Uvod u polivagalnu teoriju

Dolazimo na ovaj svet baždareni da se povezujemo sa drugima. Uz prvi udah, počinje naša potraga da se osećamo sigurno u svojim telima, u svojoj okolini, kao i u odnosima sa drugima. Ova potraga trajaće ceo naš život. Autonomni nervni sistem je naš lični sistem za nadzor, uvek aktivan, i postavlja pitanje “Da li je ovo bezbedno?”. Njegova svrha je da nas zaštiti, osećajući bezbednost ili rizik, slušajući trenutak po trenutak šta se dešava unutar i oko naših tela i u odnosima koje imamo sa drugima. Ovo osluškivanje dešava se daleko od naše svesti ili svesne kontrole. Dr Porges sa razumevanjem da u tom procesu nema svesnosti koja je prisutna kod percepcije - osmislio je termin **neurocepcija** da opiše aktivnost našeg autonomnog nervnog sistema kada skenira i traži znakove bezbednosti i opasnosti bez uključivanja delova mozga koji razmišljaju. Mi ljudi smo stvorenja koja traže značenje. Zbog toga ono što nastane kao iskustvo neurocepcije povešće nas u priču koja oblikuje naš svakodnevni život.

Autonomni nervni sistem

Autonomni nervni sistem sačinjen je od dve grane, simpatičke i parasimpatičke. On odgovara na signale i senzacije kroz tri puta, od kojih svaki ima svoj karakterističan odgovor. Kroz svaki od ovih puteva mi reagujemo *u svrhu preživljavanja.*
Simpatička grama nalazi se u sredini kičmene moždine i predstavlja put koji nas priprema za akciju. Odgovara na znakove opasnosti i kada se aktivira, okidač je za otpuštanje adrenalina, koji vodi u odgovor “bori se ili beži”.
Kada je u pitanju parasimpatička grana, polivagalna teorija fokusira se na dva puta odgovora u okviru nerva koji se zove vagus. Vagus znači lutalica. Dobio je ime zbog toga što od moždanog stabla u osnovi lobanje putuje u dva smera:

- Na dole ka plućima, srcu, dijafragmi i stomaku
- Na gore da se poveže sa nervima u vratu, grlu, očima, ušima

Vagus je podeljen u dva dela. Ventralni put vagus i dorzalni put vagusa.
Ventralni put vagusa odgovara na znakove bezbednosti i podržava osećaj bezbedne povezanosti i aktiviranosti. U kontrastu sa njim, dorzalni put vagus odgovara na jake znakove opasnosti. On nas vodi dalje od povezanosti, od svesnosti, u stanje kolapsa koje nudi zaštitu. Kada se osećamo kolabirano, otupljeno, kao da nismo ovde, dorzalni vagus je preuzeo kontrolu.

Dr Porges opisuje i hijerarhiju odgovora koji su ugrađeni u naš autonomni nervni sistem i usađeni u evolutivni razvoj ljudske vrste. Poreklo dorzalnog puta vagusa u okviru parasimpatičke grane i njegovog odgovora imobilizacije kreće od naših dalekih predaka kičmenjaka i ovo je najstariji put. Grana simpatikusa i njen odgovor mobilizacije (pokretanja) sledeća se razvija. Najnovija jeste put ventralnog vagusa kao deo parasimpatičke grane. On donosi sa sobom obrasce socijalne povezanosti koji su jedinstveni za sisare.
Kada smo čvrsto uzemljeni u putu ventralnog vagusa, osećamo se bezbedno i povezano, mirno i društveno. Osećaj (neurocepcija) opasnosti može pokrenuti autonomni nervni sistem da izađe

iz ovog stanja unazad na evolutivnoj lestvici, prvo do odgovora simpatikusa. Ovde smo mobilisani da odgovorimo i da budemo u akciji. Akcija koju preduzimamo nam pomaže da se vratimo u osećaj bezbednosti i društvene povezanosti.
Međutim ukoliko se desi da se osetimo zarobljeno i da ne možemo aktivno pobeći pretnji, dorzalni put vagusa povućiće nas skroz unazad do naših evolutivnih početaka. U ovom stanju, mi smo nepokretni. Gasimo se, kako bi preživeli. Odavde, pred nama je dug put da se vratimo do osećaja sigurnosti i povezanosti.

Autonomna lestvica

Hajde da prevedemo naše osnovno znanje o autonomnom nervnom sistemu u običan jezik tako što ćemo zamisliti naš sistem kao merdevine. Na koji način se naša iskustva menjaju kada se spuštamo niz i penjemo uz merdevine?

Ventralni vagus

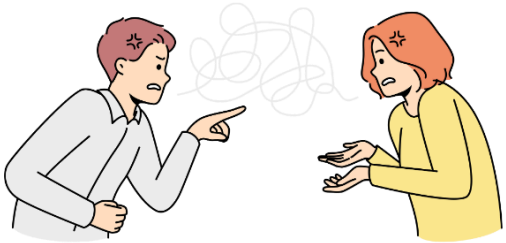
Bezbednost

Povezanost

Simpatikus

Pokrenut/a

Bori se / beži



Dorzalni vagus

Nepokretnost

Kolaps

Vrh merdevina

Bezbednost i povezanost nalaze se pod domenom evolutivno najnovijeg dela autonomnog nervnog sistema. Naš sistem društvene povezanosti vođen je putem ventralnog vagusa u okviru parasimpatičke grane nervnog sistema. U ovom stanju naši otkucaji srca su regulisani, dah je pun, primećujemo prijateljska lica, možemo da se uključimo u razgovor i da isfiltriramo zvukove koji nas ometaju. Vidimo “široku sliku” i povezujemo se sa svetom kao i sa ljudima u njemu. Možda bih mogla sebe opisati kao srećnu, aktivnu, zainteresovanu za svet koji vidim kao bezbedan, zabavan i miran. Iz ovog mesta povezana sam sa sobom i mogu se povezati sa drugima. Neke od dnevnih aktivnosti kada dominira ovo stanje su organizovanost, doslednost sa planovima, briga o sebi, vreme za igru, zajedničke aktivnosti sa drugima, produktivnost na poslu, uopšteni osećaj samoregulisanosti i sposobnosti. Zdravstveno stanje znači da je srce zdravo, regulisan krvni pritisak, snažan imuni sistem, dobro varenje, kvalitetan san i uopšteni osećaj blagostanja.

Spuštanje niz merdevine

Simpatikus, grana autonomnog nervnog sistema, aktivira se kada osetimo nelagodu odnosno kada nešto pokrene neurocepciju opasnosti. Aktiviramo se! Borba ili beg - to se dešava ovde. U ovom stanju naše srce se ubrzava, disanje postaje pliće i kraće, skeniramo okolinu da vidimo odakle dolazi opasnost - mi smo pokrenuti. Mogla bih opisati sebe kao anskioznu ili besnu. Osećam adrenalin koji mi ne da da budem mirna. Slušam i tražim zvukove opasnosti ali nečujem zvukove prijateljskih glasova. Svet može delovati opasno, haotično, neprijateljski. Sa ovog mesta mobilizacije iz simpatikusa, koja se nalazi korak dole na merdevinama, možda ću poverovati u ideju da je svet opasno mesto i da moram da sebe zaštitim od opasnosti. Neki od svakodnevnih problema mogu biti anksioznost, panični napadi, bes, nemogućnost fokusiranja ili nedostatak doslednosti kod projekata, težina u povezivanju sa drugima. Zdravstvene posledice mogu da budu srčani problemi, visok krvni pritisak, visok holesterol, problemi sa spavanjem, gojaznost, problemi sa pamćenjem, glavobolja, hronična tenzija u vratu, ramenima, leđima, problemi sa stomakom kao i povećana osteljivost na zarazne bolesti.

Dno lestvice

Naš najstariji put odgovora je dorzalni put grane parasimpatikusa i ovo je put poslednjeg uporišta. Kada sve ostalo propadne, kada smo zarobljeni i ni jedna akcija nije pomogla da se vratimo u bezbednost i regulacij, “primitivni vagus” vodi nas u kolaps, disocijaciju i gašenje. Ovde, na samom dnu autonomne lestvice, ja sam sama sa mojim očajem i bežim u neznanje, neosećanje, skoro u doživljaj nepostojanja. Možda bih sebe mogla opisati kao beznadežnu, napuštenu, maglovitu, previše umornu da mislim ili delam a svet kao prazan, mrtav, mračan. Iz

ovog mesta, gde su moj um i telo ušli u kozervaciju možda ću poverovati da sam izgubljena i da me niko nikada neće pronaći. Neki od svakodnevnih problema mogu biti disocijacija, problemi sa pamćenjem, depresija, izolacija, nedostatak energije za svakodnevne životne zadatke. Zdravstvene posledice mogu biti hroničan umor, fibromijalgija, problemi sa stomakom, nizak krvni pritisak, tip 2 dijabetes ili višak telesne težine.

Pomeranje po merdevinama

Sada, kada smo istražili svako od mesta u okviru ovih autonomnih merdevina, hajde da vidimo na koji način možemo da sekrećemo gore ili dole. Naše najdraže mesto je vrh merdevina. Mesto gde dominira ventralni vagus je puno nade i kapaciteta. Možemo da živimo, volimo, radujemo se, smejemo se sami sa sobom i sa drugima. Ovo nije mesto gde je sve savršeno ili bez problema. Ali, ovo jeste mesto gde imamo sposobnost da primetimo probleme i da istražimo opcije, potražimo podršku i razvijemo organizovane odgovore.
Krećemo se niz merdevine onda kada smo pokrenuti u osećanje nelagode - preteće opasnosti. Nadamo se da će naša akcija iz ovog mesta da nam da prostora da udahnemo i popnemo se natrag u mesto bezbednosti i povezanosti. Onda kada padnemo skroz dole do dna merdevina, bezbednost i nada na vrhu merdevina deluju nedostižno.

Sistemi rade zajedno

Iskustvo blagostanja imamo onda kada sva tri dela našeg autnomnog nervnog sistema rade zajedno. Da bi razumeli ovu integraciju, ostavićemo sliku merdevina po strani.
Umesto nje, zamislite dom. Dorzalni vagus kontroliše sve osnove procese u kući. Ovaj sistem stalno radi u pozadini kako bi naše osnovni telesni sistemi bili “online” i posloženi. Kada postoji problem u sistemu, obratićemo pažnju. Kada sve radi lagano i glatko, telo funkcioniše automatski. Bez uticaja ventralnog vagusa, osnovni sistemi održavaju u životu prazan dom. Niko nije kod kuće, ili ukoliko jesmo kod kuće, ona je jedna sredina koja nam nije udobna. Sve je spušteno na minimum, dovoljno da vazduh cirkuliše i da se cevi ne zalede. Sredina je tek dovoljna da podrži preživljavanje. Simpatikus možemo zamisliti kao bezbednosni sistem naše kuće, on održava mnoge odgovore koji se aktiviraju ukoliko dođe do hitnog slučaja. Ovaj sistem

napravljen je tako da pokrene trenutni odgovor i nakon toga vrati se u “stand by”. Bez uticaja ventralnog vagusa, ovaj sistem dobija kontinualan tok informacija o opasnosti, i alarm je stalno upaljen. Ventralni vagus omogućava nam da se odmorimo, da uživamo u ovom domu u kome živimo. Možemo da uživamo u njemu kao u mestu za odmor i regeneraciju, kao i mestu gde ćemo se naći i uživati sa prijateljima i porodicom. Osećamo osnovne sisteme kako rade u pozadini. Ritam srca i disanje su regulisani. Imamo poverenja u bezbednosni sistem, on je aktivan i na “stand by”-u. Integracija sistema omogućava nam da budemo saosećajni, radoznali u vezi sveta u kome živimo, emotivno i fizički povezani sa ljudima oko nas.

Šta je sledeće?

Ovaj vodič za početnike napisan je kako bi dao uopšteno razumevanje uloge autonomnog nervnog sistema u smislu zaštite i preživljavanja. Sa ovim znanjem možemo početi da sprijateljujemo autonomni nervni sistem i da mapiramo svoje lične obrasce reagovanja.
Kada sprijateljimo svoj sistem možemo mu se i posvetiti kada je potrebno. Mapiranje reakcija će prirodno dovesti do njihovog praćenja. Uz svest koju praćenje donosi, možemo da počnemo da toniramo i baždarimo svoj autonomni nervni sistem. Možemo uspešno da navigiramo kroz našu potragu za bezbednošću i povezivanjem.

Deb Dana, 2023.