

UVOD

Polivagalna teorija je znanost o tem, kako se počutiti dovolj varno, da se zaljubimo v življenje in si ga upamo živeti.

Ustvarjeni smo za povezovanje. Naš živčni sistem je družbena struktura, katere uravnoteženost in stabilnost izvirata iz odnosa z drugimi. Premislite za trenutek o tem. Naša biologija določa, kako živimo, ljubimo in delamo. Zdaj imamo tudi možnost, da to razumevanje uporabimo za korist posameznika, družine, skupnosti in sveta. Imenuje se polivagalna teorija. Leta 1990 jo je razvil Stephen Porges. Pojasnjuje znanost o povezovanju in ponuja zemljevid živčnega sistema, ki bo vodilo pri našem raziskovanju, ter veščine, v katerih se lahko urimo, da bi sredi izzivov, ki ogrožajo naše ravnoesje, okrepili svojo sposobnost zasidrati sebe in druge v varnost in regulacijo.

Od leta 2014 sodelujem z dr. Porgesom kot mentorica, soavtorica, sodelavka in prijateljica ter aktivno razlagam znanost polivagalne teorije, da je primerna za klinično uporabo. S to knjigo jo želim še bolje predstaviti, da bodo njeni temeljni pojmi dostopni vsem in da bodo vsi lahko izkusili njene številne prednosti in koristi, ki jim bodo olajšale življenje.

Vseeno pa se moramo tudi ob tem prevodu seznaniti z nekaj novimi izrazi. Čeprav se besede, kot so *nevrocepcija*, *hierarhija*, *ventralni vagalni sistem*, *simpatični* in *dorzalni vagalni sistem*, sprva morda zdijo zastrašujoče, vam bom pomagala usvojiti osnovno besedišče in se spoprijateljiti z jezikom živčnega sistema. V poglavjih, ki sledijo, boste videli, da včasih izmenjujem besede *varen*, *povezan* ali *reguliran* za *ventralno vagalno stanje*, *mobiliziran* ali *boj in beg* za *simpatično stanje*

ter *odklopljen*, *izklopljen* ali *sesut za dorzalno vagalno stanje*. Ko se boste spoprijateljili s svojim živčnim sistemom, boste imeli priložnost najti svoje lastne besede.

Človeški avtonomni živčni sistem se je razvijal več tisočletij in temelji na univerzalni zasnovi, ki je skupni imenovalac vseh človeških izkušenj. Ta sistem se imenuje *avtonomni*, kar pomeni, da deluje samostojno in samodejno. Uravnava notranje organe in telesne procese, vključno s srčnim utripom, ritmom dihanja, krvnim tlakom, prebavo in presnovo. Vloga avtonomnega živčnega sistema je shranjevanje, ohranjanje in sproščanje energije, kar nam pomaga, da se varno gibljemo skozi svoj vsakdan.

Delovanje avtonomnega živčnega sistema je predvidljivo, zato nam je ta izkušnja skupna in nas povezuje. Če pogledamo na življenje skozi oči živčnega sistema, vidimo, da se vsi poskušamo zasidrati v stanju varnosti, ki podpira povezanost s seboj, z drugimi, s svetom in z duhom ter nam zagotavlja energijo, ki jo potrebujemo v vsakdanjem življenju. Kadar je naše notranje telesno delovanje zavito v skrivnost, se počutimo, kot da smo prepuščeni na milost in nemilost neznanim, nerazložljivim in nepredvidljivim izkušnjam, ko pa razumemo, kako deluje ta temeljni sistem, lahko sodelujemo z njim. Ko se naučimo umetnosti prijateljevanja s svojim živčnim sistemom, lahko tudi aktivno upravljamo z njim.

Da bi se v življenju počutili varne in sproščene, je nujno, da je naš živčni sistem uravnan. Vsi se dnevno srečujemo z različnimi težavami. Nekatere lažje obvladamo kot druge, vendar ne glede na to, ali je neka izkušnja blaga, srednje ali zelo travmatična, pot do ponovne regulacije nujno vodi skozi razumevanje delovanja živčnega sistema. Ko se spoprijateljimo s svojim živčnim sistemom, se naučimo spremljati različna stanja in se zasidramo v avtonomni varnosti, se nam neizogibni izzivi, s katerimi se vsi vsakodnevno srečujemo, ne zdijo več tako zastrašujoči. Če težavo pustimo ob strani in se osredotočimo na učenje, kako svoje sisteme usmeriti k varnosti in povezanosti, lahko isto težavo ob ponovnem pregledu uzremo v čisto novi luči

in tako – zasidrani v uravnanim živčnem sistemu – odkrijemo nove možnosti in priložnosti.

Kako uporabljati to knjigo

Naše zgodbe o tem, kdo smo in kako vidimo svet, se začnejo v našem telesu. Preden lahko možgani sestavijo misli in jezik, živčni sistem sproži odziv, ki nas usmeri k izkušnji in povezanosti, nas popelje v mobilizacijsko obrambo boja in bega ali pa nas reši z izklopom in prekinitvijo povezave.

Kako se torej spoprijateljimo s svojim živčnim sistemom? Kako se naučimo uglasiti se z njim in se usmeriti k pomembnim informacijam, ki jih hrani, in kako nato uporabimo te informacije, da aktivno pišemo svojo zgodbo? Najprej moramo razumeti, kako živčni sistem deluje, in se izuriti v spretnosti iz trenutka v trenutek slediti toku med delovanjem, umikom in povezovanjem. Ko dosežemo takšno zavedanje, lahko začnemo z vajami za nežno preoblikovanje sistema in uživamo v občutku sproščenosti, ki ga prinaša življenje z živčnim sistemom, ki se prožno odziva na običajne, včasih pa tudi zelo velike izzive, s katerimi se srečujemo iz dneva v dan.

Poglavja v tej knjigi ponujajo majhne korake, ki vam bodo pomagali pri tem. Izkustvene vaje se iz poglavja v poglavje počasi stopnjujejo, s čimer se želimo izogniti preobremenjenosti. Vsako poglavje ponuja vaje, označene kot »raziskovanje«, ki teoretični del pretvorijo v utelešeno izkušnjo. Ko boste knjigo končali, se lahko vrnete na začetek, jo preberete še enkrat in se vrnete k raziskovanju. Vaje so tu zato, da lahko sproti eksperimentirate in se nato vrnete k tistim, ki vam pomagajo do dobrega počutja, ter jih vključite v stalno prakso. Številne vas vabijo tudi, da si zabeležite, kar ste odkrili in si želite zapomniti. Z izbiro besede *zabeležite* vas želim povabiti, da poleg besed vključite tudi slike. Včasih boste nove informacije lahko zajeli z eno besedo ali več alinejami, drugič pa se boste morda odločili za daljši zapis ali barvne ilustracije in si tako zabeležili, kar je pomembno za vas. Vsako povabilo

k dokumentiranju vas hkrati vabi, da izberete, kako si želite zapomniti in ponovno pregledati svoja odkritja.

V poglavjih knjige boste spoznali osnovna načela polivagalne teorije, nato pa z raziskovanji, ki oživijo teorijo, znanost prenesli v vsakdanjo rabo. Upam, da se boste, potem ko boste prebrali knjigo, gibali skozi življenje na novo in uživali v koristih, ki jih boste izkusili, ko boste odkrili svoje osebne poti do umirjenosti in povezanosti.

Ta proces spoprijateljavanja z živčnim sistemom je neprekinjena pot vedno novih odkritij. Čeprav sama že dolgo raziskujem to področje in imam modrost in znanje, ki ga lahko delim z drugimi, se, tako kot vi, še vedno soočam z vsakodnevnimi izzivi in se znajdem v trenutkih zmede, trenutkih, ko zgubim svoje sidro sredi stanja, ki ga poznamo kot ventralno vagalno varnost in regulacijo. Takrat se moram spomniti, kaj vem, in to ponovno uporabiti v praksi.

Naslov te knjige, *Zasidrani*, je beseda, ki jo boste zasledili v vseh poglavjih. Odraščala sem ob vodi in vedela sem, da so sidra bistvenega pomena za ohranjanje varnosti v spreminjajočih se okoliščinah. Sidro je vkopano v dno oceana, med njim in čolnom pa je dovolj vrvi, da čoln varno drži na enem mestu, še vedno pa ima dovolj manevrskega prostora, da se lahko prilagaja spremembam v gibanju morja in vetra. Varnost je torej odvisna od trdno zasidranega sidra in dovolj dolge vrvi. Ko smo zasidrani, imamo občutek varnosti in stabilnosti, zato se lahko odpravimo na pot, ne da bi nas odneslo. Povezani smo s stanjem regulacije in svobodno lahko raziskujemo svet okoli sebe.

Ko sem ponudila svoje prvo klinično usposabljanje, sem udeležencem povedala, da jih sprejemam v polivagalno družino, ki je nastajala v sodelovanju z dr. Porgesom. Ta polivagalna družina je prerasla v globalno polivagalno skupnost, vendar je občutek še vedno zelo družinski. Zdaj, ko začenjate brati to knjigo, vas vabim, da se pridružite naši rastoči polivagalni družini in odkrijete nov jezik povezanosti ljudi.

1

Hiter pregled načel in elementov polivagalne teorije

Lepota živega bitja ni v atomih, ki ga sestavljajo, temveč v tem,
kako so ti atomi povezani.

CARL SAGAN

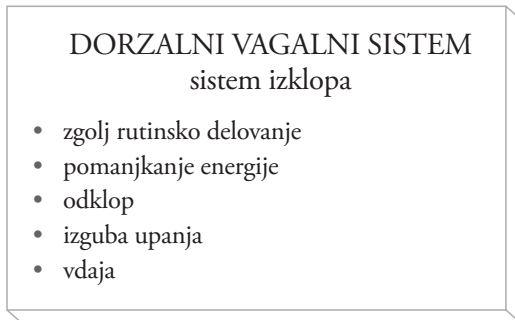
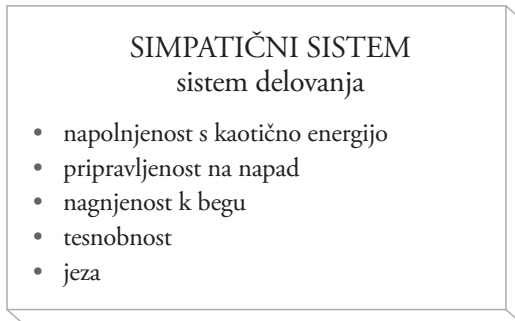
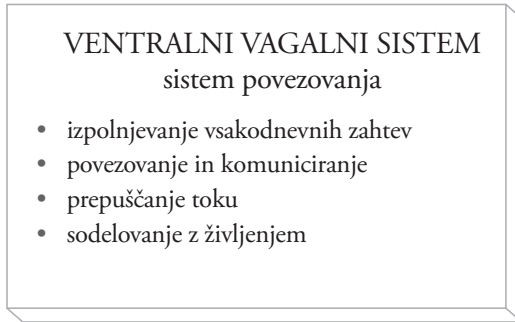
KOZMOS, 5. del

Profesor psihiatrije Stephen Porges je pri svojem delu z nedonošenčki v sedemdesetih in osemdesetih letih ponovno odkril dve vagusni poti v živčnem sistemu, ki uravnavata srce in skrbita za povezanost med srcem in obrazom, da lahko drugim izrazimo, kaj se dogaja v našem telesu. Ta odkritja so pomagala opredeliti polivagalno teorijo, zato lahko zdaj svoj avtonomni živčni sistem dobro razumemo in z njim upravljamo.

Avtonomni živčni sistem bi lahko imenovali tudi *samodejni* živčni sistem, saj skrbi za osnovne naloge našega telesa (npr. dihanje, srčni utrip, prebavo), ne da bi bili pozorni nanje. Čudovito pri tem sistemu je, da ne deluje le sam po sebi z vnaprej programiranimi nastavitvami, temveč ga lahko s polivagalno teorijo tudi prilagajamo. Za to moramo razumeti ta tri glavna načela:

1. Avtonomna hierarhija: Sistem je organiziran okoli treh gradnikov, ki delujejo v določenem vrstnem redu in imajo vnaprej nastavljene poti.

2. Nevrocepcija: Sistem ima vgrajen nadzorni sistem, ki spremlja znake varnosti in opozarja na nevarnosti, ki so pred nami.
3. Koregulacija: Trenutki varnega povezovanja z drugimi so nujna sestavina dobrega počutja.



Slika 1.1, Trije gradniki in nastajajoče lastnosti

Hierarhija avtonomnega živčnega sistema: gradniki izkušnje

V procesu evolucije so drug za drugim nastali trije gradniki: dorzalni vagalni sistem (izklop) pred približno 500 milijoni let, simpatični sistem (aktivacija) pred približno 400 milijoni let in ventralni vagalni sistem (povezovanje) pred približno 200 milijoni let. Takšen vrstni red, imenovan neodvisna hierarhija oziroma hierarhija avtonomnega živčnega sistema, je ključen za razumevanje, kako se živčni sistem zasidra v regulaciji in kako se odziva na izzive vsakdanjega življenja. Vsak od teh gradnikov deluje na poseben način in prek povezav znotraj telesa vpliva na našo biologijo ter psihologijo, saj usmerja naše videnje, zaznavanje in sodelovanje s svetom. Ventralni vagalni gradnik, ki je najmlajši od vseh, zagotavlja pot k zdravju in dobremu počutju ter stanju, v katerem se življenje zdi obvladljivo. Povezujemo se in komuniciramo z drugimi ter se lahko pridružimo skupini ali pa smo srečni sami. Običajni dražljaji vsakdanjega življenja se nam ne zdijo tako strašni in ko polijemo kavo ali vožnja na delo traja predolgo, smo se sposobni namesto jezi ali tesnobi prepustiti toku dogodkov.

Ko se zgodi nekaj, kar se nam zdi preobremenjujoče, kadar se dogaja preveč stvari hkrati ali ko se zdi, da je življenje niz neskončnih izzivov, se po hierarhičnem vzorcu premaknemo za eno stopnjo navzdol do naslednjega gradnika in ukrepanja po simpatični poti. To je splošno znano kot stanje boja ali bega. Ko se zdi, da seznama opravil ne bo nikoli konec, da nimamo nikoli dovolj denarja, da bi lahko preživeli iz meseca v mesec, ali pa da je naš partner z mislimi vedno nekje drugje, izgubimo občutek varnosti v sedanjem trenutku in sposobnost videti širšo sliko ter se odzovemo bodisi z napadom bodisi z begom.

Če se še naprej počutimo ujete v krogu neskončnih izzivov brez izhoda in brez možnosti, da bi jih obvladali, sledimo hierarhiji do zadnjega koraka, torej do prvega gradnika živčnega sistema in

dorzalnega vagalnega občutka sesutja, izklopa in nepovezanosti. Tu razlita kava, neskončen seznam opravil in partner, za katerega se zdi, da je z mislimi vedno drugje, niso več pomembni. Začnemo se zapirati in izklapljati. Morda se še vedno ukvarjamo s svojim delom, vendar nimamo energije, da bi nam bilo mar. Izgubimo upanje, da se bo kaj spremenilo. In ker naš živčni sistem sledi predvidljivemu zaporedju, ki poteka od enega gradnika do drugega, moramo, da bi se vrnil s te točke sesutja, najti pot do nekaj energije v simpatičnem sistemu in nadaljevati pot do regulacije ventralnega vagalnega stanja.

Vsakega od treh gradnikov lahko spoznate tako, da raziščete dve izjavi: »Svet je ...« in »Jaz sem ...«. Iskanje besed, ki opisujejo vaš pogled na svet in vaše mesto v njem, vam pomaga razumeti, kakšna prepričanja so shranjena v vsakem posameznem stanju. Začnite z dorzalnim gradnikom na dnu hierarhije in začutite izkušnjo nepovezanosti, sesutja in izklopa. Dokončajte stavka »Svet je ...« in »Jaz sem ...«. Morda boste ugotovili, da je svet neprijazen, temen ali prazen, vi pa ste nepovezani, zapuščeni ali izgubljeni. Premaknite se za en gradnik navzgor do silovitega navala simpatične energije in raziščite ista stavka. Morda je svet zdaj kaotičen, neobvladljiv ali strašljiv in se na tej točki neorganiziranosti in kaosa počutite zunaj nadzora, neregulirani ali v nevarnosti. Sedaj pa preidite na zadnji gradnik in stanje ventralne vagalne varnosti in regulacije. Kako od tu dokončate stavka »Svet je ...« in »Jaz sem ...«? Svet lahko doživljate kot prijazen, lep in kot vabilo k povezovanju ter se počutite dobro, živi in zdravi ter polni možnosti. Če tako delamo z neodvisno hierarhijo, začnemo razumeti različna doživetja, ki jih ustvarjajo posamezna avtonomna stanja. Če premislimo o dveh stavkih: »Svet je ...« in »Jaz sem ...«, vidimo, kako dramatično se naše zgodbe spremenijo, ko preidemo iz enega stanja, enega gradnika, v drugega.

Nevrocepcija: vaš notranji nadzorni sistem

Drugo načelo polivagalne teorije, sistem notranjega nadzora, je opredeljeno z zelo povedno besedo *nevrocepcija*.^{*} Stephen Porges jo je skoval v želji, da bi ponazoril, kako se živčni sistem (*nevro*) zaveda (*cepcija*) znakov varnosti in nevarnosti. Z nevrocepcijo varnosti se odpremo v svet in se povezujemo z drugimi. Nevrocepcija nevarnosti povzroči prehod v simpatični boj ali beg, nevrocepcija življenjske ogroženosti pa nas pripelje v dorzalno sesutje in izklop.

Nevrocepcija sledi trem tokovom zavedanja: notranjemu, zunanjemu in vmesnemu. Notranje poslušanje poteka tako, da se nevrocepcija posveča dogajanju v telesu (srčnemu utripu, ritmu dihanja in delovanju mišic) in organih, zlasti tistih, ki so povezani s prebavo. Zunanje poslušanje se začne v našem neposrednem (fizičnem) okolju, nato pa se osredotoči še na širši svet, kar vključuje našo sosesko, narod in svetovno skupnost. Tretji tok zavedanja oziroma vmesno poslušanje je način, kako naš živčni sistem komunicira z drugimi sistemi, naj gre za posameznike ali skupino ljudi. Ti trije tokovi utelešenega poslušanja delujejo brez prekinitve, od enega mikro trenutka do drugega, pod ravno našega zavestnega zavedanja. Nevrocepcija, ki deluje v ozadju, povzroča spremembe avtonomnih stanj, ki nas ali spodbujajo k povezovanju z ljudmi, kraji in izkušnjami, ali pa nas oddaljujejo od povezovanja in nas usmerjajo v obrambo, torej v boj, beg ali izklop. Naša zgodba, naše razmišljanje, čustvovanje in delovanje se začnejo z nevrocepcijo. Ne moremo sicer delati neposredno z nevrocepcijo, lahko pa delamo s telesnim odzivom nanjo. Ko se zavemo svoje nevrocepcije, ozavestimo prej nezavedno izkušnjo. Uporabimo jo lahko tako, da neposredno zaznamo posredno izkušnjo nevrocepcije ter se osredotočimo na nastalo stanje. Medtem ko še naprej tako potujemo po poti zavedanja, se povezujemo z občutki, prepričanji, vedênjem in

^{*} Zaznava živčnega sistema (op. prev.)

nazadnje z zgodbo, ki nas vodi skozi dan. Ko se naučimo biti pozorni na nevroepcijo, lahko začnemo preoblikovati tudi svoje zgodbe.

Koregulacija: ustvarjeni za povezovanje

Končno naj omenimo še tretje načelo polivagalne teorije. To je potreba po iskanju varne povezanosti z drugimi ter izkušnja koregulacije. Koregulacija oziroma soupravljanje z drugim je izkušnja, ki je nujna za preživetje. Na svet pridemo nezmožni skrbeti sami zase in v prvih letih življenja potrebujemo skrb drugih. Fizično nismo sposobni sami uravnavati svojih potreb, zato se po naravi obračamo na ljudi okoli sebe, ki naj bi zadovoljili našo telesno in čustveno potrebo po preživetju. Ko odrastemo, nam te izkušnje koregulacije služijo kot temelj za raziskovanje samostojne regulacije.

Tudi ko se naučimo samoregulacije, se potreba po koregulaciji nadaljuje. Je bistvena sestavina dobrega počutja, ki pa si je ni vedno lahko izboriti. Da bi dosegli koregulacijo, se moramo drug ob drugem

Čeprav se zdi, da je svet vse bolj osredotočen na samoregulacijo in neodvisnost, je koregulacija temeljnega pomena, da se v vsakdanjem življenju počutimo varno.

počutiti varno in najti način, kako se povezati in uravnavati drug z drugim. Tako se obrnemo na prijatelja, da nam prisluhne, ali poiščemo pomoč pri družinskem članu. Odvisni smo od določenih ljudi v svojem življenju, da nas podprejo z umirjenim živčnim sistemom,

kadar smo v stiski. Čeprav se zdi, da se svet vse bolj osredotoča na samoregulacijo in neodvisnost, je koregulacija temeljnega pomena, da se v vsakdanjem življenju počutimo varno. V sebi nosimo nenehno potrebo po povezovanju z drugimi in vsak dan iščemo priložnosti za koregulacijo, po kateri hrepenimo.

Prav ta tri načela – hierarhija, nevrocepcija in koregulacija – nam omogočajo uvideti vlogo človeške fiziologije in njenega vpliva na naše bivanje v svetu, hkrati pa so tudi vodilo, ki nam kaže, kako z njo sodelovati tako, da si zagotovimo dobro počutje.

Trije elementi dobrega počutja

Tri načela polivagalne teorije (gradniki hierarhije, notranji nadzor z nevrocepcijo in koregulacija oziroma uravnavanje z drugimi) nam pomagajo, da začnemo razumeti svoj živčni sistem in se spoprijateljimo z njim. Nato jim dodamo elemente dobrega počutja (kontekst, izbiro in povezovanje), ki živčnemu sistemu pomagajo, da se zasidra v varnosti in regulaciji. Ko so navzoči ti trije elementi, bomo regulacijo dosegli hitreje. Če katerega od njih ni, se počutimo neuravnovešeno in nelagodno.

Beseda *kontekst* izhaja iz latinske besede *contexere*, ki pomeni *prepletati ali splesti skupaj*. Z vidika živčnega sistema kontekst vključuje zbiranje informacij o tem, kaj, zakaj in kako, da bi razumeli svoje izkušnje in se odzvali nanje. Znake o varnosti dobimo z neposrednim poročanjem o podrobnostih, ki spremljajo neko interakcijo. Kadar so kontekstualne informacije poslane po posredni poti namesto neposredno, se v sedanjem trenutku pogosto odzovemo na podlagi preteklih izkušenj. Kadar nimamo neposrednih informacij, je bolj verjetno, da bomo občutili negotovost in prešli v vzorec obrambe. Prijateljica mi na primer pošlje sporočilo, v katerem prekliče najin dogovor za kosilo, in če ne slišim njenega glasu, ne vidim njenega obraza ali ne dobim dovolj informacij, me potegne v tesnobo in zgodbo, da sem naredila nekaj narobe in da je prijateljica jezna name. Ko izvem, da je odpovedala kosilo zaradi slabega počutja, se kontekst spremeni in namesto občutka zapuščenosti začutim sočutje in zaskrbljenost.

Drugi element, ki je potreben za umirjen živčni sistem, je izbira. Omogoča nam, da mirujemo ali se premikamo, se približujemo ali odmikamo, se povezujemo ali varujemo. Kadar je izbira omejena ali

nam je odvzeta ali kadar imamo občutek, da smo obtičali ali da smo ujeti brez možnosti, začnemo iskati izhod. V tem iskanju preživetja lahko občutimo mobilizacijsko energijo simpatičnega sistema, ki jo spremlja neka oblika tesnobe ali jeze ali pa čutimo, da nam zmanjkuje energije, ko nas vleče v dorzalno sesutje. Tudi med običajnimi in preprostimi vsakodnevnimi dejavnostmi smo bolj sposobni ostati zasidrani v varnosti in regulaciji, če imamo na voljo možnosti. Po drugi strani pa nas lahko neomejene možnosti preplavijo in se ne moremo odločiti. Preveč izbire nas lahko ohromi, upoštevanje togega urnika pa preveč omejuje. Za vsakogar obstaja tista ravno praviša točka, ko imamo meje, da ustvarimo okvir za svoje izbire in rutine, ki vključujejo prilagodljivost, hkrati pa ostanemo prilagodljivi.

Zadnji element, povezovanje, prinaša občutek odnosa. Izkušnja povezanosti obsega štiri področja: povezanost s seboj, povezanost z drugimi ljudmi (in hišnimi ljubljenci), povezanost z naravo in svetom okoli nas ter povezanost z duhom. Počutimo se varno utelešeni, obdani z drugimi, v domačem okolju in v ravnovesju z duhom. Ko se naš občutek povezave prekine (izgubimo občutek sebe, doživimo motnjo v odnosu, smo odrezani od narave ali se oddaljimo od svojega doživljanja duha), je naša sposobnost, da se zasidramo v varnosti in regulaciji, ogrožena, zato poskušamo znova doseči občutek povezanosti s komunikacijo in družbenim delovanjem. Kadar je povezava motena ves čas, pogosto prosimo za pomoč, preden se umaknemo v obup.

Zdaj ko je ta začetni pregled organizacijskih načel polivagalne teorije in elementov reguliranega sistema za nami, se lahko posvetimo raziskovanju svojih avtonomnih poti in preizkusimo nekaj vaj za uravnavanje živčnega sistema, ki nam bodo pomagale do dobrega počutja.