Neurocepcija

Listen to the wind, it talks. Listen to the silence, it speaks. Listen to your heart, it knows.

—poslovica američkih starosedelaca

Od trenutka kada su se ljudi pojavili na planeti Zemlji, mi tražimo načine da se bezbedno krećemo kroz svet. U davna vremena gledali smo ka Severnjači ili vikinškom sunčevom kamenu, a u novija vremena razvili smo mašine koje koriste odbijanje radio talasa, zvuka, svetlosti. Sve to nama služi da mapiramo ono što ne možemo da vidimo, i da navigiramo do bezbednosti.

Kroz princip neurocepcije, autonomni nervni sistem stalno osluškuje svoju okolinu, tražeći znakove bezbednosti i opasnosti kako bi se mogli orijentisati i preći u akciju.

Ispod svesti

Putem neurocepcije naš autonomni nervni sistem “sluša” *unutar nas* (šta je to što se dešava u našim unutrašnjim organima?), *oko nas* (skenirajući sredinu u kojoj se nalazimo), kao i *između* (gde oseća povezanost sa drugim nervnim sistemom ili sistemima). Kada neurocepcija primeti znakove opasnosti, iskoračićemo u simpatikus i odgovor bori se-ili-beži. Isto tako, znakovi bezbednosti aktiviraju ventralnu granu vagusa i povezanost u društvu.

Osećaj gladi, veličina i temperatura prostorije, udobnost i sveukupan osećaj stolice na kojoj sedimo, nasmejano ili namršteno lice - sve su to samo neka od iskustava koja neurocepcija prepoznaje, a autonomni nervni sistem obrađuje.

Mala vežba

Razmislite o svojim ličnim znakovima koje prepoznaje neurocepcija.

- *Koji znak bezbednosti ili opasnosti postoji unutar vašeg tela u ovom trenutku?*
- *A u vašoj okolini?*
- *Između vas i druge osobe?*

Neurocepcija je pasivan put koji uvek radi u pozadini i pomera nas po autonomnoj lestvici, na gore ili na dole. Nalazi se ispod svesti i ona procenjuje šta nam je potrebno u sadašnjem trenutku, tako što inicira neke akcije a neke zaustavlja. Neurocepcija bezbednosti će umiriti potrebu da se zaštitimo, i otvoriće nas da se povezujemo sa drugima. Kada je regulisan pasivan kanal neurocepcije, postoji i platforma bezbednosti koja podržava svestan proces promene.

Ovo je duboko subokrtikalno iskustvo, dešava se ispod nivoa svesnog razmišljanja i van svesti. Naš unutrašnji sistem za nadzor prati kontinualan protok informacija i odgovara tako što prilagođava autonomno stanje koje nas pomera ili prema povezanosti ili prema zaštiti. Neurocepcija u svakom trenutku radi da bi obezbedila preživljavanje. Ona pokreće ono ponašanje za koje nervni sistem protumači da nam najbolje služi u datom trenutku.

Puno vremena pre nego što informacija stigne do mozga i pre nego što se misao formira, biologija je već preduzela svoje. Možda nismo svesni znakova opasnosti ali osećamo autonomni odgovor. Reakcije se osećaju unutra - toplina oko srca, lakoća disanja, bol u stomaku, suvo grlo, a ponekad se vide i spolja - osmeh, rumenilo obraza, opušten ili krut stav tela.

Mala vežba

Razmislite o nekim od načina na koji ste iskusili autonomne reakcije.

- *Koji su poznati samo vama?*
- *Koji su vidljivi drugim ljudima?*

Bezbednost protiv opasnosti

Neurocepcija se fino baždari i podešava kroz lično životno iskustvo. Ona vidi znakove kao bezbedne, opasne, ili čak opasne po život. A, na osnovu interakcija sa drugim ljudima i mestima, neurocepcija stvara naučene obrasce povezivanja ili zaštite. Vremenom, naš interni radar kalibriše se da reaguje na određene načine. Kada je oblikovan u sredini koja je bezbedna i podržavajuća, sistem čita znakove tačno i precizno i umiruje sistem odbrane kada se nalazimo u bezbednoj sredini ali ga i aktivira tamo gde postoji rizik. Sa druge strane, kada je oblikovana u sredini koja je nepredvidiva i ispunjena neočekivanim događajima, sredini u kojoj se nismo osećali bezbedno ili viđeno, neurocepcija će češće reagovati tako da nas zaštiti, što vodi u jedan raskorak između autonomnog stanja i stvarnog rizika ili stvarne bezbednosti. Praktično, to dovodi do formiranja određenih strategija odgovra koji su nam bliskiji i ka kojima naš sistem naginje. Sistem može biti baždaren tako da teško ili usporeno prepoznaje kada smo bezbedni, i da odgovori koji su tu da nas zaštite budu aktivni previše često, previše dugo ili čak konstantno. Sa druge strane postoje i sistemi koji teško i sporo registruju znakove opasnosti pa nismo u stanju da prepoznamo situaciju u kojoj je potrebno odreagovati i zaštititi sebe. Ovi rani obrasci tako nastavljaju svoj život kroz neuroceptivne tendencije - a one opet formiraju autonomni profil osobe.

Neurocepcija bezbednosti nije kompatibilna sa neurocepcijom opasnosti, tako da je ovo ili-ili situacija (Porges, 2015a). Kroz neurocepciju naš autonomni nervni sistem može ili da se otvori prema konekciji i ka mogućnosti promene ili ostati zaključan u stanju zaštite i priči o preživljavanju. Obrasci povezivanja počinju od znakova bezbednosti koji će umiriti naš bezbdnosni sistem i aktivirati sistem za društveno povezivanje (Porges 2015a). Istraživanja su pokazala da uticaj pozitivnih emocija na zdravlje nije samo odsustvo negativnih emocija (Segerstrom & Sephton, 2010). Primeri ovog uticaja su duži život i bolja funkcija imunog sistema. Utelotvoren osećaj bezbednosti zahteva kako umanjenje ili razrešenje znakova opasnosti tako i iskustvo znakova o bezbednosti (Porges & Lewis, 2009). Jedno bez drugog neće biti dovoljni da nas izvuku iz stanja zaštite i otvore ka povezivanju. Nervnom sistemu je potrebno aktivno iskustvo znakova bezbednosti (Porges, 2015a).

Optimistična poruka koju donosi polivagalna teorija je da autonomni obrasci mogu da se preoblikuju. Dok rana iskustva oblikuju sistem, iskustva koja doživljavamo sada mogu da umanje ili čak da uklone znakove opasnosti. Znakove bezbednosti mi često propustimo a primećujemo ono što ukazuje na opasnost. Ali znakovi bezbednosti, kada ih primetimo, vremenom mogu postati sve češći i češće primećeni. Jedan od načina da se sistem preoblikuje jeste da se prvo unese percepcija u neurocepciju i da se zatim unese kontekst kroz rasuđivanje. Kada preusmerimo pažnju na trenutak ovde i sada, pozvani smo da razmotrimo odakle dolaze znakovi opasnosti. Da li je možda nešto iz

prošlosti došlo u sadašnji trenutak? Možda je u prošlosti ovo bio neophodan odgovor, ali da li je sada takođe potreban?

Mala vežba

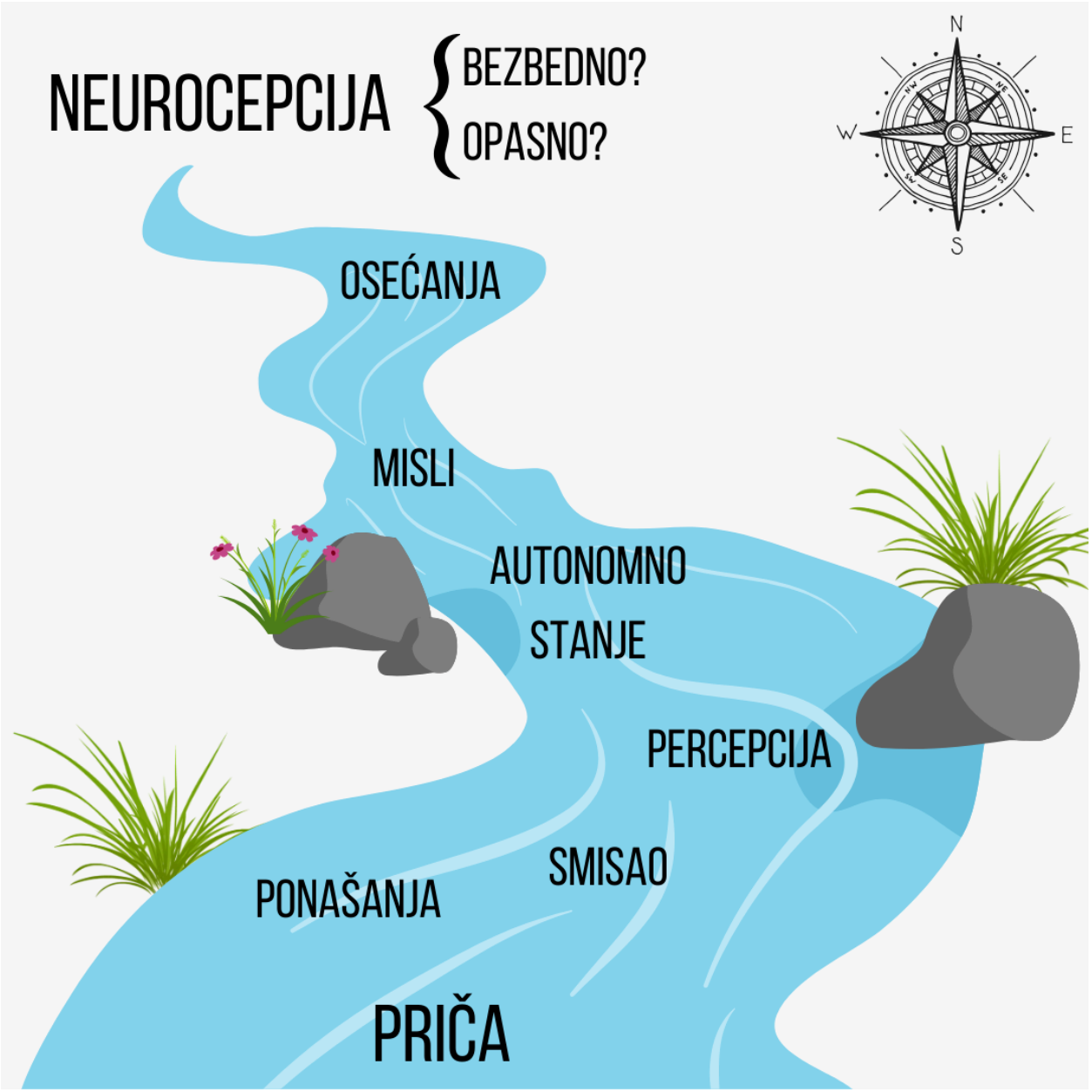
Zaustavite se na trenutak i primetite svoju neurocepciju. Upijte sredinu u kojoj ste kroz zvukove i ono što vidite. Pogledajte ljude i stvari koje su u vašem okruženju.

Koji su znakovi opasnosti i bezbednosti? Ima li dovoljno znakova bezbednosti da vas otvore za povezivanje? Ili znakovi opasnosti preovladavaju i drže vas u stanju zaštite?

Iskoristite ovo pitanje da pogledate kritički na stanje: u ovom trenutku, sa ovom osobom, na ovom mestu, okruženi ovim stvarima, da li ste zaista u opasnosti ili ste bezbedni?

Nazad na početke

Neurocepcija pokreće kaskadu događaja u telu koji konačno postaju priča. Kada ulazimo u autonomno stanje, informacije o tom stanju putuju uz autonomne puteve sve do mozga. Tamo nastaje priča kako bi ovo iskustvo imalo smisla. Fiziološko stanje stvara psihološku priču. Hajde da iskoristimo jednu metaforu. Zamislite tok iskustva kao reku. Na izvoru reke je neurocepcija a na slivu reke je priča. Između nalaze se percepcija, autonomno stanje, osećanja, ponašanja.



Mi smo navikli da u reku ulazimo nizvodno kroz osećanja, ponašanja ili priču. Međutim, neurocepcija de dešava na samom izvoru, napuštajući na trenutak priču, ponašanje, osećanja kako bi identifikovali stanje i uneli percepciju u neurocepciju. Kada odputujemo uzvodnno i uzmemo u obzir šta se dešava na izvoru kroz neurocepciju, tada postajemo svesni na koji način naš unutrašnji sistem za nadzor započinje celu sekvencu događaja čiji će proizvod biti to kako se osećamo, kako se ponašamo i kako razmišljamo.

Stavovi, akcije, način na koji vidimo svet su rezultat autonomnog nervnog sistema koji se kreće između stanja zaštite i povezivanja. Priče koje živimo počinju daleko od

svesnog, mislećeg uma, u autonomnom nervnom sistemu i to kroz neurocepciju bezbednosti, opasnosti ili životne ugroženosti.

Mala vežba:

Prizovite u svest jedno iskustvo i krenite uzvodno do izvora reke. Unesite percepciju u neurocepciju koja je bila početna tačka. Koje znakove bezbednosti ili opasnosti ste pratili nizvodno u osećanja, ponašanja i priču?

Kada razumemo proces neurocepcije možemo da započnemo da shvatamo načine na koje autonomni nervni sistem sluša i ponaša se u službi naše zaštite i preživljavanja. Kada znamo da neurocepcija oblikuje prvi deo naše priče možemo početi da slušamo na novi način i da učimo da menjamo priču.