



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



dr Luc Swinnen

NERW BŁĘDNY

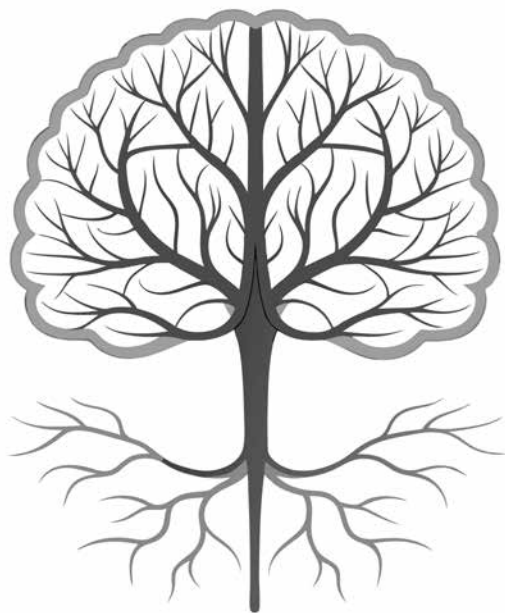
ukryty regulator stresu

Proste metody na poprawę nastroju,
budowanie zdrowych relacji oraz wzmocnienie odporności



NERW BŁĘDNY

ukryty regulator stresu



dr Luc Swinnen

NERW BŁĘDNY

ukryty regulator stresu

Proste metody na poprawę nastroju,
budowanie zdrowych relacji oraz wzmocnienie odporności

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
ILUSTRACJE: Tineke Vandenabeele, o ile nie zaznaczono inaczej
ZDJĘCIE AUTORA: Dieter Tielemans

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-065-1

Tytuł oryginału: *Activeer je nervus vagus*

© Copyright 2021, Lannoo Publishers. For the original edition

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
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 dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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.
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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

„U człowieka społeczeństw Zachodu najbardziej dziwi mnie to, że poświęca on swoje zdrowie, żeby zarobić dużo pieniędzy, a następnie poświęca te pieniądze, żeby odzyskać zdrowie. A przy tym tak bardzo zamartwia się o przyszłość, że nie cieszy się chwilą obecną. W konsekwencji nie żyje ani w chwili obecnej, ani w przyszłości. Żyje, jakby nie miał nigdy umrzeć – aż wreszcie umiera, nigdy tak naprawdę nie żyjąc”.

DALAJLAMA

.....

„Pewnego razu studentka zapytała antropolożkę Margaret Mead: »Jaka jest pierwsza oznaka cywilizacji w kulturze?«. Sądziła, że tamta zacznie mówić o haczykach wędkarskich, glinianych garnkach czy osetkach. Ale nie, Margaret Mead zastanowiła się przez chwilę i odparła: »Zrośnięta kość udowa«. W społeczności nie dysponującej współczesną opieką medyczną potrzeba mniej więcej sześciu tygodni unieruchomienia, aby złamanie kości udowej mogło się zrosnąć. Złamana i ponownie zrośnięta kość udowa dowodzi więc, że ktoś się troszczył o poszkodowaną osobę, polował dla niej i zbierał pożywienie, pozostawał przy niej, zapewniał fizyczną ochronę i ludzkie towarzystwo aż do wyleczenia złamania.

Mead wyjaśniła, że tam, gdzie obowiązuje prawo dżungli – przetrwanie najsprawniejszego – nie znajduje się zagojonych kości. Pierwszą oznaką cywilizacji jest więc współczucie znajdujące wyraz w zrośniętej kości udowej”.

IRA BYOCK

.....

SPIS TREŚCI

.....

Przedmowa	13
Wprowadzenie. Błąd Kartezjusza	17
Rozdział 1. Jak stres działa dla nas i przeciwko nam	25
Biologia stresu	26
Hormony stresu	27
Po kulminacji stresu	31
Prawo Yerkesa-Dodsona	33
Rozdział 2. Co należy wiedzieć o naszym układzie	
nerwowym	37
Ośrodkowy układ nerwowy	38
Obwodowy układ nerwowy	39
Nerw błędny	46
Neurotransmitery: substancje przekąźnikowe	
w naszym mózgu	48
Rozdział 3. Teoria poliwagalna Stephena Porges'a	53
Podstawy	53
Pierwsza zasada: hierarchia	56

Druga zasada: neurocepcja, czyli nieświadome postrzeganie	78
Trzecia zasada: koregulacja	85
Rozdział 4. W poszukiwaniu wyzwalaczy i przebłysków . . .	109
Wyzwalacze dla współczulnego układu nerwowego	112
Wyzwalacze dla nerwu błędnego grzbietowego	115
Przebłyski (<i>glimmery</i>) dla nerwu błędnego brzusznego	118
Zakotwiczenie się	120
Zasoby	122
Rozdział 5. Rozpoznawanie różnych stanów błędnych . . .	129
Rozpoznawanie i nazywanie różnych stanów	130
Stopniowanie w ramach różnych stanów autonomicznego układu nerwowego	131
Mapowanie: pogłębienie wglądu we własny profil psychologiczny	132
Złożone stany autonomiczne	142
Rozdział 6. Hamulec wagalny	145
Wszystko rozpoczyna się od serca	145
Trening hamulca wagalnego	149
Rozdział 7. Teoria poliwalna w praktyce	155
Koherencja serca	156
Oddychanie sercem	165
<i>Notice-and-ease tool</i> (narzędzie „odnotuj i uwolnij”) . . .	167
Model walencji i pobudzenia (<i>arousal-valence</i>): krajobraz emocjonalny	171

Przepływ (flow)	175
Sześć myślowych kapeluszy	180
Rozdział 8. Trauma a teoria poliwałgalna	185
Czym jest trauma? Pochwała łagodności	185
Znieruchomienie i dysocjacja	189
Radzenie sobie z traumą: piano, piano, piano	194
Wzrost potraumatyczny i japoński żołnierz	203
Rozdział 9. Dynamiczne spojrzenie na rezyliencję	
i odporność immunologiczną	209
Czym jest rezyliencja?	209
Myśli hamujące i wzmacniające	211
<i>Coping</i> : jak sobie radzisz z problemami?	214
Cztery „C” odporności psychicznej	216
Rozdział 10. Ćwiczenia pogłębiające odporność	
psychiczną	221
Ćwiczenie 1: wizualizacje	222
Ćwiczenie 2: <i>storytelling</i> i metafory, nerw błędny	
brzuszny jako magiczny eliksir	226
Ćwiczenie 3: <i>deep listening</i>, ćwiczenie	
w nawiązywaniu łączności	229
Ćwiczenie 4: <i>elevator pitch</i>, ćwiczenie pewności siebie .	230
Ćwiczenie 5: mobilizacja	231
Ćwiczenie 6: <i>scenorys</i>, twój album błędny	
z fotografiami	233
Ćwiczenie 7: trwożny podziw, ćwiczenie przepływu	
(<i>flow</i>)	234
Ćwiczenie 8: wzorce osobowe	235

Ćwiczenie 9: idealne „ja”	236
Ćwiczenie 10: medytacja	238
Ćwiczenie 11: analiza SWOT	242
Ćwiczenie 12: mapowanie	244
Ćwiczenie 13: sfera wpływu	248
 Rozdział 11. Teoria poliwagalna w innych dziedzinach	
badań	251
Zaburzenia spektrum autyzmu a teoria poliwagalna	251
Bezpieczeństwo psychiczne	257
 Słowo końcowe	
Podziękowania	267
Bibliografia	269

ROZDZIAŁ 1

.....

Jak stres działa dla nas i przeciwko nam?

Antylopa pasie się na sawannie. Nagle zwierza skradającego się lwa. Na ułamek sekundy stoi jak sparaliżowana. Wszystkie jej mięśnie napinają się, serce bije szybciej, oddech sptyca się. A potem zwierzę umyka – walcząc o życie, bo u lwa wszystkie odruchy nastawione są na atak, zabicie i pożarcie. Jego przewód pokarmowy już się szykuje do zjedzenia i strawienia świeżego mięsa. Napływ śliny zostaje pobudzony, pewne substancje wydzielane są w przewodzie pokarmowym. U antylopy dzieje się dokładnie przeciwnie: zwierzę nie odczuwa już głodu, poziom cukru we krwi i ciśnienie rosną, częstotliwość uderzeń serca zwiększa się. Zmienia się to dopiero wtedy, kiedy zagrożenie minie. Wówczas zwierzę znowu się uspokaja.

Pierwotnie stres ratował życie. Także dzisiaj może być jeszcze potężnym sprzymierzeńcem, pozwala uzyskać najwyższą sprawność i czujnie reagować na zagrożenia. Ostry stres wpływa stymulująco

i umożliwia bardziej wydajne działanie. Dopinguje do zmian, pozwala uczyć się nowych rzeczy, sprzyja poznaniu siebie i wewnętrznym wglądom. Jednak stres nadmierny lub długotrwały szkodzi zdrowiu.

Liczne oddziaływania mogą nas wprowadzić w stan stresu. Należą do nich stresory psychiczne, cielesne (jak choroba czy trauma) oraz fizyczne (jak hałas czy jasne światło).

Biologia stresu

.....

Jak nasz organizm rejestruje stres? Nieco powyżej pnia mózgu znajduje się podwzgórze, połączone z przysadką mózgową. Kieruje ona szeregiem systemów hormonalnych w naszym organizmie. Za pośrednictwem układu limbicznego podwzgórze reguluje aktywności przysadki i autonomicznego układu nerwowego, który czuwa nad wszystkimi niezbędnymi do życia podstawowymi funkcjami. Ponadto mechanizm stresu ingeruje też w działanie układu odpornościowego, który chroni nas przed działaniem najróżniejszych obcych substancji oraz trzyma w szachu mikroby i wirusy. Wszystkie te systemy wkraczają do akcji w sytuacjach stresowych.

Sygnały, które nieustannie nas zalewają, są na bieżąco analizowane w mózgu. Kiedy kora mózgowa oceni jakiś bodziec jako zagrażający, wyzwalana jest reakcja emocjonalna: strach lub stres.

Kora mózgowa wymaga mnóstwa energii, a działa pięć razy wolniej niż pień mózgu i układ nerwowy. Dlatego w sytuacjach szczególnie niebezpiecznych albo podczas zdarzeń traumatycznych impuls do działania pojawia się po prostu zbyt późno. Aby móc reagować jak najszybciej, bez podejmowania świadomej decyzji, potrzebne są więc jeszcze w naszym układzie nerwowym inne struktury.

Omówię je w następnym rozdziale. Najpierw chciałbym przedstawić najstarszą część naszego mózgu, nazywaną też

mózgiem gadzim. Ta część mózgu i układu nerwowego ma za zadanie zachowywać nas jako jednostki i jako gatunek. Krótko mówiąc: nasz gadzi mózg chce przeżyć. Trzeba zdobywać pożywienie, rozpoznawać zagrożenia i w porę zapewnić sobie bezpieczeństwo, rozmnażać się, znaleźć dobre terytorium i bronić go.

Kiedy działa na nas zagrażający bodziec, gadzi mózg natychmiast wszczyna alarm. Nasz wewnętrzny system stresowy zostaje aktywowany. W pierwszych sekundach reakcji stresowej zastygamy w bezruchu. Przez moment jesteśmy jak przymarznięci do ziemi (*freeze*). Potem automatycznie podejmujemy właściwą – miejmy nadzieję – decyzję: walka lub ucieczka (*fight or flight*). Wszystko to musi odbywać się niesamowicie szybko. Decydujemy bez zastanowienia, w ułamku sekundy. Dlatego też niebezpieczeństwa rozpoznajemy szybciej niż sytuacje bezpieczne: kto zareaguje sekundę za późno, staje się pokarmem dla drapieżnika. Jednak system ten ma też swoją ciemną stronę. Ponieważ tak bardzo skupiamy się na niebezpieczeństwach, wydaje nam się, że zewsząd czyhają na nas niedźwiedzie. Dostrzegamy raczej zagrożenia niż rozwiązania. Pod tym względem my, ludzie, jesteśmy urodzonymi czarnowidzami. Nic dziwnego, że kolektywnie mamy skłonność do rozpamiętywania. Na szczęście są możliwości przechytrzenia naszego gadziego mózgu. Więcej o tym później. Najpierw chciałbym dać głębszy wgląd w nasz organizm oraz jego tajemnicze substancje przekąźnikowe, które odgrywają ważniejszą rolę, niż może sądzisz: nasze hormony.

Hormony stresu

.....

Na samym początku momentu stresu organizm wydziela kilka hormonów. We współczulnych zakończeniach nerwowych nadnerczy uwalniana jest adrenalina. Noradrenalina natomiast produkowana jest przez współczulne zakończenia nerwowe innych narządów.

Oba hormony uczestniczą w regulacji ciśnienia krwi. Stawiają organizm w stan podwyższonej gotowości, szykują do walki lub ucieczki.

Kortyzol to także hormon stresu, uwalniany na późniejszym etapie reakcji stresowej. Pozwala naszemu ustrojowi zrównoważyć utratę energii. W tym celu wytwarzana jest glukoza, która dostarcza energii. Zostaje ona wykorzystana, by przywrócić organizm do „stanu normalnego”.

Innymi słowy: skutki krótkich momentów stresu możemy bez problemu zneutralizować. Wchodzimy przejściowo w stan podwyższonej czujności i pobudzenia, potem jednak powraca spokój. Nie dzieje się tak jednak w przypadku, gdy podlegamy długotrwałemu stresowi. Organizm wysyła wówczas wszystkie możliwe sygnały alarmowe: objawy fizyczne takie jak bóle głowy, chroniczne napięcie mięśni czy rozbiecie, ale także emocjonalne sygnały stresowe takie jak strach, rozdrażnienie czy nastroje depresyjne. Ponadto doświadczamy pewnych poznawczych objawów stresu na przykład roztargnienia czy rozpamiętywania. Może nawet dojść do zmian zachowania: kto przez dłuższy czas odczuwa stres, ten izoluje się w miarę możliwości od innych, sięga po środki odurzające, może popaść w uzależnienie.

Nasze hormony stresu są niezwykle użyteczne. To właśnie adrenalina i kortyzolowi zawdzięczamy to, że organizm jest w stanie szybko reagować na potencjalne zagrożenia. Dzięki temu udaje się przeważnie zapobiec najgorszemu. Czasem jednak hormony nas zwodzą. Już samo wyobrażenie sobie trudności czy niebezpieczeństw może gwałtownie podnieść poziom kortyzolu we krwi. Znaczy to, że doświadczamy też stresu z powodu rzeczy, które w rzeczywistości nie zachodzą, lecz rozgrywają się tylko w naszych myślach. Kto wmawia sobie: „już teraz wiem, że mi się nie uda, nie jestem dobrze przygotowany”, może popaść w silną sytuację stresową – tylko z powodu tego negatywnego, ganiącego, krytycznego głosu we własnej głowie.

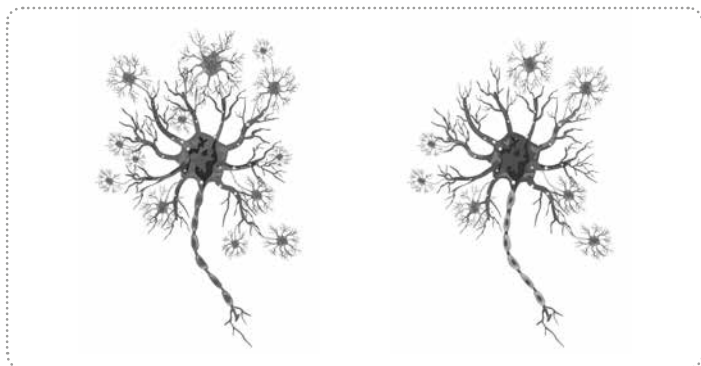
FIZYCZNE SYGNAŁY STRESU	EMOCJONALNE SYGNAŁY STRESU
Bóle głowy, migreny, problemy ze snem	Strach
Rozmyte widzenie, zawroty głowy, szumy uszne	Drażliwość i agresja
Bóle mięśni i pleców	Wrogość
Przyspieszone bicie serca	Napady wściekłości
Ucisk lub bóle w okolicy klatki piersiowej	Wrażliwość
Dolegliwości żołądkowo-jelitowe	Napięcie
Wahania apetytu	Niepokój
Zmęczenie	Nastroje depresyjne
Hiperwentylacja	Poczucie bezwartościowości
	Bezradność

KOGNITYWNE OBJAWY STRESU	ZMIANY ZACHOWANIA
Skłonność do zapomniania	Izolacja społeczna
Roztargnienie	Cynizm
Rozpamiętywanie	Kompulsywna kontrola
Problemy z koncentracją	Zażywanie narkotyków i uzależnienie
	Mobbing i zachowanie agresywne, manipulacja

Ilustracja 2. Sygnały i objawy stresu.

TRUCIZNA DLA MÓZGU

Utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu jest toksyczny dla mózgu: niszczy połączenia między komórkami mózgowymi.



Ilustracja 3. Szkody spowodowane przez kortyzol: komórka mózgowa przed i po zażyciu kortyzolu (© Depositphotos, Lanamaster).

Powyższy rysunek pokazuje komórkę mózgową przed i po długotrwałej ekspozycji na kortyzol. Jego wysoka dawka sprawia, że dotknięta komórka dysponuje znacznie mniejszą liczbą połączeń z innymi komórkami mózgowymi. Na szczęście jednak stan ten możemy cofnąć. Nasz mózg jest odporny i plastyczny. Potrafi do pewnego stopnia naprawiać uszkodzone połączenia. Jeśli jednak stres utrzymuje się zbyt długo, dochodzi do trwałego uszkodzenia mózgu, co może nawet prowadzić do demencji.

Wiemy, że ludzie po ciężkich traumach przez całe życie cierpią na dolegliwości fizyczne i mogą mieć nieprzyjemne sny oraz wspomnienia typu *flashback*. Wynika to między innymi z tego, że struktura ich mózgu została zmieniona przez długotrwałe niebezpieczeństwo lub traumę. W takich przypadkach mówimy też o zespole stresu pourazowego. W dalszej części książki wrócę do kwestii postępowania z takimi traumami.

Po kulminacji stresu

.....

Wyobraź sobie, że jedziesz autostradą. Raptem widzisz samochód, który z prędkością siedemdziesięciu kilometrów na godzinę porusza się po środkowym pasie. Reagujesz natychmiast, hamujesz i w razie potrzeby wymijasz go. Na szczęście byłeś uważny, więc wszystko dobrze się skończyło. Ale jeszcze pół godziny później czujesz gwałtowne bicie serca i suchość w ustach, oddychasz szybko i płytko. Przeżywasz opóźnioną reakcję stresową.

Kiedy w naszym organizmie uwalniany jest kortyzol lub adrenalina, mięśnie napinają się. Trawienie przestaje prawidłowo funkcjonować, źrenice oczu rozszerzają się, serce zaczyna szybciej bić, oddech przyspiesza, ciśnienie krwi rośnie. Cukier jest przenoszony do krwi, która szybciej teraz krzepnie. Wszystkie te procesy zachodzą automatycznie, przygotowując organizm do walki lub ucieczki.

Energia ta nie może wiecznie pozostawać spiętrzona w organizmie. Musi zostać wykorzystana, w przeciwnym razie grożą problemy – takie jest prawo natury. Kiedy nasz odległy przodek walczył z prawdziwym niedźwiedziem, pozbywał się nagromadzonej energii, lecz kiedy ty musisz tylko wcisnąć hamulec jak w moim przykładzie z autostradą, stres utrzymuje się w organizmie. Stąd też szybsze bicie serca i suchość w ustach.

Po takiej bezpośredniej konfrontacji z realnym niebezpieczeństwem – w pewnych okolicznościach tamten samochód mógł ci zaszkodzić nie mniej niż niedźwiedź twojemu przodkowi – czujesz z reguły potrzebę rozładowania spiętrzonej w organizmie energii. Może zjeżdżasz na prawy pas i robisz kilka głębokich oddechów albo idziesz się przejść, żeby odpocząć po przerażającej sytuacji. Dzięki temu stres ponownie ustępuje.

Są też jednak całkiem inne wyzwalacze stresu. Zazwyczaj mniej spektakularne niż wypadek, który omal się nie zdarzył, niekiedy jednak tym bardziej niebezpieczne. Są to takie czynniki

jak ciągła presja czasu, trudne relacje w domu lub miejscu pracy, niepewność i zwątpienie... Podświadomie te chroniczne formy stresu są stale obecne, przez co nasz układ stresu pozostaje zawsze aktywny. Utrudnia to relaks.

Jeśli ktoś nie odzyskuje już (w wystarczającym stopniu) stanu spokoju, mogą się u niego rozwinąć takie choroby jak wrzody żołądka, choroby serca czy wypalenie zawodowe, jednak stres może też przyczyniać się do wielu innych dolegliwości bądź też je nasilać.

JAK POSTĘPOWAĆ Z TRAUMĄ?

Kiedy wiemy, że już „normalny” chroniczny stres może powodować znaczne szkody, możemy sobie poniekąd wyobrazić, jak poważny i trwały wpływ na ciało oraz umysł mogą mieć złożone traumy. Reakcja stresowa jest wówczas tak silna, że niekiedy utrzymuje się przez całe życie. Jak pokazują badania układu nerwowego, traumom takim towarzyszą często problemy emocjonalne, zneruchomienie, wypalenie emocjonalne, a nawet zaburzenia dysocjacyjne. Dysocjacja wiąże się nie- rzadko z poczuciem winy i wstydu. Odczuwać winę z powodu sytuacji, na którą nie miało się wpływu: gorzej już być nie może. Trauma to niedoceniany problem, któremu poświęca się stanowczo zbyt mało uwagi. Ponadto leczenie traum nie jest proste. Wymaga specjalistycznego wsparcia – i czasu, bardzo wiele czasu. W ostatnich dekadach osiągnięto jednak duże postępy, między innymi dzięki teorii poliwalgalnej Stephena Porges’a, do której wrócę bardziej szczegółowo w rozdziale ósmym.

W poszukiwaniu wyzwalaczy i przebłysków

Wyjaśniałem już kilkakrotnie, że nasz autonomiczny układ nerwowy niczym wytrawny detektyw stale poszukuje sygnałów bezpieczeństwa i zagrożenia, zarówno w otoczeniu, jak też w naszym ciele. Sygnały te są przekazywane do mózgu. Ten interpretuje je (czy niebezpieczeństwo jest rzeczywiście poważne?) i przekłada swoją ocenę na określone działanie. Na jakie? – to zależy od rodzaju sygnału. Sygnały zagrożenia (*cues of danger*), czyli wyzwalacze (*triggery*), aktywują nasz nerw błędny grzbietowy lub układ współczulny. Sygnały bezpieczeństwa (*cues of safety*), czyli przebłyski (*glimmery*), aktywują nerw błędny brzuszny.

Wyzwalacze i przebłyski nie są takie same dla wszystkich ludzi. Dlatego ważne jest, byś nauczył się rozpoznawać i rozumieć swoje osobiste wyzwalacze i przebłyski. Właśnie to chciałem osiągnąć w tym rozdziale. Proces ten nie jest całkiem prosty i wymaga pewnego wysiłku, ma jednak zasadnicze znaczenie,

jeśli chcemy zrozumieć, dlaczego robimy to, co robimy, i czujemy to, co czujemy.

Wyzwalacze i przebiegi mogą występować zarówno w naszym otoczeniu, jak też w nas samych. Praktyczną pomocą może tu służyć diagram dr Sarah McKay. Rozróżnia ona wyzwalacze typu *bottom-up* („z dołu do góry”), *outside-in* („od zewnątrz do wewnątrz”) oraz *top-down* („z góry do dołu”).

1

BOTTOM-UP

Niektórzy ludzie są bardziej wrażliwi, lękliwi i podatni na zranienie niż inni. Zależy to od struktury naszego dziedzictwa genetycznego, układu hormonalnego i odpornościowego, lecz także od niezdrowego stylu życia. Jeśli zbyt mało śpimy, wcale lub prawie wcale nie zażywamy ruchu, a do tego stosujemy niezrównoważoną dietę, stajemy się szczególnie podatni. Z reguły organizm daje nam o tym znać i to poprzez liczne sygnały świadczące o zagrożeniu: zmęczenie, kłujące bóle, chroniczne napięcia mięśni, duszności, zaburzenia rytmu serca... Te sygnały *bottom-up* są postrzegane przez układ neurocepcji (patrz: strona 189), więc mogą pobudzić nerw błędny grzbietowy, układ współczulny albo nerw błędny brzuszny.

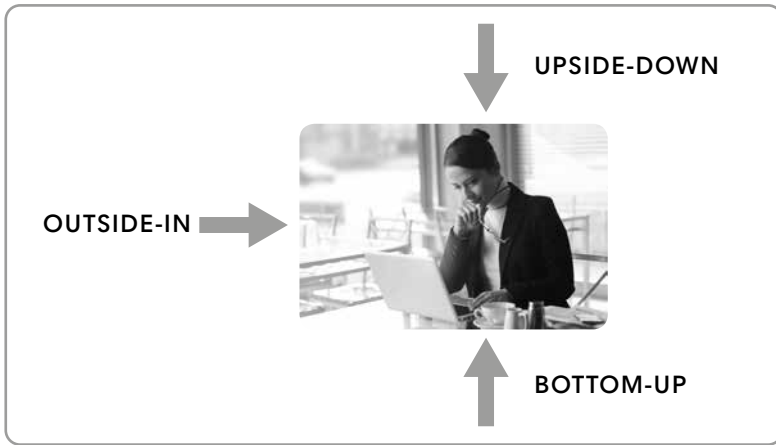
2

OUTSIDE-IN

Otoczenie ma wielki wpływ na nasz dobrostan. Wczesne doświadczenia i wydarzenia, wychowanie i środowisko, w którym żyjemy, mogą być wyzwalaczami bezpieczeństwa lub zagrożenia. Dowiedziono w wystarczającym stopniu, że samotność i brak wsparcia społecznego są dla człowieka największymi „cichymi zabójcami”.

3 TOP-DOWN

Także myśli, emocje, nastawienia i przekonania mogą stanowić niebezpieczeństwo. Wielu ludzi ma utrwalone poglądy, których nie lubią kwestionować. Przychylenie się do opinii innych wydaje im się niebezpieczne i groźne. Mamy skłonność do aktywnego poszukiwania informacji, które potwierdzają nasze nastawienie. W psychologii nazywa się to efektem potwierdzenia lub błędem konfirmacji (ang. *confirmation bias*). I odwrotnie, pewne myśli, emocje i uczucia mogą też sprawiać, że czujemy się pewniej, i aktywować nasz nerw błędny.



Ilustracja 15. Gdzie powstają nasze wyzwalacze (*triggers*) i przeblyski (*glimmers*)? (© Depositphotos, stockasso).

ĆWICZENIE

Rozpocznij podróż odkrywczą w poszukiwaniu swoich wyzwalaczy i przeżyć, zadając sobie kilka pytań:

- ☐ Jak się czuję w moim obecnym stanie?
- ☐ Co tutaj widzę, słyszę i odczuwam?
- ☐ Co się tu akurat dzieje? Jak wygląda tu świat?
- ☐ Czy byłem krytykowany?
- ☐ Czy mogę być krytykowany?
- ☐ Czy czuję się niespokojny?
- ☐ Czy jestem przeciążony? Rozdrażniony? Wściekły?
- ☐ Czy odczuwam lęk?
- ☐ Czy znalazłem się w tym stanie o własnych siłach czy otrzymałem pomoc?
- ☐ Czy usłyszałem komplement?
- ☐ Co znaczę tu, w tym miejscu?
- ☐ Czy znajduję się na tonie przyrody?
- ☐ Czy czuję się bezpiecznie?
- ☐ Czy rozmawiam z życzliwymi ludźmi?
- ☐ Czy zrobiłem coś, z czego jestem dumny?
- ☐ W którym obszarze autonomicznego układu nerwowego obecnie się znajduję?

Wyzwalacze dla współczulnego układu nerwowego

.....

Kilka szybko po sobie następujących momentów stresowych może stanowić silny wyzwalacz dla współczulnej części autonomicznego układu nerwowego. Wczesne wstawanie, pospieszne jedzenie śniadania, przejazd przez miasto w godzinach szczytu, wyczerpujący koledzy, presja terminów, wielozadaniowość, powrót do domu w stanie śmiertelnego zmęczenia – i tak dzień po dniu.

Problemy finansowe, choroba, brak ćwiczeń fizycznych, bodźce społeczne i kulturalne, hałas, niedobór snu, lęki...

Kiedy takie czynniki nawarstwiają się, współczulny układ nerwowy popada w długotrwały stan najwyższej gotowości alarmowej. Nigdy nie zaznaje się spokoju, lecz ma się wrażenie, że wciąż trzeba się mieć na baczności. To nieprzyjemne poczucie ciągłego zagrożenia ma swoje źródło w prehistorii. Szelest w zaroślach może być zupełnie niewinny albo też ostrzegać o groźnym drapieżniku, który się tam skrywa.

Co cię wprawia w taki stan alarmowy? Co wyzwala układ współczulny? Za wiele reguł, nadmiar autonomii? Za wiele do zrobienia, ostateczne terminy, korek drogowy? Nieżyczliwi, bezwzględni ludzie? Niewypowiedziane różnice zdań? Zapisz wszystko, co ci przyjedzie do głowy.

PRZYKŁADY WYZWALACZY DLA UKŁADU WSPÓŁCZULNEGO

- chęć, by zawsze dobrze wyglądać;
- brak autonomii;
- niepewność;
- zły nastrój w życiu prywatnym lub w pracy;
- kłótnia;
- perfekcjonizm;
- trudni przełożeni w miejscu pracy;
- nieosiągalne terminy ostateczne;
- za dużo bodźców na raz;
- hałas;
- niepewność zatrudnienia;
- kłujące bóle;
- *pleasing* (chęć przypodobania się innym).

HAŁAS

Nie można powiedzieć, by świat w ostatnich latach stał się bardziej cichy. Jest coraz więcej hałasu, który może świadczyć o zagrożeniach. Prawie wszędzie słyszymy dźwięki o niskiej częstotliwości – ciągłe brzęczenie lub buczenie ruchu drogowego, urządzeń technicznych, ludzkich rozmów i tak dalej. Nasi odlegli przodkowie czym prędzej umykali, słysząc takie niskie buczenie, nas jednak dobiega ono zewsząd. Według Europejskiej Agencji Środowiska co roku tysiące ludzi umierają w następstwie obciążenia hałasem. Mieszkanie w pobliżu lotniska lub bardzo ruchliwej ulicy jest niezdrowe. Hałas uważa się za przyczynę współistniejącą kilku chronicznych chorób takich jak cukrzyca. Te z kolei powodują jeszcze większy stres, bezsenność, przyspieszone bicie serca i nadciśnienie. Cierpi na tym układ odpornościowy, a wysoki poziom kortyzolu prowadzi do uszkodzeń mózgu. Na szczęście pojawiło się obecnie wiele inicjatyw na rzecz cichszego świata. Problem ten został w końcu rozpoznany.

ŻYCIE W ŚWIECIE VUCA

Zmiany, które nasz świat przeszedł w minionych dekadach można podsumować angielskim skrótem: VUCA (*volatile, uncertain, complex i ambiguous*). Po polsku znaczy to: „zmienny, niepewny, złożony i niejednoznaczny”.

Skrótowca VUCA użyli po raz pierwszy w latach dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku amerykańscy wojskowi, aby opisać coraz bardziej skomplikowaną sytuację po zakończeniu okresu zimnej wojny. Nagle okazało się, że żyjemy w świecie, gdzie nic nie jest pewne. Co kiedyś było dobre, mogło raptem stać się niekorzystne. Dawne oczywistości stały się złożone i niezrozumiałe. Wróg stał się niewidoczny. Całkiem niedawno

zagroził światu zabójczy wirus. Szerzył się błyskawicznie, a dzięki mutacjom przybierał coraz to nową formę. A co nas najbardziej przeraża: ten wirus jest niewidoczny, nie sposób go uchwycić. A jednak musieliśmy sięgnąć po drastyczne środki, by się przed nim chronić. To także jest VUCA.

Istnieje dzisiaj wielu niewidzialnych wrogów: promieniowanie, zła jakość powietrza, zmiany klimatu, wirusy... Nasz mózg tylko z trudem może się z tym uporać. On chce wiedzieć, do jakiego kontekstu musi się dostosować, i ma ogromne pragnienie wiedzy wystarczających i dokładnych informacji. Nawet tego jednak brakuje w naszym świecie VUCA.

Wyzwalacze dla nerwu błędnego grzbietowego

.....

Wyzwalacze, które pobudzają nerw błędny grzbietowy, wiążą się z reguły z realnymi lub domniemanymi dużymi bądź zagrażającymi życiu niebezpieczeństwami. Wyzwalanemu przez ten nerw stanowi autonomicznemu towarzyszą zniecieruchomienie, dysocjacja, zmęczenie, bezsilność i wrażenie zimna.

Nerw błędny grzbietowy ma niewiarygodnie dobrą pamięć. Na swoim „twardym dysku” przechowuje wcześniejsze sytuacje zagrożenia, dzięki czemu reaguje proaktywnie w razie przyszłych zagrożeń. Dlatego czasem włącza się, gdy coś nam przypomni dawne zagrożenie lub traumę. Takimi wyzwalaczami mogą stać się na przykład odrzucenie i odmowa, gwałtowne kłótnie albo poważne, niekiedy zagrażające życiu traumy. W ten sposób dawny ból nosimy czasem w sobie przez całe życie. Nieufność może utrudniać połączenie z innymi, nawet jeśli wszystko jest bezpieczne. Ofiary ciężkich traum – takich jak wojna, terroryzm, pandemia, głód, utrzymująca się niepewność lub wykorzystanie seksualne – odbierają niekiedy kontakty społeczne jak zagrożenie. Także mobbing

i ataki osobiste mogą być postrzegane jako bardzo niebezpieczne. A co może najpoważniejsze: ludzie natychmiast przechodzą w stan błędny grzbietowy, gdy są ignorowani lub niezrozumiani.

DLACZEGO DYSKUTOWANIE NIE ZAWSZE JEST NAJLEPSZYM POMYSŁEM

Dziennikarka Kate Murphy w swojej książce *W ogóle mnie nie słuchasz!* błaga, abyśmy nie prowadzili zawsze i wszędzie dyskusji o polityce, religii, celach życiowych, kwestiach etycznych lub intymności. Nim się obejrzysz, a już wkurzysz swojego rozmówcę. Niekończące się dyskusje wyzwalają bowiem reakcję stresową w mózgu. Kiedy ludzie mają poczucie, że ich poglądy nie są akceptowane, przeżywają czasami taką samą reakcję stresową, jak nasi przodkowie ścigani przez tygrysa szablozębnego.

Różnice poglądów to część życia, trzeba jednak zdawać sobie sprawę z ich wpływu. Jeśli kwestionujesz opinię innej osoby, stymulujesz tym samym jej nerw błędny, który z kolei aktywuje ciało migdałowate (część układu limbicznego). Wyzwała to odruch lękowy. U wielu ludzi trwałe przekonania są tak mocno zakorzenione w mózgu, że podczas dyskusji o nich natychmiast czują się atakowani. Staraj się zatem pozostawiać miejsce na wątpliwości i wyjaśniaj, że różni ludzie mogą mieć różne punkty widzenia. Podkreślaj, że każdy ma prawo do własnych przekonań. Zyskasz dzięki temu przyjaciół, a stracisz wrogów. Z pewnością też stwierdziłeś już, że większość twoich dobrych przyjaciół i ich bliscy mają podobne przekonania i dogmaty co ty.

Także pozornie nieznaczące wydarzenia mogą stymulować nerw błędny grzbietowy. Komunikacja to wyzwanie, które kryje subtelne pułapki. Zdarza się, że nieopatrzenie powiemy coś,

co zostanie źle zrozumiane lub odebrane jako zagrożenie. Wypowiedzi takie na długo pozostają w pamięci i „karmią” nerw błędny grzbietowy. Myślę tu zwłaszcza o rodzicach lub nauczycielach, którzy mimo najlepszych intencji wyrażają się czasem niefortunnie. Nie jest to zarzut. Podejmujemy decyzje, które w danym momencie wydają nam się najlepsze.

Kiedy w rodzinie rodzi się chłopiec, chociaż rodzice właściwie pragnęli dziewczynki, u syna może się pojawić poczucie, że nie wolno mu być sobą. Matka, która opowiada, że poród był najbardziej bolesnym wydarzeniem w jej życiu, może wzbudzić u swego dziecka poczucie winy. Mąż, który nagle zauważa, że uwagę żony musi dzielić z noworodkiem, może czasem zareagować na to bez większego entuzjazmu. Kiedy ich dziecko nieświadomie to zauważy, może to zinterpretować jako „gdyby tylko ciebie nie było”.

Zbyt surowe wychowanie prowadzi czasem do tego, że dziecko uwierzy, iż jest złe. Jeśli rodzice nie okazują dziecku wystarczająco wiele uczuć, mogą się u niego pojawić problemy z przywiązaniem i będzie cierpieć na nadmierną aktywność nerwu błędnego grzbietowego. U dzieci mających lękliwych rodziców, którzy wciąż przestrzegają przed wszelkimi możliwymi niebezpieczeństwami, może się w pewnych okolicznościach pojawić poczucie, że nie należy w życiu podejmować żadnego ryzyka. Uwagi w rodzaju „jesteś wyjątkowy, inni niż twoi koledzy” mogą być rozumiane jako „nie należę do tej grupy”. Są to wszystko przykłady procesów, które rejestruje nasz nerw błędny grzbietowy.

Jaki dawny ból nosisz wciąż w sobie? Co wyzwala twój stan błędny grzbietowy? Zapisz to tutaj:

UWAGA

Osoba, która zbyt często i zbyt długo pozostaje w stanie grzbietowym, może zachorować tak psychicznie, jak i fizycznie. Przemiana materii i układ odpornościowy pracują wtedy na zwolnionych obrotach. W takim przypadku konieczne wskazana jest specjalistyczna terapia. Dopiero kiedy przepracujemy nasze traumy, możemy ponownie uregulować układ nerwowy i przejść we współczulny stan autonomiczny. Powoduje to mobilizację, a to otwiera drogę do stanu błędnego brzuszego, który niesie spokój i bezpieczeństwo.

Również w tym miejscu pomocne jest sporządzanie listy przebłysków (*glimmerów*) – także miejsc, gdzie czujesz się bezpiecznie, oraz ludzi, z którymi czujesz się dobrze (patrz: dalsza część tego rozdziału pod *Przebłyski* i *Zarzucanie kotwicy*). Możesz przypominać je sobie, jak często zechcesz, co stanowi duży krok w kierunku zmiany. Inna wskazówka: zestaw listę nieprzyjemnych wyzwalaczy (*triggerów*) i stopniowo powiąz je z czymś wesołym lub pogodnym. W ten sposób odbierasz moc tym negatywnym wydarzeniom. Naucz się rozdzielać teraźniejszość, przeszłość i przyszłość. Nie pozwól, by pojedyncze wydarzenie położyło się cieniem na całym twoim życiu.

Przebłyski (*glimmery*) dla nerwu błędnego brzuszego

.....

Przebłyski (*glimmery*) to sygnały bezpieczeństwa, które umożliwiają koregulację i związek. Szczery komplement, poczucie, że ktoś nas zauważa i wierzy w nas, to ważne przebłyski. Mogą też nimi być piękny spacer w słońcu, fragment dziewiczej przyrody, szum morza.

Jakie są twoje przebłyski? Co cię uspokaja, co cię uszczęśliwia? Zapisz to tutaj.

KILKA PRZYKŁADÓW

- pełen szacunku podziw;
- zdumienie;
- sztuka i kultura;
- przyjaźń;
- wartościowe relacje;
- dobra książka;
- dziewicza przyroda;
- przyjemna rozmowa;
- szczery komplement;
- piękna muzyka;
- miłość i intymność;
- koleżeństwo;
- ...

WSKAZÓWKA: PROWADŹ DZIENNIK PRZEBŁYSKÓW

Dobrym nawykiem jest fotografowanie przeżyć albo opisywanie ich w specjalnym dzienniku. Dziennik taki może pomóc szybko wejść w stan błędny brzuszny.

Zakotwiczenie się

.....

Kim ukończyła studia. Jest teraz matematyczką. Podczas uroczystego wręczenia dyplomów zostaje w obecności rodziców, nauczycieli i kolegów pochwalona za swoją wieloletnią ciężką pracę. Przy dźwiękach melodii *You'll Never Walk Alone* odbiera dyplom. Jest przejęta i poruszona. Zawsze marzyła o tej chwili. Kiedy kilka lat później ogląda w telewizji grę Liverpoolu, nagle napływają jej łzy do oczu. Nie rozumie, dlaczego mecz piłkarski wzbudza w niej takie emocje. Kiedy jednak zdradzę ci, że piosenka *You'll Never Walk Alone* jest hymnem klubu piłkarskiego FC Liverpool, sam to prawdopodobnie zrozumiesz.

Nasz autonomiczny układ nerwowy przechowuje niezliczone informacje: zapachy, smaki, dźwięki, obrazy... nierozdzielnie związane – pozytywnie lub negatywnie – z określonym uczuciem. Wszyscy mamy takie „kotwice”, przeważnie jednak nie jesteśmy tego świadomi. A szkoda, bo takie pozytywne skojarzenia możemy całkiem celowo wykorzystać, by wejść w określony stan autonomiczny.

Kotwice odnoszą się więc do przeszłości, nie są jednak tym samym co wyzwalacze czy przeżytki. Są to zapachy, smaki, odgłosy i widoki, które wcześniej powiązaliśmy z sygnałami bezpieczeństwa lub zagrożenia, więc z tego powodu mogą wyzwać reakcję autonomiczną. Kotwice można porównać do odruchu warunkowego (patrz: strona 63). Nie wiedzieć czemu, niekiedy w określonej sytuacji czy otoczeniu nagle czujemy się bardzo niedobrze, choć nie występują żadne oczywiste oznaki zagrożenia. Jest może jednak jakaś kotwica – zapach, dźwięk czy widok – który naszemu autonomicznemu układowi nerwowemu przypomina jakieś złe wydarzenie. Na szczęście są też kotwice bezpieczeństwa i kotwice przeżytki.

Wszyscy je mamy. Piosenka w radio może przywołać określone emocje, jeśli właśnie jej często słuchaliśmy, kiedy te emocje panowały w naszym życiu. Piosenka może nam przypominać

o wielkiej miłości, smutnym rozstaniu lub szczególnym miejscu. Nawet zapach może obudzić emocje i przywołać wspomnienia. A po wypadku wodnym nawet sam widok ulubionej łodzi może na przykład wyzwolić spontaniczny lęk.

Odnalezienie tych kotwic nie jest wcale takie proste. Wysiłek jednak się opłaci. Poznanie ich pomoże lepiej zrozumieć, dlaczego jedna rzecz nas stresuje, a inna relaksuje – a przez to celowo wprawiać się w określony stan.

Ty także możesz poszukać kotwic, które wprowadzają cię w stan błędny brzuszny. W jakich okolicznościach się znajdujesz? W świetle słońca, w plenerze, nad morzem? Z jakimi jesteś ludźmi? Co teraz robisz? Co słyszysz, co widzisz? Kotwicą może być park, rezerwat przyrody, fotografia ukochanej osoby, przedmiot, książka, krajobraz – albo uczucie, kiedy budzisz się rano i widzisz słońce. Obejrzyj fotografie aktywności, ludzi i miejsc, które we wcześniejszych okresach życia wprawiały cię w stan błędny brzuszny.

Kto często to ćwiczy, może wykorzystać te kotwice w ciężkich czasach. Można też wytworzyć nowe, bezpieczniejsze skojarzenia.

Zwróć też uwagę, że są kotwice, które wywołują stan błędny grzbietowy. Osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego mogą na przykład popaść w stanu szoku, kiedy usłyszą fajerwerki albo huk broni myśliwskiej, albo nawet z powodu głupiego dowcipu, który je przestraszy.

POZYTYWNE ATRAKTORY EMOCJONALNE

Pomyśl o ludziach, którzy wywarli zdecydowanie pozytywny wpływ na twoje życie. Mogą to być rodzice, lecz także nauczyciele, przyjaciółki albo partner. Chodzi o osoby, które rzeczywiście w ciebie wierzyły, otwierały przed tobą możliwości, respektowały twoją autonomię. Co one mówiły, co robiły, co zmieniły w twoim życiu? Czy przypominasz sobie ludzi,



Dr Luc Swinnen to uznany w świecie ekspert w dziedzinie stresu i wypalenia zawodowego/emocjonalnego. Znakomicie potrafi przekazywać szerokiej publiczności naukową wiedzę. Jego książki sprzedają się w dziesiątkach tysięcy egzemplarzy.

**Słowa takie jak stres, wypalenie i nuda
są już na porządku dziennym.
Jeśli też je odczuwasz,
na ratunek przychodzi ci nerw błędny.**

Według Autora, aby uniknąć stresu, powinieneś zwracać uwagę na nerw błędny, czyli autonomiczny układ nerwowy. Ćwicząc go, możesz skutecznie przeciwdziałać stresującym momentom i wnieść więcej spokoju do swojego życia.

Autor odkrywa przyczyny stresu i zaburzeń lękowych w mózgu. Jednak to nerw błędny, który przebiega przez całe ciało i jest połączony z wszystkimi narządami, odgrywa kluczową rolę. Nic więc dziwnego, że odczuwasz stres i lęk w całym ciele. Ale możesz również wysyłać pozytywne sygnały do swojego ciała za pośrednictwem nerwu błędnego. W tej książce znajdziesz ćwiczenia, które pomogą ci wreszcie pokonać stres.

**Wystarczy, że codziennie wykonasz kilka leniwych ćwiczeń,
aby uspokoić swój mózg**



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

