, mając poczucie bycia

produktywnym w pracy oraz mając ogólne poczucie panowania i sprawczości. Korzyści zdrowotne (pozostawania w tym stanie) obejmują zdrowe serce, uregulowane ciśnienie krwi, zdrowy układ odpornościowy, a dzięki temu mniejszą podatność na choroby, prawidłowe trawienie, jakość snu i ogólne dobre samopoczucie.

## Schodząc po drabinie w dół

*Strach szepcze do mnie i czuję siłę jego przesłania. Rusz się, podejmij działanie, uciekaj. Nikomu nie można ufać. Żadne miejsce nie jest bezpieczne...*



Współczulna gałąź autonomicznego układu nerwowego aktywuje się, gdy zaczynamy czuć niepokój – gdy coś wyzwała neurocepcję niebezpieczeństwa. Podejmujemy działanie – walki lub ucieczki. W tym stanie nasze tętno przyspiesza, oddech jest krótki i płytki, skanujemy otoczenie w poszukiwaniu niebezpieczeństwa – jesteśmy w ruchu.

Mogę opisać siebie jako niespokojną lub złą i czuć przyływ adrenaliny, który sprawia, że trudno mi zachować spokój. Nasłuchuję odgłosów niebezpieczeństwa i nie słyszę przyjaznych głosów. Świat może wydawać się niebezpieczny, chaotyczny i nieprzyjazny. Z tego miejsca, tej współczulnej mobilizacji – schodząc krok w dół po autonomicznej drabinie i cofając się na osi ewolucyjnego czasu mogę uwierzyć, że „świat jest niebezpiecznym miejscem i muszę się chronić przed zagrożeniem”. W codziennym funkcjonowaniu mogę odczuwać lęk, ataki paniki, gniew, niezdolność do skupienia się, czy podążania za tokiem myślowym ze zrozumieniem, jak również odczuwać niepokój w relacjach. Konsekwencje zdrowotne mogą obejmować choroby serca; wysokie ciśnienie krwi; wysoki cholesterol; problemy ze snem; przybranie na wadze; upośledzenie pamięci; bóle głowy; przewlekłe napięcie szyi, ramion i pleców; problemy żołądkowe; i zwiększoną podatność na choroby.

## Na samym dole drabiny

*Jestem w odległym, ciemnym i zakazanym miejscu. Nie wydaję dźwięku. Jestem mała, cicha i ledwo oddycham. Sama, w miejscu, gdzie nikt mnie nigdy nie znajdzie...*



Nasza najstarsza ścieżka odpowiedzi - grzbietowa ścieżka nerwu błędnego przywspółczulnego układu nerwowego, jest ścieżką ostateczności. Kiedy wszystko inne zawiedzie, gdy jesteśmy w pułapce i nie jesteśmy w stanie podjąć działania, „prymitywna część nerwu błędnego” prowadzi nas do zamknięcia, załamania, zapadnięcia się w sobie i dysocjacji.

Tutaj, na samym dole drabiny autonomicznej, jestem sama ze swoją rozpaczą i uciekam w niewiedzę, nie czucie, prawie poczucie nieistnienia. Mogę opisać siebie jako beznadziejną, opuszczoną, mglistą, zbyt zmęczoną by myśleć lub działać, a świat jako pusty, martwy i ciemny. Z tego najwcześniejszego miejsca na osi czasu ewolucji, gdzie mój umysł i ciało przeszły w tryb ochrony, mogę wierzyć, że „zgubiłam się i nikt mnie nigdy nie znajdzie”.

Niektóre z codziennych problemów życiowych mogą prowadzić do dysocjacji, problemów z pamięcią, depresji, izolacji i braku energii do wykonywania codziennych zadań. Zdrowotne konsekwencje tego stanu mogą obejmować chroniczne zmęczenie, fibromialgię, problemy żołądkowe, niskie ciśnienie krwi, cukrzycę typu 2 i przyrost masy ciała.

### **Codzienny ruch na drabinie**

Po omówieniu każdego z miejsc na autonomicznej drabinie, zastanówmy się, jak poruszamy się po niej w górę i w dół. Nasze preferowane miejsce znajduje się na szczycie drabiny, tam, gdzie jak mówią słowa piosenki „I Can See Clearly Now” („Widzę teraz wyraźnie”, napisanej przez Johnny'ego Nasha): „Widzę teraz wyraźnie, deszcz zniknął. Widzę wszystkie przeszkody na mojej drodze. Zniknęły ciemne chmury, które mnie oślepiały.”

Stan aktywności brzusznej ścieżki nerwu błędnego jest pełen nadziei i poczucia sprawczości. Możemy żyć, kochać i śmiać się będąc ze sobą i z innymi. To nie jest miejsce, w którym wszystko jest cudowne, ani miejsce bez problemów, ale jest to miejsce, w którym możemy rozpoznać nasze rozterki i zbadać dostępne opcje, sięgnąć po wsparcie i opracować przemyślaną odpowiedź. Schodzimy po drabinie do działania, gdy jesteśmy wpędzani w poczucie niepokoju - zbliżającego się niebezpieczeństwa. Mamy nadzieję, że podejmowane tu działania dadzą nam wystarczająco dużo przestrzeni, aby odetchnąć i wspiąć się po drabinie w bezpieczne miejsce i połączenie. Lecz kiedy spadniemy na samo dno, do najniższych szczebli, to wówczas czujemy, że bezpieczeństwo i nadzieja na szczycie drabiny są dla nas nieosiągalne.

### **Jak może wyglądać z życia wzięty przykład poruszania się po drabinie autonomicznej?**

*Rozważmy następujące scenariusze.*

*Jadę rano do pracy, słucham radia i cieszę się początkiem dnia (szczyt drabiny), kiedy za mną rozlega się dźwięk syreny (szybki ruch w dół drabiny). Czuję, że moje serce przyspiesza i od razu zaczynam się martwić, że zrobiłam coś złego (pozostanie w miejscu na drabinie). Zatrzymuję się, ale samochód policyjny mnie mija jedzie dalej. Ruszam ponownie i kontynuuję*

*jazdę do pracy, czuję, że powraca normalny rytm serca (wspinanie się po drabinie). Zanim dotarłam do pracy, zapomniałam o tym incydencie i jestem gotowa rozpocząć swój dzień (powrót na szczyt drabiny). Jem obiad z przyjaciółmi, cieszę się rozmową z nimi, mam przyjemność ze spędzania czasu z ludźmi, których lubię (szczyt drabiny). Rozmowa schodzi na wakacje, zaczynam porównywać swoją sytuację do sytuacji moich przyjaciół. Zaczynam czuć złość, że nie stać mnie na wyjazd wakacyjny, że nie zarabiam wystarczająco dużo, że mam dużo niezapłaconych rachunków, że nigdy nie będzie mnie stać na wakacje (schodzenie po drabinie). Siedzę i patrzę, jak moi przyjaciele nadal rozmawiają o podróżach i ich planowaniu. Wylączę się z rozmowy i zaczynam się czuć niewidzialna, gdy rozmowa nadal się toczy w mojej obecności (wylączenie się i schodzenie w dół drabiny). Wieczór się kończy, moi przyjaciele nie zauważyli mojego milczenia, a ja czuję się jakbym nie pasowała do tej grupy (utknięcie na dole drabiny). Wracam do domu i wczolguję się do łóżka (jedynym miejscu jakie znam to sam dół drabiny).*

*Następnego ranka budzę się i nie chce mi się wstać ani iść do pracy (wciąż na dole drabiny). Martwię się, że zostanę zwolniona jeśli nie pojawię się w pracy, więc zmuszam się do wstania z łóżka (trochę energii i początek ruchu po drabinie w górę). Jestem spóźniona. Szef komentuje moje spóźnienie, a ja z trudnością powstrzymuję się od złośliwego komentarza (kontynuowanie wspinania się po drabinie z większą mobilizacją energii). Zdecydowałam, że mam już dość tej pracy i poważnie zaczynam szukać nowej (wciąż ruch w górę po drabinie). Zaczynam zastanawiać się nad umiejętnościami, które mogę wnieść do nowej pracy, dzięki której będę w stanie zapłacić rachunki, a może nawet wyjechać na wakacje. Jem lunch z kolegą z biura, rozmawiamy o naszej pracy i planach na przyszłość (na górze drabiny).*



## **Systemy działające razem**

Mamy poczucie dobrostanu, gdy trzy części naszego autonomicznego układu nerwowego ze sobą współpracują. Chcąc zrozumieć tę integrację zostawmy obraz drabiny i wyobraźmy sobie dom.

System gałęzi grzbietowej nerwu błędnego obsługuje „podstawowe systemy” domu. Działa on nieprzerwanie w tle, utrzymując nasze podstawowe układy w ciele w stałej pracy i w należyтым porządku. Gdy w systemie pojawi się usterka zwraca ona naszą uwagę. Gdy wszystko działa płynnie funkcje organizmu działają automatycznie. Bez wpływu systemu gałęzi brzusznej nerwu błędnego podstawowe systemy, owszem funkcjonują, ale „nikogo nie ma w domu”, a jeśli jesteśmy w domu, to jego otoczenie nie zapewnia nam żadnego komfortu. Wszystko jest zredukowane do najniższego możliwego ustawienia – wystarczającego, aby utrzymać

cyrkulację powietrza i zapobiec zamarznięciu rur. Środowisko nadaje się do zamieszkania tylko na tyle aby podtrzymać życie.

Współczulny układ nerwowy może być uważany za system bezpieczeństwa w domu, utrzymujący szereg możliwych reakcji i uzbrojony do reagowania na wszelkie sytuacje kryzysowe. Ten system alarmowy jest zaprojektowany, aby wywołać natychmiastową reakcję, a następnie powrócić do trybu gotowości. Bez wpływu brzusznej gałęzi nerwu błędnego, system alarmowy otrzymuje stały strumień powiadomień o awariach i pozostaje w ciągłym stanie wzbudzenia.

Brzuszna gałąź nerwu błędnego pozwala nam chłonąć i napawać się domem, w którym mieszkamy. Możemy cieszyć się nim jako miejscem naszego odpoczynku i odnowy oraz jako miejscem, w którym jesteśmy w połączeniu z przyjaciółmi i rodziną. Czujemy, że „podstawowe systemy” działają w tle. Rytm naszego serca i oddechu są regularne. Ufamy, że „system monitoringu” jest w trybie gotowości. Integracja systemów pozwala nam współodczuwać z innymi, być ciekawymi świata, w którym żyjemy oraz być w emocjonalnym i fizycznym kontakcie z innymi ludźmi.

### **Co dalej?**

Mając podstawowe zrozumienie roli i reakcji autonomicznego układu nerwowego, który służy naszemu bezpieczeństwu i przetrwaniu, możemy zacząć zaprzyjaźniać się z naszym autonomicznym układem nerwowym i mapować nasze osobiste wzorce reagowania. Umiejętności zaprzyjaźnienia się prowadzą do praktykowania. Nasze mapowanie prowadzi naturalnie do namierzania i obserwowania własnych reakcji. Świadomość obserwacji umożliwi nam celowe dostrojenie i tonowanie naszego autonomicznego układu nerwowego. Możemy z sukcesem nawigować w poszukiwaniu bezpieczeństwa i połączenia z otoczeniem.