

dr Teresa Jadczak-Szumilo

Kiedy i jak układ nerwowy uczy się regulacji i tolerancji na frustrację?

Jednym z najważniejszych pytań, jakie stawiają sobie rodzice i specjaliści pracujący z dziećmi, jest pytanie o to, skąd bierze się zdolność do regulowania emocji, wytrzymywania napięcia i tolerowania frustracji. Dlaczego jedno dziecko potrafi po chwili uspokoić się po odmowie, przyjąć granicę, zaczekać na swoją kolej, a inne reaguje gwałtownym wybuchem, rozpaczą, atakiem złości albo całkowitym wycofaniem? Dlaczego dla jednego dziecka „nie teraz” jest trudnym, ale możliwym do uniesienia doświadczeniem, a dla innego uruchamia stan alarmu, chaosu albo rozpadu? Odpowiedź na te pytania nie zaczyna się od wychowania rozumianego jako system wymagań, kar i konsekwencji. Zaczyna się wcześniej – w rozwoju układu nerwowego i w jakości relacji, w których ten układ dojrzewa. Dziecko nie rodzi się z gotową zdolnością do samoregulacji. Nie przychodzi na świat wyposażone w umiejętność samodzielnego uspokajania się, odraczania potrzeb, organizowania własnych emocji czy rozumienia, że napięcie minie. Rodzi się natomiast z ogromnym potencjałem rozwojowym, który może zostać uruchomiony tylko w relacji z drugim człowiekiem. To właśnie w relacji układ nerwowy dziecka uczy się, czym jest bezpieczeństwo, jak przechodzić od pobudzenia do ukojenia, jak wracać do równowagi po stresie i jak stopniowo rozwijać zdolność do tolerowania frustracji. Samoregulacja nie jest więc punktem wyjścia. Jest owocem tysięcy doświadczeń współregulacji dziecka z innymi bliskimi, ludźmi.

Samoregulacja nie jest darem natury

Z perspektywy neurobiologii rozwojowej samoregulacja nie jest umiejętnością wrodzoną. Niemowlę przychodzi na świat z niedojrzałym układem nerwowym, który dopiero będzie się organizował pod wpływem doświadczeń. Małe dziecko nie potrafi jeszcze samodzielnie obniżyć pobudzenia, nazwać i uporządkować własnych stanów, znieść długiego oczekiwania czy odróżnić chwilowego dyskomfortu od zagrożenia. Głód, zmęczenie, nadmiar bodźców, ból, samotność, nagła zmiana albo brak odpowiedzi na potrzebę mogą być dla niego doświadczeniem bardzo silnego stresu. To, co dla dorosłego jest chwilową niedogodnością, dla dziecka bywa stanem całkowitego przeciążenia. W pierwszych latach życia to nie dziecko reguluje siebie. To opiekun reguluje dziecko. Kiedy bierze je na ręce, kołysze, mówi spokojnym głosem, dostraja się do jego rytmu, rozumie jego sygnały, wytrzymuje płacz i pomaga wrócić do równowagi, pełni funkcję zewnętrznego regulatora. Z perspektywy przywiązania i współczesnej neurobiologii rozwoju jest to jedna z najważniejszych funkcji relacji opiekuńczej. Dziecko nie potrzebuje wyłącznie zaspokojenia potrzeb fizycznych. Potrzebuje także kogoś, kto pomoże jego układowi nerwowemu poradzić sobie z napięciem. Właśnie w takich powtarzalnych doświadczeniach buduje się fundament regulacji. Dziecko doświadcza, że silne pobudzenie nie trwa wiecznie, że można przejść przez dyskomfort i wrócić do spokoju, że napięcie da się pomieścić, a relacja nie rozpada się pod wpływem emocji.

Z czasem to, co najpierw wydarza się pomiędzy dzieckiem a opiekunem, zaczyna organizować się wewnątrz dziecka. Samoregulacja rodzi się więc z historii współregulacji.

Regulacja poprzedza uczenie się

W myśleniu o rozwoju dziecka warto pamiętać o prostej zasadzie: regulacja poprzedza relację, a relacja poprzedza uczenie się. Dziecko, którego układ nerwowy znajduje się w stanie alarmu, nie jest gotowe do korzystania z wychowawczych instrukcji, tłumaczeń czy konsekwencji. Najpierw musi odzyskać poczucie bezpieczeństwa i minimalną organizację wewnętrzną. Dopiero wtedy możliwy jest kontakt, myślenie, refleksja i uczenie się nowych sposobów radzenia sobie. To szczególnie ważne wtedy, gdy myślimy o frustracji. Tolerancja frustracji nie jest wyłącznie kwestią charakteru ani efektem tego, że dziecko było odpowiednio długo ćwiczone w podporządkowywaniu się wymaganiom dorosłych. Jest przede wszystkim funkcją dojrzałości układu nerwowego. Dziecko potrafi znieść frustrację w takim stopniu, w jakim jego układ nerwowy nauczył się wytrzymywać napięcie bez uruchamiania stanu skrajnego zagrożenia. Innymi słowy – tolerancja frustracji nie zaczyna się od dyscypliny. Zaczyna się od regulacji.

Frustracja jako doświadczenie rozwojowe

Frustracja pojawia się wtedy, gdy świat nie odpowiada na nasze potrzeby natychmiast i dokładnie tak, jak chcemy. Dla dziecka oznacza to konieczność czekania, rezygnacji, przyjęcia granicy, zniesienia rozczarowania, porażki albo zmiany planu. Tolerancja frustracji nie polega na tym, że dziecko nie przeżywa złości czy smutku. Polega raczej na tym, że jego układ nerwowy potrafi pozostać w stanie względnej organizacji mimo napięcia. Dziecko może protestować, płakać, złościć się, ale nie rozpada się całkowicie, nie traci zdolności do powrotu do równowagi i nie musi natychmiast rozładować napięcia za wszelką cenę. Tolerowanie frustracji jest więc zdolnością do pozostania w kontakcie z trudnym stanem bez konieczności natychmiastowej ucieczki od niego. To umiejętność wytrzymania stanu „nie teraz”, „nie tak, jak chciałem”, „muszę poczekać”, „to się nie udało”. Z perspektywy neurobiologicznej nie jest to przede wszystkim proces poznawczy, ale regulacyjny. Żeby dziecko mogło znieść frustrację, jego autonomiczny układ nerwowy musi nauczyć się, że napięcie nie jest równoznaczne z katastrofą, a pobudzenie może zostać obniżone bez utraty bezpieczeństwa. To dlatego frustracja sama w sobie nie jest wrogiem rozwoju. Przeciwnie – jest jego nieodłączną częścią. Problemem nie jest to, że dziecko doświadcza rozczarowania, ale to, czy doświadcza go w warunkach, które pozwalają układowi nerwowemu uczyć się powrotu do równowagi. Frustracja może więc rozwijać, ale może też przeciążać. O tym, którą z tych funkcji spełni, decyduje przede wszystkim relacyjny kontekst.

Autonomiczny układ nerwowy uczy się równowagi

Rozwój regulacji jest ściśle związany z dojrzewaniem autonomicznego układu nerwowego. To on zarządza pobudzeniem, mobilizacją, reakcją walki i ucieczki, ale także wyciszeniem, odpoczynkiem, trawieniem i poczuciem bezpieczeństwa. Dobrze rozwijający się układ nerwowy nie jest układem „zawsze spokojnym”. Jego dojrzałość polega na elastyczności, czyli na zdolności przechodzenia pomiędzy pobudzeniem a wyciszeniem, pomiędzy mobilizacją

a odpoczynkiem, bez utknięcia w jednej skrajności. Aby nauczyć się tej regulacji potrzebujemy więc nie tyle spokoju za wszelką cenę, ile doświadczenia, że można wejść w stan pobudzenia i z niego wrócić. Musimy nauczyć się od najwcześniejszych lat, że możemy się zezłościć, przestraszyć, rozczarować, pobudzić – ale kluczowe jest to, czy mamy obok siebie dorosłego, który pomoże nam wrócić do równowagi. Właśnie ta droga powrotna jest sednem rozwijającej się samoregulacji. Jeśli dziecko wielokrotnie doświadcza, że pobudzenie może zostać obniżone w bezpiecznej relacji, jego układ nerwowy stopniowo buduje zdolność do samodzielnego odzyskiwania równowagi.

W praktyce oznacza to również, że układ współczulny i przywspółczulny to nie przeciwnicy, z których jeden jest „zły”, a drugi „dobry”. Pobudzenie współczulne jest potrzebne – daje energię do działania, ochrony, eksploracji, protestu i obrony granic. Problem pojawia się wtedy, gdy dziecko utkwie w stanie chronicznej mobilizacji albo przeciwnie – w stanie odcięcia i zamrożenia. Zdrowy rozwój polega na tym, że układ nerwowy potrafi poruszać się pomiędzy aktywacją a ukojenieniem, a relacja z drugim człowiekiem wspiera ten ruch zamiast go destabilizować.

Jak rodzi się tolerancja frustracji

Układ nerwowy nie uczy się tolerancji frustracji dlatego, że dziecko zostaje samo z napięciem. Nie uczy się jej także dlatego, że dorosły „hartuje” je przez surowość, ignorowanie płaczu czy narzucanie zbyt trudnych wymagań. Tolerancja frustracji rozwija się wtedy, gdy dziecko doświadcza małych, możliwych do uniesienia dawek napięcia w obecności bezpiecznego, regulującego opiekuna. To mogą być bardzo codzienne sytuacje: chwilowe czekanie na posiłek, konieczność zakończenia zabawy, odmowa kolejnej bajki, frustracja związana z tym, że coś się nie udało, że trzeba poczekać na swoją kolej albo że świat nie układa się dokładnie według planu dziecka. Jeśli w tych chwilach obok jest dorosły, który rozumie stan dziecka, potrafi nazwać emocje, utrzymać granicę bez zawstydzania i pomóc wrócić do równowagi, frustracja staje się doświadczeniem rozwojowym. Układ nerwowy uczy się wtedy, że napięcie jest do zniesienia, że można je przeżyć bez katastrofy i że po pobudzeniu możliwy jest powrót do kontaktu.

Ucząc się odporności na frustrację nie potrzebujemy życia pozbawionego frustracji. Potrzebuje frustracji dawkowanej w sposób rozwojowo możliwy do uniesienia i osadzonej w bezpiecznej relacji. To zasadnicza różnica. Zbyt mało granic nie wspiera rozwoju regulacji, ale nie wspiera go także zbyt dużo napięcia bez wystarczającego wsparcia. Układ nerwowy rozwija się najlepiej tam, gdzie istnieje równowaga pomiędzy doświadczeniem wyzwań a doświadczeniem bezpieczeństwa.

Współregulacja – pierwszy język bezpieczeństwa

W pierwszych latach życia regulacja dzieje się przede wszystkim „między”, a nie „wewnątrz”. Oznacza to, że dziecko korzysta z układu nerwowego opiekuna jako zewnętrznego źródła organizacji. Spokojny ton głosu, przewidywalność, dostrojenie, rytm, bliskość, kontakt wzrokowy, ciepło, kołysanie, wspólne oddychanie, rozumienie stanów dziecka – wszystko to jest językiem współregulacji.

Małe dziecko nie potrzebuje przede wszystkim instrukcji, ale obecności dorosłego, który sam nie wpada w panikę wobec jego emocji. Jeśli opiekun potrafi unieść płacz dziecka, jego złość, rozczarowanie i pobudzenie, a jednocześnie pozostaje wystarczająco spokojny, dziecko zaczyna uczyć się czegoś bardzo ważnego: że silne emocje nie niszczą relacji. Uczy się, że złość nie musi kończyć się odrzuceniem, a frustracja nie musi oznaczać samotności. To właśnie w takich momentach powstają podwaliny tolerancji frustracji. Nie dlatego, że dziecko „zostało postawione do pionu”, ale dlatego, że przeżyło trudny stan i nie zostało w nim samo. W tym sensie współregulacja jest czymś znacznie więcej niż „uspokajaniem dziecka”. Jest doświadczeniem, w którym organizm dziecka uczy się, że po pobudzeniu może nadejść ukojenie, że napięcie ma swój początek i koniec, a relacja jest miejscem, do którego można wrócić. To właśnie z takich doświadczeń powstaje wewnętrzna zdolność do samoregulacji.

Kiedy relacja nie reguluje, lecz rani

W optymalnym rozwoju relacja z opiekunem jest miejscem, w którym dziecko odzyskuje równowagę. W traumie relacyjnej dzieje się coś odwrotnego. Osoba, która powinna regulować, sama staje się źródłem lęku, chaosu, bólu, zaniedbania albo nieprzewidywalności. Dziecko znajduje się wtedy w dramatycznym konflikcie biologicznym: potrzebuje bliskości, ale bliskość nie daje bezpieczeństwa. Potrzebuje ukojenia, ale osoba, od której mogłoby je dostać, sama wywołuje pobudzenie i zagrożenie. W takich warunkach układ nerwowy nie uczy się spokojnego przechodzenia przez frustrację. Uczy się raczej przetrwania. Nawet niewielkie napięcie może uruchamiać reakcję alarmową, bo organizm dziecka nie ma zapisanej mapy bezpiecznego powrotu do równowagi. Drobną odmową, przegraną, zmianą planu, oczekiwanie czy poczucie niesprawiedliwości mogą być przeżywane nie jako zwykła frustracja, ale jako stan zagrożenia. Wtedy pojawia się walka, ucieczka, chaos, agresja, krzyk, rozpad, zamrożenie albo całkowite wycofanie. To dlatego dzieci po traumie relacyjnej, zaniedbania czy przemocy tak często mają trudność z tolerowaniem frustracji. Nie dlatego, że są „rozpuszczone”, „manipulujące” czy „źle wychowane”, ale dlatego, że ich układ nerwowy nie miał warunków, by zbudować wystarczającą zdolność do regulacji. Ich zachowanie jest często komunikatem stanu układu nerwowego, a nie prostym aktem nieposłuszeństwa.

Zachowanie jako język układu nerwowego

To jedno z najważniejszych przesunięć perspektywy w pracy z dziećmi: zamiast pytać „co jest z tym dzieckiem nie tak?”, lepiej zapytać „co dzieje się teraz w jego układzie nerwowym?” i „czego ono potrzebuje, żeby wrócić do regulacji?”. Wybuch złości, rozpacz po odmowie, trudność z czekaniem, agresja wobec rodzeństwa, histeria po zmianie planu – to nie zawsze są zachowania, które należy rozumieć przede wszystkim jako problem wychowawczy. Bardzo często są to przejawy przeciążenia, lęku, dysregulacji albo obronnej mobilizacji. Nie oznacza to oczywiście, że granice przestają być potrzebne. Oznacza natomiast, że skuteczne stawianie granic wymaga uwzględnienia stanu układu nerwowego dziecka. Dziecko w silnej dysregulacji nie uczy się przez zawstydzenie, moralizowanie ani długie tłumaczenia. Najpierw potrzebuje wrócić do stanu, w którym możliwe będzie myślenie i korzystanie z relacji. Z perspektywy praktyki klinicznej oznacza to, że najpierw pomagamy dziecku odzyskać regulację, a dopiero potem uczymy je nowych sposobów radzenia sobie z frustracją.

Co wspiera rozwój tolerancji frustracji

Najważniejszym czynnikiem wspierającym rozwój regulacji jest obecność dorosłego, który sam potrafi pozostawać względnie uregulowany. Nie chodzi o rodzica idealnego, ale o opiekuna wystarczająco bezpiecznego – takiego, który potrafi zauważyć przeciążenie dziecka, nie odpowiada na nie własnym chaosem, utrzymuje granice bez przemocy i wraca do kontaktu po relacyjnych pęknięciach. Dziecko nie potrzebuje doskonałości. Potrzebuje powtarzalnego doświadczenia, że w trudnym stanie nie zostaje samo. Pomaga nam także przewidywalność środowiska. Stały rytm dnia, powtarzalne rytuały, ograniczanie nadmiaru bodźców, odpowiednia ilość snu, ruch, kontakt z ciałem, spokojny ton głosu, wcześniejsze uprzedzanie o zmianach, adekwatne do wieku oczekiwania – to wszystko wspiera autonomiczny układ nerwowy w uczeniu się równowagi. Dla dzieci po traumie szczególnie ważne jest, aby dorośli nie mylili trudności z regulacją z niegrzecznością. Ich układ nerwowy potrzebuje więcej wsparcia, więcej przewidywalności i więcej czasu. Pomaga również rozumienie, że rozwój samoregulacji jest procesem długim. Nie da się go przyspieszyć samą dyscypliną. Nie można wymagać od dziecka umiejętności, których jego układ nerwowy jeszcze nie zbudował. Można natomiast cierpliwie tworzyć warunki, w których te umiejętności będą miały szansę się rozwijać.

Regulacja rodzi się z bezpieczeństwa

Pytanie o to, kiedy i jak układ nerwowy uczy się regulacji i tolerancji na frustrację, prowadzi nas do bardzo prostego, choć nie zawsze łatwego do przyjęcia wniosku. Układ nerwowy uczy się regulacji od początku życia i uczy się jej przede wszystkim w relacji. Uczy się wtedy, gdy ktoś pomaga dziecku przechodzić przez napięcie bez utraty więzi. Uczy się wtedy, gdy frustracja jest możliwa do przeżycia, bo obok jest dorosły, który nie przestraszy się emocji dziecka, nie odrzuci go i nie zawstydzi, ale pomoże mu wrócić do równowagi. Uczy się wtedy, gdy napięcie ma swoją miarę, a po pobudzeniu przychodzi ukojenie. Tolerancja frustracji nie jest więc prostym efektem „twardego wychowania”. Jest raczej owocem historii zapisanej w autonomicznym układzie nerwowym. Historii, w której ktoś wielokrotnie pomagał dziecku wytrzymać napięcie, nazywał jego stany, chronił przed przeciążeniem, pozostawał obecny i dawał doświadczenie bezpiecznego powrotu do równowagi. To z takich doświadczeń rodzi się zdolność do czekania, do przyjmowania granic, do znoszenia rozczarowania i do pozostawania w kontakcie ze sobą mimo frustracji. Jeśli więc chcemy naprawdę wspierać dziecko w uczeniu się tolerancji frustracji, nie wystarczy pytać, jak nauczyć je posłuszeństwa czy samokontroli. Trzeba zapytać, jak pomóc jego układowi nerwowemu poczuć się wystarczająco bezpiecznie, by mógł znieść napięcie bez wejścia w alarm. Bo dopiero wtedy frustracja staje się doświadczeniem, które rozwija. A nie takim, które ponownie rani.

Bibliografia

Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Cozolino, L. (2014). *Neuronauka w psychoterapii. Budowanie i odbudowa ludzkiego mózgu*. Poznań: Zysk i S-ka.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.

Perry, B. D., & Winfrey, O. (2022). *Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu*. Warszawa: Czarna Owca.

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company.

Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. New York: W. W. Norton & Company.

Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2012). *Rozwój umysłu. Jak stajemy się tym, kim jesteśmy*. Poznań: Zysk i S-ka.

Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. Cambridge: Cambridge University Press.