

Jessica Maguire

RESET UKŁADU NERWOWEGO

Jak dbać o zdrowie psychiczne,
pokonać stres,
przewlekły ból i traumy
dzięki mocy nerwu błędnego

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Słowa uznania dla książki *Reset układu nerwowego*

„Książka *Reset układu nerwowego* wypełnia luki, które pozostawiają po sobie standardowe metody leczenia. Ta książka stanowi brakujący element, którego poszukuje tak wielu ludzi”.

Rebecca Ray, psycholog kliniczny, bestsellerowa pisarka

„Ekspercka wiedza Jessiki Maguire w obszarze leczenia problemów układu nerwowego dobitnie ujawnia się w tej wnikliwej publikacji. Dzięki szerokiej wiedzy Maguire bez wysiłku przekłada złożone koncepcje na wykonalne dla czytelnika, proste kroki mające na celu doprowadzenie do prawdziwej zmiany. Jej umiejętność destylowania skomplikowanych tematów w łatwe do opanowania, praktyczne porady pozwala czytelnikom wyruszyć w podróż w kierunku trwałego uzdrowienia. Obowiązkowa lektura dla każdego, kto chce zrozumieć i zadbać o swój układ nerwowy”.

dr Kelly Vincent, psycholog kliniczny

„Jessica Maguire napisała niezwykle znaczącą, przełomową książkę, która eksploruje temat autentycznego uzdrowienia, istotną zwłaszcza dla osób zmagającymi się z przewlekłymi problemami zdrowotnymi tak umysłu, jak i ciała. Ta znakomita książka jest absolutnie pozycją obowiązkową dla wszystkich specjalistów, którzy pracują w różnorodnych dziedzinach ochrony zdrowia z pacjentami w każdym wieku”.

Maggie Dent, bestsellerowa autorka

„Ta książka daje wrażenie, jakbyśmy uczyli się zmieniających życie sekretów ludzkiego mózgu i ciała od swojej superinteligentnej starszej siostry. Od lat jako społeczeństwo rozpaczliwie potrzebowaliśmy przystępnego, pełnego różnorodnych niuansów i inspirującego

przewodnika na temat regulacji układu nerwowego, a Jessica absolutnie oferuje nam to w tej właśnie książce. Niełatwo jest przedstawiać złożone koncepcje naukowe szerokiej publiczności, nie brzmiać przy tym nadmiernie protekcyjnie, nużąco lub przytłaczając wiedzą, ale Jessica mistrzowsko prezentuje te informacje i czyni to w taki sposób, że czytelnik czuje się spokojniejszy i bardziej zmotywowany. Fani nauki pokochają jej podejście oparte na dowodach, a wszyscy inni docenią to, jak jej praktyczne porady i narzędzia mogą poprawić jakość ich życia”.

Jessi Kneeland, pisarka, coach i mówczyni

„Książka ta zainspiruje czytelników do ponownego nawiązania więzi z głęboko zakorzenionymi w sobie sygnałami własnych ciał i da im siłę do holistycznego leczenia własnych problemów zdrowotnych. Z pewnością może pomóc wielu osobom osiągnąć lepszą jakość życia i stan zdrowia”.

Jessica Sepel, autorka, dietetyczka i założycielka firmy JSHealth

„Zrównoważony układ nerwowy to coś, dzięki czemu następuje pełne uzdrowienie, a książka *Reset układu nerwowego* pomoże ci to osiągnąć. Jest to pozycja obowiązkowa dla każdego, kto chce przezwyciężyć skutki stresu, traumy lub przewlekłej choroby”.

Lara Briden, naturopatka i pisarka

„W dobie przewlekłego stresu, lęku i wypalenia Jessica Maguire dostarcza niezbędnej mapy drogowej, która pomoże nam zrozumieć nasz układ nerwowy, opracować unikalne narzędzia do jego ponownej kalibracji w obliczu wyzwań życiowych i poczuć się bardziej komfortowo. Lektura obowiązkowa”.

dr **Jodi Richardson**, mówczyni, autorka i prowadząca podcast

„Well, hello anxiety”

RESET UKŁADU NERWOWEGO

Informacje zawarte w tej książce nie zwalniają czytelnika z odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo. Zaleca się zasięgnięcie indywidualnie dostosowanej porady od lekarza lub innego specjalisty ochrony zdrowia. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia lub szkody poniesione przez kogokolwiek, które mogłyby powstać na skutek przeczytania tej książki i realizacji informacji w niej zawartych.

Wydawnictwo Pan Macmillan szanuje rdzennych mieszkańców jako tradycyjnych opiekunów ziemi w całej Australii oraz ich relacje z ziemią, wodami i społecznościami. Składamy wyrazy szacunku starożytnie, zarówno przeszłej, jak i obecnej, a szacunek ten mamy również dla wszystkich Aborygenów i mieszkańców wysp Cieśniny Torres. Z pietyzmem i honorem podchodzimy do ponad sześćdziesięciu tysięcy lat przekazów na temat historii, sztuki i kultury.

Autorka ma wszelkie moralne do bycia identyfikowaną jako autor tej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana ani przesyłana przez żadną osobę ani podmiot (w tym Google, Amazon lub podobne organizacje), w jakiejkolwiek formie ani za pomocą jakichkolwiek środków, elektronicznych lub mechanicznych, w tym kserowania, nagrywania, skanowania lub za pomocą jakiegokolwiek systemu przechowywania i wyszukiwania informacji, bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy.

Historie przypadków zaprezentowane w tej książce stanowią kompilacje reprezentatywnych przypadków zanonimizowanych i zbeletryzowanych wyłącznie w celach ilustracyjnych.

Wszelkie podobieństwo do osób żyjących lub zmarłych jest czysto przypadkowe.

Autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby skontaktować się z posiadaczami praw autorskich w sprawie materiałów wykorzystanych w tej książce. Każda osoba lub organizacja, która mogła zostać pominięta, powinna skontaktować się z wydawcą.

Jessica Maguire



RESET UKŁADU NERWOWEGO

**Jak dbać o zdrowie psychiczne,
pokonać stres,
przewlekły ból i traumy
dzięki mocy nerwu błędnego**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk
ILUSTRACJE: str. 89 – Schappelle, CC BY-SA 4.0; str. 36, 92, 94, 104, 107, 118, 123, 129,
136, 138, 149, 170, 172, 175, 176, 263, 335 – Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-903-0

Tytuł oryginału: *The Nervous System Reset: Heal Trauma, Resolve Chronic Pain, and Regulate Your Emotions with the Power of the Vagus Nerve*

Copyright © Jessica Maguire 2024

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przysyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Ivy i Sama

Spis treści

Wprowadzenie. Chyba wiem, dlaczego tu jesteś	13
Czy to brzmi znajomo?	14
Nasz wewnętrzny termostat i punkt stały	17
Klasyczny model biomedyczny	26
Model biopsychospołeczny, podejście holistyczne	28
Nerw błędny: wprowadzenie	35
Droga do równowagi i zdrowia	37
Parę słów o tej książce	41
 1. Różne stany układu nerwowego	 45
Stan w sam raz	46
Stan zbyt gorący	50
Stan zbyt zimny	55
Jak można utknąć w którymś z tych stanów?	64
Stany drugorzędne	73

Część pierwsza. Podstawy i struktura	79
Wprowadzenie do układu nerwowego	80
2. Nasze cztery sieci eksplorujące świat	85
Sieć 1: System eksteroceptywny (pięć zmysłów)	86
Sieć 2: System proprioceptywny (szósty zmysł)	87
Sieć 3: System przedsionkowy (siódmy zmysł)	88
Sieć 4: System interoceptywny (ósmy zmysł)	89
Dobre samopoczucie i nasze trzy wewnętrzne sieci	98
3. Ludzki układ nerwowy	101
Ośrodkowy układ nerwowy	103
4. Obwodowy układ nerwowy i nerw błędny	117
System sensoryczny	118
System motoryczny	120
Nerw błędny	126
Teoria poliwagalna	127
5. Pętla sygnałów odśrodkowych i dośrodkowych	135
Oś serce-mózg	136
Oś jelita-mózg	150
Powięź i układ nerwowy	165
Trening interoceptywny pętli mózg-ciało	178
6. System zaangażowania społecznego i współregulacja	185
Współregulacja	187
Moc współregulacji	188

Część druga. Reset systemu nerwowego	203
--	-----

Resetowanie systemu nerwowego w praktyce	204
--	-----

7. Zaczynj tu, gdzie jesteś: mapowanie stanów

systemu nerwowego	217
--------------------------------	-----

Mapowanie stanu w sam raz	219
---------------------------------	-----

Mapowanie stanu zbyt gorącego	227
-------------------------------------	-----

Mapowanie stanu zbyt zimnego	233
------------------------------------	-----

Mapowanie stanów drugorzędnych	237
--------------------------------------	-----

Twoja mapa drogowa prowadząca do regulacji systemu nerwowego	240
---	-----

8. Wybieranie właściwych narzędzi do

właściwych zadań	243
-------------------------------	-----

Dlaczego tak ważne jest znalezienie właściwego narzędzia ..	247
---	-----

W kontekście plastyczności: im mniej narzędzi, tym lepiej ..	249
--	-----

Narzędzia bioplastyczności	250
----------------------------------	-----

Odpowiednie narzędzie do aktualnego stanu	258
---	-----

Interocepcja: dostrajanie się do swego stanu	265
--	-----

Zakotwiczenie się w stanie w sam raz	273
--	-----

9. Zestaw narzędzi do wychodzenia ze stanu

zbyt gorącego	279
----------------------------	-----

Narzędzia wykorzystujące postawę ciała	282
--	-----

Narzędzia oparte na ruchu	289
---------------------------------	-----

Narzędzia oddechowe	292
---------------------------	-----

Narzędzia do pracy z powięzią	296
-------------------------------------	-----

Czas na regulację ośrodkową	304
-----------------------------------	-----

10. Zestaw narzędzi do wychodzenia ze stanu	
zbyt zimnego	311
Narzędzia oparte na ruchu	314
Narzędzia oddechowe	318
Narzędzia wykorzystujące postawę ciała	322
Czas na regulację ośrodkową	327
 11. Narzędzia wspomagające reset związane	
ze stylem życia	333
Liczne korzyści diety śródziemnomorskiej	335
Probiotyki i prebiotyki	337
Ruch i aktywność fizyczna	340
Zwierzęta	346
Sen	349
 Wnioski. To jeszcze nie koniec	353
 Podziękowania	357
Przypisy	359
O Autorce	377

WPROWADZENIE

Chyba wiem, dlaczego tu jesteś

Czujesz, że z twoim ciałem, sercem czy umysłem „coś jest nie tak” i szukasz informacji, które pozwolą ci załagodzić ten fizyczny lub emocjonalny niepokój. Być może już od roku czy dłużej regularnie odwiedzasz na wizytach różnych specjalistów ochrony zdrowia, starając się w ten sposób rozwiązać swoje problemy, a może nawet wykonałeś badania krwi lub inne testy laboratoryjne, aby dotrzeć do sedna tego, co się z tobą dzieje. Prawdopodobnie wypróbowałeś jeden lub więcej leków i/lub schematów suplementacji i załóżę się, że przeczesałeś wyszukiwarkę Google, szukając odpowiedzi.

Czy jestem na właściwym tropie? Jeśli tak, to dlatego, że na przestrzeni wielu lat widziałam taki scenariusz setki razy, prowadząc ludzi w ich podróży ku uzdrowieniu – najpierw jako fizjoterapeutka, a teraz jako wiodąca edukatorka w zakresie zdrowia układu nerwowego. Rozumiem, jak trudno jest zachować pozytywne nastawienie i utrzymywać się na powierzchni w tym morzu niepewności. I nieraz widziałam, jak życie z przewlekłymi problemami zdrowotnymi, istniejącymi bez oczywistej przyczyny, lub w obliczu braku ich rozwiązania może doprowadzić ludzi na skraj rozpacz, a nawet sprawić, że będą się zastanawiać, czy problem nie tkwi wyłącznie w ich głowach.

Czy to brzmi znajomo?

Kiedy ludzie przychodzą do mnie po pomoc, są zazwyczaj zmęczeni, cierpią i są ogromnie wyczerpani emocjonalnie po miesiącach, latach, a nawet dekadach ciężkiej walki o swoje zdrowie. Alex była właśnie jedną z takich pacjentek.

Historia Alex: Przywracanie równowagi

Moje pierwsze wrażenie względem Alex było takie, że jest to pełna życia i doskonale zdrowa 31-latką, ale kilka minut rozmowy zmieniło moje postrzeganie tej kobiety. Alex zmagала się z problemami zdrowotnymi od 25. roku życia. Początkowo, w wieku dwudziestu kilku lat, pojawiły się u niej poważne podrażnienia skóry, ale wkrótce zaczęła cierpieć również na bóle brzucha, lęki i pojawiło się wiele innych schorzeń, z których każde wymagało innego leczenia. Na przestrzeni lat Alex odwiedziła dziesiątki lekarzy i przepisano jej całą listę leków – tak wiele, że ledwie była w stanie je wszystkie zapamiętać.

Niektórzy lekarze Alex wysunęli hipotezę, że stan jej skóry był wynikiem podrażnienia przez kosmetyki i inne produkty, więc posłusznie przeszła na przepisane przez nich kremy i zmieniła każdy produkt, którego używała, od mydła po proszek do prania. Kiedy to nie pomogło, inni lekarze zastanawiali się, czy przypadkiem sama nie powoduje ciągłego podrażnienia, bezwiednie drapiąc się po ramionach, chociaż nie zdaje sobie z tego sprawy – być może dzieje się to podczas snu lub gdy się o coś zamartwia. Chociaż Alex była nieugięta, twierdząc że nic takiego nie ma miejsca, to najlepszą radą lekarzy było, aby starała się w ogóle nie dotykać zmienionych obszarów skóry, a następnie sprawdziła, czy coś się zmieniło. Nic nie uległo zmianie.

Wszystko to było bardzo frustrujące i bynajmniej nie pomogło w złagodzeniu objawów: swędzeniu, bólu ani wyglądu czerwonych

plam pokrywających jej ramiona. Coraz bardziej obawiała się o stan swojej skóry i zaczęła odczuwać lęk podczas chodzenia do pracy. Jeśli kolega lub przyjaciel w jakikolwiek sposób wspomniał o jej skórze, wpadała w złość i przybierała defensywną postawę. Kiedy do symptomów dołączyły rozległe bóle ciała, bóle brzucha i problemy trawienne, u Alex zdiagnozowano zespół jelita drażliwego (IBS) i przepisano jej ścisłą dietę. Pomimo rygorystycznego przestrzegania owej diety objawy wcale nie ustępowały. Ponieważ nic nie przynosiło jej ulgi, Alex całkowicie przeorganizowała swoje życie, które teraz kręciło się wokół bólu brzucha – unikała spotkań towarzyskich i nie wychodziła na kolacje z przyjaciółmi na wypadek, gdyby jakiś nieodpowiedni składnik spowodował zaostrzenie objawów.

Podczas zmagania z tymi problemami zdrowotnymi u Alex rozwinęły się lęki, które pogłębiały się pomimo wizyt u specjalistów i mnóstwa różnych recept. Kiedy opowiadała mi swoją historię, zauważyłam, że opisywała siebie jako „osobę zmartwioną” i „osobę lękliwą”. Był to ważny szczegół, ponieważ wiele mi powiedział w odniesieniu do historii, które Alex opowiadała o sobie. Najwyraźniej wierzyła, że te opisy jej osoby są jak najbardziej odpowiednie, ponieważ mówiła o nich tak samo jak o innych faktach, gdy relacjonowała swoje doświadczenia bólu fizycznego. Alex charakteryzująca siebie w ten sposób – jako „osobę zmartwioną” – sprawiała, że traciła zaufanie do samej siebie. Pomimo wszystkiego, przez co przeszła, zaczęłam się zastanawiać, czy jej lękliwa natura nie powodowała, że jej mózg włączał alarmy, które wzmacniały jej ból.

Dla mnie *było* jednak jasne, że stan Alex był nie tylko bardzo realny, ale także przez lata był niezauważany i nikt nie potwierdzał jej stanu. Ten brak wsparcia i potwierdzenia prawdziwości dolegliwości stworzył z kolei idealne środowisko do pojawienia się innych problemów. Słuchałam wielu pacjentów i studentów opisujących ból psychiczny i fizyczny oraz wyrażających rozczarowanie

podejściem medycznym i różnymi praktykami, które im doradzono do wypróbowania. Wielu z nich usłyszało, że ich objawy są albo psychosomatyczne albo że wcale „nie jest aż tak źle”. Innych z kolei zapewniano, że samo mówienie o ich cierpieniu i praktykowanie uważności ich uleczy, potem jednak byli sfrustrowani, gdy mimo stosowania się do tych zaleceń, nie odnotowywali żadnej poprawy. Choć oba te podejścia mogą się sprawdzać w pewnych sytuacjach, w przypadku Alex leczyły tylko widoczne *objawy*, a nie źródło jej bólu.

Po tym, jak przeprowadziłam szczegółowy wywiad z Alex, zwierzyła się, że to nie tylko stan jej skóry był przyczyną jej niepokoju. W tym samym czasie, gdy szukała pomocy, by wyleczyć swoją skórę, miała też poważne napięcia ze swoją współlokatorką. Przez wiele miesięcy, po powrocie z pracy Alex znajdowała w zlewie stosy brudnych naczyń współlokatorki i totalny bałagan w salonie. Początkowo próbowała ignorować bałagan, mając nadzieję, że współlokatorka zrozumie aluzję, ale gdy nic się nie wydarzyło, sama zaczęła po niej sprzątać – chociaż strasznie ją to wkurzało. Po miesiącach takiej sytuacji, bez choćby słowa podziękowania ze strony współlokatorki, Alex postanowiła poruszyć z nią ten temat i w końcu powiedziała jej, że pewne rzeczy muszą się zmienić. Jednakże ta wcale nie wydawała się tym specjalnie zainteresowana.

Taki stan rzeczy utrzymywał się ponad rok, ale kiedy Alex musiała po raz drugi pokryć zaległy czynsz współlokatorki, w końcu miała dość i skonfrontowała się z nią. Dziewczyny się pokłóciły, ale ostatecznie współlokatorka przeprosiła Alex i obiecała poprawę. Kiedy następnego dnia Alex wróciła z pracy, współlokatorki nie było, podobnie jak wszystkich ich rzeczy. Choć z jednej strony Alex ucieszyła się, że tamta dziewczyna już z nią nie mieszka, to z drugiej strony postawiło ją to w trudnej sytuacji finansowej. Wykorzystała maksymalnie swoje środki na karcie kredytowej, aby sfinansować

dodatkowe koszty czynszu i rachunków, a jednocześnie starała się znaleźć nową współlokatorkę. Czuła się bezradna w obliczu swojej mizernej sytuacji finansowej i czasami wpadała w panikę, zdając sobie sprawę, że po prostu nie jest w stanie pokryć wszystkich kosztów najmu, a w jej okolicy innych mieszkań na wynajem było niestety niewiele.

Ta informacja stanowiła dla mnie brakujący element układanki i byłam pewna, że dysregulacja układu nerwowego nie tylko wywołała reakcję zapalną, która spowodowała podrażnienie skóry Alex, ale także była przyczyną wielu problemów zdrowotnych, których obecnie doświadczała.

Nasz wewnętrzny termostat i punkt stały

Każdy z nas ma swój wewnętrzny punkt stały, w którym czujemy się i funkcjonujemy najlepiej. Podobnie jak termostat w domu, nasz mózg i ciało współpracują ze sobą za pośrednictwem układu nerwowego, aby przywrócić nasze ustawienia do owego punktu stałego i utrzymywać tę piękną równowagę – lub to, co naukowcy nazywają homeostazą.

W idealnym świecie większość naszego życia spędzilibyśmy, nieustannie funkcjonując w tym wygodnym dla nas stałym punkcie, ale przecież nie jest to jedyne ustawienie naszego wewnętrznego termostatu. Są jeszcze dwa inne – ciepło i zimno – i oba są niezbędne – a nawet ratują życie w pewnych okolicznościach. Jesteśmy zaprogramowani, aby szybko włączać i wyłączać obie te opcje, gdy wymagają tego okoliczności życia. Jeśli na przykład zostajemy atakowani, przejście do cieplejszego stanu pozwala nam zareagować szybko i agresywnie, aby się bronić lub uciekać. Potocznie nazywa się to strategią „walcz lub uciekaj”. W dobrze wyregulowanym systemie,

gdy zagrożenie minie, wracamy do naszego punktu stałego i powracamy do normalności naszego życia.

Niezwykłą rzeczą dotyczącą tego punktu stałego jest to, że jest on skalibrowany tak, aby realizował nasze prawdziwe potrzeby (tj. potrzeby naszej rzeczywistości, w której żyjemy). Niestety, czynniki, takie jak choroba, trauma i przewlekły stres mogą nas odciągać od tego punktu, a nawet całkowicie go zmieniać. Jeśli żyjemy w stanie gorąca lub zimna wystarczająco długo, aby nasz mózg mógł zacząć postrzegać to jako naszą nową rzeczywistość, wówczas nasz punkt stały zostanie skalibrowany ponownie, aby realizować to, co *uważa* za nasze prawdziwe potrzeby. Nasz mózg jest „maszyną predykcyjną” i jeśli doświadczyliśmy stresu pourazowego i stajemy się nadmiernie wyczuleni na zagrożenia, nasz punkt stały może się zmienić, tak aby był skalibrowany na potrzeby, które *przewidujemy*, że mogą nastąpić (sposób, w jaki postrzegamy naszą rzeczywistość).

W przypadku Alex stres związany z mieszkaniem z nieuprzejmą współlokatorką sprawił, że jej wewnętrzny termostat ustawił wyższą temperaturę. A po miesiącach tłumienia irytacji, gniewu i stresu termostat Alex uznał, że owa podwyższona temperatura jest jej nową normą i odpowiednio dostosował jej punkt stały. Ostatnią kroplą, która przelała czarę była bezradność, którą dziewczyna czuła, nie mogąc znaleźć nowej współlokatorki i pozostając odpowiedzialna za płacenie czynszu, który przekraczał jej możliwości finansowe.

Jeśli chcemy czuć się dobrze i funkcjonować jak najlepiej, najskuteczniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić, jest ponowne skalibrowanie tego, co dzieje się w naszym ciele i mózgu, tak aby odpowiadało rzeczywistym wymaganiom naszego otoczenia.

Wyobraź sobie, jak niekomfortowo mieszkałoby się w domu, w którym termostat zostałby zablokowany na ekstremalnej temperaturze. Twój nastrój, nie wspominając o zdolności radzenia sobie ze stresem, uległby radykalnej zmianie. Każde zadanie wymagałoby więcej wysiłku i energii – musiałbyś albo stale dogrzewać wyzębioną przestrzeń i nosić dodatkowe warstwy ubrań, aby się ogrzać, albo też znaleźć sposób na schłodzenie się w duszącym upale.

Jeśli pozostawić wszystko bez nadzoru, wówczas takie ekstremalne temperatury w krótkim czasie zaczną powodować różne, nieoczekiwane sytuacje. Drewniane podłogi zaczną się wyginać lub pękać pod wpływem ciepła. Rury mogą zamarzać i pękać od mrozu, a problem z regulacją temperatury stanie się poważnym zagrożeniem – będzie wyczerpywać cenne zasoby i odciągać cię od zwykłych prac konserwacyjnych, które powinieneś rutynowo przeprowadzać, by sprawić, że twój dom funkcjonuje bez zarzutu.

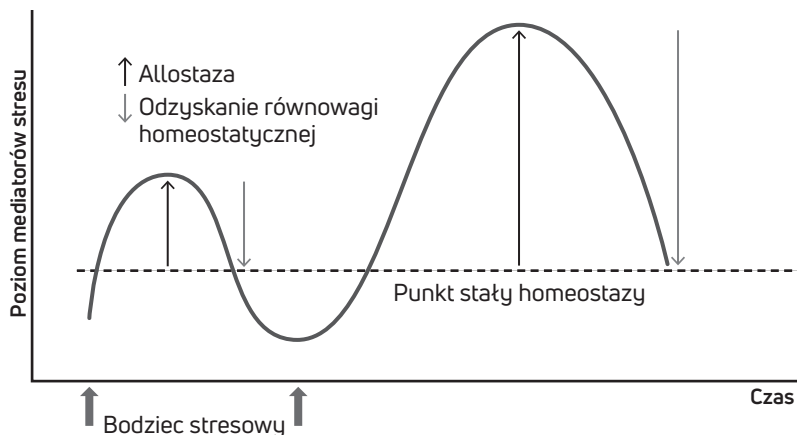
Podobna sytuacja może mieć miejsce w nas samych. Tak, krótkoterminowo możemy poradzić sobie w określonych sytuacjach, w określonych warunkach, np. gdy musimy zarwać noc, by dotrzymać terminu realizacji jakiegoś projektu w pracy, lub gdy pełnimy 24-godzinny dyżur, opiekując się chorym członkiem rodziny przez kilka tygodni. Ale kiedy przekraczamy nasze naturalne granice, aby sprostać czyimś oczekiwaniom lub zadowolić innych ludzi, nasze ciało wysyła nam sygnały ostrzegawcze, aby dać nam znać, że oddalamy się od naszego punktu stałego. Im dłużej pozostajemy w tych sytuacjach i im bardziej ulegamy wszechobecnej presji kulturowej, aby nieustannie uchodzić za osobę wielce zajętą, ciężko pracować i osiągać coraz więcej, tym bardziej przekraczamy nasze naturalne granice, a tym samym coraz bardziej oddalamy się od naszego zdrowego, uregulowanego punktu stałego i tym gorzej się czujemy. Regulacja przekształca się w dysregulację, a z czasem zaczyna się

manifestować w postaci stanów psychicznych i/lub fizycznych, których nie możemy już ignorować.

Stres, trauma i zmienna linia bazowa

Podobnie jak wiele naszych uczuć, emocji i doświadczeń, także stres i trauma występują w pewnym spektrum, a chociaż każda trauma jest stresująca, nie każdy stres jest traumatyczny. Stres odnosi się do sposobu, w jaki nasz mózg i ciało reagują na dane zdarzenie lub sytuację, którą postrzegamy jako zagrażającą nam lub trudną do przezwyciężenia. Jak wszyscy wiemy, stres może być łagodny lub silny. Codzienne stresory rzadko stanowią zagrożenie dla naszego przetrwania jako takiego, ale nasz mózg zazwyczaj tego nie zauważa. Jesteśmy tak zaprogramowani, aby w obliczu stresu mobilizować wszelkie zasoby energii i wyzwalać reakcje pobudzające stres.

Proces allostazy



Te zakodowane w nas reakcje „walcz lub uciekaj” przygotowują nas na niebezpieczeństwo poprzez podniesienie temperatury naszego punktu stałego, ale jeśli stres jest tylko łagodny,

wówczas wyostrza naszą koncentrację i mobilizuje nas energetycznie, byśmy byli gotowi do działania. Ponieważ jesteśmy stworzeni do radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, **zdolność powrotu do naszego punktu wyjścia, naszej swoistej linii bazowej, gdy zagrożenie minie zapewnia nam coś, co naukowcy określają mianem *allostazy***. Jest to proces mobilizacji energetycznej, uruchamiany, aby sprostać wymaganiom danej chwili, a następnie dokończyć cykl przetwarzania stresu. Dysponując zdrowym, prawidłowo funkcjonującym układem nerwowym, możemy dość szybko powrócić do stanu pełnego spokoju, w którym czujemy się swobodnie i komfortowo. Nie jest to dla nas niczym złym, pod warunkiem, że jesteśmy w stanie w pełni pokonać ów stres. W rzeczywistości w większości przypadków proces ten czyni nas bardziej odpornymi.

Efekt obciążenia allostatycznego



Jednakże gdy stres jest przewlekły i nieustannie odczuwamy panikę lub lęk, wyczerpuje on nasze zasoby, w tym energetyczne, oraz odbija się to na naszym organizmie. Takie eksploatacyjne zużycie

spowodowane owym kumulującym się stresem jest znane jako *obciążenie allostatyczne* i może przyczyniać się do powstawania dolegliwości fizycznych, takich jak zaburzenia trawienne i nadciśnienie, a także problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym też stanów depresyjnych. Ważną konsekwencją obciążenia allostatycznego jest to, że może ono uniemożliwić nam powrót do naszego pierwotnego punktu stałego. Taka zależność zachodzi też w przypadku stresu pourazowego, który pojawia się, gdy doświadczamy zbyt silnego stresu, w bardzo krótkim czasie.

Kortyzol cieszy się złą sławą jako „hormon stresu”, ale pełni on ważną rolę mobilizacji glukozy, dzięki czemu uzyskujemy energię, której potrzebujemy, aby stawić czoła wyzwaniom. Długotrwałe okresy przewlekłego stresu mogą powodować wahania poziomu kortyzolu, co może prowadzić do wypalenia, coraz powszechniej spotykanego stanu, ponieważ zbyt mała ilość kortyzolu sprawia, że czujemy się przybici, zdemotywowani i zmęczeni. Kiedy przez bardzo długi czas pozostajemy w takim stanie i czujemy się wyczerpani, nasz układ nerwowy może przejść w stan „zbyt zimny”, co może prowadzić do uczucia przygnębienia, odrętwienia i depresji. Co ważniejsze, może to również zmienić nasz wewnętrzny termostat i ponownie przekalibrować nasz punkt stały, ustawiając go na niższą temperaturę.

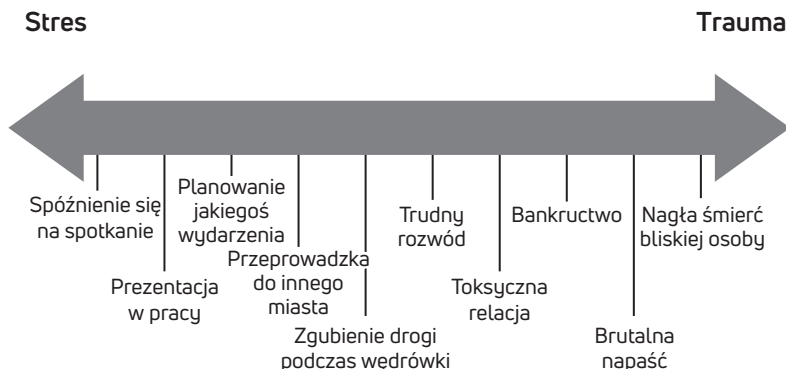
Z kolei po drugiej stronie spektrum znajduje się *trauma*, której zakres może wahać się od ekstremalnego długotrwałego stresu do po prostu wysoce niepokojących wydarzeń. Podobnie jak stres, trauma może zrekalibrować nasz punkt stały. Ważne jest, aby zauważyć, że na tym kontinuum nie ma jednego konkretnego punktu, w którym stres przekracza granicę traumy. Jest tak, ponieważ trauma jest subiektywna, a znaczenie ma jej kontekst. Nasza indywidualna historia (zwłaszcza podobne wydarzenia), osobowość, przekonania, wartości i genetyka mówią o tym, jaka jest nasza koncepcja traumy i jak ją doświadczamy.

To, co jest traumatyczne dla jednej osoby, dla innej może być tylko lekko irytujące.

Traumę możemy również rozumieć jako doświadczenie (lub kilka doświadczeń), które nas przytłaczają na tyle, że upośledzają naszą zdolność do regulowania emocji i doznań cielesnych oraz nadawania sensu światu i naszym własnym doświadczeniom. Prowadzi to do swoistej fragmentacji, *dysocjacji*, która może powodować, że zaczniemy się czuć odseparowani od naszego ciała i doprowadzi do rozregulowania naszego układu nerwowego i odczuwanych emocji, utrudniając naszemu ciału kontrolowanie lub regulowanie naszego nastroju i reakcji emocjonalnych.

**W traumie nie chodzi o zdarzenia przeszłe,
ale o nasze obecne doświadczenia i reakcje,
które stale tkwią w naszym mózgu i ciele.**

Skala stresu i traumy



Dokładny punkt, w którym oceniamy nasz poziom stresu lub doświadczenie jako traumatyczne, jest mniej ważny niż samo rozpoznanie i zniwelowanie dysregulacji, która pojawia się w naszym

mózgu i ciele. Dysregulacja może rozprzestrzeniać się poza nasz system nerwowy na wiele innych układów, z którymi się ściśle komunikuje, w tym układy odpornościowy, hormonalny, sercowo-naczyniowy, mięśniowo-szkieletowy i trawienny.

Historia Alex: Zablockowanie w stanie gorącym

W przypadku Alex stres, którego doświadczała w domu, powodował, że na długi czas przestawała się na bardziej aktywny, gorący stan. Miało to wpływ na jej układ odpornościowy, co powodowało reakcję zapalną odbijającą się na jej skórze. Z kolei zamartwianie się tym, co powodowało pogorszenie stanu jej skóry, powodowało u Alex istną gonitwę myśli, co doprowadzało do tego, że stawała się niespokojna i wyjątkowo drażliwa.

Ponieważ nie była w stanie wyzbyć się źródła stresu w domu, te ciągłe reakcje na stres wywoływały zmiany we wrażliwym układzie trawiennym Alex. Objawy IBS, których zaczęła doświadczać dziewczyna, w połączeniu z brakiem skutecznego wsparcia ze strony lekarzy, za wizyty u których słono płaciła, tylko pogorszyły stan jej dysregulacji. Dysregulacja układu nerwowego przypomina nieco klasyczną ilustrację góry lodowej. Nieprzystojne zachowania, działania i reakcje, które zauważamy u siebie i innych, stanowią powierzchnię, która jest widoczna. Owe skutki uboczne widoczne jedynie na powierzchni mogą również manifestować się jako pozornie niezwiązane ze sobą dolegliwości bez wyraźnej przyczyny źródłowej. U wielu osób dolegliwości te utrzymują się przez lata, powodując skutki uboczne odbijające się na ich zdrowiu i życiu, które prowadzą do jeszcze większego dyskomfortu i poczucia nieszczęścia, jeszcze bardziej obniżając jakość życia tych osób. Jednak pod powierzchnią dzieje się o wiele więcej i jeśli nie zanurzymy się pod wodę, aby u źródła zająć się prawdziwymi przyczynami naszego fizycznego, emocjonalnego

lub psychicznego cierpienia, to będzie tak, jakbyśmy ranę postrza-
łową próbowali wyleczyć przyklejeniem plastra opatrunkowego.

Góra lodowa ilustrująca dysregulację układu nerwowego

CO WIDAĆ NA POWIERZCHNI



ZBYT WIELE CZASU SPĘDZANEGO PRZED MONITOREM		WYCOFANIE I IZOLACJA
RÓŻNE RODZAJE BÓLU		SILNA PROKRASTYNACJA
PRZEPRACOWANIE		MÓWIENIE, ZANIM SIĘ POMYŚLI
PERFEKCJONIZM		IMPULSYWNOŚĆ
BEZSENNOŚĆ		PRZEWLEKŁE ZMĘCZENIE
KŁÓTLIWOŚĆ		SPADEK LIBIDO
		ZBYT DUŻO SNU

OSŁABIE NIE NAPIĘCIA
NERWU BŁĘDNEGO

ZMIANY PUNKTU STAŁEGO
UKŁADU NERWOWEGO

ZMIANY
W NEUROPERCEPCJI

AKTYWACJA
LUB ZABLOKOWANIE
WSPOMNIEŃ

Zazwyczaj w roli takiego plastra opatrunkowego występują „sztuczne regulatory”, takie jak alkohol, jedzenie poprawiające nastrój, cukier, kofeina, nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych lub gier online, telewizja, środki pobudzające lub leki farmaceutyczne. Zdajemy sobie sprawę, że nie podoba nam się to, jak się czujemy, więc sięgamy po coś, co może sprawić, że pocujemy się „lepiej”, ale ulga i regulacja są krótkotrwałe, ponieważ nie dotyczą prawdziwej przyczyny, która stoi za rozregulowaniem układu nerwowego.

Na początek poprosiłam Alex, aby zwróciła uwagę zarówno na swoje emocje, jak i na sygnały cielesne, takie jak zmiany postawy ciała, gdy zaczyna się martwić o swoje zdrowie lub finanse. Kiedy mówię tutaj o postawie, wcale nie mam na myśli postawy „wyprostowanej”. Są bowiem pewne nawykowe sposoby, w jakie ciało się napina, zapada lub zastyga, gdy czujemy się czymś zagrożeni. Chciałam, aby prawdziwie poczuła, że tak naprawdę nie istnieje rozdział między naszym mózgiem a naszym ciałem. Dlatego „połączenie mózg-ciało” (lub „układ mózg-ciało”, jak lubię to nazywać) stanowi tak ważną część zrozumienia, w jaki sposób trauma może prowadzić do pojawiania się takich dolegliwości, jak zaburzenia jelitowe czy utrzymujący się stale ból.

Klasyczny model biomedyczny

Pomimo powszechnie zaakceptowanego faktu istnienia związku między mózgiem a ciałem – na przykład choroby psychosomatyczne są rozpoznawane już od stuleci – od XX wieku *model biomedyczny* stał się dominującym podejściem do leczenia bólu fizycznego i wszelkich dolegliwości bólowych. Skupia się on na procesach biologicznych i fizjologicznych i faktycznie w wielu przypadkach świetnie się sprawdza. W końcu w odpowiednich okolicznościach

wiele chorób, infekcji i dolegliwości *można* leczyć jako samodzielne jednostki i złagodzić ich objawy lub całkowicie wyeliminować za pomocą właściwych leków lub zabiegów chirurgicznych.

Ale ponieważ podejście biomedyczne koncentruje się głównie na biologii pacjenta w chwili badania, a nie na czynnikach, które pierwotnie wywołały chorobę, model ten nie może wiarygodnie wyjaśnić (ani tym samym rozwiązać) niektórych przewlekłych problemów zdrowotnych, które mogą wynikać z dysregulacji układu nerwowego – zmiany naszego punktu stałego – takich jak problemy jelitowe, stany zapalne, podrażnienie skóry, nadciśnienie i przewlekły ból.

Podobnie, gdy doświadczamy cierpienia *emocjonalnego* lub gdy nasze zachowanie ulega zmianie, możemy zwrócić się o pomoc do wyszukiwarki Google, by spróbować znaleźć więcej informacji, zastanowić się, jak poradzić sobie z sytuacją, która nas niepokoi – do tego stopnia, że nie pozwala nam spać w nocy – lub spróbować polegać na zasobach ukrytych w naszym umyśle, które mogą przywrócić nam równowagę. Tego typu działania będą najprawdopodobniej podejściami „opartymi o to, co w naszej głowie”, ukierunkowanymi na to, by po prostu *myśleć* o drodze ku dobremu samopoczuciu. Ale gdy jesteśmy czymś całkowicie przytłoczeni lub stajemy w obliczu kryzysu, samo przeformułowanie tego, co się dzieje, zakwestionowanie naszego nastawienia lub pozytywne myślenie z nikłym prawdopodobieństwem sprawią, że wyjdziemy z tego stanu, ponieważ za kulisami dzieje się o wiele więcej, niż nam się wydaje.

Naszego ciała nie da się tak po prostu odciągnąć od poczucia zagrożenia. Pozytywne rozmowy mogą w pewnym stopniu złagodzić to uczucie, ale bez zrozumienia naszej neurobiologii i sięgnięcia do przyczyn, z powodu których doświadczamy tych przytłaczających wrażeń, nasze ciała pozostają zablokowane w trybie gniewu. Choć niektóre schematy działania oparte na skupianiu się na tym,

co tkwi nam w głowie, poruszają kwestię znaczenia połączenia mózg-ciało, większość nie wykorzystuje mocy umysłu, aby zmienić nieprzyjemne doznania cielesne. Z tego powodu niewielu z nas dochodzi do prawdziwego zrozumienia tego, jak odczuwa się to połączenie, jak ono działa lub jak silnie może wpływać na każdy aspekt naszego życia. Czas to zmienić.

Model biopsychospołeczny, podejście holistyczne

Jeśli dopiero zaczynasz poznawać układ nerwowy, może cię zaskoczyć, jak bardzo sygnały naszego organizmu i narządów wewnętrznych wpływają na to, jak się *czujemy* i jak *myślimy*, ale tak właśnie jest. Jak odkryła Alex podczas naszej wspólnej pracy, nasze myśli, przekonania, emocje i oczekiwania mają moc pozytywnego lub negatywnego oddziaływania na nasze funkcjonowanie biologiczne, a nawet na to, jaką postawę przyjmujemy. Te same myśli, przekonania i emocje mogą być nawet wystarczająco silne, aby wywołać i podtrzymać ból fizyczny.

W tej książce przyjmiemy bardziej „całościowe” podejście do regulacji organizmu, znane szerzej jako *model biopsychospołeczny*. W przeciwieństwie do modelu biomedycznego, to podejście nie tylko w pełni obejmuje dwukierunkową relację między mózgiem a ciałem, ale także bierze pod uwagę wiele interakcji, które zachodzą między nami, a naszym środowiskiem, doświadczeniami i relacjami. Model ten opiera się bowiem na założeniu, że zrozumienie naszego zdrowia, wymaga dogłębnego spojrzenia na coś więcej niż tylko na naszą biologię. Musimy również brać pod uwagę to, jak sobie radzimy psychicznie i emocjonalnie oraz jak wygląda nasze środowisko społeczne, ponieważ wszystkie te trzy czynniki są zawsze w grze i nie można ich od siebie odseparować.

**Drogą do regulacji nie jest ciało *lub* mózg,
ale zarówno ciało, *jak i* mózg.**

Model biopsychospołeczny



Historia Lisy: model biopsychospołeczny w akcji

Aby lepiej zrozumieć, jak wielka siła tkwi w tym modelu, przyjrzyjmy się historii mojej innej pacjentki, Lisy. Lisa przyszła do mnie z problemem bólu dolnej części pleców oraz lękami. Od razu zauważyłam, że ma bardzo ograniczony zakres ruchu kręgosłupa. Gdy siadała, od razu oczekiwała wybuchu bólu, a gdy mówiła,

mówiła szybko i brała krótkie, płytkie oddechy. Gdy zapytałam Lisę, czy mogę przyrzec się jej kręgosłupowi, prosząc, by się lekko pochyliła, była temu bardzo niechętna.

– Jak sądzisz, co się stanie, gdy się pochylišz do przodu? – zapytałam.

– Moja mama też miała przepuklinę dysku i jej lekarz powiedział, że pochylanie się do przodu może spowodować dalsze wysunięcie dysku.

– Czy masz przepuklinę dysku? – spytałam zdezorientowana. Takiej diagnozy nie było w jej dokumentacji medycznej.

– Cóż, badanie rezonansem dolnej części pleców niczego nie wykazało, więc myślę, że problem musi być naprawdę poważny i głęboki.

– W takim razie – powiedziałam – zacznijmy od przyjrzenia się twojej postawie. Kazałam jej stanąć przed lustrem i zapytałam: – Co możesz powiedzieć o pozycji swojego ciała?

Lisa zauważyła, że jej ramiona są nieco podniesione, ale natychmiast to zignorowała, mówiąc, że zawsze tak stała. Zauważyła to już na zdjęciach z dzieciństwa.

Zwróciłam uwagę, że napinała tułów i że mięśnie łączące się z kręgosłupem były nadmiernie napięte, nawet gdy się nie poruszała. Wyjaśniłam, że mając ciało tak silnie napięte – co było jej odruchem obronnym – utrudniała kręgosłupowi swobodny ruch, co powodowało u niej jeszcze większy ból.

– Sprawdźmy więc, czy możesz rozluźnić ramiona – zasugerowałam. – To pomoże ci oddychać pełniej, ponieważ gdy oddychasz górną częścią klatki piersiowej, a nie przeponą, jesteś w stanie wykonywać tylko płytkie oddechy, a taki schemat oddychania może negatywnie wpływać na twój układ nerwowy.

Omówiliśmy również pewien ważny czynnik, który może mieć wpływ na rozwój przewlekłego bólu i zaburzenia sprawności ruchu

u osób z bólem dolnej części pleców: ich przekonania na temat bólu. Zauważyłam, że Lisa wierzyła, iż była skazana na przewlekły ból pleców, ponieważ jej matka na to cierpiała.

Podczas kolejnych sesji pracowałyśmy nad jej kręgosłupem na poziomie fizycznym, ale także starałyśmy się zgłębić szerszy kontekst jej życia. Lisa zauważyła, że ból w dolnej części pleców zaczął się wkrótce po zakończeniu związku z partnerem. W tym samym czasie w pracy pojawił się nowy szef, w towarzystwie którego czuła się niekomfortowo. Coś w nim ją drażniło i czuła, że reaguje zbyt silnie, nawet gdy zadawał jej niegroźne pytania. Mówiła mi, że przebywając w jego obecności, czuła, że po prostu „musi wyjść z biura”.

Nauczyłam Lisę kilku technik, które miały pomóc jej uspokoić układ nerwowy, co z kolei pomogłoby jej rozluźnić mięśnie. Dzięki powtarzanym ćwiczeniom jej ramiona w końcu opadły, twarz złagodniała, a oddechy stały się głębsze. Z czasem była nawet w stanie zginać się w pół i poruszać się bez odczuwania przeszywającego bólu pleców.

Podczas kilku kolejnych wizyt potwierdziłam Lisie, że jej ból jest bardzo realny i wcale nie „występuje tylko w jej głowie”. Wyjaśniłam również, że ból nie zawsze oznacza uszkodzenie tkanek. Czasami ból nasila się, gdy jesteśmy niespokojni, ponieważ jest to sposób, w jaki nasze ciało nas chroni. Lisa i ja spędziłyśmy sporo czasu, próbując zrozumieć, dlaczego zwłaszcza jej nowy szef sprawiał, że czuła się tak nieswojo. Potem wspomniała, że z wyglądu bardzo przypominał mężczyznę, który poślubił jej matkę niedługo po śmierci ojca. Jako dziecko czuła się bardzo rozchwiana, nerwowa i niespokojna w towarzystwie ojczyma. Był onieśmielający i potrafił być okrutny, więc starała się go unikać. Sposób, w jaki jej ciało reagowało na nowego szefa obecnie, był bardzo podobny, ponieważ strach i bezsilność wydawały jej się znajome.

Logicznie rzecz biorąc, Lisa zdawała sobie sprawę, że w zasadzie nie ma powodu, aby bać się nowego szefa, ale jej „mózg przetrwania” – pierwotna część naszego mózgu, która skupia się na utrzymywaniu nas przy życiu i chronieniu przed niebezpieczeństwem – wierzyła w coś innego, a reakcje ciała na sygnały, które wysyłał mózg, wywoływały u niej niepokój. Przewlekły i pourazowy stres nie tylko wpływa na układ nerwowy, ale także na reakcje odpornościowe, które mogą nasilać ból poprzez szereg kaskad układu na linii mózg-ciało takich jak stan zapalny.

To był ogromny przełom i ustaliliśmy, że prawdziwą pracą, którą należało wykonać, nie była wyłącznie fizjoterapia lub wypróbowywanie nowych leków przeciwbólowych, ale trenowanie mózgu i ciała Lisy, aby wyszły z trybu przetrwania; tak aby nie były nieustannie w trybie obronnym i by kobieta mogła powrócić do stanu pełnego wyregulowania, dzięki czemu zmniejszył się zarówno ból fizyczny, jak i emocjonalny. Ostatnie badania potwierdziły, że wyregulowanie emocji jest skuteczną metodą w łagodzeniu uporczywego bólu.

Dysregulacja układu nerwowego spowodowana pierwotnym strachem Lisy przed jej nowym szefem nie tylko doprowadziła do słabo wyregulowanych reakcji emocjonalnych, ale istotnie spowodowała stan zapalny w jej organizmie, który następnie wywołał jeszcze większy niepokój. To przykład tego, co może się stać, gdy działanie naszego *układu neuroimmunologicznego* – czyli systemu, który tworzy nasz układ nerwowy *oraz* nasz układ odpornościowy – zostanie zakłócone.

Ponieważ zazwyczaj nauka koncentruje się wybiórczo na analizie i badaniu każdego układu fizycznego w izolacji od innych, układ odpornościowy został uznany za samoregulujący się byt, który dla naszego dobra pracuje sobie cicho w tle. Immunologia stała się nawet wyspecjalizowaną dziedziną w dużej mierze niezależną od innych dyscyplin naukowych.

Jednakże immunolodzy zdali sobie sprawę, że nasz układ odpornościowy nie jest w rzeczywistości samoregulujący – ściśle współpracuje z układem nerwowym na wielu różnych poziomach. Nasz układ neuroimmunologiczny odpowiada za to, jak dochodzimy do siebie po urazach i jest kolejnym przykładem tego, jak bardzo wszystkie nasze układy są ze sobą powiązane.

Przypadek Lisy przez pryzmat modelu biopsychosocjalnego



W przypadku Lisy stan zapalny w połączeniu z faktem, że jej nerw błędny nie równoważył jej układu nerwowego, powodował, czuła się źle zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym.

Aby skutecznie uporać się z jej bólem, musieliśmy zająć się wszystkimi czynnikami, które na niego wpływały.

Metody leczenia Lisy

Poprzednie leczenie – metody biomedyczne	Leczenie, które wypróbowałyśmy – metody biopsychologiczne
Ćwiczenia fizyczne	Ćwiczenia fizyczne z przyjacielem (ko-regulacja)
Leki przeciwbólowe	Leki przeciwbólowe
Unikanie ruchu	Terapia manualna
Operacja chirurgiczna	Terapia rozmową
Środki przeciwzapalne	Edukacja w zakresie funkcjonowania układu nerwowego oraz bólu
Zastrzyki	Nieforsowna joga

Warto zauważyć, że dysregulacja nasila się, gdy czujemy się bezsilni. Dlatego autonomia i własna sprawczość są tak silnymi antydotum. A owo jakże istotne poczucie autonomii i sprawczości bierze się z nauki odczytywania ustawień naszego wewnętrznego termostatu z większą dokładnością oraz ufności, że potrafimy rozpoznać, kiedy nasze wewnętrzne środowisko się zmienia, abyśmy mogli na czas zastosować odpowiednie narzędzia, aby zachować równowagę. Gdy czujemy się bezpiecznie, nasze ciało optymalizuje swoje funkcjonowanie w każdym aspekcie: zdrowia, rozwoju i regeneracji. Ale gdy czujemy się niepewnie, uruchamia się system obronny, który osłabia ten mechanizm.

Finalnie, tym, co spowodowało największą różnicę w sytuacji Lisy, było spędzanie większej ilości czasu w stanie pełnego wyregulowania. Osiągnęłyśmy to poprzez wykorzystanie konkretnych narzędzi do regulacji układu nerwowego i wyuczenie się przez Lisę

rozpoznawania własnych reakcji układu nerwowego. Budowanie świadomości odnośnie tego, co dzieje się w jej ciele i dlaczego ma miejsce, nie tylko wzmacniało regulację emocjonalną i zmniejszało niepokój Lisy, ale także poprawiało stan jej zdrowia fizycznego. Poprawiła się jej postawa ciała; zmniejszyło się napięcie mięśni, szczególnie w ramionach i kręgosłupie; a jej mobilność znacząco wzrosła. Przywracając właściwy poziom regulacji, Lisa zdołała znacznie zmniejszyć ból, który przez wiele lat obniżał jej jakość życia.

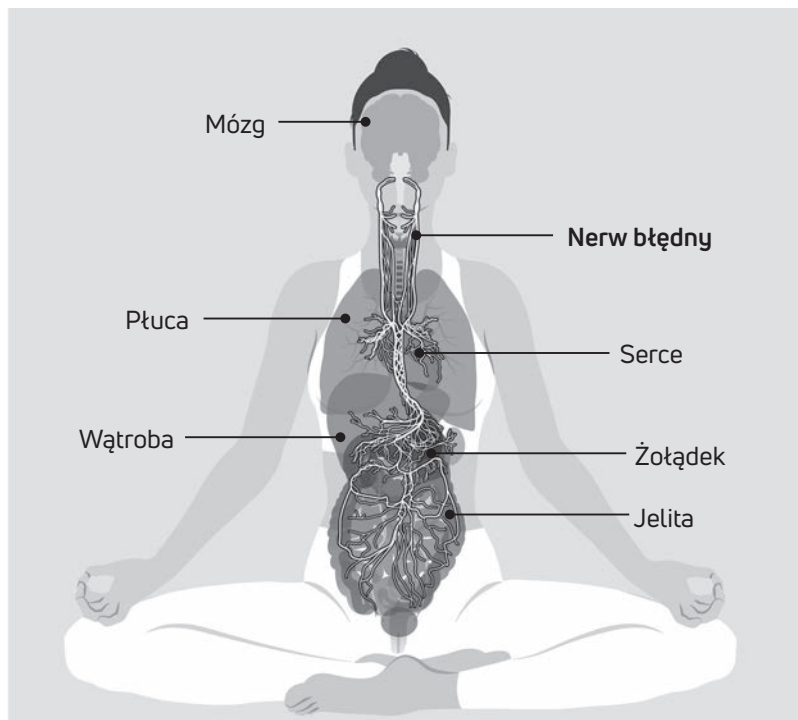
Nerw błędny: wprowadzenie

Podejście biopsychospołeczne nie polega na „hakowaniu” tego, co dzieje się w naszym ciele, ale na nauczaniu się, jak dostroić się do tego, co zachodzi w naszym systemie mózg-ciało i wykorzystywaniu tych informacji do kształtowania sposobu, w jaki możemy aktywnie dbać o nasz stan emocjonalny i fizjologię organizmu. Może to być równie proste, jak odnotowanie uczucia pragnienia, a więc napięcie się wody lub zauważenie odczuwania nieustającego niepokoju, który pojawia się np. w związku z naszą pracą i wówczas zdobyć się na szczerłość wobec siebie samego i postanowienie, że coś musi się zmienić. W ten sposób możemy osiągnąć prawdziwą regulację i poprawić jakość naszego życia, zdrowia, dobrego samopoczucia emocjonalnego oraz relacji międzyludzkich.

Droga prowadząca do pełnego zaangażowania się i pracy ze wszystkimi trzema obszarami modelu biopsychospołecznego – naszą biologią, psychologią i interakcjami społecznymi – wiedzie poprzez niesamowitą strukturę naszego ciała zwaną nerwem błędnym, który jest głównym nerwem łączącym nasz mózg z najważniejszymi układami, biegnąc poprzez szyję, klatkę piersiową, serce i płuca, aż do jelit. Po przeczytaniu tej książki będziesz wiedzieć, czym jest ów

nerw błędny, jak działa i jak go wzmocnić. A to z kolei pozwoli ci rozwiązać wiele problemów u źródła. Dzieje się tak, ponieważ rozregulowanie układu nerwowego może być odpowiedzialne za szereg przewlekłych problemów zdrowotnych, od lęków, depresji i wypalenia po zespół jelita drażliwego, niektóre choroby autoimmunologiczne i przewlekły ból.

Zilustrowanie nerwu błędnego w organizmie



Aktywizacja nerwu błędnego to umiejętność, której można się nauczyć, i chociaż w tym przypadku mamy do czynienia z trenin-
giem nerwu, a nie mięśnia, proces ten nazywa się zwiększaniem
napięcia nerwu błędnego. W ten sam sposób, w jaki zwiększamy

tonus mięśni poprzez trening i ćwiczenia fizyczne, możemy także poprawić funkcjonowanie nerwu błędnego, zwiększając jego napięcie. Od tego zależeć będzie skuteczne resetowanie układu nerwowego, ponieważ to nerw błędny jest kluczem do właściwej regulacji. Stanowi on istotną część układu nerwowego, która może przyspieszać lub spowalniać nasze funkcje. To z kolei prowadzi do lepszego zdrowia i osiągnięcia stanu pełnego spokoju i równowagi. Powiedzenie, że nerw błędny jest niezwykle ważny, to mało powiedziane, dlatego też w Części pierwszej tej książki bardziej szczegółowo przyjrzymy się jego licznym funkcjom. Na razie wiedź po prostu, że jest on bramą do emocjonalnego, psychicznego i fizycznego dobrostanu.

Nie namawiam do całkowitego odrzucenia modelu biomedycznego – wręcz przeciwnie. Nadal uważam, że lekarze muszą wykluczać problemy natury biologicznej, zanim zrzucą je na karb zaburzeń układu nerwowego, ale równie ważne jest zrozumienie, że wiele „niewyjaśnionych medycznie objawów” może mieć swoje korzenie w zaburzeniach związanych ze stresem. Przez zbyt długi czas fizyczne objawy bólu i traumy były ignorowane. Nie mieliśmy odpowiednich narzędzi, aby dokładnie zrozumieć, w jaki sposób autostrada sygnałów nerwu błędnego wpływa na praktycznie wszystko, co robimy, w tym na prowadzenie wygodnego, komfortowego życia. Ale teraz się to zmieniło.

Droga do równowagi i zdrowia

Wielokrotnie na własne oczy przekonałam się, że lepsze zrozumienie naszej biologii – a w szczególności nerwu błędnego – pomaga nam spojrzeć na nasze emocje z innej perspektywy. Kiedy nabieramy tej bardziej świadomej perspektywy, możemy uwolnić się od

huśtawki emocjonalnych wzlotów i upadków, które wynikają z faktu zablokowania się na skrajnych stanach gorąca i zimna naszego wewnętrznego termostatu. Wcale nie musimy znosić okresów, w których czujemy się zestresowani, nadmiernie nabuzowani lub wręcz niezdolni do odcięcia się od emocji. Nie musimy też obawiać się popadnięcia w stan apatii, w którym możemy tkwić przez całe tygodnie, a nawet miesiące czując się zdemotywowani lub beznadziejni. Lepsze napięcie nerwu błędnego wiąże się z odpornością i elastycznością. Możemy w końcu swobodnie płynąć z prądem życia, nie blokując się na niczym. Nasze myśli w końcu zmieniają się i zamiast zadawać sobie pytania *Co jest ze mną nie tak?* i *Dlaczego nie mogę sobie z tym poradzić?*, zaczniemy sobie mówić: *To trudne, ale dam sobie radę. Będzie dobrze.*

Być może aktualnie utraciłeś synchronizację z sygnałami swojego ciała, ale wyposażony w odpowiednią wiedzę i odpowiednie narzędzia możesz to zmienić. Twoje ciało chce tego samego, czego ty: zdrowia, bezpieczeństwa, równowagi i stabilności. W tej książce nauczę cię mówić językiem swojego organizmu, abyś mógł z nim rozmawiać i budować partnerstwo, które przyniesie ci korzyści na wielu poziomach. To dwustronne połączenie jest podstawą udanego funkcjonowania układu nerwowego i ma moc inicjowania znaczącej poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego, zmniejszenia stresu i poprawy ogólnego samopoczucia. Nie tylko wielokrotnie byłam tego świadkiem, ale także sama tego doświadczyłam (patrz strona 70).

Jak na ironię, fakt, że tak wielu z nas cierpi na dolegliwości fizyczne i psychiczne nie mające wyraźnej przyczyny źródłowej, stanowi znak, że nasze ciała robią dokładnie to, do czego zostały zaprojektowane: coś jest nie tak, więc dają nam o tym znać. Można by pomyśleć, że pierwszym miejscem, w którym będziemy dopatrywać się źródła naszej dysregulacji, będzie nasze środowisko, ale często wcale

nim nie jest. W każdym razie tak było w moim przypadku i tak jest w przypadku wielu moich pacjentów i studentów.

Za każdym razem, gdy zabieramy się w pracy za kolejny nowy projekt, mimo że jesteśmy przeciążeni obowiązkami i doświadczamy częstych bólów głowy spowodowanych napięciem, prawdopodobnie odkrywamy, że przekroczenie naszych naturalnych ograniczeń doprowadza nas do wyczerpania lub nawet załamania, zmuszając nas, byśmy w końcu zajęli się swoimi problemami. Ale nawet wtedy, zamiast wreszcie zdać sobie sprawę, że to presja zawodowa wpływa na nasze zdrowie, zbyt wielu z nas jest bardziej skłonnych do obarczania winą samych siebie i mówienia sobie rzeczy w stylu: *Nie radzę sobie tak dobrze, jak powinienem*, lub klasyczne: *Powinienem być w stanie sobie z tym poradzić*.

Nasze uczucia niepokoju, zamknięcia się w sobie, wstydu, gniewu lub stresu są niczym kanarki w kopalni węgla – stanowią alarm ostrzegający nas, że zbliżamy się do naszych neurobiologicznych ograniczeń. Kiedy nie władamy biegle językiem tych komunikatów, nie rozumiemy, co próbują nam przekazać. Wiemy tylko, że nie podobają nam się te odczucia, więc staramy się je stłumić tak szybko, jak to możliwe. Im dłużej ignorujemy komunikaty wysyłane przez nasze ciało, tym trudniej je usłyszeć. Ale usłyszenie tych komunikatów, a następnie wykorzystanie tych informacji do aktywnego zarządzania naszymi stanami emocjonalnymi jest pierwszym krokiem na drodze powrotu do regulacji.

Rozwiązanie polega na nauczaniu się, w jaki sposób naprawić wewnętrzny termostat, który został przestawiony na zbyt niską lub zbyt wysoką temperaturę z powodu przewlekłego czy pourazowego stresu, i właściwym wyregulowaniu temperatury, abyśmy mogli znów komfortowo żyć. Potraktuj tę książkę jako swoistą instrukcję obsługi wewnętrznego termostatu, którą możesz przeczytać raz, a korzystać z niej bez końca. W przeciwieństwie do innych działań

mających na celu uwolnienie się od stresu i traumy, praca z układem nerwowym to praktyka, którą można doskonalić z czasem i stosować w dowolnym miejscu i czasie.

Reset, który omówimy w tej książce, nie wymaga wcale wielu płatnych sesji z terapeutą, zażywania drogich tabletek, brania urlopu w pracy, kupowania specjalnego sprzętu ani zmiany codziennej rutyny w żaden znaczący sposób. Za cenę tej książki ofiaruję ci całą wiedzę, której potrzebujesz, aby samodzielnie wyregulować swój układ nerwowy. Będziesz mógł swobodnie dzielić się tą wiedzą z każdym, kto będzie tym zainteresowany (oczywiście legalnie!), a na końcu książki znajdziesz proste narzędzia, których możesz użyć w dowolnym miejscu, aby poczuć się lepiej w każdej chwili. Jednym z najczęstszych pytań, jakie ludzie zadają mi na temat resetowania układu nerwowego, jest: „Jakie jest najlepsze ćwiczenie regulujące układ nerwowy?”. Odpowiedź: nie ma *jednego* konkretnego ćwiczenia, które by to robiło. Każdy z nas potrzebuje indywidualnie dopasowanych narzędzi i zasobów w zależności od tego, w jakim miejscu w danym momencie znajduje się wewnętrzne pokrętko termostatu naszego układu nerwowego.

Kiedy budujemy relacje z naszym ciałem i pozwalamy sobie podążać za przyptykami i odpływami fal życia, wyzwania, z którymi się mierzymy, stają się łatwiejsze do pokonania, a my stajemy się bardziej odporni. Naszym zadaniem jest zrozumienie zawartych w nas historii, zwłaszcza gdy odnoszą się do przeszłych traum, a także zastosowanie odpowiednich narzędzi do właściwego zareagowania. Czyniąc to, wyposażamy się w narzędzia do prowadzenia bardziej satysfakcjonującego, zdrowego życia, ponieważ w końcu mamy narzędzia do radzenia sobie z dysregulacją u samego jej źródła. Co najważniejsze, możemy raz na zawsze zrozumieć, że problemy, z którymi się mierzymy, nie są wyłącznie wytworem naszych głów.

Mam nadzieję, że to, co odkryjesz w tej książce, zmieni sposób, w jaki myślisz o swoim życiu. Praca, którą będziemy wykonywać, ujawni, że historia opowiadana przez narrację twojego organizmu jest ważniejsza niż historia, którą opowiadasz słowami. Dlatego praca nad układem nerwowym jest jedną z najbardziej transformujących rzeczy, jakie możesz zrobić.

Parę słów o tej książce

Zanim przejdziemy dalej, warto zwrócić uwagę, że strategie, sugestie i narzędzia użyte w tej książce opierają się na moich własnych doświadczeniach i badaniach jako byłej fizjoterapeutki, a obecnie edukatorki w obszarze funkcjonowania układu nerwowego. Nie mają one na celu zastąpienia profesjonalnej porady udzielanej przez specjalistów ochrony zdrowia lub lekarzy. Wskazówki szkoleniowe zawarte w tej książce nauczą cię rozpoznawać sygnały, które sprawiają, że dostrzegasz wokół siebie niebezpieczeństwo. Dzięki praktyce będziesz sprawniej zauważać sygnały ostrzegawcze swojego ciała i nabierzesz wprawy w delikatnym kierowaniu organizmu ponownego osiągnięcia stanu wyregulowania. Systemy biologiczne, o których dowiesz się więcej w Części pierwszej, wyjaśnią ci temat twojego wewnętrznego świata i wyjaśnią, dlaczego możesz doświadczać pewnych problemów. Zresetowanie układu nerwowego wymaga, aby twoje ciało oraz mózg na nowo nauczyły się właściwego reagowania i odpowiednio się kształtowały – nie jest to więc taki typ książki, z którą możesz po prostu usiąść i zwyczajnie przyswajać informacje. Aby doświadczyć wielu korzyści, jakie przynosi regulacja, będziesz musiał trochę popracować – ale obiecuję, że warto.

W różnych miejscach tej książki napotkasz różnorakie okazje do wykonania ćwiczeń aktywnych i mentalnych. Będą one oznaczone symbolami:

- aktywne uczenie się 
- dostrajanie się 

W Części drugiej poznasz 21 prostych, ale skutecznych narzędzi, z których możesz skorzystać w najtrudniejszych momentach, aby przywrócić sobie punktu wyjścia. Zależy mi, abyś aktywnie korzystał z tych narzędzi i ćwiczył z nimi regularnie, aby stały się wręcz twoją drugą naturą. Jeśli chodzi o ponowną kalibrację swego układu nerwowego, nie ma istniejące nic lepszego niż nauka przez doświadczenie. Nie nauczysz się grać na pianinie, jedynie oglądając samouczki – musisz zakasać rękawy i grać.

Zanim nasz wspólny czas dobiegnie końca, będziesz dokładnie zaznajomiony ze swoim unikalnym układem nerwowym i zostaniesz wyposażony w dokładne narzędzia, niezbędne, aby świadomie przywrócić swój system nerwowy do stanu pełnego spokoju i równowagi. Co najlepsze, moc, aby to zrobić, będzie w twoich rękach, a nie w rękach specjalistów, lekarzy lub innych czynników zewnętrznych. Ucząc się, jak pracować z *tym jednym* ciałem, które posiadasz, będziesz w stanie stworzyć w swoim życiu pozytywne zmiany, a dzięki temu procesowi staniesz się zdrowszy i bardziej odporny.

Piękno tej metody polega na tym, że możemy zacząć od miejsca, w którym jesteśmy. Nie ma potrzeby rozgrzebywania przeszłych traum, zaprzysiężniania się z cieniem samego siebie ani dzielenia się najciemniejszymi sekretami, zanim rozpocznie się prawdziwa praca nad transformacją. Nie oznacza to, że tego typu praca nie jest przydatna lub ważna – jest – ale nie jest warunkiem niezbędnym do rozpoczęcia resetu układu nerwowego. Gdy tylko zaczniesz pracę

nad tym resetem, od razu poczujesz się inaczej. Poznasz siebie lepiej, staniesz się silniejszy i bardziej odporny, co sprawi, że wystartujesz z lepszej pozycji do wykonania ciężkiej, emocjonalnej pracy, gdy już będziesz na to gotowy.

Ważna uwaga

Taki reset może nie być dla ciebie odpowiedni, jeśli podejrzewasz lub wiesz, że twój lęk wynika z nierozwiązanego PTSD, którego objawy pogarszają się, gdy skupiasz się na swoim ciele. Jeśli tak właśnie jest w twoim przypadku, zalecam terapię jeden na jeden z wykwalifikowanym psychiatrą, który może cię wesprzeć w twoich wysiłkach.

Możesz zacząć poprawiać swoje zdrowie już dziś, używając tych narzędzi, aby dostroić się do odbierania wiadomości wysyłanych przez twoje ciało i zmienić kanał, na których nadawane są te komunikaty. Za każdym razem, gdy to zrobisz, wzmocnisz swój układ mózg-ciało i rozwiniesz w sobie umiejętności identyfikowania swoich prawdziwych potrzeb i odpowiedniego reagowania na nie. Możliwość regulowania siebie samego w tenże sposób jest prawdą transformującą i podejrzewam, że właśnie dlatego tu jesteś. Bardzo długo szukałeś odpowiedzi i rozwiązań. Sądzę, że tym razem je w końcu znalazłeś.



© Dream Creative

Jessica Maguire posiada tytuł licencjata nauk o zdrowiu oraz magistra fizjoterapii. Zakres jej studiów obejmował takie zagadnienia, jak neurobiologia, neuroplastyczność, neurologia, biofeedback na linii mózg-serce, nowoczesna nauka na temat bólu i przeskórna stymulacja nerwu błędnego. Jako wykładowczyni oraz mówczyni TEDx jest przekonana, że wiedza to potęga. Przekazała tysiącom studentów narzędzia do regulacji układu nerwowego, dając możliwość przejęcia kontroli nad własnym zdrowiem i samopoczuciem.

**Czy czujesz, że twój organizm jest w ciągłym napięciu?
Stres, przewlekły ból, lęk lub zmęczenie
nie pozwalają ci w pełni cieszyć się życiem?
Twój układ nerwowy potrzebuje resetu!**

Dzięki tej książce dowiesz się, jak:

- działa twój układ nerwowy i dlaczego czasem czujesz się „zbyt gorący” (nadmiernie pobudzony) lub „zbyt zimny” (wyczerpany, odcięty od emocji).
- wykorzystać moc nerwu błędnego do odzyskania równowagi fizycznej i psychicznej.
- wyregulować swoje emocje i poprawić samopoczucie za pomocą prostych narzędzi — oddechu, ruchu, postawy ciała i diety.
- świadomie wpływać na swoje ciało i umysł, by przeciwdziałać skutkom depresji, stresu, traumy, chronicznego bólu i zmęczenia.

Nie musisz być bezradny wobec stresu i przeciążenia. Daj swojemu układowi nerwowemu szansę i odzyskaj kontrolę nad swoim życiem!

**Zresetuj swój układ nerwowy
i odzyskaj spokój, zdrowie i energię!**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

