

Съдържание

ПРЕДГОВОР	
<i>Моята история:</i>	
<i>скорошно влакче от емоции</i>	11

ВЪВЕДЕНИЕ	19
-----------	----

Ч А С Т I

НЕРВНАТА СИСТЕМА	28
------------------	----

ГЛАВА 1 Поливагална теория: новата нервна система	30
---	----

ГЛАВА 2 Как функционира нервната система	49
--	----

ГЛАВА 3 Регулиране на нервната система	70
--	----

ГЛАВА 4 Настройване към тялото	87
--------------------------------	----

Ч А С Т I I

РЕСТАРТИРАНЕ

НА БЛУЖДАЕЩИЯ НЕРВ

112

ГЛАВА 5 Програмата за рестартиране на блуждаещия нерв

114

ГЛАВА 6 Първа фаза: обезопасяване на основата

124

ГЛАВА 7 Втора фаза: възвръщане на тялото ви

176

ГЛАВА 8 Трета фаза: използване на вашата суперсила

208

ЗАКЛЮЧИТЕЛНА БЕЛЕЖКА

259

РЕСУРСИ

261

ПРЕПРАТКИ

267

БЛАГОДАРНОСТИ

270

Предговор

*Моята история:
скоростно влакче от емоции*

Когато бях на десет години, в лунапарк претърпях инцидент със скоростно влакче, който коренно промени посоката на живота ми. Макар че едва бях достигнала минималния ръст, който се изисква за този атракцион, бях безкрайно развълнувана от предстоящото преживяване. Двете ми по-големи сестри вече бяха опитали тази невероятна тръпка, докато аз гледах отстрани. Но не и този път! Получила одобрителното кимване, започнах нетърпеливо да се катеря по стълбите, а татко и сестрите ми ме следваха.

По природа бях любопитно дете и обичах приключенията. Нищо не ме привличаше повече от предизвикателствата – а какво може да е по-предизвикателно от страховитото пътуване със скоростно влакче? Ала когато се настанях на седалката и закончах предпазния колан, изпитах ужас, колкото и да се правех на смела. Страхът ми беше по-различен от обикновено – по-интензивен заради факта, че няма връщане назад. За щастие една от сестрите ми беше на седалката до мен и присъствието ѝ донякъде ме успокои.

Пътуването започна бавно, колелата тракаха ритмично по релсите. Когато навлязохме в първия завой,

бързо набрахме скорост. Стиснах плътно клепачи, като си повтарях: „Това е забавление“, въпреки че дълбоко в сърцето си не го чувствах като такова.

След като профучахме през първия завой, плахо отворих очи и се обърнах да зърна баща си и другата си сестра в количката зад нас. После нашето вагонче рязко се гмурна в следващия завой и застрашително се наклони. Когато отново погледнах напред, видях, че предната количка е спряла. Нашата обаче не забави, а продължи да ускорява. Блъснахме се във вагончето отпред – от удара тялото ми се оттласна напред и коланът се впи болезнено в гърдите ми.

Нашата количка моментално тръгна назад (между нас и вагончето на татко имаше голяма празнина), после отново се втурна напред. Отначало си помислих, че е планирано, толкова бързо стана всичко. Сякаш пътуването внезапно се превърна в атракция с блъскащи се колички и целта ни беше да избутаме предната. Отново се блъснахме в нея и този път спряхме окончателно.

След втория сблъсък времето забави ход и аз се потопих в някакъв сън. В този сън бях в безопасност и светът беше наред. Сякаш много отдалече долитаха приглушени виковете на болка. Ако не се движех, може би колкото и ужасяващо да беше нещото, предизвикало тези писъци, нямаше да ме засегне.

– Добре ли си? – чух гласа на татко, който бе изпъзлял от задната количка и си бе проправил път през релсите.

В момента, в който лицето му изплува пред мен, мехурът се спуска. Тихите далечни звуци от съня изведнъж гръмнаха в ушите ми и с тях се появи кошмарното чувство, че не мога да дишам.

Обзе ме ужас. Всяка фибра на тялото ми крещеше, че иска да излезе оттук. Панически пробвах да се освободя, но коланът толкова стягаше гърдите ми, че не можех да помръдна. Бях в капан.

През следващите няколко часа ту се потапах, ту изплувах от сънното си състояние. В миговете на просветление установявах, че наоколо кипи трескава дейност. Виждах в небето да прелитат хеликоптери, да се издигат скелета. Появиха се парамедици, сложиха на лицето ми кислородна маска и пак изчезнаха. Накрая ни извадиха със сестра ми от количката, качиха ни на носилки и ни върнаха на твърда земя.

Няколко дни по-късно ми обясниха, че механична неизправност принудила количката пред нас да спре. Няколко души били откарани в болница, но ги изписали още същия ден. Ние със сестра ми бяхме пострадали най-тежко. Прекарах цял месец в болницата. Нараняванията ми бяха предимно вътрешни: разкъсан галак, разместено рамо и – най-сериозното – увредено сърце. Било натъртено при удара (миокардиална контузия) и имало опасност от инфаркт. За щастие, това не се случи, но сърдечният ми ритъм беше – и продължава да е – застрашително ускорен.

След като ме прехвърлиха от спешното отделение в обикновена болнична стая, нашите ми донесоха чанта с дрехи и любимата ми играчка – червеното ми телетъби По*. Винаги спях с него. През месеца, прекаран в болницата, всеки ден ми правеха изследвания. Претърпях и

* „Телетъбис“ е британско детско телевизионно шоу, което представя безгрижния живот на четири човекоподобни същества. Всяко от тях е с различен цвят, има антена на главата с уникална за собственика си форма, телевизионен екран, имплантиран в коремчето. Предаването е предназначено за деца в предучилищна възраст. – Бел. рег.

хирургична интервенция, за да се провери дали някоя от коронарните артерии не е запушена. По ме придружи в операционната зала, но след това загадъчно изчезна – никои не успя да го намери. Бях съкрушена и дълго след като ме изписаха, тъгувах за изгратката си.

Дните в болницата се точеха тягостно: за десетгодишна един месец се равнява на цяла вечност. Но връщането ми въщи беше сладко-горчиво, защото ми поставиха сърдечен монитор. Чувствах се ужасно неловко, че трябва да го нося под училищната си униформа. Жиците трудно се прикриваха. И така, през следващите осем години се налагаха чести посещения в болницата и периодични тестове.

Днес спомените ми за трагичния инцидент са както изключително живи, така и невероятно мъгляви. Представям си ясно отделни моменти, но сякаш гума е изтрила останалата част от историята, създавайки накъсана и объркана последователност.

Именно това чувство на объркване и липса на яснота ме плашеше най-много, особено като десетгодишна. То се бе загнездило дълбоко в костите ми, така че всеки ден усещях, че губя контрол над себе си и светът около мен се разпада – бreme, което ми тежеше непоносимо. Веднъж възникнали, тези чувства се настаниха трайно у мен.

Но разумът ми се съпротивляваше и преструвайки се, че са свършено нормални, че преживяното не ми се е отразило по никакъв начин, аз отказвах всяка „специална“ терапия. Вътре в мен се водеше постоянна борба: тялото срещу разума.

Постепенно ме обхвана някаква вцепененост, която притъпи физическата, емоционалната и психологичната болка от цялата случка и ме снабди със стоманена

броя, предпазваща ме както от мен самата, така и от грижите и тревогите на близките ми. Този защитен мехур през повечето време беше непробиваем. Единствено нощем бях неспособна да поддържам гарда. Непрекъснато се будех, борейки се за въздух и завладяна от смазващото усещане, че съм уловена в капан и напразно се мъча да избягам.

С времето чувството на безпомощност и безсилие нарасна. Смятах себе си за силна – защо тогава продължавах да изпитвам болка и да се терзя от мрачни мисли? Все неща, които си мислех, че само слабите хора изпитват. Причините за срива ми включваха чести посещения в болницата, необходимост да нося медицински уреди, които не се побираха в джобовете на униформата ми, и постоянна нужда да отговарям на въпроси за състоянието си. Отначало безсилието бе насочено към самата мен, но накрая започнах да се дразня от всички наоколо – защо правят от мухата слон? Защо не се отнасят към мен нормално?

Последствията от физическите травми също ме ядосваха. Заради трайното увреждане на сърцето ми се налагаше да следя за увеличаването на всеки енергиен разход. И най-простите неща като кашляне или кихане ускоряваха пулса ми до 200 (нормалният за здраво сърце на десетгодишно дете е 60-100 удара в минута). Постоянна умора помрачаваше всекидневие то ми: не можех да издържам цял ден в училище, не можех да играя физическо и вече не бях онова пълно с енергия дете, каквото бях преди злополуката.

Не след дълго ми омръзна да бъда „момичето, претърпяло инцидент със скоростно влакче“ и да се чувствам затворена в тялото си. Искях да се върна назад и да

съживя предишното си аз, но дори не знаех откъде да започна. В онзи пролетен ден се превърнах от жизнерадостно и енергично дете в мрачно, изтощено и хиперреактивно същество.

Преди инцидента не се бях замисляла истински за термина или концепцията „психично здраве“, затова не бях подготвена за битката, която ми предстоеше да водя. Не разбирах кога потъвам в най-тъмните кътчета на съзнанието си. Не можех да контролирам емоциите си. Дори нямах достъп до езика, с който да изразя ясно какво чувствам. В резултат започнах да се страхувам от себе си и от заобикалящия ме свят. Можех единствено да се опитам да укрепя онази крепост, която си бях изградила за защита. Ако успеех да скрия истинските си чувства или емоции, щях да се почувствам в безопасност.

Според статистиката вероятността да бъдеш ранен в инцидент със скоростно влакче е само 1 на 24 милиона, затова е шокиращо, че се случи точно с мен. Но още по-шокиращо е колко са зачестили травмите от злополуки. Неотдавнашно проучване установи, че изумителните 70% от възрастните в Съединените щати са били жертва на травматично събитие поне веднъж в живота, което прави един на всеки трима американци.

Десетилетия наред терминът „травма“ е бил свързан с картини на война, насилие и ужасни природни бедствия – все травмиращи преживявания, белязали голям брой хора. Аз не съм била на война, не съм била подлагана на насилие, нито съм преживявала природно бедствие. С други думи, моята травма „не покриваше критериите“. Едва в началото на двайсетте ми години се натък-

нах на разширено понятие за травма и открих, че – да, то включва и моята.

Повече от десет години след злополуката постепенно започнах да осъзнавам, че съществуването ми на този свят има смисъл: чувството на изолация, мрачните натрапчиви мисли, задушаващите безсънни нощи и раздвояването между това коя мислех, че съм, и коя съм в действителност – всичко това най-после придоби смисъл. Изпитах ненаситна жажда за знания и информация, което ме накара да завърша приложна психология – трамплин, който използвах, за да получа диплом за магистър – консултант. Но това не ми беше достатъчно – струваше ми се, че съм се докоснала само до едната страна на многоизмерен проблем. Продължих образованието си и станах сертифициран клиничен специалист по тревожни състояния, здравен консултант и диетолог, инструктор по дишане и интегративен соматичен терапевт (от гръцката дума *soma* за „тяло“).

Да обединя всички тези научнообосновани модалности, практики, теории и средства, върху които съсредоточих вниманието си, беше органичен процес, от който развих истински интегративен и холистичен нов терапевтичен подход към тревожност, стрес и травми. Използвах новооткритите знания да разбера себе си, а постепенно и да се върна обратно в тялото си и да си възвърна душевното здраве. През цялото време ненаситно попълвах базата си данни и гнес споделянето на тези познания се превърна в моя страст.

Добре дошли в *Рестартиране на блуждаещия нерв**. Каквото и да ви е накарало да посегнете към тази книга, надявам се съдържащата се в нея информация да ви помогне да си върнете чувството за своя аз, щастие и жизнеността. Знам колко трудно е да усещаш, че миналите ти преживявания, тревогата и стресът са се превърнали в по-доброто ти аз – това кухо чувство, което се е загнездило в теб и изпълва мозъка ти със стотици въпросителни; изнурителната неспособност да се отпуснеш; постоянното гъмжило от мисли и безпокойства; умората, следваща те като тъмен облак след почти всеки социален контакт; смазващата непоносимост към определени шумове, вкусове и усещания; объркването, породено от неумението да облечеш емоциите си в думи; дистанцията, която усещаш между себе си и околния свят, сякаш нещо вътре в теб е изгубено – знам всичко това, защото съм го изпитала. Но истината е, че притежавате вродена способност и сила да преодолеете това парализиращо състояние и да се излекувате.

* Блуждаещият нерв (wandering nerve, vagus nerve) е десетият черепно-мозъчен нерв, който започва от мозъчния ствол, има разклонения при ушите и гърлото и продължава надолу в тялото с разклонения при сърцето, стомаха, белите дробове, панкреаса, черния дроб, жлъчния мехур и червата. Това е най-дългият нерв в човешкото тяло. – Бел. ред.

С тази книга вие предприемате първата стъпка от лечебното си пътуване, поемайки по пътеката на соматичните (свързаните с тялото) терапии, ангажирайки се да разберете нервната си система и научавайки как блуждаещият нерв влияе върху енергията, настроението и физическото и емоционалното ви здраве всеки ден.

ИЗЛЕКУВАНЕТО И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО СА ВЪЗМОЖНИ

Миналите преживявания, които обременяват тялото, физиологията и нервната система (за която ще си изградим представа в Глава 1-ва), и миналото продължават да влияят върху вашето настояще и *бъдеще*. Но вие притежавате силата да намерите ключа към истинското изцеление и да укрепите вярата в себе си. Така ще се освободите от тревожността, мозъчната мъгла и Синдрома на самозванеца*, както и от физически несгоди като възпаления и проблеми с храносмилането, всички от които най-вероятно са признаци за дисбалансирана нервна система.

Тялото има вродена способност да преработва, освобождава и да се връща към състояние на безопасност и свързаност. По традиция се фокусираме най-напред върху разума, тъй като той е човешката ни същност.

* Книгата „СИНДРОМ НА САМОЗВАНЕЦА. Как да излезем от сянката му“ на ИК КИБЕА (очаква се да излезе през есента на 2025) е първият сериозен опит на български автор да се изследват и анализират причините за възникването и все по-масовото разпространяване на едноименното сложно психологическо явление, както и начините на неговото проявяване и преодоляване.

Хората са уникални заради познавателните си умения, нали? Ами ако ви кажа, че тълкуваме тази „интелигентност“ отзад напред? Че за да обработим правилно бедите, които ни връхлитат, когато главата ни е задръстена, трябва да обърнем поглед навътре и да се вслушаме в тялото си, да се научим да се свързваме с вродената си мъдрост и да се придържаме към нея? Необходимо е да преработим напълно преживяванията, кристализирали в поведението ни и причинили ни толкова болка и терзание чрез опита да ги „разберем“. Ами ако използваме най-голямата си самолекуваща сила, като се научим да впрягаме огромния потенциал на блуждаещия нерв? С негова помощ обмислено и осъзнато ще преработваме, освобождаваме и лекуваме стреса и травмите, които сме претърпели. Книгата ще ви покаже как да стане това.

Като соматичен терапевт съм работила с хиляди пациенти от цял свят, страдащи от хронична тревожност, депресия и травми. Благодарение на открителското пътуване към себе си осъзнах, че благополучието може да се постигне по различни начини. Но моите собствени болезнени и травмиращи преживявания ме мотивираха да търся нов начин за съществуване в света – начин, който е безмилостно уязвим, но същевременно автентичен и устойчив. Превърнах в своя мисия да споделям, подкрепям и ръководя другите, така че те също да открият своите истини и чувство за идентичност. Свидетел съм от първа ръка как инструментите и техники като тези, с които ще ви запозная тук, могат да допринесат за излекуването, развитието и дори процъфтяването ви. Имала съм честта да наблюдавам и подкрепям толкова много хора да се развиват и

отърсват от болезнените си минали преживявания и привидно безкрайните всекидневни симптоми.

И така, как придобих знанията и уменията, за да помагам на хората? Започнах, изхождайки от собствения си опит.

ЗА МЕН

На десет години преживях злополука, която промени целия ми живот и разстрои нервната ми система. От общително, енергично и весело дете се превърнах във фрагментарна и тревожна версия на себе си, вечно воюваща с тялото и разума си.

Без ясно разбиране, напътствия и инструменти това доведе до хаотичен период през юношеството ми – чувствах се изтощена и разочарована както от себе си, така и от системата за психично здраве. След като известно време ме лекуваха с променлив ефект, постепенно събрах собствен комплект соматични инструменти и започнах да използвам тялото си като средство за лечение на – както ми се струваше – психичните ми проблеми. Дипломирах се като соматичен терапевт и в тази книга ще получите достъп до невероятната лечебна програма, която прилагам при пациентите си.

Моментът, който промени хода на живота ми, беше, когато се научих съзнателно да обръщам внимание на физиологичното си състояние. Едва когато започнах да разглеждам тялото си като средство за преработване на емоциите – идентифицирайки ги и отделяйки времето и мястото, необходими за естественото им

проявление, вместо да се опитвам да ги потискам или избягам от тях, – съумях да приема и уважава болката си и да започна своето лечебно пътуване. Сега е ваш ред.

КАК ДА СИ СЛУЖИТЕ С ТАЗИ КНИГА

Ще проучим как функционира нервната система и как да я обгрижваме така, че да влияе положително върху здравето, настроението и поведението ни. Ще открием как реакциите ѝ се отразяват на възприятията ни и ще усвоим стратегии за предефинирането им с цел да балансираме тези реакции и да създадем нова хармонична действителност.

В Част I ще разгледаме нервната система като цяло, за да разберем доколко съществено е влиянието ѝ върху всяка телесна система и как оформя душевния ни пейзаж, без дори да го осъзнаваме! Ще се запознаем с поливагалната теория – основата, определяща как нервната система регулира чувството за безопасност и как в съответствие с това реагираме на заобикалящата среда. Разбира се, ще се срещнем със звездата на шоуто, блуждаещия нерв, и ще проучим в детайли какво точно върши за тялото и духа тази вдъхваща страхопочитание нервна мрежа и колко е невероятно, че можем съзнателно да изберем да успокоим нервната си система, стига да знаем как. Ще научите за силата на соматичните лечебни инструменти (и какво е соматична терапия) и хилядите предизвикателства, пред които съвременният свят изправя нашето здраве и благополучие. Това ще ви предостави основата, за да пристъпите уверено

към целителната Програма за рестартиране на блуждаещия нерв (виж стр. 114).

В Част II на Програмата за рестартиране ще се научите как точно да достигнете и да се погрижите за системите на тялото си. Ще научите за силата на дишането, докосването, движението и намеренията и как да въградите тези важни стълбове във всекидневие то си. Програмата ще ви покаже и как да използвате тези инструменти всеки ден, за да внесете повече равновесие в живота си.

ПОКАНАТА

Този книга ви предоставя възможност да извоювате ново място си в света. Да си върнете обратно гласа, властта над собственото тяло, над мислите, решенията и начина, по който живеете.

Животът с травма, стрес и/или тревожност навярно ви кара да се чувствате, все едно сте ограбени от изброеното по-горе. Може да имате усещането, че сте просто пътници в собственото си тяло. Изборите не изглеждат като истински избори, а се превръщат в ултиматуми, изпълващи съзнанието ви с тревога и страх.

Когато преживяваме травматични събития или сме подложени на хроничен или продължителен стрес, често мечтаем да си върнем живота „преди“. Да бъдем още веднъж личностите, които си спомняме, че сме били.

За съжаление, връщането на предишното аз не е възможно. Вие сте различни; натрупали сте жизнен опит, който ви е променил. Може да си мислите, че той ви е

променил към по-лошо, но ако приемете промяната като неизбежна част от живота, няма да има значение защо или как се е случила.

Докато четете това, всяка клетка на тялото вибрира и се променя. Малките клетки в кръвта живеят между 3 и 120 дни, а клетките, съставляващи чревната лигавица, само около седмица. Всеки ден 330 милиарда клетки в тялото се заменят – това прави приблизително един процент от всички клетки, от които сте съставени.

Вие нито виждате, нито усещате това постоянно обновление, но от вездесъщия „кръговрат“ на клетките зависи оцеляването ви.

Онова аз, за което копнеете, вече не съществува от гледна точка на физиологията. И така, как изобщо можете да отвоювате себе си?

Процесът на това отвоюване е същевременно претърпяване на себе си. Той е актът на освобождаване и отказ от идеята какви мислите, че сте или че сте били, за да продължите да опознавате себе си отново и отново.

Това е процесът на тъга по предишното ви аз с цел приветстване на настоящето; на свързване с части от вашата същност, които сте отписали или скрили, за да пристъпите в пространство на приемане и състрадание.

ЗНАНИЕТО Е СИЛА

На тези страници ще намерите много информация и някои от детайлите на нервната система отначало може да ви се сторят сложни. Препрочитайки въпрос-

ните пасажи и привиквайки с езика, скоро ще започнете да го разбирате инстинктивно като втора природа.

Въпреки че не е нужно да помните всички подробности, знанията, които ще придобиете, трябва да влязат в действие. Да, знанието е сила – то ви позволява да вземате информирани решения; укрепва разбирането за самите вас, за другите и за ситуацияите; и накрая, увеличава шанса да преследвате успешно много от целите си. Но това знание – отнася се за всичко, което научавате – ще се превърне в истинска сила само ако е последвано от действие.

Само ако се потопите изцяло в Програмата за рестартиране и практикувате редовно упражненията в нея, ще задълбочите връзката с тялото си и ще усвоите нови начини да се излекувате от травмите, стреса и тревожността. Това ще разпали вродената ви способност да се чувствате сигурни, в безопасност и в мир със себе си.

Рестартиране на блуждаещия нерв е вашият набор от инструменти, който ще ви помогне да управлявате многобройните предизвикателства на всекидневния живот. Много бих искала да го използвате като ваш неизменен спътник – да си водите записки в белите полета, да подчертавате онова, което намира отзвук у вас, да го носите постоянно, за да ви напомня да поставяте себе си на първо място. Гледайте на тази книга като на портал към ново разбиране и приемане на тялото и неговото невероятно умение да се самолекува.

Вникването във вътрешното функциониране на нервната система е жизненоважно за преодоляване на стреса, тревожността и травмите. Но още по-важни са дейст-

вията, които ще предприемете в светлината на придобитото знание и които ще преобразят живота ви.

Макар това да е Програма за рестартиране, няма определена времева рамка; разгледайте я като начало на дългосрочен, доживотен ангажимент за вслушване и разбиране на вашето тяло и изковаване на връзки, които може би в момента не съществуват. Помнете, че не е необходимо да бързате. Докато четете, дайте си време да осмислите и преработите всички нови идеи и възможности.

Обещайте си да се връщате редовно към тази книга и основните точки на Програмата за рестартиране и когато установите промените в съзнанието и преживяванията си, да предприемете осъзнати действия въз основа на наученото. Това ще ви позволи да извлечете максимална полза от книгата и ще ви помогне да въградите нейната мъдрост във всекидневието си.

Надявам се да намерите същата свобода и изцеление, каквито изпитах аз в моето открителско пътуване. Ще ви придружавам по този път и ще бъда до вас, докато изследваме заедно какво е да бъдеш човек и как можем да се изцерим колективно от травмите, тревожността и стреса.