

Vanessa M. Blackstone
Olivia S. Sinaiko

PRZEPROGRAMUJ SWÓJ BÓL

NEUROPLASTYCZNA TERAPIA PRT

Praktyczne i naturalne ćwiczenia na układ nerwowy,
które uwolnią cię od przewlekłego bólu
i uchronią przed czynnikami ryzyka



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



„Poradnik *Przeprogramuj swój ból – neuroplastyczna terapia PRT* oferuje zwięzłą, lecz skuteczną strategię do zmiany syndromów przewlekłego bólu neuroplastycznego. Autorki połączyły zaawansowane zasady neuronauki z praktycznym podejściem, które pomoże ci wrócić do zdrowia”.

- **lek. Howard Schubiner**, specjalista kliniczny w Michigan State University College of Human Medicine oraz autor książki *Unlearn Your Pain*

„Miliony ludzi cierpi na prawdziwe bóle lub choroby ciała wywołane przez mózg w wyniku nierozpoznanego stresu dnia codziennego. Na szczęście nowe techniki leczenia, tak jasno opisane w tej książce przez doświadczone autorki, mogą przynieść ulgę nawet osobom, które straciły nadzieję. Gorąco polecam”.

- **lek. David D. Clarke**, emerytowany adiunkt kliniczny gastroenterologii w Oregon Health & Science University, prezes Stowarzyszenia Zaburzeń Psychofizjologicznych oraz autor książki *They Can't Find Anything Wrong!*

„Znaczną część swojego powrotu do zdrowia po bólu neuroplastycznym zawdzięczam wskazówkom Vanessy. Już na początku powiedziała mi: «Przyjdzie taki moment, że już nie będziesz mówić o swoim bólu». I miała rację. Uwolnienie się od bólu nastąpiło szybciej niż mogłam sobie wyobrazić. Ten znakomity zeszyt ćwiczeń umożliwi wielu osobom dostęp do wspólnej mądrości autorek”.

- **Catherine Oxenberg**, matka trzech pięknych dziewczynek, wielokrotnie nagradzana aktorka i autorka książki *Captive*

„Poradnik *Przeprogramuj swój ból – neuroplastyczna terapia PRT* to innowacyjne, kompleksowe i obszerne źródło informacji na temat łagodzenia przewlekłego bólu, które trafia do ludzi o wielorakich doświadczeniach i w różnych okolicznościach. Blackstone i Sinaiko połączyły poparte naukowo wskazówki i wysoce skuteczne ćwiczenia z transformacyjnym sposobem myślenia o bólu, sobie i swoim stosunku do ciała. Ten zeszyt ćwiczeń jest nieocenionym narzędziem dla każdego, kto poszukuje głębokiej i trwałej ulgi w przewlekłym bólu”.

- **Christie Uipi**, licencjonowany pracownik socjalny
o uprawnieniach klinicznych, psychoterapeutka
i założycielka The Better Mind Center

„Książka ta jest nowym i ekscytującym wkładem w nasze rozumienie terapii przeprogramowania bólu (PRT). Jej praktyczny, łatwy do zrozumienia styl będzie ogromną pomocą dla osób pragnących uczyć się w nowy i dynamiczny sposób. Wciągający i fascynujący tekst przedstawia czytelnikowi głębszą wiedzę, którą można zastosować w pracy z osobami cierpiącymi”.

- **Martha Teater**, licencjonowana terapeutka małżeństw
i rodzin, specjalistka terapii uzależnień, psychoterapeutka,
klinicystka zdrowia behawioralnego, autorka,
konsultantka i międzynarodowy trener w obszarze
leczenia bólu przewlekłego

„Większość moich pacjentów cierpiących na przewlekły ból doświadcza mechanizmów bólu neuroplastycznego i z pewnością skorzysta na pracy z tym zeszytem ćwiczeń, który pozwoli im nauczyć się i praktykować PRT. To tak, jakby mieli przy sobie terapeutę,

a nikt nie poprowadzi ich lepiej niż Vanessa i Olivia; obie posiadają praktyczną wiedzę i solidne zrozumienie neurobiologii bólu”.

- **lek. dr n. med. Andrea Furlan**, profesor na Wydziale Medycyny na Uniwersytecie w Toronto, autorka książki *8 Steps to Conquer Chronic Pain*

„Poradnik *Przeprogramuj swój ból – neuroplastyczna terapia PRT* to niezbędny przewodnik dla każdego, kto zmagają się z przewlekłym bólem. Autorki mistrzowsko dostosowały zasady PRT i przekształciły je na łatwe do zastosowania wskazówki, prowadzące do eliminacji bólu, zawierające liczne, bezcenne techniki, narzędzia i ćwiczenia. Ten zeszyt ćwiczeń da osobom cierpiącym na przewlekły ból możliwość przejęcia kontroli nad nim i objawami oraz wreszcie przyniesie im ulgę!”.

- **dr Laura Payne**, adiunkt psychologii w Harvard Medical School, psycholog kliniczny i dyrektor laboratorium Clinical and Translational Pain Research Lab w McLean Hospital

„Ten zeszyt ćwiczeń przekłada naukowo uzasadnione zasady PRT na przyjazną dla użytkownika instrukcję – z sercem! Osoby cierpiące na zawroty głowy, spowodowane zaburzeniami obwodów neuronalnych i inne objawy, uznają go za bardzo praktyczny i dodający otuchy – nie wymaga on korzystania z ekranów ani wiedzy technicznej, a jedynie chęci do pracy. Zasady są starannie poparte praktycznymi ćwiczeniami i prowadzą czytelnika przez jasny i skuteczny plan powrotu do zdrowia po przewlekłych objawach”.

- **dr Yonit Arthur**, doktor audiologii, specjalistka od zaburzeń przedsionkowych, coach i założycielka The Steady Coach

„W ciągu ostatnich dwudziestu lat dokonano się wiele postępów w naszym rozumieniu przewlekłego bólu. Dziś wiemy, że przyjmowanie leków przeciwbólowych w większości przypadków jest mało skuteczne, natomiast przeprogramowywanie swojego centralnego układu nerwowego może zmniejszyć ból i odmienić życie. Książka Vanessy i Olivii poprowadzi cię przez ten proces, umożliwiając samodzielne wyleczenie i odzyskanie kontroli nad twoim życiem”.

- **lek. Don Teater**, magister zdrowia publicznego, specjalista ds. bólu i uzależnień w Southeast Alaska Regional Health Consortium (SEARHC)

„Neurologia jest bardzo młodą nauką i, podobnie jak w przypadku wszystkich nowych przedsięwzięć naukowych, praktycy często muszą wymyślać własne podejście do spraw, które nadal trudno jest pojąć i opisać. Ta interesująca książka właśnie tego dokonuje, ponieważ w kreatywny sposób zachęca osoby cierpiące na przewlekły ból do przemyślenia, w jaki sposób zmiana koncepcji neurologicznych podstaw ich bólu może pomóc w znacznym stopniu wyeliminować ich cierpienie”.

- **dr J. W. Freiberg**, doktor prawa, członek fundacji Trauma Research Foundation, a także autor książek *Four Seasons of Loneliness, Surrounded by Others and Yet So Alone* oraz *Growing Up Lonely*

PRZEPROGRAMUJ SWÓJ BÓL

NEUROPLASTYCZNA TERAPIA PRT

Vanessa M. Blackstone
Olivia S. Sinaiko

PRZEPROGRAMUJ SWÓJ BÓL

NEUROPLASTYCZNA TERAPIA PRT

Praktyczne i naturalne ćwiczenia na układ nerwowy,
które uwolnią cię od przewlekłego bólu
i uchronią przed czynnikami ryzyka



REDAKCJA: Dawid Maciejewski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Agata Wójcik
ILUSTRACJE: Joshua Wells

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-173-3

Tytuł oryginału: *The Pain Reprocessing Therapy Workbook*

Copyright 2024 by Vanessa M. Blackstone and Olivia S. Sinaiko
and New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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, przesyłana 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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Naszym babciom, filarom siły i mądrości, których miłość i wskazówki ukształtowały nas takimi, jakimi jesteśmy dzisiaj: Angie, Barbarze, Myrnie, Normie i Letes. Niektóre z nich są z nami osobiście, inne duchowo, ale wszystkie na zawsze pozostaną częścią nas.

Joshowi, mojej opoce, mojemu domowi, mojemu bezpieczeństwu i osobie, która uczy mnie spokoju. Oraz Dziadkowi Harvey'owi „4.0.”, którego oddanie rozpało we mnie iskrę, by zmieniać świat.
– V. M. B.

Wszystkim, którzy kiedykolwiek opiekowali się mną podczas migreny, a zwłaszcza CKR'owi, którego obecność jest bardziej kojąca niż najzimniejszy okład z lodu. – O. S. S.

Spis treści

Przedmowa	13
Rozdział 1. Przeprogramowanie twojego bólu	17
Rozdział 2. Jak działa ból	31
Rozdział 3. Nadopiekuńczy układ nerwowy	55
Rozdział 4. Budowanie fundamentów bezpieczeństwa	79
Rozdział 5. Przeprogramowywanie twoich szlaków bólu ...	113
Rozdział 6. Dalsza droga	143
Podziękowania	173
Dodatkowe zasoby	175
Źródła	179
O Autorach	181

Przedmowa

W marcu 2017 roku byłam na konferencji w Michigan i robiłam burzę mózgow z kilkoma kolegami na temat nazwy dla naszej nowej metody leczenia.

– Potrzebna jest nazwa – powiedziałam. – Coś, co odda sposób, w jaki mózg może oduczyc się przewlekłego bólu.

Po kilku godzinach kwestia została rozstrzygnięta. Nazwaliśmy ją: „terapią neuroplastyczną przeprogramowywania bólu”. Była to, co prawda, nieco długa nazwa, ale oddawała wszystko, co chcieliśmy przekazać.

Następnego dnia konferencji podszedł do mnie sportowo ubrany neurolog, Yoni Ashar, który został głównym autorem naszego największego, jak dotąd, badania klinicznego.

– Jak nazywa się ta terapia? – zapytał.

– Neuroplastyczna terapia przeprogramowywania bólu – odpowiedziałam, ledwo ukrywając swoją dumę.

Yoni zastanowił się chwilę i powiedział:

– Zrezygnuj z „neuroplastycznej”, tak jest schludniej – następnie odwrócił się i odszedł.

Sądzę, że tego dnia narodziła się terapia przeprogramowywania reakcji bólowej.

Czym jest terapia przeprogramowywania bólu (PRT*)? Cóż, żeby się tego dowiedzieć, musisz zrozumieć, jak działa ból.

Kiedy skręcisz kostkę, zakończenia nerwowe w twoim ciele wysyłają sygnały ostrzegawcze do mózgu, co powoduje ból. To dobrze. Dzięki temu nie chodzisz przez kilka dni, a kostka może się zagoić.

Ale zdarza się, że mózg może popełnić błąd. Czasami może błędnie zinterpretować sygnały bezpieczeństwa wysyłane przez ciało, traktując je jako sygnały ostrzegawcze i wywołać ból, mimo że ciało nic nie dolega.

Nazywamy to *bólem neuroplastycznym*. Najnowsze badania wykazały, że większość form bólu przewlekłego ma w rzeczywistości charakter neuroplastyczny.

Jak więc działa PRT?

Podczas tej samej konferencji w Michigan w roku 2017, wraz z pielęgniarką o imieniu Felicia, przeprowadziłam prezentację na żywo. Felicia od dwudziestu lat doświadczała przewlekłego bólu szyi. Podczas prezentacji zastosowała techniki PRT, a ból szyi zniknął!

Yoni podszedł do mnie w trakcie przerwy i powiedział:

– To jakiś obłąd! To jak leczenie za pomocą wiary, ale poprzez naukę.

I to jest nauka.

PRT to zbiór technik, które uczą mózg prawidłowej interpretacji sygnałów pochodzących z ciała. To powoduje dezaktywację bólu.

Vanessa M. Blackstone, licencjonowany pracownik socjalny o uprawnieniach klinicznych, leczy pacjentów za pomocą PRT od momentu jej wprowadzenia. Jako dyrektor wykonawczy Pain Psychology Center pomaga pacjentom przezwyciężyć każdy rodzaj bólu, jaki można sobie wyobrazić. We współpracy ze swoją zaufaną współpracowniczką i kolaborantką, licencjonowaną doradczynią

* PRT – Pain Reprocessing Therapy (przyp. tłum.).

zdrowia psychicznego, Olivią S. Sinaiko, wykorzystała swoje umiejętności oraz doświadczenie i stworzyła doskonały zeszyt ćwiczeń PRT, aby pomóc innym wrócić do zdrowia.

W Stanach Zjednoczonych żyje sześćdziesiąt milionów osób cierpiących na przewlekły ból, a pięćdziesiąt milionów z nich nie musi go doświadczać. Jeśli jesteś jedną z tych osób, gorąco zachęcam cię do zapoznania się z tą książką. Dzięki umiejętnościom i przejrzystości Autorki książki *Przeprogramuj swój ból – neuroplastyczna terapia PRT* przedstawiają narzędzia i techniki, które pomogą ci pokonać ból.

– Alan Gordon, licencjonowany pracownik
socjalny o uprawnieniach klinicznych,
założyciel Pain Psychology Center

Jak działa ból

Pierwszym ważnym krokiem w twojej podróży do zdrowia – tym, który umożliwia przeprogramowanie bólu – jest zrozumienie, czym jest ból i jak działa. Celem tego rozdziału jest przekazanie ci tej wiedzy.

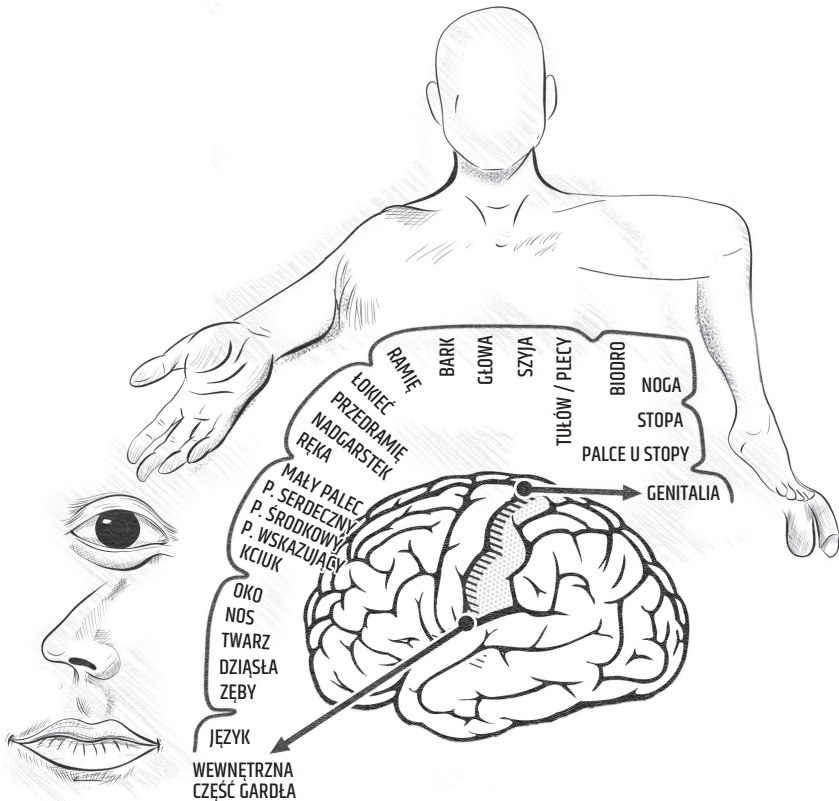
Ból pochodzi z mózgu. Jeśli dotkniesz gorącej kuchenki, bodziec sensoryczny zostanie przekazany z dłoni do mózgu (*gorąca!*), gdzie zostanie zinterpretowany (*niebezpieczeństwo!*) i wyśle w odpowiedzi sygnał bólu (*auć!*). Ból jest sposobem, w jaki mózg ostrzega cię przed niebezpieczeństwem.

Kiedy odczuwasz ból w ciele, dzieje się tak dlatego, że aktywowane zostały określone włókna nerwowe w mózgu. Kiedy poparzysz sobie rękę, *czujesz*, jakby ból pochodził z ręki, ale w rzeczywistości bierze się on z części mózgu, która sprawia, że odczuwasz ból w ręce. Gdyby neurochirurg odpowiednio podrażnił tę samą część mózgu, również odczułbyś ból w dłoni, nawet gdy nic by się z nią nie działo. A jeśli osoba straciła dłoń w wyniku amputacji, stymulacja tej części mózgu spowoduje, że odczuje ten sam ból w dłoni. To właśnie mamy na myśli, mówiąc, że *każdy ból pochodzi z mózgu*.

ĆWICZENIE: Rozpoznanie swoich wrażliwych punktów

Jak pokazano na poniższym schemacie, dane części mózgu odpowiadają różnym częściom twojego ciała. Gdy stymulowane są włókna nerwowe

w części mózgu odpowiedzialnej za „język”, zmieni się odczucie w twoim języku. Analogicznie, gdy stymulacja będzie dotyczyła włókien nerwowych w części mózgu odpowiedzialnej za „kciuk”, zmieni się odczucie w twoim kciuku. I tak dalej.



Rysunek 2.1. Kora somatosensoryczna

Spójrz na ten schemat i podkreśl te części ciała, za które odpowiedzialny jest twój mózg, a które są stymulowane, gdy odczuwasz przewlekły ból. Weź teraz kolorową kredkę i wybierz trzy najwrażliwsze punkty – obszary twojego ciała, w których ból był najbardziej problematyczny

– co z kolei pokaże ci, które obszary w twoim mózgu pokazane na rysunku są najbardziej stymulowane.

Jeśli następnym razem będziesz odczuwać oznaki przewlekłego bólu – co może mieć miejsce nawet teraz, gdy czytasz to zdanie – poświęć chwilę na zastanowienie się nad tym schematem i przypomnij sobie, która część twojego mózgu jest wtedy stymulowana. Pamiętaj o tym, że kiedy *czujesz* ból w swoim ciele, pochodzi on tak naprawdę z twojego mózgu. Jak ta informacja wpływa na twój sposób myślenia o bólu? Czy ta nowa perspektywa w jakimkolwiek wymiarze zmienia twoje doświadczanie bólu? Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi na te pytania – twoim jedynym zadaniem jest poświęcić chwilę, żeby przyjrzeć mu się i być ciekawym tego, co możesz znaleźć.

Gdy mózg popełnia błędy

Byłoby wspaniale, gdyby mózg wysyłał ci sygnał o bólu jedynie wtedy, gdy rzeczywiście znajdujesz się w niebezpieczeństwie, na przykład wtedy, gdy oparzysz rękę o kuchenkę. Lecz czasami mózg popełnia błędy. Twojemu mózgowi bardziej zależy na tym, żebyś był bezpieczny, niż żeby być nieomylnym.

Przyjrzyj się następującemu przypadkowi: dwudziestodwulecioletni pracownik budowy skoczył na deskę podczas pracy, przez co gwóźdź na wylot przebił mu stopę w bucie (Fisher, Hassan, O'Connor, 1995). Odczuwając okropny ból, został przewieziony do szpitala, gdzie lekarze podali mu środki uspokajające, aby móc zająć się jego stopą. Gdy w końcu zdołali zdjąć but, odkryli, że gwóźdź tak naprawdę nie przebił mu stopy – przeszedł pomiędzy jego palcami. Chociaż nie doznał żadnego urazu,

mężczyzna doświadczył strasznego bólu. Widok tej makabrycznej sceny, kiedy gwóźdź przebił się na drugą stronę jego buta, sprawiło, że jego mózg wysłał sygnał alarmowy (*auć!*), mimo że nie istniało żadne zagrożenie. Innymi słowy, prawdziwy ból, jaki odczuwał pracownik budowy, był fałszywym alarmem.

Teraz przyjrzyj się doświadczeniu, w którym badani dostali informację, że zostaną podpięci do maszyny, która będzie im aplikować prąd elektryczny i wywoła ból głowy (Bayer, Baer, Early, 1991). Połowa uczestników zgłosiła, że odczuwała ból w reakcji na prąd elektryczny. Jak było naprawdę? Nie było prądu elektrycznego. Samo oczekiwanie na ból było wystarczające, żeby ich mózgi zaczęły bić na alarm, mimo że nie istniało żadne zagrożenie.

W innym badaniu uczestnicy wzięli udział w symulacji wypadku samochodowego. Nie doświadczyli siły uderzenia, ale dzięki magii efektów specjalnych, uwierzyli, że ktoś stuknął ich w tył (Castri i inni, 2001). Choć jedynie *wierzyli*, że doszło do uderzenia, około 20 procent uczestników badania rozwinęło *prawdziwe* oznaki odgięciowego urazu kręgosłupa szyjnego. Ich przekonania sprawiły, że ich mózgi wysłały sygnał o niebezpieczeństwie w postaci bólu szyi i pleców, mimo że nic niebezpiecznego tak naprawdę nie miało miejsca.

We wszystkich tych przykładach obecne jest doświadczenie, które przygotowało mózg na ból. Chociaż tak naprawdę nie było zagrożenia, mózg odpowiedział tak, jakby było inaczej – niebezpieczeństwo nie było prawdziwe, lecz ból był.

Nieprawdziwe niebezpieczeństwo, prawdziwy ból

Te historie mogą wydawać się zabawne, ale prawda jest taka, że mogłyby przydarzyć się każdemu z nas. Nasz mózg jest doskonały w wykonywaniu wielu rzeczy, lecz odróżnianie prawdy od fałszu niekoniecznie do nich należy.



Vanessa M. Blackstone latami zmagająca się z przewlekłym bólem. Odnalazła nowe metody leczenia i rozpoczęła pracę w Centrum Terapii Przetwarzania Bólu, gdzie jako trenerka pomogła przeszkolić setki terapeutów.

Olivia S. Sinaiko kieruje programem leczenia bólu w zakresie zdrowia behawioralnego. Specjalizuje się w nefarmakologicznym i interdyscyplinarnym leczeniu bólu przewlekłego oraz związanego z traumą.

Czy zawiodły cię tradycyjne metody leczenia bólu? Czy cierpisz, mimo że wyniki badań są w normie?

Według neuronauki przewlekły ból nie wynika tylko z uszkodzenia tkanek, ale również z zaburzeń układu nerwowego. Oznacza to, że twój mózg nauczył się generować sztuczne sygnały bólowe i wpadł w pętlę lęku. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki neuroplastyczności możesz odwrócić ten proces i uspokoić reakcje psychosomatyczne.

Dzięki tej książce:

- Zrozumiesz mechanizm przewlekłego bólu i dowiesz się, dlaczego cierpisz mimo stosowania leków i rehabilitacji.
- Przerwiesz cykl bólu, napięcia i lęku oraz nauczysz się wygaszać wyzwalacze twoich dolegliwości.
- Odzyskasz kontrolę w procesie zdrowienia i przestaniesz być biernym pacjentem.
- Poznasz skuteczne i naturalne metody leczenia.

Odkryj drogę do uwolnienia się od przewlekłego bólu

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

