

„Zásadní čtení pro pochopení polyvagální teorie
v kontextu našeho současného zbesilého života.“

Gabor Maté, M.D., C.M.,
autor knihy *Mýtus normálnosti*

NÁŠ POLYVAGÁLNÍ SVĚT

**JAK NÁS POCIT BEZPEČÍ
A TRAUMA MĚNÍ**

**STEPHEN W. PORGES
SETH PORGES**



MAITREA

NÁŠ
POLYVAGÁLNÍ
SVĚT

NÁŠ POLYVAGÁLNÍ SVĚT

**JAK NÁS POCIT BEZPEČÍ
A TRAUMA MĚNÍ**

Přeložila Sabina Poláková



MAITREA

2024

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Porges, Stephen W., 1945-

[Our polyvagal world. Česky]

Náš polyvagální svět : jak nás pocit bezpečí a trauma mění / Stephen W. Porges, Seth Porges ; přeložila Sabina Poláková. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2024. -- xxi, 296 stran

Přeloženo z angličtiny -- Terminologický slovník. -- Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-7500-696-7 (brožováno)

* 612.8 * 611.831 * 613.86:616 * 159.974 * 613.86 * (0.062)

– neurofyziologie

– bloudivý nerv

– psychosomatika

– psychická traumata

– zvládnání stresu

– polyvagální teorie

– populárně-naučné publikace

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Stephen W. Porges, Seth Porges

Náš polyvagální svět

Our Polyvagal World

Copyright © 2023 by Stephen W. Porges and Seth Porges

Translation published by exclusive license from W. W. Norton & Company, Inc.

Translation © Sabina Poláková, 2024

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2024

ISBN 978-80-7500-696-7

*Věnováno Sue Carterové,
která nám dala oxytocin.*

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Úvod: Co je to polyvagální teorie? xi

ČÁST PRVNÍ: V NÁS

1	<i>Automatická</i> nervová soustava	5
2	Neurocepce: bezpečnostní systém našeho těla	23
3	Bloudivý nerv	57
4	Evoluce polyvagální teorie	87
5	Propojenost a koregulace: biologický imperativ	99
6	Trauma a závislost	117

ČÁST DRUHÁ: VE SVĚTĚ

7	Pandemický paradox	157
8	Polyvagální teorie v práci	169
9	Vzdělávání	193
10	Věznice	205

Doslov: Polyvagální život 221

Poděkování 227

Slovníček pojmů 233

Bibliografie 257

Poznámky 269

Rejstřík 271

Ohlasy na knihu *Náš polyvagální svět* 291

O autorech 295

Polyvagální teorie v ČR 296

„Myslím, tedy jsem.“

– DESCARTES

„Cítím, tedy jsem.“

– POLYVAGÁLNÍ TEORIE

ÚVOD:

CO JE TO POLYVAGÁLNÍ TEORIE?

To je dobrá otázka!

Polyvagální teorii a vlastně i celou tuto knihu můžeme shrnout do jediné věty:

*To, jak bezpečně se cítíme, má zásadní význam
pro naše fyzické i duševní zdraví a štěstí.*

Ano, takhle jednoduché to je.

Když se cítíme bezpečně (všimněte si, že říkáme, že se „cítíme“ bezpečně, nikoli že skutečně jsme v bezpečí – to je důležitý rozdíl, ke kterému se budeme opakovaně vracet), naše nervová soustava a celé naše tělo prochází výraznou fyziologickou proměnou, která nám umožňuje být zdravější, šťastnější a chytřejší, lépe se učit a řešit problémy, více se bavit, rychleji se uzdravovat a celkově se cítit živější.

(To zní docela dobře, nemyslíte?)

A jak už možná tušíte, klíčem k tomu všemu je bloudivý nerv. Tato kniha je vlastně pojmenována po něm: „poly“ znamená mnohočetný a „vagální“ odkazuje k latinskému „nervus vagus“, což je označení pro bloudivý nerv.

Kdybyste si otevřeli učebnici anatomie, zjistili byste, že bloudivý nerv patří mezi hlavové neboli kraniální nervy. To znamená, že je jedním z dvanácti speciálních nervů, které vycházejí z mozkového

kmene a zajišťují jeho přímé propojení s nejdůležitějšími částmi našeho těla.

Zvláštěností bloudivého nervu je, že na rozdíl od ostatních hlavových nervů nemá v těle jen jedno primární zakončení. Například takový zrakový nerv vede z mozkového kmene jen k očím a už nikam jinam.

Zato bloudivý nerv se vine z mozkového kmene směrem dolů a prochází téměř celým tělem až do střev. A díky tomu, že tento „toulavý“ nerv (název „vagus“ pochází z latinského výrazu „toulavý“ podobně jako slovo „vagabund“) pokrývá tak velkou část našeho těla a tolik našich orgánů, slouží jako spojující článek, který našim četným tělesným soustavám a orgánům umožňuje vzájemně komunikovat a fungovat v součinnosti.

Kdybychom si lidské tělo představili jako symfonii plnou autonomních soustav a částí, jež mají za úkol plnit specifické funkce, pak je bloudivý nerv jejich dirigentem – spojovatelem, který tělu umožňuje fungovat jako jeden soudržný celek.

A právě prostřednictvím bloudivého nervu se celým naším tělem shora dolů a zdola nahoru přenášejí také pocity bezpečí a ohrožení, které ovlivňují nejen naše emoce a to, jak se cítíme, ale i to, jak na fyzické úrovni funguje celé naše tělo, naše orgány a smysly.

To nás přivádí k traumatu, které je zřejmě nejprůzračnější zdravotní hrozbou 21. století.

Žijeme ve světě, v němž je trauma takřka všudypřítomné, ale přitom je málokdy správně chápáno. Všude kolem nás miliony lidí tiše trpí a často si nedokážou vysvětlit bizarní změny, které v jejich těle traumatické zážitky způsobily.

Když lidé po prožitém traumatu hovoří o svých pocitech, často je popisují s nádechem tajemství. Jako by jejich prožitky byly jedinečným a nevysvětlitelným (nebo možná nevědeckým) jevem:

*Opustila jsem své vlastní tělo. Vznášela jsem se nad ním
a dívala se dolů na někoho jiného, kdo vypadal jako já.*

Požádejte člověka, který prožil trauma, aby vám vyprávěl o své zkušenosti a o tom, jak ho změnila. Spíše než nějakého uceleného příběhu se pravděpodobně dočkáte jakési abstraktní koláže niterných pocitů a vjemů. U lidí, kteří prožili trauma, jsou vzpomínky často zakódovány v částech těla nebo smyslových prožitcích, které se probouzejí a zase ustupují způsobem, jež je pro tyto lidi nový a cizí. Záblesky pohledů, zvuků a barev uprostřed spletité mozaiky vzpomínek a pocitů a disociativních mimotělních zážitků. Tělo i mozek vstupují do jakési nové existence.

*Troubení klaksonu mi drásá mozek. Jako bych měl v uchu
selektivní megafon. Některé zvuky ustupují do pozadí.
Jiné mě zahlcují a pohlcují a proměňují mě ve vzteklé
monstrum, které nepoznávám.*

Může jít třeba o následky sexuálního napadení nebo prožité války. Trauma může vycházet z jednoho strašlivého zážitku, z mnohaletého trýznění a zneužívání nebo z řady drobných každodenních stresorů, které nás pomalu nahlodávají. To, co dělá trauma traumatem, je však skutečnost, že nás mění způsobem, který je nový, děsivý a většinou také nepochopený. A jelikož jsou tyto změny z velké části neviditelné, často nás v průběhu času stravují zevnitř. Trauma se plíživě promění v neviditelný stín, se kterým mnozí žijí a který buď přijímají jako normální, nebo odmítají jako nenormální.

*Všechno, co jsem považovala za svou osobnost, je pryč.
Už nevím, kdo vlastně jsem.*

Pro většinu lidí zůstává trauma nepochopenou metamorfózou, navíc často tabuizovanou. Je to zvláštní cesta a slova k jejímu popisu mnohdy nestačí. Zvuky najednou znějí jinak. Chutě chutnají jinak. Věci, které v nás kdysi probouzely nadšení nebo nám dělaly radost, teď prožíváme v jakési tlumené mlze. Dýchání, trávení a nespočet dalších tělesných procesů funguje jinak než dřív.

Nikdo nechápe, jak je to celé abstraktní.

Jako by to ani nebylo skutečné.

K traumatu se často přistupuje (není-li přímo ignorováno) jako k čistě psychickému problému, který je doslova „jenom v hlavě“. Trauma však není jev pouze psychický, ale také fyziologický.

Co tím máme na mysli? To, že působení traumatu se neomezuje jen na náš mozek, ale prostupuje nervovou soustavou prakticky do všech částí našeho těla, mění naše smyslové vnímání, fungování našich orgánů a téměř všechny aspekty našeho fyzického a duševního zdraví.

Jinými slovy, trauma nemění jen mozek, ale celé tělo. Polyvagální teorie nabízí vysvětlení toho, jak k těmto změnám dochází a jak se s nimi lze vypořádat.

Polyvagální teorie přesouvá diskuzi o traumatu od samotné traumatické události ke způsobu, jakým tato událost proměňuje naše tělo a usazuje se v něm. Tyto změny mohou být u různých lidí, kteří zažili stejnou traumatickou událost, zcela odlišné a mohou vycházet jak z hluboce šokujících zážitků, tak z nejrůznějších všedních tlaků, které si se slovem „trauma“ spojí jen málokdo.

Prostředníkem všech těchto změn je bloudivý nerv.

Právě skrze bloudivý nerv se trauma a neustálý stres stávají východními faktory, které nás činí náchylnějšími téměř ke všem fyzickým a psychickým obtížím.

A právě skrze bloudivý nerv možná vede i cesta ven z takové existence. Možná jsme našli světlo na konci traumatického tunelu a cestu k uzdravení a štěstí ve světě, který jako by byl přímo stvořen k tomu, aby nás na každém kroku ohrožoval a traumatizoval.

Cílem této knihy není pouze z vědeckého a evolučního hlediska ukázat, jak nás pocity bezpečí, ohrožení a traumatu mění, ale také poskytnout praktické informace, jak žít co nejbezpečněji, a tedy i co možná nejlepší život.

Doufáme, že vám tato kniha přinese řadu aha momentů ohledně vašich vlastních zkušeností a že vám zároveň poskytne praktické techniky, jež vám pomohou být šťastnější, zdravější a celkově vyrovnanější ve světě, který jako by s čím dál větším odhodláním usiloval o to, abychom byli všichni vystresovaní, vystrašení a úzkostní.

Předesíláme, že se nejedná o učebnici anatomie ani o odbornou vědeckou publikaci. Je to příběh naší nervové soustavy a našeho těla, vyprávěný na příkladech z reálného světa a na snadno představitelných zážitcích, které vám toto téma jednoduše a přístupně přiblíží tak, abyste tyto poznatky mohli dále sdílet.

Po tomto upozornění bychom vám nyní rádi předstřeli poněkud akademičtější vysvětlení toho, v čem polyvagální teorie vlastně spočívá:

Polyvagální teorie je nový model toho, jak naše nervová soustava a celé tělo reagují na to, jak bezpečný nebo ohrožující je pro nás svět, a jak se v důsledku toho proměňují.

Co tím přesně myslíme?

Řekněme, že jsme klidní a v blaženém stavu uvolnění. V takovém případě všechny naše vnitřní mechanismy fungují způsobem, který podporuje zdraví, růst a obnovu. Co když jsme ale k smrti vyděšení? Naše útroby a orgány se přepnou do režimu, v němž jsou úzce zaměřeny na jediný cíl, kterým je bezprostřední přežití.

Jádrem polyvagální teorie (někdy se můžete setkat také se zkratkou PVT) je myšlenka, že tyto změny ve fungování našeho těla mají dalekosáhlé a možná leckdy překvapivé účinky na naše zdraví, duševní stav, reakce ostatních na naši přítomnost a vnímání světa na smyslové úrovni.

Polyvagální teorie také nabízí takový přístup ke světu, který nám umožňuje pochopit lidskou přirozenost na hluboké, empatické a uspokojivé úrovni. Poskytuje možné vysvětlení toho, jak náš chronicky nebezpečný, traumatický a úzkostí naplněný svět zatěžuje naše zdraví a jak své tělo a mozek vymanit ze spárů tohoto světa, který jako by byl navržen k tomu, aby nás děsil a zraňoval.

Pohled na svět polyvagální optikou nám dovoluje pochopit chování, které možná sami u sebe i u druhých nenávidíme, a nahlédnout pod povrch zdánlivě iracionálních nebo agresivních činů a vidět je jako přirozenou reakci na svět, ve kterém všichni žijeme. Je to svět plný nikdy nekončících hrozeb, obav a úzkostí, jež jako by se spikly, aby v nás spouštěly sebezáchovné pudy, které se do našich těl vepsaly během statisíců let evoluce lidského druhu.

Polyvagální teorie rovněž dává smysl oněm bytostně instinktivním okamžikům, kdy se naše tělo cítí poháněno pudy a je zcela mimo naši vědomou kontrolu nebo jedná v naprostém rozporu s tím, co by si přál náš mozek.

Prožívání těch, kteří trpí traumatem nebo chronickou úzkostí, bývá zastřeno pocitem zmatku a pochybnostmi. To, co se s nimi a jejich tělem skutečně děje, je považováno za záhadu.

Polyvagální teorie přichází, aby tuto záhadu osvětlila.

Žijeme ve světě, který se nás všemožně snaží děsit.

Jsme obklopeni politiky a „mluvícími hlavami“, jež v nás podněcují rozhořčení a strach. Digitálními algoritmy, díky nimž se návštěva kyberprostoru podobá zábleskům apokalypsy. Trávíme nekonečné hodiny popojížděním v dopravní zácpě nebo tím, že se stresujeme kvůli termínům pracovních úkolů. Zaměstnavatelé nás pomocí tabulek a čísel neustále hodnotí a klasifikují. Nemluvě o všem ostatním, co s sebou nese globální pandemie.

Jsme zaplaveni signály a znameními, ať už náhodnými či (jak tomu v mnoha případech bývá) cílenými, které naše tělo a mozek přenášejí po stejných nervových drahách, jež byly kdysi vyhrazeny pro zřídkavé život ohrožující události.

*Ač jsme tedy evolucí předurčeni k tomu, abychom byli
na území strachu a poplachu jen příležitostnými turisty,
mnozí z nás se stali jeho stálými obyvateli.*

Smutnou pravdou bohužel je, že mnozí z nás dnes žijí v neustálém strachu či s chronickou úzkostí a traumatem, které nejsou jen povrchně nepříjemné, ale mají také velmi konkrétní důsledky pro naše zdraví a kvalitu života. Pro mnohé z nás (možná dokonce většinu) se trauma stalo způsobem života, aniž bychom si toho byli vědomi. Někteří lidé suverénně tvrdí, že trauma je něco,

co prožívají pouze váleční veteráni nebo oběti napadení. Tak tomu ale zkrátka a dobře není.

Představte si naše tělesné soustavy a orgány jako motory, které mohou být natolik přetížené, že dojde k jejich zahlcení nebo úplnému zastavení. Když se takový stav stane normou, začneme být úzkostní, přetížení a vyhořelí. Velmi podstatně se také zhoršuje náš zdravotní stav a zvyšuje se pravděpodobnost, že se staneme obětí prakticky všech možných tělesných a duševních zdravotních obtíží.

Žít v neustálém stavu strachu znamená žít život v těle, které není naladěné na zdraví, růst, regeneraci, štěstí a společenskost. Takový život se zkracuje a je namáhavější. Tento stav je v podstatě pomalý zabiják, který rozežírá naše tělo a ducha, způsobuje reálné škody na našich orgánech a zároveň působí jako otupující nebo disocia-tivní deprese, která nám brání užívat si života.

Mění také způsob, jakým prožíváme svět, a to zpravidla k horšímu. Když se necítíme bezpečně, proměňuje se i naše smyslové vnímání. Věci chutnají, vypadají, voní a zní jinak. Zážitky, které jsme kdysi milovali, ztrácejí šťávu. Naše schopnost žít, učit se a kriticky myslet slábně ve prospěch bezprostřední potřeby přežít. Stáváme se snadno manipulovatelnými a náchylnými k následování pokynů našich nejbabělejších a nejcyntičtějších bližních.

Stručně řečeno, jestliže se nikdy necítíme bezpečně, náš život má po všech stránkách *nižší* kvalitu, než by mohl mít. Naše fyzické i duševní zdraví trpí a všudypřítomná otupující mlha se stává normou.

Ale pozor, tato zkáza a zmar má i svou odvrácenou stranu.

Stejně jako se na našem těle podepisuje neustálý pocit ohrožení, působí na nás naopak pocit bezpečí takřka zázračně.

Když se cítíme bezpečně, naše tělo i mozek celkově fungují lépe. Orgány a anatomické soustavy se dostávají do fyziologického

stavu uzdravování, díky němuž se dokážeme lépe a rychleji zotavit z téměř jakéhokoli tělesného nebo duševního onemocnění. Naše schopnost žít, smát se a milovat (máme-li použít frázi z otřepaných motivačních plakátů) jednoduše funguje. Jsme kreativnější, zvědavější, inteligentnější, společenštější a zábavnější.

Po odstranění obranných slupek může prosvítat jas naší soucítěné, laskavé, tvořivé a milující podstaty. **Bezpečný život je dobrý život. Je to život, který zlepšuje životy lidí kolem nás.**

Polyvagální teorie popisuje léčivou a transformativní sílu prostého pocitu bezpečí, a naopak jak nebezpečné a traumatizující je, když jsme neustále vystaveni pocitu ohrožení. Objasňuje také smysl mnoha záhad spojených s traumatem a vysvětluje, jak na nás mohou prchavé události ulpívat a proměňovat naše těla způsobem, který mnozí zažívají, ale jemuž málokdo rozumí.

Z nového chápání těchto zákonitostí vyplývá pohled na svět plný optimismu a naděje.

Velcí filozofové, kteří po staletí diskutovali o tom, zda jsou lidé od přírody dobří, nebo špatní, snad prominou, ale polyvagální odpověď na tuto otázku je vlastně docela prostá:

*Když máme pocit bezpečí, jsme schopni velkorysosti,
empatie, altruismu, růstu a soucítu.*

*Pokud se nám pocitu bezpečí právě nedostává (nebo ho
nezažíváme vůbec nikdy), náš pud sebezáchovy převáží
nad vším ostatním a sobecké, zoufalé a agresivní chování je
pro většinu lidí v takovém případě téměř nevyhnutelné.*

Na makroúrovni nabízí toto chápání jasnou cestu, vedoucí od rozděleného světa, v němž na své sestry a bratry pohlížíme jako na „ty ostatní“, ke světu založenému na empatii a uvědomění toho,

že řada vlastností nebo chování, které se nám nelíbí a u druhých ho odmítáme nebo se ho obáváme, není ničím jiným než jen přirozenou reakcí vyděšeného člověka (nebo vyděšené skupiny lidí), který se zoufale snaží zajistit si pocit bezpečí. A že za stejných okolností by mnozí z nás jednali úplně stejně.

Na individuální úrovni pak polyvagální teorie nejenže objasňuje, jak na nás trauma působí a jak nás mění. Nabízí také řešení, která v současné době způsobují revoluci v klinickém světě a vedou k novým léčebným postupům a technikám, jež může využít v podstatě každý, ať už s pomocí odborníka nebo doma v křesle při četbě této knihy.

Proto je tato kniha koncipována tak, aby byla čtivá a přístupná a aby bylo možné poznatky, jež jsou v ní obsažené, snadno dál sdílet. Nejde o vědeckou učebnici, můžeme tedy pominout detaily, k jejichž pochopení byste možná potřebovali doktorát. Pokud byste měli chuť proniknout do tématu hlouběji, můžete nahlédnout do našich dalších knih a článků na toto téma.* A přestože je text určen k tomu, abyste jej četli postupně od začátku až do konce, jeho rozdělení do kapitol vám nabízí určitou možnost listovat knihou podle vaší potřeby.

V první části knihy vysvětlujeme, v čem polyvagální teorie spočívá, a co nejsrozumitelnějšími pojmy objasňujeme její vědecký základ. Tuto část je tedy dobré číst postupně, protože jednotlivé kapitoly na sebe navazují.

Druhá část se věnuje konkrétním aplikacím polyvagální teorie v našem světě a vysvětluje, jak se její principy uplatňují v situacích, jako je třeba pandemie, a v různých prostředích, například na pracovišti, ve škole či ve vězení. Doufáme, že si ji přečtete celou

* Jejich seznam najdete na konci této knihy (viz Další zdroje v sekci Bibliografie).

a v daném pořadí kapitol, ale můžete ji také prolistovat nebo číst její kapitoly v libovolném pořadí podle toho, co vás právě zajímá.

Na konci knihy najdete slovníček pojmů pro případ, že byste zapomněli, co daný termín znamená nebo jak zapadá do širšího kontextu.* V závěru vás nečeká žádný kvíz, a pokud některé odbornější pasáže jen zběžně přelétnete, máte naše plné pochopení.

A teď již vzhůru na cestu!

* Podrobnější a odborné informace o mnoha zmíněných tématech naleznete ve slovníčku pojmů.

**NÁŠ POLYVAGÁLNÍ
SVĚT**

ČÁST PRVNÍ

V NÁS

AUTOMATICKÁ NERVOVÁ SOUSTAVA

Chceme-li pochopit polyvagální teorii, musíme nejprve porozumět autonomní nervové soustavě (neboli ANS, jak ji také budeme nazývat). Pojďme si to trochu zjednodušit: výraz „autonomní“ znamená „automatický“. Autonomní* nervovou soustavu bychom tedy stejně tak dobře mohli nazývat nervovou soustavou *automatickou*.

ANS si můžeme představit jako takového autopilota našeho těla, díky němuž nám bije srdce, naše plíce dýchají a zorničky se nám rozšiřují a zužují, aniž bychom na to museli myslet. Je to vlastně řídicí centrum všech tělesných funkcí, které probíhají bez naší vědomé kontroly.

Tohle je opravdu důležité. Nebýt toho, že ANS přebírá nad spoustou věcí kontrolu, museli bychom vědomě přemýšlet o každé maličkosti, kterou naše tělo provádí, včetně činnosti jednotlivých potních žláz. A i když nám tato představa o nadvládě mysli nad tělem může připadat nadmíru působivá, bylo by to také neuvěřitelně vyčerpávající a v podstatě nemožné. Vždyť pro některé z nás je problém už jen jít a žvýkat přitom žvýkačku. Dovedete si představit,

* Podobně slovo „automat“ označuje samočinné stroje, jako jsou roboti. Jde o stejný princip.

že byste museli řídit funkce desítek samostatných orgánů současně? Nebyli bychom schopni usnout, protože jinak by se nám zastavilo srdce a plíce. A čím méně se musíme vědomě zaobírat otázkou trávení, tím lépe.

Rádi si představujeme, že máme své tělesné funkce pod kontrolou, ale ve skutečnosti jich drtivou většinu řídí právě náš autopilot jménem ANS.

Použijme teď onen otřepaný průměr se špičkou ledovce. Však víte – jde o ten kousek, který vyčnívá nad hladinu. Představuje všechny věci v našem těle, které vědomě ovládáme. Silou myšlenky dokážeme pohnout jazykem tak, abychom vyřkli nějaké slovo, nebo hýbat nohama, když chceme běžet nebo tančit. Za těmito vědomě řízenými funkcemi se však skrývá rozsáhlá a spletitá síť vzájemně provázaných tělesných soustav, které tak nějak běží a udržují nás naživu a co možná nejzdravější a nejšťastnější, aniž bychom museli ručně tahat za nitky a věnovat jim nějakou pozornost.

A to je moc dobře! Pozornost pro nás totiž představuje drahocenný zdroj. Kdybychom byli zaujati vědomým řízením každíčkého kousku svého těla, nemohli bychom sledovat film, vést rozhovor, máchat baseballovou pálkou, pochutnávat si na dobrém jídle, zapisovat si myšlenky nebo se starat o své blízké.

Tím, že z nás ANS toto břemeno snímá, nám uvolňuje ruce k tomu, abychom vůbec mohli *žít*.

Je důležité zdůraznit, že u většiny lidí existuje jedna významná tělesná funkce, kterou lze řídit *jak* pomocí ANS, *tak* pomocí našeho vědomého myšlení, a tou je dýchání.

Pouhou silou myšlenky se můžeme rozhodnout, že zadržíme dech nebo vyfoukneme vzduch s přesností potřebnou ke hře na klarinet. Pokud však dýchání ignorujeme nebo na něj zapomeneme, naše

plíce dál dělají svou práci, aniž by k tomu potřebovaly naše svolení. V opačném případě bychom těžko mohli prospat celou noc.

Jedinečnost dýchání jako soustavy řízené ANS, kterou ovšem současně dokážeme ovládat podle libosti, ho činí velmi zvláštním. Podobá se hrdinské postavě, která stojí mezi dvěma světy, a díky tomuto svému dvojímu občanství je přímo předurčené k překlenutí propasti mezi mozkem a tělem. Nabízí záchranu pro případy, kdy se naše tělo chová způsobem, se kterým náš mozek tak úplně nesouhlasí.

Terapeuti a jogíni často hovoří o tom, že řízený dech má léčivé a regenerační účinky. A přestože potenciál dechu bývá leckdy halen do ezoterického či náboženského jazyka, který může v empiricky smýšlejících lidech vzbuzovat skepsi, jeho účinky do značné míry vycházejí ze základní anatomie a ANS. Čtěte dál a brzy pochopíte, jak to funguje.

Brýle, přes které vidíme svět

Autonomní nervová soustava není žádný monolitický systém, který by fungoval stále stejně.

Naše ANS je neustále zapojena do neviditelné hry rozpočtu a ekonomiky. Naše tělo má k dispozici obrovské množství funkcí, ale jeho zdroje – pozornost a energie – jsou omezené.

Nutnost šetřit zdroji je dána metabolismem. V dnešní době je přístup k jídlu pro mnohé z nás až příliš snadný. Po většinu evoluce a existence našeho druhu jsme se však potýkali s nedostatkem potravy (a tedy i energie) a tomu jsme se museli přizpůsobit. Pro naše přežití bylo nezbytné, aby tělo dokázalo v určitou dobu zaměřit pozornost a zdroje na konkrétní soustavy a funkce. Obrazně řečeno, nádrž pojme jen omezené množství paliva, a naše tělo ho proto musí využívat rozumně.

Utíkáte před šavlozubým tygrem? ANS chce zajistit, abyste měli dostatek krve a adrenalinu potřebných k útěku, a podle toho rozdělí zdroje a aktivuje tělesné soustavy tak, abyste toto krátkodobé nebezpečí přežili.

Sedíte u ohně a vychutnáváte si jídlo s blízkými přáteli? V těchto chvílích bezpečí se aktivují úplně jiné tělesné soustavy, které vám umožňují se smát, zpívat, jíst, bavit se, poskytovat druhým pocit bezpečí a uzdravovat vlastní tělo.

Pokračujme teď v metafoře „autopilota“. Představte si, že tento systém je v závislosti na okolnostech řízen různými softwarovými programy, přičemž každý z nich má svou jedinečnou osobnost a účel.

Jeden z těchto autopilotních programů se chová naštvane, agresivně a ostražitě, zatímco jiný je pohodový, klidný a vyrovnaný.

Každý z těchto autopilotních programů (či podsystémů ANS, pokud opustíme zmíněnou metaforu) se aktivuje za jiných okolností a plní jinou funkci. A i když možná neznáte jejich názvy, jistě je, že jejich účinky pocítujete dnes a denně.

Sympatická nervová soustava (SNS)

Tato soustava mobilizuje naše tělo a podporuje chování typu „bojuj, nebo uteč“. Aktivuje se tehdy, když naše tělo vnímá nebezpečí nebo potřebuje příval energie, abychom se nabudili a byli připraveni k akci.

Ačkoli má SNS kvůli svému naprogramování „bojuj, nebo uteč“ (a spojení se stresem a zmatkem) často špatnou pověst, její schopnost naše tělo mobilizovat se může hodit i pro příjemné zážitky jako cvičení, tanec či hru.

Parasympatická nervová soustava (PNS)

Tato soustava naše tělo znehybňuje a zpomaluje a představuje náš systém „odpočinku a relaxace“. Aktivuje se, když se naše tělo cítí

v bezpečí, a navozuje stav, kdy jsme klidní, vyrovnaní a společenší. Důležitou součástí PNS a klíčem ke schopnosti těla tuto soustavu aktivovat a pociťovat její zdraví prospěšné účinky je bloudivý nerv.

A přestože se o PNS (a její schopnosti nás zklidnit) často tvrdí, že je *vždy a za všech okolností* dobrá, brzy zjistíme, že pravda je o něco složitější, protože PNS obsahuje nervové dráhy, které nás mohou také znehybnit a „vypnout“, když prožíváme pocit ohrožení nebo trauma.

V závislosti na tom, zda naše tělo právě řídí SNS, nebo PNS, se dostáváme do dvou různých „**autonomních stavů**“.

Náš autonomní stav je vlastně přeorientováním fungování celého těla na SNS, nebo PNS.* V každém okamžiku tedy může být naše autonomní nervová soustava, a tím i celé naše tělo, ovládnuto jedním, nebo druhým systémem. V krajním případě se tyto systémy projevují jako reakce „bojuj, nebo uteč“, nebo „odpočinek a relaxace“.

Jedním z klíčových principů polyvagální teorie je, že náš autonomní stav představuje brýle, přes které vnímáme a prožíváme svět. Náš autonomní stav nemění jen fungování našich orgánů a tělesných funkcí, ale proměňuje i samotné smyslové vnímání.

Věci vypadají, zní, jsou cítit a působí na nás jinak, když jsme ve stavu sympatiku „bojuj, nebo uteč“, než když se nacházíme ve stavu parasympatiku „odpočívej a relaxuj“.

Jinými slovy, výsledkem přepnutí do daného autonomního stavu (nebo autopilotního programu pro naši ANS, pokud vám toto přirovnání dává smysl) je to, že prakticky každé vlákno našeho těla

* Pokud jste náhodou odborníky na neuroanatomii, je vám asi jasné, že jde o velké zjednodušení. Ale k tomu se brzy dostaneme.

změní svou funkci, a někdy dokonce i fyzickou podobu, a to poměrně výrazným a pozoruhodným způsobem.

Když se lékaři a studenti přírodních věd učí o nervové soustavě, obvykle je jim popisována tak, že SNS a PNS odděleně řídí různé funkce v našem těle a vedou jakousi vnitřní přetahovanou, která určuje naši „autonomní rovnováhu“. Předpokládá se tedy, že některé tělesné funkce plně řídí SNS, zatímco jiné ovládá PNS, přičemž tyto systémy spolu bojují o nadvládu nad naším tělem.*

Co tedy rozhoduje o tom, zda naše tělo v daném okamžiku řídí SNS, nebo PNS a které tělesné soustavy budou aktivovány a které utlumeny? Jak si naše tělo vlastně vybírá, který automatický program v daném okamžiku načte?

Odpověď spočívá v jedné jednoduché otázce: **Jak bezpečně se právě cítíme?**

Všimněte si, že říkáme „jak bezpečně se *cítíme*“, nikoli nakolik jsme skutečně v bezpečí. To je naprosto zásadní pro vše, co bude následovat.

Nervová soustava se nijak zvlášť nezajímá o to, jak velké nebezpečí nám skutečně hrozí, a vlastně ani nemá žádnou reálnou možnost to zjistit. Pro nervovou soustavu je důležité pouze to, jak bezpečně se cítíme. A v závislosti na odpovědi na tuto otázku se prakticky každá funkce v našem těle může chovat velmi odlišně.

Tomu asi všichni v zásadě rozumíme. Téměř každý už slyšel o konceptu „bojuj, nebo uteč“ a o tom, že pocit ohrožení nám může zvýšit srdeční tep a přimět nás k útěku nebo k boji na život a na smrt. Ale jen málokdo chápe, jak hluboce pocit ohrožení, nebo naopak bezpečí ovlivňuje fungování celého našeho těla.

* Tento tradiční model „SNS vs. PNS“ je neúplný a je účinně nahrazen polyvagální teorií. Abychom však pochopili, co je na PVT nového a zajímavého, musíme nejprve porozumět starému pojetí, na kterém staví a které nahrazuje.