

# Otrokov občutek varnosti in krepitev socialnega krogotoka<sup>1</sup>

IZR. PROF. DR. KATARINA KOMPAN ERZAR

Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost  
Sigmunda Freuda Ljubljana, Študijsko-raziskovalni center za družino

.....

● **Izveček:** V prispevku avtorica predstavlja najnovejša odkritja polivagalne teorije Stephena Porgesa, na podlagi katere se je razvil bolj učinkovit in poglobljen pogled na razvoj otroka, proces učenja in otroško vedenje. Teorija pojasnjuje, da otrokovo odzivanje največkrat izhaja iz avtonomnega odzivanja na zaznano nevarnost in da je aktivacija socialnega krogotoka najbolj učinkovit način ustvarjanja varnosti. Dražljaji, ki sprožajo samodejni obrambni odziv pri otroku, niso zgolj nevarnosti v njegovem fizičnem okolju, temveč tudi čustvene napetosti iz medosebnega okolja, nadalje hrup, pritisk, rezki zvoki in drugi dražljaji, ki jih je v naši okolici dosti več, kot se jih zavedamo. Prepoznavanje različnih virov dražljajev in poznavanje delovanja socialnega krogotoka nam lahko pomaga ustvariti razmere za bivanje in učenje, ki bodo dovolj varne, da bodo ustavile obrambno odzivanje otrok in omogočile njihovo optimalno sodelovanje v vrstniškem in šolskem okolju.

**Ključne besede:** avtonomno odzivanje, varna navezanost, socialni krogotok, razvoj otroka, vzgoja.

---

<sup>1</sup> Prispevek je nastal na podlagi poglavja iz avtoričine knjige *Družina, vezi treh generacij*.

## A Child's Sense of Security and Strengthening the Social Circle

● **Abstract:** In the article the author presents the latest discoveries of the Polyvagal Theory by Stephen Porges, which has led to a more efficient and in-depth understanding of a child's development, learning process and behaviour. The theory explains that a child's reaction most often stems from an autonomic response to a perceived danger and that the activation of a social circle is the most effective way of creating safety. The stimuli that trigger an automatic defensive reaction in a child are not only the dangers in the child's physical environment, but also the emotional tension in the interpersonal environment, as well as noise, pressure, high-pitched sounds and other stimuli that surround us in far greater numbers than we are aware of. Recognising the different sources of the stimuli and being familiar with the functioning of the social circle can help us to create conditions for living and studying that are safe enough to prevent the children's defensive reactions and enable them to optimally participate in the peer and school environment.

**Keywords:** autonomic response, safe connectedness, social circle, child development, upbringing.

### 1 Varnost je temelj zdravega otroškega razvoja

Z razumevanjem delovanja možganov in živčnega sistema ter njune vpetosti v človekovo odzivanje, čustvovanje in vedenje se vedno bolj kažejo temeljne nevrobiološke prvine, ki omogočajo celovit razvoj in funkcionalnost posameznika. Hkrati s tem se spreminja tudi pojmovanje otrokovega razvoja in procesa učenja.

Temelj zdravega razvoja in odraščanja je čustvena in fizična varnost (Porges 2017). Iskanje varnosti je glavni vzgib samodejnega telesnega odzivanja na zunanji svet. Ta ideja se je sprva razvila pri raziskovanju navezanosti otroka na mater oz. primarnega skrbnika v prvem letu življenja, kasneje pa se je razširila tudi na opazovanje procesa učenja pri starejših otrocih. Varnost, ki jo otroku zagotavlja fizična bližina odrasle naklonjene osebe, ni samo pogoj preživetja, ampak pogoj za otrokov vsestranski čustveni, socialni in kognitivni razvoj. Pa vendar tega pogoja za otrokov zdrav razvoj marsikatera stroka in institucija ne more vzeti dovolj resno: »Ključna vloga 'varnosti' v našem življenju je tako intuitivna in pomembna, da je prav presenetljivo, kako jo naše institucije zanemarjajo.« (Porges 2017, str. 33)

Včasih ob razpravah o vedenju in razvoju otrok dobimo občutek, da se kar ne moremo navaditi na to, da bi v središču razvoja postavili varnost, točneje otrokov občutek varnosti. Toda vedno več spoznanj nevropsihološkega, psihološkega ter pedagoškega raziskovanja in opazovanja razvoja otrok potrjuje eno in isto: za otrokov zdrav razvoj je varnost absolutno nujni pogoj. Posledice tega dejstva so izjemno daljnosežne in globoke.

Če je temelj varnost, potem sta miselni in intelektualni razvoj le vrh številnih drugih procesov, ki so v prvi vrsti čustveni in telesni, tudi doživljajski in medosebni. Vsi vemo, da se prestrašen otrok ne more učiti. Vsi smo že izkusili, kako nam občutek ogroženosti ali groze izprazni glavo in kakšne težave lahko povzroča trena, pa vendar se še najde kdo, ki bi želel otroke »učiti« z ustrahovanjem.

Razumevanje smeri in temeljev človekovega razvoja se je po desetletjih pretiranega poudarjanja kognitivnega, miselnega in racionalnega razvoja v zadnjih treh desetletjih usmerilo v čustva, doživljanje in razumevanje vpliva, ki ga imajo na nas strah, nezavedno zaznavanje nevarnosti in travmatične izkušnje. Te lahko povsem onemogočijo otrokov dostop do socialnega življenja, varnih odnosov in ustvarjalnosti. Kognitivni razvoj in tudi razvoj višjih zavestnih funkcij in delovanja sta odvisna od podlage, ki jo ustvarijo krogotoki avtonomnega živčevja v povezavi z možgani. Ti delu-

**Varnost, ki jo otroku zagotavlja fizična bližina odrasle naklonjene osebe, ni samo pogoj preživetja, ampak pogoj za otrokov vsestranski čustveni, socialni in kognitivni razvoj.**

jejo samodejno, torej zunaj zavesti. Ameriški psihiater Stephen Porges o tej napačni usmeritvi kritično pravi: »Starševstvo in vzgojne strategije se osredotočajo na večanje in spodbujanje kognitivnih procesov, zatirajo pa telesna občutja in impulze gibanja. Rezultat je kortikocentrična orientacija, ki poudarja miselne procese od zgoraj navzdol in zanemarja občutja, ki prihajajo iz telesa navzgor. Naša kultura na različne načine, vključno z izobraževalnimi in verskimi institucijami, eksplicitno podreja telesne občutke višjim miselnim procesom.« (Porges 2017, str. 33)

Tudi v drugih znanostih o človeku se v zadnjem času vedno močneje kaže potreba po globljem, bolj prvinškem razumevanju človeškega delovanja in doživljanja, saj klasične teorije o človeku, ki so temeljile predvsem na racionalističnem in behaviorističnem raziskovanju, niso prinesla pravih odgovorov. V zadnjem času je to vrzel poskušala zapolniti polivagalna teorija Stephena Porgesa, ki je človekovo socialno vedenje navezala na evolucijo avtonomnega živčnega sistema pri sesalcih in izpostavila vlogo fizioloških stanj

**Živčno nitje, ki poganja socialni krogotok, je najučinkovitejše takrat, kadar se otrok razvija v varnem okolju in lahko njegovi možgani na podlagi dovolj velike količine primernih dražljajev (izkušenj) krepijo in utrjujejo ta krogotok.**

pri problematičnih vedenjskih izrazih in psihiatričnih motnjah. Pri tem je osvetlila delovanje vagusnega živčnega nitja, ki je poleg tega, da uravnava delovanje notranjih organov in je zato razprostranjeno po vsem telesu, vir človeškega parasimpatetičnega odzivanja na nevarnost. Porges ločuje tri različne samodejne odzive na zaznano nevarnost.

1. Prvi in hkrati tudi najbolj človeški odziv je aktivacija socialnega krogotoka, ki se kaže tako, da se v stiski obrnemo k osebi, ki nas lahko zavaruje in potolaži, in da takrat na obrazih ljudi prepoznamo znake varnosti in razumevanja.
2. Drugi odziv je reagiranje po načelu »boj ali beg«, ki se sproži v okoliščinah, v katerih se počutimo neposredno napadeni in se odzovemo z aktivacijo mišičevja.
3. Tretji odziv nastane v okoliščinah, ki jih naše telo zazna kot smrtno nevarne; takrat se aktivira evoliucijsko najstarejši živčni krogotok (ki ga lahko vidimo tudi pri plazilcih), ki sproži mehanizem zamrznitve oziroma disociacije (Porges 2017).

Porges pojasnjuje, da z vidika varnosti oz. ogroženosti, na katero se odziva vaginalno nitje, fizična odstranitev grožnje še ne prinese nujno tudi pomiritve živčnega sistema. »Občutek varnosti je odvisen od edinstvenih ključev iz okolja in odnosov, ki aktivno zaustavljajo nevronske krogotoke našega obrambnega delovanja in podpirajo zdravje, občutek ljubljenosti in zaupanja.« (Porges 2017, str. 43)

Da bi se telo pomirilo, potrebuje v prvi vrsti vsaj nekaj dražljajev iz okolja, ki bodo sprožili občutek varnosti in umirili alarmni odziv. Šele takrat se bo aktiviralo normalno telesno delovanje in z njim socialni krogo-

tok, ki podpira fleksibilno in ustvarjalno razmišljanje ter omogoča normalno delovanje spomina.

Zaznavanje dražljajev, ki sporočajo, da smo varni, je zato bistvenega pomena. Zdi se, kot da bi se moralo naše telo »naužiti« varnosti, da lahko namesto reaktivnega odzivanja na okolico, ki je značilno za delovanje v trenutkih ogroženosti, razvije pristno medčloveško odzivanje. Kaj je torej pristno človeško odzivanje na nevarnost in občutek ogroženosti? V prvi vrsti to pomeni iskanje medosebne opore, iskanje očesnega stika in klicanje na pomoč, sprejemanje pomoči in medosebno zaupanje. Živčno nitje, ki poganja socialni krogotok, je najučinkovitejše takrat, kadar se otrok razvija v varnem okolju in lahko njegovi možgani na podlagi dovolj velike količine primernih dražljajev

(izkušenj) krepijo in utrjujejo ta krogotok. Tedaj otrok lahko razvije upravičeno zaupanje in povezanost, ki mu omogočata jasnejše prepoznavanje dejanske odzgoj namišljene nevarnosti.

»Zaznavanje varnosti je pogoj tako za socialno vedenje kot za dostop do višjih možganskih struktur, ki človeku omogočajo, da je ustvarjalen.« (Porges 2017, str. 47)

Presenetljivo odkritje številnih nevroznanstvenih študij o človeškem odzivanju je, da varnost ni stvar zavestnih odločitev niti volje, ampak posledica enega od krogotokov avtonomnega živčevja, ki je neodvisen od zavesti in oprt na senzorne in interoceptivne dražljaje (Siegel 2011). Preprosto rečeno, dokler naše telo zaznava nevarnost, pa naj bo dejanska ali ne, bodo obrambne drže prevladale nad socialno držo, zato se ljudje ne moremo zares povezati med seboj, dokler ne ugotovimo, česa nas je tako zelo strah, kaj nas ogroža in kako bomo ta strah razrešili. Naše telo pri tem deluje kot detektor varnosti in nevarnosti in s tem določa naše doje-manje, doživljanje in delovanje. Samodejno se odzove na ljudi okoli sebe, na drobne detajle, kot so izraz obraza, ton glasu, geste in drža, in sproži krogotok nevarnosti (boj/beg ali zamrznitev/disociacija) ali krogotok varnosti (socialni krogotok).

Zato je zelo pomembno, kako kot zreli odrasli ljudje, starši, stari starši, učitelji in partnerji spremljamo in razumemo svoje telesne odzive. Skoznje lahko bolje razumemo sebe in druge ter med seboj ustvarjamo varnejši prostor zase in za druge. Poznavanje tega mehanizma nam omogoča temeljni obrat od zunanje varnosti k poslušanju notranjega občutka, ki nam sporoča, kdaj se že počutimo ogrožene ali v nevarnosti. Če telesne znake tega odziva sprejmemo, bomo hitreje za-

znali, kdaj smo prišli do svoje meje in kje so meje drugih ljudi, hitreje bomo začutili, da potrebujemo globljo varnost in da ne zmoremo sami. Če teh znakov ne zaznamo, nas obrambni odzivi utrjujejo v lažni samozadostnosti in sovražnosti oziroma v občutku ogroženosti od drugih ljudi in zunanjega sveta. Z zaznavanjem teh odzivov pri sebi lahko hitreje prepoznamo, kdaj hrepenimo po pravi varnosti in kako naj jo iščemo.

## 2 Osrednja vloga socialnega krogotoka

Človeško samodejno odzivanje temelji, kot smo videli, na treh ločenih krogotokih: dveh obrambnih in socialnem. Evolucijsko najstarejši obrambni krogotok, ki nas povezuje s plazilci, je krogotok zamrznitve in omedlevice. Ta se sproži takrat, ko človek doživlja, da je v smrtni nevarnosti in da nima nobenega manevrskega prostora več. Ta mehanizem je pogost pri novorojenčkih, ki se rodijo z dihalnimi stiskami, zlorabljenih otrocih in travmiranih ljudeh. Zaradi hude travme, ki jih je zaprla v brezizhoden položaj, se je krogotok zamrznjenja oziroma disociacije močno okreplil, da je ohranil njihovo preživetje, in postal izjemno reaktiven. Zato se kasneje v življenju hitro sproži tudi v razmerah, ki dejansko niso nevarne. Pregovor pravi: »Kogar je kača pichila, se boji zvite vrvi.« Kdor je doživel travmatično izkušnjo, se bo kasneje tudi v povsem običajnih, varnih okoliščinah burno odzival. Ta krogotok ustavi delovanje telesa, zmanjša pretok kisika in zniža srčni utrip (tako kot pri plazilcih, ki se naredijo mrtve in lahko brez kisika zdržijo cele ure). Za sesalce je ta mehanizem zelo nevaren in lahko povzroča hude telesne stiske.

Evolucijsko mlajši in bolj razvit je krogotok, ki nas pripravi na boj z nevarnostjo ali na beg pred njo. Aktivira simpatetično avtonomno živčevje, ki v nasprotju s prvim krogotokom požene kri po žilah, pospeši srčni utrip in sproži izločanje adrenalina in kortizola, ki omogočita hitro sprožanje ogromnih količin energije za hitro in učinkovito akcijo.

Evolucijsko najmlajši in tudi za človeka najznačilnejši pa je socialni krogotok, ki je tudi najučinkovitejši in za človekov občutek čustvene varnosti najbolj primeren način odzivanja. Sem štejemo spontano povezovanje z drugimi ljudmi, gradnjo zaupanja, ustvarjalnost in gibkost v soočanju z zunanjimi izzivi. Kadar je aktiven ta krogotok, ljudje doživljamo, da smo varni drug pred drugim in v rokah drug drugega. To je način, ki nam omogoča, da gradimo skupnost in da na probleme lahko gledamo kot na izzive. Tedaj skupaj v povezanosti

in zaupanju najdemo ustvarjalen odgovor na različne zahtevne okoliščine.

Živci in strukture, ki določajo socialni sistem in uravnava izraze obraza, poslušanje, okušanje in vokalizacijo, se povežejo z nevronskimi potmi avtonomnega živčevja, ki pomiri srce in ugasne obrambe. Samodejni socialni krogotok povezuje možgansko deblo, obrazne mišice, glasilke in srce. Če razumemo svojo ranljivost na nevarnost, bomo začeli bolj spoštovati pomembnost socialnega vedenja in socialnega krogotoka pri blokiranju obrambnih odzivov in krepitvi močnih socialnih vezi (Porges 2017). Sistem povezave med telesnimi stanji in izrazi obraza ter tonom govorjenja omogoča socialno sporazumevanje, ki zahteva vzajemno uravnavanje in sprotno popravljanje »nevarnih« izmenjav. Predstavljajmo si mamico, ki s svojim prijaznim pogledom in prijetnim glasom potolaži žalostnega otroka, potem naklonjenega dedka, ki pomiri jeznega najstnika, ali moža in ženo, ki drug drugemu skozi naklonjen pogovor in zaupno držo pomagata prebroditi stisko.

Porges pravi: »Polivagalna teorija vodi k razumevanju, da sta povezanost in vzajemna regulacija naš biološki imperativ.« (2017, str. 51) Podobno kot teorija navezanosti tudi polivagalna teorija poudarja, da je varnost

## Evolucijsko najstarejši obrambni krogotok, ki nas povezuje s plazilci, je krogotok zamrznitve in omedlevice.

najprej biološka kategorija: občutek varnosti je odvisen od avtonomnega (nezavednega) živčnega sistema. Toda čeprav je biološka kategorija, se tesno in zvezno povezuje z medčloveškim socialnim svetom. Šele pomiritev fiziološkega stanja nevarnosti daje podlago za ustvarjanje varnih in zaupnih odnosov, ki sami po sebi razširijo naše zmožnosti za vzajemno uravnavanje vedenja in fiziološkega vznemirjenja. Ta krog regulacije je značilnost varnih odnosov, ki krepijo tako duševno kot fizično zdravje. V tem kontekstu naša telesna občutja delujejo kot dražljaj, ki obarva naš odziv na druge ljudi. Ko smo ogroženi, smo uglašeni na obrambe in ne dajemo varnosti niti ne zaznavamo znakov, ki bi nam sporočili, da je varno. Kadar pa naše doživljanje vodi socialni krogotok, izražamo varnost in hkrati ugasimo svoje obrambe in obrambe drugih ljudi. Zato je tako pomembno ohranjati in gojiti fiziološka stanja, ki krepijo pozitivne značilnosti človeške izkušnje.

## 3 Socialni krogotok in vloga odraslih

Krogotoki našega samodejnega odzivanja so organizirani hierarhično, kar pomeni, da se najprej aktivira >

najmlajši, torej najzrelejši, potem pa, če telo še vedno zaznava nevarnost, postopoma pada na nižje ravni obrambnega delovanja. Ta proces se odvija neodvisno od naše zavestne volje. Zato dostikrat ne vemo, kaj je sprožilo našo obrambo, opazimo lahko le telesne znake, ki kažejo na to, da se je varnost podrla. Danes znanstveniki vedno znova odkrivajo, da nas socialni krogotok, če je utrjen in aktiven, najbolj varuje pred obrambno odzivnostjo. Zato je tako pomembno spoznanje, da je prav sočuten, varen stik med odraslim in otrokom tisti, ki vzpostavi in najmočnejše krepiti socialni krogotok.

Ena od značilnosti razvoja otroških možganov je izjemna občutljivost na zunanje dražljaje. Množice različnih izrazov na obrazih, zvokov, barv, svetloba, vonji, hrup in množica ljudi so izjemno utrudljive za občutljive možgane. Pretirana vzdraženost možganov z dražljaji, ki sprožajo obrambne mehanizme, ter pove-

**Iz tega sledi, da je največja umetnost vzgoje prav sposobnost krepiti otrokov socialni krogotok, umiriti otroka oziroma omogočiti njegovim z dražljaji preobremenjenim možganom, da se sprostijo**

čana količina stresa sta poglavita vzroka raznolikih vedenjskih »izpadov« oziroma izbruhov pri otroku in težav z uravnavanjem čustev pri odraslih ljudeh (Siegel 2013).

Iz tega sledi, da je največja umetnost vzgoje prav sposobnost krepiti otrokov socialni krogotok, umiriti otroka oziroma omogočiti njegovim z dražljaji preobremenjenim možganom, da se sprostijo, da zmanjšajo napetost in predvsem da preprečijo dotok novih dražljajev, ki povzročajo stres oziroma sprožajo obrambno delovanje. To pa pomeni, da otrok potrebuje veliko zunanje uravnavanje. To uravnavanje pomeni jasno in predvidljivo strukturo in ritem, fizično prisotnost odraslega, ki ga ni strah in je otroku oziroma mladostniku naklonjen.

Naloga odraslega je, da zmanjša hrup in omili pritisk; presoditi mora, koliko zmora posamezni otrok in kako mu pomagati, da ostaja v mejah varnega in socialnega vedenja. Temeljno oporo otroku, da se umiri in da se v njem ustvari ravnovesje delovanja avtonomnega živčevja, daje prav sposobnost odraslega, da ob otrokovem »izpadu« ne pade v otroški oziroma obrambni odziv, temveč ohrani odraslo vedenje. To pomeni, da dejavno poseže v dogajanje in otroka preprosto fizično zavaruje. V trenutkih preplavljenosti s stresom se vsak otrok vede tako, kot da je sam na svetu in kot da zanj ne veljajo socialna pravila. Ker njegovo telo ne zmo-

re predelati tolikšne količine neprimernih dražljajev, se odzove obrambno. Zato je pomembno, da odrasli otroku ustvari prostor, v katerem dražljajev ni preveč in da so ti predvsem usmerjeni v krepitev socialnega krogotoka.

## 4 Dobro delovanje socialnega krogotoka in integracija izkustva

Čeprav je socialni krogotok najpomembnejši z vidika integracije izkustva, to seveda ne pomeni, da bi bile starejše oblike avtonomnega delovanja slabše ali neprimerne. Porges poudarja, da ima vsaka oblika avtonomnega delovanja svojo nepogrešljivo funkcijo in je takrat, ko se aktivira, edini način, kako zagotoviti preživetje in prilagoditev trenutnim razmeram. Seveda pa nastopi problem takrat, ko se socialni krogotok ni dovolj

utrdiril in povezal z drugima dvema. To je npr. takrat, ko zamrznitev postane prevladujoči odgovor na vsakršne dražljaje ali ko se obrambni odziv sproži tudi takrat, ko ni dejanske nevarnosti. Kadar je socialni krogotok utrjen in dobro delujoč, se spontano poveže z drugima dvema krogotokoma. Kadar se poveže s krogotokom za boj in beg, torej aktivacijo, se to na ravni vedenja vidi kot igra, socialna igra, kadar pa se poveže z imobilizacijo, torej umiritvijo, se na ravni vedenja to vidi kot intima, popolna predanost v varnih rokah druge osebe (Porges 2017).

Obrambno delovanje pri človeku v temelju pomeni to, da naše telo stalno zaznava nevarnost in se nanjo samodejno odziva ter da nam varni odnosi pomagajo, da lahko počasi začnemo zaznavati tudi nekaj varnosti. Varne odnose zaznamujejo očesni kontakt, melodičen, pojoč, čustveno razgiban, t. i. prozodičen glas ter pretanjen občutek za regulacijo bližine in oddaljenosti. Dobro dokazano je, da varno navezani otroci lažje uravnavajo svoja čustvena stanja in izraze (Pallini 2018).

Obrambno delovanje pri človeku v temelju pomeni to, da naše telo stalno zaznava nevarnost in se nanjo samodejno odziva ter da nam varni odnosi pomagajo, da lahko počasi začnemo zaznavati tudi nekaj varnosti. Varne odnose zaznamujejo očesni kontakt, melodičen, pojoč, čustveno razgiban, t. i. prozodičen glas ter pretanjen občutek za regulacijo bližine in oddaljenosti. Dobro dokazano je, da varno navezani otroci lažje uravnavajo svoja čustvena stanja in izraze (Pallini 2018).

Varno navezanost lahko opazimo že pri dvoletnih otrocih. Ker je njihov socialni krogotok utrjen in dobro razvit, v stiski ne izgubljajo časa in jo takoj izrazijo, stečejo k staršem, jih pokličejo, hkrati pa se tudi zelo hitro odzivajo na starše. Takega otroka lahko starši usmerjajo že samo s pogledom in nasmehom, strogim izrazom ali naklonjenim prigovarjanjem. Hitreje ko se otrok obrne k staršem po pomoč, hitreje se tudi potolaži, pomiri ali opogumi. Klasični primeri varno navezanih otrok so otroci, ki se na igrišču veselo igrajo, raziskujejo, plezajo in lezejo po vseh mogočih igralih

in so pri tem okretni, tudi če so njihovi gibi še počasni in okorni; previdni, tudi če od časa do časa padejo in se včasih potolčejo, in živahni, tudi če samo sedijo v peskovniku in se igrajo z avtomobilčki. Njihov obraz je kot filmsko platno, na katerem se zrcalijo najrazličnejše podobe in izrazi. Znajo izraziti tako jezo, žalost, negotovanje in strah kot veselje, srečo, ljubezen in navdušenje. Vendar so ti izrazi vedno usmerjeni k nekemu, k staršem, drugim otrokom, včasih tudi živalim in igračam. Varno navezan otrok je tisti, ki sme izražati čustva, taka, kot jih začuti, in ki se v stiski zateče k svoji mami, protestira, ko ta odide, vendar se pomiri, ko mama spet pride nazaj in ga potolaži. To je otrok, ki je v svojem raziskovanju in izražanju sproščen in pri katerem lahko ne glede na to, ali je bolj ali manj občutljiv, bolj ali manj odziven, bolj ali manj zahteven, začutimo, da se na tem svetu počuti doma takšen, kakršen je.

Precej drugačno vedenje pa se razvije v primerih, ko socialni krogotok ne pride do izraza, ko je premalo utrjen ali ko je telo preplavljeno z alarmnim odzivom. Samozadostnost in čustvena zamrznjenost, ki ji v terminologiji polivagalne teorije lahko rečemo »plazilska« obrambna drža, zaznamuje travmatizirane ljudi. Ti nezavedno doživljajo, da so stalno v smrtni nevarnosti. Ta drža se lahko odpre samo skozi osebni stik v odnosu varnosti, z besedo, ki ima v sebi simbolično, prozodično moč, in ob osebnem stiku. Takrat je telo šele lahko bolj prežeto s tem, kar je najbolj človeškega, torej s socialnim delovanjem, in odrešeno obrambne odzivnosti.

Če telo ves čas srka samo strah in izoliranost, bo socialni krogotok premalo razvit. »Če ne moremo uravnavati naših fizioloških stanj, kar je naloga možganskega debla, v katerem se nahaja živčevje, ki kontrolira vse tri krogotoke, imamo velike težave z dostopanjem do višjih kognitivnih funkcij in z njihovim procesiranjem.« (Porges 2017, str. 135)

Kadar je socialni krogotok v polnosti aktiven, omogoča precej drugačno razumevanje in odzivanje na težje preizkušnje ter hkrati tudi razvoj miselnega sistema za razumevanje. Tako teorija navezanosti kot polivagalna teorija dokazujeta, da sodobni problem stresa ni v samih preizkušnjah in težkih okoliščinah, ki jih doživlja posameznik. Prav nasprotno, težke izkušnje in stresne okoliščine sprožijo mehanizme navezanosti in iskanja varnosti, zato je tako pomembno, da ti mehanizmi delujejo in so dostopni, saj tako omogočajo najprej hitrejše zaznavanje nevarnosti ter hkrati tudi boljše soočanje z njimi. Omogočajo učenje iz takih okoliščin ter trdnejše medsebojno povezovanje. Ne varno navezani in obrambno ranljivi ljudje se bodo zelo težko učili iz svojih izkušenj ter ne bodo zmogli presoditi, kaj je za-

res nevarno in kaj ne. Prav tako se ne bodo povezovali z drugimi in bodo težje razvili zaupanje in pripadnost. Lahko bi celo rekli, da so težke stresne okoliščine priložnost, da se učimo zaupanja in bolj pretanjenega pogleda nase ter na svet okoli sebe. Konkretno resničnosti, kadar so lahko živete v zaupanju, da ni vse vedno tako, kot se zdi na prvi pogled, ampak da nas vsaka okoliščina skuša pripeljati k večji ljubezni in varnosti, tako postanejo pot k vedno večji varnosti.

»Najpomembnejše za naš živčni sistem je, da smo varni. Ko smo varni, se dogajajo čudežne stvari. Zgodijo se na različnih ravneh, ne samo v socialnih odnosih, ampak tudi v dostopu do določenih predelov možganov, določenih področij doživljanja zadovoljstva, v občutku razcveta, kreativnosti in pozitivne naravnosti.« (Porges 2017, str. 141)

Varnost je fiziološki pogoj za razvoj varne navezanosti, ta pa je podlaga za poln vstop v odnose in temelj duševnega zdravja ter sposobnosti za soočanje z izzivi, ki jih prinaša življenje.

»Če poslušas ali si blizu osebe, ki je predana, se smehlja, uporablja prozodičen (melodičen, pojoč, čustveno razgiban) glas, se lahko zelo prijetno počutiš in si želiš biti blizu te osebe. Opaziš, da vsi ostali zvoki iz ozadja izginejo, tvoje telo se umiri; temu rečemo neurocepcija

## Samozadostnost in čustvena zamrznjenost, ki ji v terminologiji polivagalne teorije lahko rečemo »plazilska« obrambna drža, zaznamuje travmatizirane ljudi.

(nezavedno zaznavanje) varnosti, ki jo je v tvojem telesu aktiviral socialni krogotok te osebe.« (Porges 2017, str. 147)

Neurocepcija je proces, v katerem živčni sistem ocenjuje tveganje ali nevarnost, ne da bi za to potreboval zavestno pozornost. Gre za samodejni proces, ki vključuje predele možganov, ki ocenjujejo, kaj je varno, kaj nevarno in kaj življenjsko ogrožajoče. Ko v neurocepciji živčni sistem oceni stanje, se avtonomni živčni sistem takoj aktivira v tisto stanje, ki v tistem trenutku najbolj zagotavlja naše preživetje. Navadno ne vemo, kaj je sprožilo neurocepcijo, zaznamo pa spremembo telesnega stanja. Včasih to stanje zaznamo kot vznemirjenje pri srcu ali v želodcu, drugič spet kot slutnjo, da je nekaj nevarno. Hkrati pa lahko isti proces neurocepcije aktivira stanje, ki podpira zaupanje, socialno vključevanje in gradnjo trdnih medosebnih vezi. Seveda neurocepcija ni vedno povsem natančna, saj nam lahko zaradi preteklih negativnih izkušenj, sporoča nevarnost tudi takrat, ko je dejansko ni (Porges 2004).

V odnosih nam zelo pomaga, če se zavedamo lastnih občutij in telesnih stanj, saj preko teh dobimo dostop do naših temeljnih potreb in do temeljnih potreb drugih. Hkrati pa se naučimo tudi prepoznavati, kaj je varno in kaj ne, kje se lahko približamo ter kje se je bolje oddaljiti in zavarovati.

»Utelesene, telesne izkušnje so za človeka ključne, saj je interakcija z drugimi ključna za človekovo preživetje. Vse življenje smo ljudje odvisni drug od drugega. Če začnemo pri rojstvu, novorojenčki potrebujejo dojenje in nego. Ko odrščamo, se interakcija od hrane in varnosti premakne k lajšanju fizioloških stanj (stresa, stiske, vznemirjenja), kar doživljamo kot uravnavanje čustev in vedenja s socialnimi interakcijami s prijatelji in ljubljenimi osebami. Temeljno je, da človek potrebuje interakcijo z drugimi, da razvije svoj potencial. Socialne interakcije pa so stalno oddajanje in sprejemanje signalov varnosti ali nevarnosti, ki samodejno krojijo temeljne odzive našega telesa.« (Porges 2017, str. 230)

## 5 Kakšno naj bo otrokovo okolje

Ker je krepitev otrokovega socialnega krogotoka ključna naloga razvoja in ker je ta naloga odvisna od varnih medosebnih izkušenj navezovanja, je nujno, da namenimo pozornost okolju, v katerem se giblje odraščajoči

**Ure sedenja pred zaslonom – igranje video igric, gledanje televizije, pisanje sporočil – bodo povezale možgane na določen način. Izobraževalne dejavnosti, šport in glasba bodo povezali možgane na drugačen način.**

otrok in ki sproža v njem stalne alarmne odzive. Največkrat gre za okolje, ki je polno hrupa, vsiljivih kričočih dražljajev, kot so utripajoči napisi, glasni in hitri reklamni slogani, promet ter drugi motilci pozornosti, ki onemogočijo zaznavanje varnosti in ujamejo telo v stalno alarmantno odzivanje. Porges opozarja, da je okolje, ki ga imamo danes skoraj za normalno in zdravo, z vidika krepitev socialnega krogotoka škodljivo.

»Ko na primer spodbujamo otroke, da se učijo pred računalniškim zaslonom in so pozorni nanj, dejansko krepimo njihovo pretirano zaskrbljenost, ki je delno preoblikovana v podaljšano usmerjeno pozornost. Vendar to ni stanje, ki podpira zdravje, rast in obnavljanje, kakor tudi ne socialnega vedenja, ki je pogoj za uspešne socialne interakcije.« (Porges 2017, str. 236)

Še več, vsaka socialno pasivna dejavnost bo oblikovala in integrirala možgane na svoj način ter oblikovala notranjost in pozornost otroka oziroma mladostnika.

»Ure sedenja pred zaslonom - igranje video igric, gledanje televizije, pisanje sporočil - bodo povezale možgane na določen način. Izobraževalne dejavnosti, šport in glasba bodo povezali možgane na drugačen način. Preživljanje časa z družino in prijatelji, učenje o odnosih, še posebno v osebnem stiku dveh oseb, bo povežalo možgane spet na drugačen način. Vse, kar se nam zgodi, vpliva na to, kako se bodo razvijali naši možgani.« (Siegel 2011, str. 8)

Nevroznanstvenik Daniel Siegel je velik del svojega raziskovanja posvetil razvoju otroških in najstniških možganov. Ko govori o zdravem odraščanju, poudarja nepogrešljivo in nezamenljivo vlogo varne navezanosti. Varna navezanost pomeni vse tisto, kar starši ukrenejo za to, da bi zagotovili otrokom varno zavetje in hkrati spodbudili njihovo ustvarjalno raziskovanje, kajti šele občutek varnosti daje otroku dovoljenje za raziskovanje in poskušanje. Varne zavetje pomeni medosebno okolje, v katerem otrok občuti, da ga starši vidijo, ga znajo potolažiti, so ga pripravljeni zavarovati in začititi.

Navezanost zajema hkrati varnost v domačem okolju in tudi varnost v svetu. Ob tem se lahko vprašamo, zakaj bi otroka vzgajali v okolju oz. na način, ki daje na prvo mesto sledenje pravilom in pogojevanje. Pri tem pozabljamo, da se otrokov socialni krogotok ves čas spontano povezuje z našo bolj ali manj zavestno držo do njega in se odziva nanjo. Otrokovi odzivi v marsičem zrcalijo stanja, reakcije in sposobnost integriranja teh reakcij pri odraslih. Na našo držo, če ta izhaja iz strahu ali pasivnosti, bodo odgovorili z

jezo ali zavračanjem. Na drugi strani pa bodo na naša pravila, če ta izhajajo iz občutka povezanosti in varnosti, reagirali s sodelovanjem in zanimanjem. S tem nam jasno sporočajo, kakšno medosebno okolje je v zgodnjih letih odraščanja sooblikovalo njihovo socialno odzivanje.

Prevečkrat pozabljamo, da je moteče obrambno vedenje pri otroku vedno posledica tega, da otrokovo telo zaznava, da okolje zanj ni varno. Vir nevarnosti lahko prihaja od znotraj (utrujenost, bolezen) ali od zunaj (otrok, ki je prevečkrat pod pritiskom, se bo zelo težko kjer koli počutil zares varno in bo zelo odziven na drobne znake nenaklonjenosti, na ostre, nizke zvoke ipd.). Zakaj bi takemu otroku žugali s kaznijo, če pa se čisto preprosto lahko vprašamo, kaj otrok doživlja, česa se boji, zakaj se izogiba določenim izzivom. Če bomo to prepoznali, mu lahko pomagamo, da pomiri svoje alarmno in obrambno ravnanje. Potem bo seveda lahko sledil navodilom in premagoval svoje strahove.



Najslabša možnost je, če se vzgojitelji ali starši ne zavedajo svojega spontanega odzivanja na otrokovo mo-teče vedenje in poskušajo svoja vznemirjena stanja pomiriti s čezmerno aktivacijo kognitivnih obramb. Takrat otroku ne pripišejo samo tega, da je vzrok teh stanj, ampak tudi, da bi lahko reagiral drugače, da je to storil namerno in da je ravnal krivično.

»Na žalost vzgojitelji in starši otrokovemu nesodelovalnemu vedenju pogosto pripisujejo namenskost. To ustvarja probleme. Podobne so tudi reakcije učiteljev v šoli, ki postanejo agresivni in jezni, kadar jih učenci ne poslušajo ali gledajo stran. Starši in vzgojitelji s pripisovanjem name-na pogosto opravičujejo svojo jezo in zlorablajoč odnos do najbolj preizkušanih otrok. /.../ Živimo v svetu, ki skuša pri-pisati zavesten namen vsakemu vedenju in ga označiti kot dobrega ali slabe-ga, /.../, ne vidi pa prilagoditvene funkcije tega vede-nja, dejstva, da s tem vedenjem oseba regulira svoje fiziološko stanje. /.../ Poudariti hočem, da večina vede-nja, ki mu pravimo socialne spretnosti, ni naučenega. Večina tega vedenja izvira in prihaja iz našega biološkega stanja, ne iz 'spretnosti' in socialnega učenja.« (Porges 2017, str. 231-233)

## 6 In kakšna naj bo vzgoja

Ob otrocih se zato vsak odrasli lahko vpraša, ali zares zna spoštovati notranjost in svet otroka, ki je tako dru-gačen od njegovega. Temeljna odločitev, ki jo mora-mo sprejeti odrasli, ko skrbimo za otroke, je, da smo pripravljeni svoje interese in potrebe zadržati in se za-nimati za interese in potrebe otrok. Pri otrocih je to zelo preprosto, ker nas s svojim vztrajanjem in social-no spretnostjo kar sami pokličejo in sami pomagajo, da razumemo, kaj si želijo in kaj potrebujejo. Kadar pa gre za globlje ranjenosti odraslih ali posebnosti otrok, pa je ta odločitev bolj radikalna, saj se otrok, ki ne doži-

vi, da se odrasli odzove na drobne iskrice njegove inici-ative, lahko zapre v svoj svet osame.

Umetnost vzgajanja je v sposobnosti prepoznavanja drobnih vzgibov, s pomočjo katerih lahko otroka usmerjaš, vodiš in mu pomagaš, da svojo spodbudo usmerja v tisto, kar je zanj zdravo in koristno ter kar poganja razvoj njegove zrelosti in samostojnosti. Nih-če ne more vnaprej vedeti, kaj se bo zgodilo z otrokom, ko bo odrasel. Starši se pogosto v skrbeh sprašujejo, ali bo njihov otrok samostojen, ali bo našel ustrezno za-poslitev, ali bo ljubljen. Vsak od njih lahko tekom nje-

**Temeljna odločitev, ki jo moramo sprejeti odrasli, ko skrbimo za otroke, je, da smo pripravljeni svoje interese in potrebe zadržati in se zanimati za interese in potrebe otrok.**

govega odraščanja doprinese svoj delež k temu, da bo ta otrok sebe in svoje okolje lahko spoznal, se povezal z njim in začutil, da je del neke večje, lepe in skrivnost-ne celote. Vedno bo lahko poiskal ljudi, ki mu bodo po-magali, trenutke, ki ga bodo razveseljevali, in barve, ki ga bodo tolažile in ohranjale upanje zanj.

Vsekakor vzgoja, sploh vzgoja, ki naj bi pomagala k not-ranji gotovosti, ni v tem, da svoje strahove prelagamo naprej in želimo, da bi otroci pomirili nas. Vzgoja je, da otrokom pokažemo, kam mi odlagamo svoj strah, v koga zaupamo in kje črpamo varnost, da jih lahko spremljamo na poti njihovega dozorevanja. Cilj vzgoje in poučevanja, torej pomoči otrokom pri njihovem odraščanju v svojem bistvu ni naporna naloga, v kateri naj bi se odrasli izmučil in izčrpal, ampak priložnost, ob ka-teri odrasli šele pride zares v stik s seboj, raste, pridobi novo energijo in dogradi svoj socialni krogotok oz. svo-jo psihično strukturo. Še več, ne samo starši, tudi uči-telji, ki so imeli dober odnos z učenci, pri svojem delu niso izgorevali, ampak so napredovali, razvijali vedno boljše metode dela in vedno lažje obvladovali razred. (Milatz, A., Lüftenegger, M. in Schober, B. 2015)

## Viri

1. Kompan Erzar, K. (2019). *Družina, vezi treh generacij*. Ljubljana: Družina.
2. Milatz, A., Lüftenegger, M. in Schober, B. (2015). Teachers' Relationship Closeness with Students as a Resource for Teacher Wellbeing: A Response Surface Analytical Approach. V: *Frontiers in Psychology*, 6, 1949.
3. Pallini, S., Chirumbolo, A., Morelli, M., Baiocco, R., Laghi, F., Eisenberg, N. (2008). The relation of attachment security status to effortful self-regulation: A meta-analysis. V: *Psychol Bull.*, May;144(5):501-531.
4. Porges, S. (2004). Neuroception: A Subconscious System for Detecting Threats and Safety. V: *Zero to three (J)*, 24(5), 19-24.
5. Porges, S. (2017). *The pocket guide to Polyvagal theory*. New York: Norton.
6. Siegel, D. (2011). *The whole brain child*. New York: Delacorte Press.
7. Siegel, D. (2013). *Brainstorm, the power and purpose of teenage brain*. New York: Penguin.