

♦ Biblioteka teorii • Podejście 02 / 06

Neurobiologia interpersonalna (IPNB)

Zrozumieć związek między umysłem, mózgiem i relacjami

9 min czytania



W jaki sposób nasze doświadczenia kształtują to, jak myślimy, czujemy i budujemy relacje z innymi? Dlaczego czasem reagujemy automatycznie, choć wolelibyśmy odpowiedzieć inaczej? I jak większa świadomość może pomóc nam lepiej rozumieć siebie i z większą troską poruszać się w naszych relacjach?

Neurobiologia interpersonalna (IPNB) daje ramy do zgłębiania tych pytań. Opracowana przez dr. Daniela J. Siegela, IPNB łączy wiedzę z neuronauki, psychologii, biologii, badań nad przywiązaniem i innych dziedzin, aby badać wzajemne powiązania między umysłem, mózgiem, ciałem i naszymi relacjami.

U podstaw IPNB leży zaproszenie do rozumienia ludzkiego doświadczenia jako procesu, w którym wszystko jest ze sobą powiązane. Nasze myśli, emocje, doznania z ciała, relacje i doświadczenia życiowe nieustannie na siebie wpływają. Kształtuje nas nasza biologia i nasze doświadczenia, a także relacje i środowiska, w których żyjemy.

Zrozumienie tych powiązań może pomóc nam podchodzić do siebie i innych z większą świadomością, współczuciem i ciekawością.

Kształtują nas nasze relacje

Od najwcześniejszych etapów życia relacje wpływają na to, jak doświadczamy świata, jak rozwijamy poczucie siebie, jak reagujemy na stres i jak nawiązujemy kontakt z innymi.

W interakcjach uczymy się rozpoznawać i wyrażać emocje, szukać wsparcia, budować zaufanie oraz radzić sobie z bliskością i rozłąką. Te doświadczenia mogą tworzyć wzorce, które utrzymują się w dorosłości i wpływają na to, jak mierzymy się z trudnościami i jak odnosimy się do ludzi wokół nas.

Rozwój nie kończy się jednak w dzieciństwie. Przez całe życie nowe doświadczenia, relacje i świadome praktyki mogą stwarzać okazje do uczenia się, zmiany i wzrostu.

Uznanie wpływu przeszłości nie oznacza, że ona nas definiuje. Pozwala raczej zrozumieć nasze wzorce z większym współczuciem i odkryć nowe sposoby reagowania.

Integracja: łączenie części w całość

Integracja jest jednym z kluczowych pojęć IPNB.

Dr Siegel opisuje integrację jako łączenie zróżnicowanych części w spójną całość. Tę zasadę można badać w mózgu, w naszym doświadczeniu psychicznym i emocjonalnym oraz w naszych relacjach.

W naszym świecie wewnętrznym integracja oznacza rozwijanie świadomości własnych myśli, emocji, doznań z ciała, wspomnień i impulsów oraz uczenie się takiego odnoszenia się do nich, by żadne z nich nas nie przytłoczyło.

W relacjach integracja oznacza szanowanie odrębności każdej osoby przy jednoczesnym pozostawaniu w kontakcie. Możemy uznawać różnice, komunikować swoje potrzeby i robić miejsce dla perspektyw innych niż nasza, nie tracąc z oczu samej relacji.

Integracja nie polega na usuwaniu różnic ani unikaniu konfliktów. Polega na tworzeniu połączeń między różnymi częściami, tak by każda z nich mogła zachować swoje wyjątkowe cechy.

Z tej perspektywy większa integracja sprzyja elastyczności, zdolności adaptacji, równowadze emocjonalnej i bardziej spójnym sposobom reagowania na życiowe wyzwania.

Mindsight: uświadamianie sobie naszego świata wewnętrznego

Z IPNB ściśle wiąże się pojęcie **mindsight**, opracowane przez dr. Siegela. Mindsight to zdolność do obserwowania i rozumienia własnych procesów psychicznych oraz do większej świadomości wewnętrznych przeżyć innych osób.

Zachęca nas do zauważania tego, co dzieje się w nas — myśli, uczuć, doznań z ciała i nawykowych reakcji — zamiast automatycznie się z nimi utożsamiać albo działać pod ich wpływem.

Na przykład czym innym jest dać się porwać złości, a czym innym rozpoznać:

„Zauważam, że czuję złość”.

Ta zmiana może stworzyć przestrzeń, by przyjrzeć się temu, co wywołało emocję, co jest dla nas ważne i jak chcielibyśmy zareagować.

Rozwijanie tej świadomości może pomóc nam rozpoznawać znajome wzorce, dokonywać bardziej świadomych wyborów i traktować siebie z większą życzliwością.

Mindsight obejmuje również nasze relacje. Gdy lepiej znamy własny świat wewnętrzny, łatwiej nam zachować ciekawość wobec doświadczeń innych, nawet jeśli ich punkt widzenia różni się od naszego.

Model mózgu na dłoni: co się dzieje, gdy emocje biorą górę

Jak zrozumieć, co dzieje się w naszym mózgu, gdy czujemy się przytłoczeni, zagrożeni lub silnie pobudzeni emocjonalnie?

Model mózgu na dłoni dr. Daniela J. Siegela to prosty, obrazowy sposób na pokazanie, jak różne obszary mózgu przyczyniają się do reakcji ciała, emocji oraz zdolności do refleksji i regulacji.

Dzięki temu, że dłoń symbolizuje mózg, model pomaga zrozumieć, dlaczego czasem trudno nam jasno myśleć, otwarcie słuchać lub reagować zgodnie z naszymi intencjami.

Jak działa model

Zaciśnij dłoń w pięść: połóż kciuk na wnętrzu dłoni i zegnij pozostałe palce tak, by przykryły kciuk. W tym uproszczonym przedstawieniu:

- ◆ **Nadgarstek** oznacza rdzeń kręgowy, który łączy mózg z resztą ciała.
- ◆ **Wnętrze dłoni** oznacza pień mózgu, który odpowiada za podstawowe funkcje organizmu i reakcje związane z przetrwaniem.
- ◆ **Kciuk** oznacza obszary układu limbicznego, które biorą udział w przetwarzaniu emocji, motywacji i pamięci.
- ◆ **Zgięte palce** oznaczają korę mózgową — zewnętrzną warstwę mózgu odpowiedzialną za percepcję, myślenie i wiele złożonych procesów.
- ◆ **Opuszki palców** oznaczają obszary przedczołowe, które wspierają planowanie, podejmowanie decyzji, refleksję, empatię i niektóre aspekty regulacji emocji.

Te obszary nie działają niezależnie. Są ze sobą połączone i nieustannie na siebie wpływają. Model mózgu na dłoni to uproszczona ilustracja, która pomaga zobaczyć niektóre z tych zależności.

Co się dzieje, gdy „puszczają nam hamulce”?

Wyobraź sobie, że jesteś w trakcie trudnej rozmowy. Ktoś mówi coś, co cię rani lub lekceważy. Serce zaczyna bić szybciej, ciało się napina i czujesz potrzebę, by się bronić, podnieść głos, wycofać się albo wyjść.

W chwilach silnego pobudzenia emocjonalnego nasza uwaga może się zawęzić, a znajome reakcje obronne mogą wysuwać się na pierwszy plan. Trudniej nam wtedy myśleć elastycznie, wziąć pod uwagę perspektywę drugiej osoby czy starannie dobierać słowa.

W modelu dłoni pokazuje się to, odchylając palce od kciuka — to gest znany jako „*flipping your lid*” (dosłownie „zerwanie pokrywki”).

Gest ten oznacza chwilowe osłabienie koordynacji między systemami zaangażowanymi w reakcje emocjonalne i cielesne a procesami korowymi, które wspierają refleksję i regulację.

Nie oznacza to, że myśląca część mózgu całkowicie się wyłącza. Raczej silny stres może sprawić, że niektóre nasze zdolności do refleksji są w danej chwili mniej dostępne.

Na nasze reakcje wpływa układ nerwowy, nasze doświadczenia i znaczenie, jakie nadajemy temu, co się dzieje. Zrozumienie tego może pomóc nam odnieść się do siebie ze współczuciem, zamiast dokładać samokrytykę do i tak trudnej sytuacji.

Od automatycznych reakcji do świadomych odpowiedzi

Kiedy zauważamy, że zaczyna nas coś przytłaczać, możemy zacząć tworzyć warunki sprzyjające regulacji i refleksji.

Możemy zrobić przerwę w rozmowie, zauważyć doznania w ciele, nazwać swoje uczucia albo dać sobie chwilę przed odpowiedzią. Możemy też poszukać wsparcia u kogoś, kto potrafi wysłuchać spokojnie i z szacunkiem.

Czasem pierwszym krokiem jest wsparcie samego siebie. Innym razem spokojna i empatyczna obecność drugiej osoby może pomóc nam odzyskać poczucie bezpieczeństwa i więzi.

Celem nie jest tłumienie emocji ani zachowywanie spokoju za wszelką cenę. Emocje niosą ważne informacje. Chodzi o rozwijanie zdolności do rozpoznawania tego, co się w nas dzieje, i reagowania z większą świadomością i elastycznością.

Model mózgu na dłoni przypomina, że gdy emocje są silne, być może najpierw trzeba zadbać o swój stan wewnętrzny, zanim spróbujemy rozwiązać problem lub kontynuować trudną rozmowę.

Więź, empatia i współregulacja

Ludzie są istotami relacyjnymi. Na nasze doświadczenia wpływa nie tylko to, co dzieje się w nas, ale także osoby, z którymi wchodzimy w interakcje.

W wspierających relacjach poczucie, że jesteśmy wysłuchani, szanowani i że ktoś nam towarzyszy, może pomóc nam przejść przez trudne emocje i doświadczenia. Uważna obecność, empatia i responsywna komunikacja pomagają tworzyć warunki, w których ludzie czują się bezpieczniej, by przyjrzeć się temu, co się w nich dzieje.

Ten proces często nazywa się **współregulacją** (koregulacją): to sposoby, w jakie ludzie poprzez interakcje wpływają na swoją wzajemną regulację emocjonalną i fizjologiczną oraz ją wspierają.

Współregulacja nie oznacza brania odpowiedzialności za stan emocjonalny drugiej osoby ani usuwania każdego źródła dyskomfortu. Oznacza uznanie, że nasza obecność, ton głosu, sposób reagowania i zachowanie mogą wpływać na jakość interakcji.

Kiedy łączymy samoświadomość z empatią wobec innych, tworzymy więcej okazji do budowania więzi, zrozumienia i wspólnego rozwoju.

IPNB w codziennym życiu

Zasady IPNB można zgłębiać poprzez proste codzienne praktyki:

- ◆ **Zauważaj swoje wewnętrzne doświadczenie.** Zwracaj uwagę na myśli, emocje, doznania z ciała i impulsy, nie oceniając ich od razu.
- ◆ **Rozpoznawaj wzorce.** Przyglądaj się z ciekawością swoim znajomym reakcjom i temu, jak przeszłe doświadczenia mogą wpływać na twoje reakcje teraz.
- ◆ **Daj sobie przestrzeń na pauzę.** Gdy emocje stają się intensywne, zatrzymaj się na chwilę i zauważ, co się dzieje, zanim zdecydujesz, jak zareagować.
- ◆ **Ćwicz empatię.** Słuchaj siebie i innych z ciekawością, zostawiając miejsce na doświadczenia, które mogą różnić się od twoich.
- ◆ **Pielęgnuj ważne relacje.** Rób miejsce na szczerość, zaufanie, wzajemny szacunek i bliskość, szanując granice każdej osoby.
- ◆ **Bądź otwarty/otwarta na zmianę.** Pamiętaj, że uczenie się i rozwój trwają przez całe życie, a nowe doświadczenia mogą otwierać nowe sposoby bycia w relacjach.

Te praktyki nie służą osiągnięciu perfekcji. Są zaproszeniem do większej świadomości siebie, swoich relacji i wzorców, które kształtują nasze życie.

IPNB a podejście Wellness Navigators

W Wellness Navigators neurobiologia interpersonalna daje cenną perspektywę do zrozumienia wzajemnych powiązań między naszymi wewnętrznymi doświadczeniami, relacjami i środowiskami, w których żyjemy.

Zachęca nas, by patrzeć dalej niż na pojedyncze zachowania i badać szerszy kontekst, w którym się pojawiają. Zaprasza, by podchodzić do siebie z ciekawością zamiast z oceną, dostrzegać znaczenie relacji i rozumieć rozwój osobisty jako proces, który trwa.

Razem z podejściami takimi jak Porozumienie bez Przemocy (NVC) IPNB może pomóc nam zrozumieć, jak świadomość, empatia i więź mogą wspierać bardziej świadome sposoby życia i budowania relacji.

O ile IPNB daje ramy do zrozumienia, jak umysł, mózg, ciało i relacje na siebie oddziałują, o tyle NVC oferuje praktyczne sposoby rozpoznawania uczuć i potrzeb, szczerego wyrażania siebie i empatycznego słuchania.

Oba podejścia zapraszają nas, by zwolnić, przyjrzeć się z ciekawością własnemu doświadczeniu i stworzyć więcej przestrzeni na zrozumienie i wybór.

Świadomość otwiera możliwość zmiany. Rozumiejąc siebie i pielęgnując więzi z innymi, możemy dalej się uczyć, rozwijać i przemierzać życie z większym współczuciem, elastycznością i troską.

Aby dowiedzieć się więcej o neurobiologii interpersonalnej i modelu mózgu na dłoni, odwiedź stronę dr. Dana Siegela (w języku angielskim):

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Neurobiologia interpersonalna (EN)

Wprowadzenie do IPNB autorstwa dr. Dana Siegela

<https://drdansiegel.com/interpersonal-neurobiology/>

Model mózgu na dłoni (EN)

Model dłoni wyjaśniony przez dr. Siegela

<https://drdansiegel.com/hand-model-of-the-brain/>

Mindsight (EN)

O pojęciu mindsight

<https://drdansiegel.com/mindsight/>



Te treści mają charakter edukacyjny i nie zastępują profesjonalnego wsparcia psychologicznego. Jeśli Ty lub młoda osoba, z którą pracujesz, przeżywacie trudności, skontaktujcie się z wykwalifikowanym specjalistą lub lokalnymi służbami ratunkowymi.



**Co-funded by
the European Union**

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

www.wellnessnavigators.eu · Biblioteka teorii · Podejście 02