POLYVAGÁLNÍ CVIČENÍ

50 TECHNIK PRO POCIT BEZPEČÍ A PROPOJENÍ

DEB DANA

S PŘEDMLUVOU STEPHENA W. PORGESE, PH.D.

MAITREA

POLYVAGÁLNÍ CVIČENÍ

POLYVAGÁLNÍ CVIČENÍ

50
TECHNIK PRO POCIT BEZPEČÍ A PROPOJENÍ

Přeložila Veronika Šilarová

MAITREA

2026

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Dana, Deb
[Polyvagal excercises for safety and connection. Česky]
Polyvagální cvičení : 50 technik pro pocit bezpečí a propojení / Deb Dana ; přeložila Veronika Šilarová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2026. -- xxv, 343 stran
Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-7500-721-6 (brožováno)

* 159.974 * 612.064 * 159.913 * 613.86 * 613.86:616 * 615.8 * 612.89 * 611.831 * (035)
– psychická traumata
– stres (psychologie)
– stres (fyziologie)
– psychosomatika
– alternativní terapie
– autonomní nervový systém
– bloudivý nerv
– polyvagální cvičení
– polyvagální teorie
– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Deb Dana

Polyvagální cvičení

Polyvagal Excercises for Safety and Connection

Copyright © 2020 Deborah A. Dana
Foreword © 2020 Stephen W. Porges
Photo of the author © Nicole Thomas Photography, Ltd., 2021
Translation published by exclusive license from W. W. Norton & Company, Inc.
Translation © Veronika Šilarová, 2026
Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2026

ISBN 978-80-7500-721-6

Mým spolucestovatelům na této autonomní cestě...

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

	PŘEDMLUVA	XI
	PODĚKOVÁNÍ	XVII
	ÚVOD	XXI
ČÁST I	**AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM: VZORCE A DRÁHY**	1
1. KAPITOLA	AUTONOMNÍ HIERARCHIE	7
2. KAPITOLA	NEUROCEPCE	19
3. KAPITOLA	KOREGULACE	27
ČÁST II	**ZKOUMÁNÍ AUTONOMNÍCH DRAH: ZÁKLADNÍ RÁMEC BASIC**	37
4. KAPITOLA	SPŘÁTELENÍ S AUTONOMNÍM NERVOVÝM SYSTÉMEM	43
	PŘESNÉ VNÍMÁNÍ AUTONOMNÍCH STAVŮ	44
	CVIČENÍ: AUTONOMNÍ ORIENTAČNÍ BODY	45
	CVIČENÍ: VENTRÁLNĚ VAGÁLNÍ KOTVY	49
	UMĚNÍ NAVÁZAT PŘÁTELSTVÍ	52
	CVIČENÍ: SPŘÁTELENÍ S HIERARCHIÍ	53
	CVIČENÍ: AUTONOMNÍ STROMY	55

PRAXE OPĚTOVNÉHO PROPOJENÍ 59
CVIČENÍ: ŘEČ TĚLA 60
CVIČENÍ: KONTINUUM MEZI BOJEM O PŘEŽITÍ A SOCIÁLNÍM ZAPOJENÍM 62
CVIČENÍ: STUPNICE SOCIÁLNÍHO ZAPOJENÍ 64
CVIČENÍ: NEUROCEPČNÍ ZÁPISNÍK 67

5. KAPITOLA VNÍMÁNÍ AUTONOMNÍCH STAVŮ 71

VNÍMÁNÍ NERVOVÉ SOUSTAVY 73
CVIČENÍ: AUTONOMNÍ ABECEDA 73
CVIČENÍ: AUTONOMNÍ JMÉNO 75
CVIČENÍ: AUTONOMNÍ POVÍDKY 76
CVIČENÍ: VNÍMÁNÍ V PRŮBĚHU ČASU 78
VNÍMÁNÍ AUTONOMNÍCH DRAH 82
CVIČENÍ: DENNÍ KOLÁČOVÉ GRAFY 83
CVIČENÍ: DENNÍ ZÁZNAM – TŘI RŮZNÉ VĚCI 85
CVIČENÍ: AUTONOMNÍ ŽÁDOST O PROPOJENÍ 87
CVIČENÍ: CESTY K HRAVOSTI 90
CVIČENÍ: HRAVÉ CHVILKY 91
PŘEHODNOCENÍ SAMOTY 92
CVIČENÍ: OSOBNÍ PREFERENCE TÝKAJÍCÍ SE SAMOTY 93
CVIČENÍ: VNÍMÁNÍ TICHA 95
OKAMŽIKY K VYCHUTNÁNÍ 97
CVIČENÍ: OKAMŽIKY K VYCHUTNÁNÍ 98
OTEVÍRÁNÍ SE VNĚJŠÍMU SVĚTU 100
CVIČENÍ: VNÍMÁNÍ UMĚNÍ 101
CVIČENÍ: VNÍMÁNÍ PŘÍRODY 102

6. KAPITOLA FORMOVÁNÍ AUTONOMNÍHO NERVOVÉHO SYSTÉMU 107
SPRÁVNĚ DÁVKOVANÁ VÝZVA 108
CVIČENÍ: MAPA ENERGIE A AKTIVIT 109
ZÁBLESKY A HLUBŠÍ PROŽITKY BEZPEČÍ 111
CVIČENÍ: HLEDÁNÍ ZÁBLESKŮ 112
CVIČENÍ: OD ZÁBLESKU K HLUBŠÍMU PROŽITKU 114
FORMOVÁNÍ PŘÍBĚHU PROSTŘEDNICTVÍM ZVUKU 115
CVIČENÍ: NASLOUCHEJTE VLASTNÍMU HLASU 116
CVIČENÍ: HUDBA VE VAŠEM ŽIVOTĚ 118
FORMOVÁNÍ POHYBEM 119
CVIČENÍ: OKAMŽIKY V POHYBU 120
CVIČENÍ: PŘEDSTAVUJTE SI POHYB 123
CVIČENÍ: PROCHÁZENÍ LABYRINTEM 125
FORMOVÁNÍ DECHEM 127
CVIČENÍ: NAJDĚTE SVŮJ DECH 128
CVIČENÍ: POZNEJTE SVŮJ DECH 130
CVIČENÍ: POZORUJTE SVŮJ DECH 132
FORMOVÁNÍ POMOCÍ PROSTŘEDÍ 135
CVIČENÍ: ZELENÁ, MODRÁ A VŮNĚ 136
CVIČENÍ: VÁŠ OSOBNÍ VENTRÁLNĚ VAGÁLNÍ PROSTOR 139
FORMOVÁNÍ POMOCÍ REFLEXE 142
CVIČENÍ: PÍSEMNÁ REFLEXE 143
CVIČENÍ: SOUCITNÁ REFLEXE 144
INTEGRACE NOVÝCH AUTONOMNÍCH RYTMŮ 149
NOVÝ RYTMUS REGULACE 151

CVIČENÍ: ROZPOZNÁNÍ 152
CVIČENÍ: REFLEXE 153
CVIČENÍ: REGULACE 154
CVIČENÍ: TVOŘENÍ VĚT S „JESTLIŽE – PAK“ 156
CVIČENÍ: PŘEPSÁNÍ PŘÍBĚHU 158
ODOLNOST 160
CVIČENÍ: PROCVIČOVÁNÍ VAGÁLNÍ BRZDY 161
CVIČENÍ: NÁVYKY PRO VĚTŠÍ ODOLNOST 165

8. KAPITOLA PROPOJENÍ S DRUHÝMI 171
SOUNÁLEŽITOST 173
CVIČENÍ: PRAVIDLA VZÁJEMNOSTI 174
CVIČENÍ: VÁŠ OSOBNÍ PLÁN PROPOJENÍ 176
CVIČENÍ: VAŠE SÍŤ PROPOJENÍ 179
PROPOJENÍ S TÍM, CO NÁS PŘESAHUJE 181
CVIČENÍ: VDĚČNOST 182
CVIČENÍ: SOUCITNÉ PROPOJENÍ 184
CVIČENÍ: OKAMŽIKY ÚŽASU 187

ZÁVĚR 193
PŘÍLOHA: SLEDOVAČE OSOBNÍHO POKROKU 201
PRACOVNÍ LISTY KE CVIČENÍM 207
BIBLIOGRAFIE 299
REJSTŘÍK 319
OHLASY NA KNIHU *POLYVAGÁLNÍ CVIČENÍ* 339
O AUTORCE 343

PŘEDMLUVA

Akademické dráze, vědě a výzkumu se jako profesor věnuji již více než pět desetiletí, a proto jsem měl dostatek času na přemýšlení o svých osobních cílech. Během těchto let jsem sledoval vývoj svých kolegyň a kolegů, kteří profesně rostli a postupovali v akademickém žebříčku. Někteří s radostí přijali status emeritních profesorů a dál aktivně působili ve vědě – podíleli se na výzkumech, psali a přednášeli. Jiní naopak postupně akademický svět opustili a odešli do důchodu.

Působit jako profesor je náročné povolání, které zahrnuje vedení laboratoří, výuku studentů bakalářského i magisterského stupně, vedení mladších kolegů, psaní grantových žádostí a zajišťování zdrojů pro výzkum, vytváření odborných sítí a další činnosti jako posuzování rukopisů kolegů, hodnocení grantových návrhů a působení ve výborech různých institucí. Někteří z nás zastávali také administrativní funkce na univerzitách a v odborných společnostech, jiní spolupracovali s vládními agenturami a průmyslem.

Tato pestrá škála zkušeností mi poskytla vhled do toho, jak jsem si sám vytvářel a přijímal konkrétní měřítka, podle nichž jsem posuzoval své osobní cíle. Když jsem sledoval své kolegy, uvědomil jsem si, že mnoho profesorů bylo na konci své kariéry frustrovaných. Zdálo se, že mají pocit, že nebyli úspěšní a nedokázali nic

skutečně smysluplného. Takové sebehodnocení často vycházelo z tlaku institucí, které je povzbuzovaly k odchodu do důchodu, a z pocitu, že se jim nedostalo uznání, které si podle svého mínění zasloužili. Měli dojem, že si na ně a jejich přínos už nikdo nevzpomíná. Celá desetiletí své univerzitní kariéry strávili tím, že se definovali prostřednictvím systému akademického hodnocení – a když už nedokázali získávat prostředky z federálních grantů, cítili se zneužití a přehlížení. Z pohledu polyvagální teorie vlastně akademický svět se svými chronickými evaluačními strategiemi uvrhával těla a mysli mých kolegů do chronického stavu obrany. Pro mnohé z nich, jejichž přechod do další životní fáze neproběhl dobře, skončila zkušenost s dráhou profesora na univerzitě nakonec zneužíváním a izolací. V souladu s polyvagální teorií tyto prožitky zranitelnosti a dlouhodobého setrvávání v obraném stavu mění vyladění autonomního nervového systému, což může vést k obtížím s duševním i tělesným zdravím. Vidíme tedy, že zkušenost s akademickou dráhou má v mnohém společné rysy s nezdravými vztahy v rodině i jinde. Existuje však jeden důležitý rozdíl: zkušenost s rolí profesora poskytuje silnou sadu dovedností, které lze uplatnit i mimo univerzitní prostředí. Pokud člověk tyto zkušenosti vnitřně uchopí jako přípravné – tedy jako výbavu, která mu umožňuje zvládat výzvy světa mimo univerzitu, pak se osobní příběh mění z příběhu zranění na příběh adaptivní odolnosti. Tato odolnost je spojena s autonomními stavy, které mohou vést nejen ke zlepšení duševního a fyzického zdraví, ale také k odvážnému, tvořivému myšlení a naplňujícím sociálním vztahům.

Obrazně řečeno, v průběhu času profesoři z univerzitního světa vyrostou a překročí jeho hranice. V odborných kruzích se jejich generační skupina začne rozpadat – kolegové odcházejí do důchodu nebo je postihují zdravotní potíže. Tento posun v sociálních

vztazích odsouvá profesory na okraj a jejich životní příběhy dostávají negativní zabarvení. Když mi bylo přibližně padesát, začal jsem přemýšlet o tom, jak se v akademickém prostředí proměňuji já sám. Uvědomil jsem si, že pasivní převzetí toho, co instituce definuje jako úspěch, povede v pozdějším věku jen k rozčarování a frustraci. Začal jsem si tedy sám pro sebe vytvářet konkrétní představu o tom, čeho musím dosáhnout, abych měl pocit, že moje cesta byla smysluplná. Došel jsem k tomu, že pro mě osobně je cílem převádět své myšlenky do praxe. Jenže na to jsem nebyl dobře připravený – neměl jsem zkušenosti s tím, jak převést výsledky výzkumu do klinické praxe, vzdělávání nebo veřejného povědomí. Jako akademik jsem si tedy vytvořil příběh, v němž využívám nástroje, které mám k dispozici, a soustředím se na to, abych měl příležitost své myšlenky a metody uchovat a předat dál. Stanovil jsem si za cíl publikovat články, které představí integrovanou teorii a zároveň nabídnou metodologii pro její zkoumání.

Právě v době, kdy jsem přemítal nad významem akademického úspěchu, jsem formuloval první podobu polyvagální teorie. Tato teorie vzbudila zájem v klinickém prostředí a velmi rychle si našla své místo ve výzkumu a léčbě traumatu. Měl jsem tak to štěstí, že jsem mohl naplnit svou osobní potřebu přenášet myšlenky do praxe. Uplynulo pětadvacet let od chvíle, kdy byla teorie poprvé představena, a během té doby jsem měl příležitost podporovat vnímavé a talentované terapeuty, kteří polyvagální teorii přijali jako praktickou mapu reakcí těla na bezpečí, nebezpečí a ohrožení života. Tito odvážní, zapálení a soucitní terapeuti využívají poznatky z polyvagální teorie, aby svým klientům pomohli porozumět jejich reakcím na nebezpečí a ohrožení života. S tím, jak terapeuti polyvagální teorii začali začleňovat do své praxe, vznikl nový směr – polyvagálně informovaná terapie.

Deb Dana je jednou z těchto výjimečných terapeutek. Ve svých knihách převádí principy polyvagální teorie do podoby terapeutické výbavy – souboru dovedností, které pomáhají nejen klientům, ale často i samotným terapeutům navázat znovu kontakt se svým tělem, které mohlo znecitlivět. Díky jejímu srozumitelnému a hlubokému převodu polyvagální teorie do praxe je klient veden k tomu, aby s úctou vnímal jak svoji adaptivní necitlivost, která následuje po těžkém traumatu, tak zranitelnost, která se objeví, když se prostřednictvím signálů bezpečí pootevřou brány nervového systému. Díky jejím cvičením má klient možnost zakusit dosud neuznanou inteligenci nervového systému, který se zprvu k signálům bezpečí staví nedůvěřivě. Tato skeptická reakce ukazuje na rozpor mezi osobním příběhem a příběhem těla (tedy nervového systému). Klient přichází na terapii s touhou po důvěrném vztahu, ale tělo jako by křičelo: „Už se nedám znovu obelstít!" – a brání člověka tím, že odmítá uvěřit, že signály jsou skutečně dobře míněné a bezpečné.

V knize *Polyvagální cvičení pro bezpečí a propojení* se polyvagální teorie stává živým prožitkovým procesem, který lze sdílet s terapeuty i jejich klienty. Deb Dana nabízí cvičení, která systematicky odkrývají adaptivní vrstvy nervové regulace autonomního nervového systému – vrstvy, které posouvají a někdy zkreslují náš pohled na události a druhé lidi. Prostřednictvím těchto cvičení dochází ke změně autonomního stavu a začínáme si uvědomovat, že osobní příběh není záznamem událostí, nýbrž záznamem pocitů. Neznamená to, že události nejsou důležité – ale důraz se přesouvá na to, jak pocity ovlivňují, zkreslují, zesilují, nebo naopak zjemňují jejich dopad.

Díky Debině tvořivé a soucitné vizi a také díky vstřícné a stále rostoucí rodině polyvagálně informovaných terapeutů se polyvagální teorie přetváří na konkrétní nástroje, které mění podobu

trauma-informované terapeutické praxe. Jako svědek tohoto procesu cítím hlubokou pokoru nad tím, jaký dopad může mít porozumění našemu evolučnímu dědictví – když se dostane do rukou Deb Dany a dalších nadaných terapeutů – na zmírnění bolesti a utrpení, které lidé se zážitkem traumatu nesou. S radostí očekávám další Debiny brilantní postřehy, jimiž bude i nadále převádět principy polyvagální teorie do jazyka, který je srozumitelný a zároveň tvoří praktickou výbavu pro terapeuty i jejich klienty.

Stephen W. Porges
autor knihy *The Polyvagal Theory*

PODĚKOVÁNÍ

V ŽIVOTĚ EXISTUJÍ OKAMŽIKY „PŘED A PO“. Okamžiky, kdy se svět, ve kterém žijeme, náhle promění a my se ocitáme v dosud neprobádané krajině. Jedním z takových přelomových okamžiků pro mě bylo vydání mé první knihy *The Polyvagal Theory in Therapy*. Lidé se dozvěděli o mém způsobu práce a chtěli vědět víc. Začala jsem cestovat a učit, a z malé polyvagální rodiny se postupně stala globální komunita. Osobně i prostřednictvím e-mailu jsem slýchala a četla popisy klinických případů i osobní příběhy plné bolesti. Co je všechny spojovalo, byla skutečnost, že pohled skrze optiku autonomního nervového systému změnil způsob, jak lidé chápou své příběhy, i to, jak vstupují do vztahu se světem.

Postupně jsem si začala uvědomovat, že i ty nejběžnější činnosti každodenního života nabízejí příležitost k neustálému formování autonomního rytmu. Každodenní praktiky, které vyživují nervovou soustavu, tvoří základ této knihy – *Polyvagální cvičení: 50 technik pro pocit bezpečí a propojení*. A právě proto je možná příznačné, že nevznikala v dlouhých, ničím nerušených časových blocích, které jinak pro psaní vyhledávám, ale během krátkých chvilek, které jsem si v proudu běžného dne dokázala uchránit pro sebe. Při psaní jsem se sama stala studentkou svého systému – objevovala jsem vzorce, které jsem si chtěla uchovat, i ty, které jsem byla připravená změnit. Z vlastní zkušenosti jsem se

naučila, že formovat nervový systém novým způsobem vyžaduje trpělivost, vytrvalost – a že to je skutečně možné.

Psaní této knihy pro mě bylo autonomním dobrodružstvím, na které bych se bez podpory mnoha lidí nikdy nevydala. Zvláštní místo v mém srdci patří účastníkům mých seminářů, kteří byli ochotni stát se mými zkušebními piloty. Společně jsme zjišťovali, že některá cvičení znějí dobře v teorii, ale v praxi nefungují – a jiná začala dávat smysl až po menších úpravách. Tina Zorgerová mě na této cestě provázela od samého začátku. Byla to právě ona, komu jsem důvěřovala, že mě vyslechne, když budu frustrovaná, a pomůže mi najít cestu dál. Věděla, kdy potřebuji zpomalit a vychutnat si daný okamžik, a kdy mě naopak může podpořit v další tvorbě. Moje důvěrná průvodkyně Linda Grahamová mě naváděla, abych pohlédla za místa, kde jsem uvízla, a věřila své vnitřní moudrosti. Spisovatel Gary Whited do našeho spojení přinesl dar hlubokého naslouchání – vytvářel mi bezpečný prostor, v němž jsem mohla mluvit o výzvách spojených s psaním. Moje přítelkyně Marilyn Sandersová sdílela mou lásku k časnému vstávání a mnohá rána – ať už jsme se probudily kdekoli na světě – jsme začínaly šálkem kávy a polyvagálně laděným rozhovorem.

Tato kniha by nemohla vzniknout bez podpory mé úžasné redaktorky Deborah Malmudové a skvělého týmu z nakladatelství Norton. Deborah věřila v tuto práci, propojila mě s Trish Watsonovou, která byla vždy otevřená novým nápadům a pomohla mi uspořádat cvičení tak, aby byla snadno pochopitelná a přístupná. Deborah rozuměla mým chvílím dorzálně vagálního zoufalství a nikdy nezapomněla odpovědět zprávou naplněnou ventrálně vagální nadějí.

Můj život byl formován nádhernými a nečekanými způsoby díky přátelství se Stephenem Porgesem. Steve mi vždy pomáhal

porozumět jemnějším odstínům vědy o propojení, a když jsem ztratila směr, bez váhání přispěchal a nabídl mi tolik potřebný okamžik koregulace. I nadále vstupuje do mého světa a zve mě k novým dobrodružstvím inspirovaným polyvagální teorií.

Mé nejhlubší poděkování patří mému muži Bobovi, který mě každý den podporoval během toho, co často vypadalo jako nekonečné spisovatelské dobrodružství. Slavil se mnou, když jsem našla ta správná slova, a pomáhal mi pokračovat, i když jsem to chtěla vzdát. Jeho láska dál naplňuje mé srdce radostí.

Při psaní *Polyvagálních cvičení* se kolem mě objevoval nespočet lidí právě ve chvílích, kdy jsem nejvíce potřebovala, aby mi někdo nabídl spojení. Ozývali se mi přátelé, kolegové zkoušeli jednotlivá cvičení a lidé sdíleli své příběhy. Všem, kdo se ke mně na této cestě připojili, přeji dny naplněné hojností ventrálně vagálního propojení…

ÚVOD

„CO KDYBY VAŠE NEUROFYZIOLOGIE dokázala podpořit pocit bezpečí a propojení?“ Tuto otázku kladu svým klientům na začátku naší společné terapeutické cesty. V *Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch* (DSM-5) existuje mnoho diagnostických možností, ale v jádru klienti přicházejí na terapii s oslabenou schopností regulovat své autonomní reakce. Polyvagální přístup k terapii vychází z poznání, že autonomní nervový systém je utvářen ranou zkušeností a může být dále formován zkušenostmi novými, že zažité vzorce reagování lze přerušit a že je možné vytvářet vzorce nové. Můžeme klienty naučit, jak bezpečně naslouchat příběhům vlastní autonomní soustavy a jak mohou svůj systém směřovat k bezpečí a propojení.

Učení je proces, v němž se snoubí objevování a zvládání – a cesty, které podporují objevování, bývají často jiné než ty, které vedou k mistrovství (Gopnik, 2005). Terapeutické sezení zve k objevování. Čas mezi sezeními pak může být využit k upevňování nových dovedností. Polyvagální přístup začíná tím, že klientům pomáháme prozkoumat způsoby, jakými jejich autonomní nervový systém vytváří prožitky a zkušenosti, jichž je zároveň svědkem, a poté je vedeme k tomu, aby se sami stali aktivními uživateli tohoto důležitého systému. Terapeutické sezení dává klientům během týdne čas a příležitost, aby mohli zažít koregulaci a propojení s vaším ventrálně vagálním stavem jako něco předvídatelného – a bezpečně

prozkoumávat zážitky mobilizace i kolapsu. Proces autonomního přeuspořádání, který v terapii začíná, je dále posilován praxí mezi jednotlivými sezeními. *Polyvagální cvičení: 50 technik pro pocit bezpečí a propojení* vám nabízejí způsoby, jak klientům pomoci naladit se na jejich nervovou soustavu a začít měnit vlastní reakce prostřednictvím různorodých prožitkových cvičení, která lze využívat v sezeních a začlenit i do života mimo ně.

Malé změny vedou k velké proměně. Kok a Fredrickson (2011) popsali vzestupnou spirálu, v níž se drobné – často prchavé – okamžiky ventrálně vagální regulace sčítají a postupně vytvářejí větší autonomní flexibilitu. Tyto prchavé chvíle, kterým říkám záblesky či náznaky bezpečí, tvoří základ fyziologické i psychologické pohody vašich klientů. K přelomovým okamžikům dochází tehdy, když je jeden stav rovnováhy narušen a nahrazen jiným – jsou to kouzelné chvíle, kdy je překročen určitý práh (Gladwell, 2000). Cvičení v této knize nabízejí způsob, jak využít čas mezi sezeními k podpoře klientova směřování k ventrálně vagálnímu bodu obratu.

Kniha *Polyvagální cvičení* je členěna na dvě hlavní části a obsahuje přílohu. První část představuje základní principy polyvagální teorie. Je určena k přečtení jako první – buduje teoretický základ pro cvičení, která následují ve druhé části. Pokud jste již četli knihu *The Polyvagal Theory in Therapy* (2018), najdete v první části nové způsoby, jak vysvětlit a prozkoumat hierarchii, neurocepci a koregulaci. Pokud se s polyvagální teorií setkáváte poprvé, první tři kapitoly vám nabídnou polyvagálně laděné porozumění organizaci a fungování autonomního nervového systému. Ať už je pro vás polyvagální pohled nový, nebo jste zkušeným terapeutem, který tímto způsobem pracuje, věnujte čas krátkým cvičením, která jsou v každé z prvních tří kapitol zvýrazněna rámečkem. Tato pozvání k osobnímu zastavení propojují základní principy polyvagální

teorie s vaším vlastním prožitkem – a vytvářejí pevný základ pro práci s klienty z perspektivy autonomního nervového systému.

Výzkumy ukazují, že k vytvoření nového návyku je zapotřebí v průměru šedesát šest dní praxe. Vynechání jednoho dne přitom nevede k neúspěchu. Trvalá podpora během tohoto období však významně zvyšuje pravděpodobnost úspěchu (Lally, Van Jaarsveld, Potts & Wardle, 2010). Další studie ukazují, že rozložené učení má dlouhodobý účinek a že zážitky rozprostřené v čase pomáhají přenášet učení do nových situací (Kang, 2016). Pokud k tomu přidáme poznatek, že radost nás motivuje k tomu, abychom se chtěli učit (Lucardie, 2014), pak *Polyvagální cvičení* zvou vás i vaše klienty k praktikování něčeho, co moje kolegyně Amber Grayová (2018) krásně pojmenovala jako „domácí hrátky". Na rozdíl od domácích úkolů, které mohou být vnímány jako stresor a aktivovat autonomní obranné reakce i příběhy selhání, probouzejí domácí hrátky zájem a otevřeně vás zvou, abyste vstoupili do jemné, příjemné praxe vnímání své autonomní nervové soustavy a rozvíjení nových dovedností.

Na základě porozumění tomu, jak se lidé učí, nabízí druhá část knihy cvičení navržená tak, aby doplňovala klinickou práci a pomáhala klientům zůstat v aktivním zapojení do procesu autonomního přeuspořádání i mimo terapeutické sezení. Tato část navazuje na základní sekvenci mapování představenou v knize *The Polyvagal Theory in Therapy* (2018) a rozšiřuje cvičení na pozorování a vyladění, která jsou v ní uvedená. Úvod k druhé části nabízí přehled rámce BASIC (spřátelení, vnímání, formování, integrace, propojení) a ukazuje, jak lze jednotlivá cvičení využít k tomu, aby si klienti postupně vytvářeli kapacitu pro bezpečné propojení se svými autonomními reakcemi a dokázali se novým způsobem orientovat v každodenních zkušenostech. Ve čtvrté až

osmé kapitole se vždy věnuji jednomu prvku rámce BASIC. Tyto kapitoly nabízejí rozmanitá cvičení, která můžete využít při práci s klienty k prohloubení učení mezi jednotlivými sezeními. Každá začíná přehledem výzkumu, ze kterého daná oblast vychází, a poté přechází k sérii cvičení. Struktura každého cvičení obsahuje jeho popis a zamýšlené využití, popis východisek, jednotlivé kroky provedení a také tipy pro terapeuty.

Druhá část knihy představuje rámec BASIC v návazné sekvenci, kde každá kapitola rozvíjí tu předchozí. Začněte tedy čtvrtou kapitolou o spřátelení a postupujte podle toho, jak jsou kapitoly řazeny. Každá obsahuje několik různých cvičení, z nichž můžete vybírat – s vědomím, že některá vaše klienty osloví více než jiná. Pro klienty, kteří se s polyvagální perspektivou teprve seznamují, jsou tato cvičení pozvánkou k autonomnímu propojení. Pokud už s tímto způsobem práce máte zkušenosti a vaši klienti mají základní vhled do svých autonomních vzorců, cvičení jejich zkušenost prohloubí. Ať už jsou vaši klienti na začátku této cesty, nebo již pracují v duchu polyvagální teorie, cvičení jim nabízejí cestu k přeuspořádání jejich autonomního nervového systému.

Na konci knihy najdete přílohu a pracovní listy ke cvičením, abyste mohli sledovat své osobní pokroky v každé z oblastí rámce BASIC. Zároveň jsou zde všechna cvičení zaznamenána v takové podobě, aby šla snadno kopírovat a mohli jste je sdílet s klienty. Jedním z důležitých předpokladů změny je subjektivní vnímání, že se posouváme směrem k cíli. Výzkumy ukazují, že i když cíl vnímáme jako důležitý a smysluplný, ještě to neznamená, že sledujeme změny automaticky. A i když už je sledujeme, máme tendenci některé informace zachytit a jiné přehlédnout (Webb, Chang & Benn, 2013). Možnost sledovat a zaznamenávat pokrok změnu podporuje. Pracovní listy pro

čtvrtou až osmou kapitolu jsou jednoduchými nástroji, které klientům pomáhají věnovat vědomou pozornost jemným posunům, jež ukazují, že se jejich autonomní nervová soustava přeuspořádává. Jsou určeny k pravidelnému používání – nejprve v průběhu práce s danou kapitolou, později k tomu, aby bylo možné vnímat, jak pokračující autonomní změna ovlivňuje chování i přesvědčení. Vyplňujte je společně v rámci sezení. Později se k nim vraťte jako k pravidelné reflexi a vyzvěte své klienty, aby s nimi pracovali i samostatně doma.

Kniha *Polyvagální cvičení* vám nabízí způsob, jak pomoci klientům udržet proces vnímání a přeuspořádání autonomní soustavy živý i mimo terapeutické sezení. Organizační principy popsané v první části vám pomohou lépe porozumět tomu, jak autonomní nervová soustava funguje, a vytvořit pevnou půdu pro práci s cvičeními v části druhé. Cvičení podle rámce BASIC pak klienty podpoří v tom, aby mezi sezeními vnímali působení své autonomní soustavy, začali si vytvářet nové nervové dráhy a posilovali svůj pohyb směrem k bezpečí a propojení. „Radost snižuje nervový práh pro vnímání životních událostí jako pozitivních a nadějných, a naopak zvyšuje práh pro vnímání událostí jako negativních a beznadějných." (Lucardie, 2014, s. 440) Tato kniha může být vám i vašim klientům průvodcem na cestě k vybudování autonomního základu pro radost inspirovanou ventrálně vagální regulací.

ČÁST I

AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM: VZORCE A DRÁHY

Uvědomil jsem si, že v mechanismech nervové soustavy savců se skrývá vzrušující, dosud neobjevená země, která čeká na prozkoumání.

WILDER PENFIELD

SCHOPNOST REAGOVAT NA VÝZVY KAŽDODENNÍHO života a zotavit se z nich je známkou duševní i tělesné pohody – a závisí na fungování autonomního nervového systému. Když se řekne autonomní nervový systém, kam vás zavedou myšlenky? Možná se vám matně vybaví vzpomínky na hodiny biologie z dávných školních let. Snad tušíte, že autonomní nervový systém nějak souvisí s přežitím. S rozvojem polyvagální teorie nabídl Stephen Porges moderní mapu území autonomního nervového systému a nový způsob, jak porozumět tomu, jak tato soustava okamžik za okamžikem utváří naše prožívání spojení i bezpečí.

Polyvagální teorie má tři základní principy:

1. **Autonomní hierarchie**
   Autonomní nervový systém se dělí na tři části, z nichž každá přináší vlastní strategie obrany:

- Nejstarší, dorzálně vagální systém využívá strategie znehybnění.
- Následuje sympatický systém, který přidává reakce boje či útěku.
- Nejmladší, ventrálně vagální systém přináší možnost bezpečí prostřednictvím propojení a sociálního zapojení.
- Pro úspěch terapie je zásadní rozpoznat, kde se na této hierarchii právě nachází autonomní nervový systém klienta. Pokud se jeho autonomní nervová soustava přesunula do neregulovaného dorzálně vagálního nebo sympatického stavu, tělo i mozek byly zcela ovládnuty reakcí zajišťující přežití. Naopak, když je aktivní ventrálně vagální stav, tělo a mozek klienta spolupracují – a práce i změna jsou možné.

2. **Neurocepce**

   Neurocepce – vnímání bez vědomé pozornosti – popisuje způsob, jakým autonomní nervová soustava navazuje kontakt se světem.

   - Autonomní nervový systém působí pod úrovní vědomí. Naslouchá tomu, co se děje uvnitř těla, ve vnějším prostředí i ve vztazích mezi lidmi.
   - Formování nervové soustavy začíná tím, že přeneseme pozornost k neurocepci – tedy že z nevědomé zkušenosti uděláme vědomý prožitek – a následně tuto zkušenost zasadíme do kontextu pomocí schopnosti rozlišování.
   - Neurocepce působí v každém okamžiku terapeutického sezení. Schopnost ladit se na skryté autonomní rozhovory, které probíhají mezi vámi a klientem, je základem terapeutické přítomnosti a budování důvěry v samotný proces.

3. **Koregulace**
   Koregulace je biologická nutnost. Je nezbytná pro přežití.
   - Schopnost seberegulace vyrůstá z opakované zkušenosti s koregulací. Prostřednictvím koregulace se propojujeme s druhými a vytváříme sdílený pocit bezpečí.
   - Když máme po svém boku druhého člověka, který je stabilní a umí regulovat, vstupujeme do rytmu vzájemnosti a budujeme zkušenost bezpečí v propojení. Mnoha vašim klientům tato první zkušenost – být s někým bezpečným na bezpečném místě – chybí.
   - Jako terapeut nesete odpovědnost za to, abyste byli regulovanou a regulující přítomností. Bez vaší předvídatelné a trvalé nabídky koregulace budou mít klienti obtíže vstoupit do terapeutického procesu změny.

V průběhu evoluce se vyvíjel a proměňoval jak mozek, tak autonomní nervový systém. John Hughlings Jackson navrhl hierarchii mozkových struktur, v níž vyšší úrovně regulují funkci nižších, a definoval rozpad jako určitý typ evoluce pozpátku, který nastává ve chvíli, kdy vyšší mozkové struktury přestávají tlumit aktivitu nižších (Franz & Gillett, 2011; York III & Steinberg, 2011). Tuto dynamiku vidíte například ve chvíli, když se klientovi „vypne" prefrontální kůra v reakci na zahlcující situaci – a do popředí se dostane limbický systém, který spustí reakci. Stejně tak můžeme nahlížet i na autonomní nervovou soustavu – optikou hierarchie a rozpadu. Z pohledu evoluce se autonomní nervový systém vyvinul v jednoznačný systém o třech částech, který je měřitelný a předvídatelný. Vytváří hierarchii odpovědí, která následuje určité pořadí (Porges & Carter, 2017). Tato soustava navíc sleduje předvídatelnou cestu rozpadu: sestupuje od ventrálně vagálního stavu

bezpečí a propojení přes sympatickou mobilizaci k boji či útěku až k nejranějšímu dorzálně vagálnímu stavu vypnutí.

Charakter jednotlivých autonomních stavů lze vystihnout pomocí obrazů. Člověk se vyvinul z prastarých plazů podobných želvám (Porges, 2015a). Obraz želvy, která se stahuje do krunýře, výstižně vykresluje dorzálně vagální stav odpojení. Sympatický systém si můžeme představit jako rybu, která bleskově uhýbá před predátorem – prudký pohyb jako reakce na hrozbu. A konečně, pod jedinečným ventrálně vagálním stavem savců si můžeme představit lidi, jak si povídají, usmívají se a sdílejí chvíle propojení.

Darwin chápal, že mozek a srdce jsou propojené a vedou mezi sebou obousměrný rozhovor prostřednictvím nervu, který byl tehdy známý jako pneumogastrický nerv a dnes se nazývá bloudivý nerv nebo hlavový nerv X (Darwin, 1873). William James napsal: „Neexistuje žádná čistě neztělesněná lidská emoce." (James, 1890, s. 194) a zdůraznil, že každý intelektuální pocit musí být spojený s „nějakou tělesnou rezonancí" (tamt., s. 201). Toto rané chápání obousměrného rozhovoru mezi tělem a mozkem bylo opuštěno a převládl pohled, že dominantní silou, která řídí naši každodenní zkušenost, je mozek. Polyvagální teorie znovu potvrzuje poznatek, že psychologické procesy ovlivňují stav těla, a tělesný stav naopak zabarvuje naše vnímání a že se to děje prostřednictvím obousměrných nervových drah (Porges, 2009). Senzorická vlákna přenášejí informace do mozku, motorická vlákna nesou odpověď zpět a spouštějí reakci. Kortikobulbární dráhy (*kortiko-* znamená mozkovou kůru a *bulbární* označuje oblast prodloužené míchy) propojují motorickou oblast mozkové kůry s autonomním nervovým systémem přes bloudivý nerv, čímž mozkové kůře umožňují určitou kontrolu nad reakcemi vycházejícími z mozkového kmene (Porges, 2011).

Ještě donedávna neměli vědci kromě pokusů na zvířatech a posmrtného zkoumání tělesných soustav žádnou jinou možnost, jak pochopit propojení mezi mozkem a srdcem. Dnes však mohou studovat autonomní nervový systém a vzorce mozkové aktivity u živých lidí v reálném čase. Pomocí EEG, biofeedbacku a nositelné elektroniky lze doslova naslouchat rozhovorům, které se odehrávají v nervových drahách mezi autonomním nervovým systémem a limbickými i kortikálními sítěmi. Variabilita srdečního rytmu – tedy přirozené změny rytmu úderů srdce – odráží stav autonomní nervové soustavy a může být biomarkerem celkové míry stresu a zdraví (Evans et al., 2013). Jak vysoká, tak nízká variabilita souvisejí se změnami schopnosti mozku (zejména prefrontální oblasti) podporovat kognitivní a emoční seberegulaci (Park & Thayer, 2014). Další rytmus – respirační sinusová arytmie – sleduje proměny srdečního rytmu v závislosti na dechových vzorcích (Sahar, Shalev & Porges, 2001). Rytmus srdce a dechu se proměňuje v reakci na fyzické i psychické potřeby. V klinické praxi vnímáte komunikaci mezi tělem a mozkem prostřednictvím toho, jak hluboce vaši klienti na určitou zkušenost reagují, jak dlouho jejich reakce trvá a jak často se objevuje. Vidíte, jak spolu tělo a mozek vašeho klienta vedou rozhovor. S postupujícím vývojem technologií možná brzy budete moci sledovat změny autonomního stavu během sezení v přímém přenosu – například prostřednictvím číselných ukazatelů, které zachycují okamžité posuny, a barevných změn znázorňujících autonomní prožitek. Je zajímavé představovat si, co by do klinické práce mohlo přinést spojení dvojí perspektivy: pozorování těla a chování klienta v kombinaci s novou generací nástrojů pro měření tělesné aktivity.

Autonomní nervový systém utváří způsob, jakým prožíváte svůj život. Přesvědčení, chování i tělesné reakce jsou hluboce zakořeněny

v autonomní hierarchii. Fyziologie a psychika jsou vzájemně propojené. Stav a příběh spolu vytvářejí smyčku, která – pokud není přerušena – může přetrvávat velmi dlouho. Polyvagální teorie vás zve k důkladnému prozkoumání toho, jak se cítit natolik v bezpečí, abyste se mohli zamilovat do života a odvážit se ho skutečně žít. Když přenesete vědomou pozornost na to, co se ve vašem autonomním nervovém systému děje pod prahem vědomí, můžete se naučit být regulovaným a zároveň regulujícím zdrojem – pro svou vlastní pohodu i pro lidi kolem sebe. V následujících kapitolách se podíváme pod povrch chování a přesvědčení a začneme hledat odpověď na otázku, jak může tělesná fyziologie vytvářet podmínky pro bezpečí a propojení.

1. KAPITOLA

AUTONOMNÍ HIERARCHIE

Tělo se reorganizuje, když se cítí v bezpečí.

STEPHEN PORGES

KAŽDODENNÍ ŽIVOT JE KOMPLEXNÍM prožitkem neustálého autonomního ladění. Trauma, které si můžeme představit jako „to, co se člověku přihodí, když je něčeho příliš mnoho příliš brzy, příliš mnoho příliš dlouho nebo příliš málo po příliš dlouhou dobu" (Duros & Crowley, 2014, s. 238), vytváří autonomní zátěž, která nervový systém odklání od propojení směrem k obraně. Autonomní nervový systém reaguje v každém okamžiku na často protichůdné potřeby – přežít a být v kontaktu. Ve stavu obrany je jediným cílem přežití. Systém se uzavírá vůči propojení i vůči změně. Ve stavu propojení jsou naopak možné zdraví, růst a obnova.

VE SLUŽBĚ PŘEŽITÍ

Klienti stojí před dilematem – balancují mezi pudem přežití a touhou po propojení. Adaptivní reakce, které byly kdysi nezbytné pro přežití, přinášejí v současnosti utrpení. Příběhy traumatu jsou zapsané v autonomních drahách, které jsou naladěné na vzorec

reagování – spustí se při sebemenším podnětu, ale s velmi silnou intenzitou. Ve chvíli, kdy se u klienta objeví adaptivní reakce pro přežití, se ho můžete zeptat: „Je vám tento autonomní posun povědomý?“ Aktivace v přítomném okamžiku klienta často přenese zpět k autonomnímu původu jeho reakce v minulosti.

Autonomní nervový systém se učí ze zkušeností. Už před narozením vnímá prostředí a reaguje na ně. Je-li dítě v prenatálním období vystaveno různým nepříznivým vlivům – včetně sociálně-ekonomické tísně, nedostatečné sociální podpory nebo užívání návykových látek matkou –, ovlivní to fungování jeho autonomního nervového systému (Alkon et al., 2014; Fifer, Fingers, Youngman, Gomez-Gribben & Myers, 2009; Hambleton et al., 2013). Matčina nálada se přenáší na dítě – její úzkost a deprese ovlivňují míru aktivity a srdeční rytmus vyvíjejícího se dítěte (Kinsella & Monk, 2009). Nejprve v děloze a poté v rodině ovlivňují rané zkušenosti autonomní nervový systém dítěte a vytvářejí zažité vzorce reagování. Prostřednictvím opakované zkušenosti společně utvářené regulace formují blízké interakce mezi matkou a dítětem nervový systém dítěte (Ostlund, Measelle, Laurent, Conradt & Ablow, 2017). Když matka a dítě „sdílejí svůj stav na autonomní úrovni“, vytvářejí si zkušenost vzájemného naladění (Manini et al., 2013, s. 2). Ve vztahu s vnímavou pečující osobou vzniká na základě vzájemného tance propojení, ztráty spojení a opětovného propojení základ pro regulovaný nervový systém. S člověkem, který je stabilně regulovaný a umí regulovat i druhé, se v rytmu vzájemnosti buduje zkušenost bezpečí v propojení. Pokud však rodinná dynamika vychází ze zkušenosti autonomního rozladění, je šance na opravu jen velmi malá. Nesou-li si dospělí členové rodiny vlastní vzorce dysregulace – opakovaně se u nich spouštějí stavy obrany a nejsou schopni vracet se k regulaci a nabízet bezpečí v propojení, autonomní nervový systém dítěte odpovídá vytvářením vlastních obranných vzorců. „Bez

zkušenosti organizujícího se druhého zůstává nervový systém ochromený." (Fisher, 2014) Bez podpory a zásahu se tak předává dědictví dysregulované autonomní organizace z jedné generace na druhou.

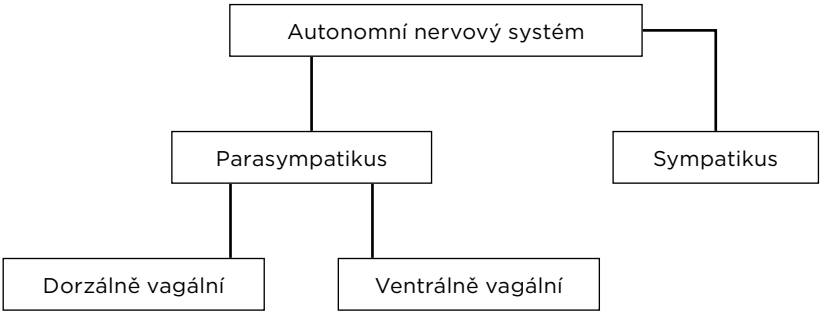
Lidé, kteří prošli traumatem, často trpí nepředvídatelnými, prudkými, intenzivními a dlouhotrvajícími stavy dysregulace. Tato autonomní nerovnováha a nedostatek flexibility vedou ke zdravotním obtížím. Mezi tělesné potíže patří poruchy imunitního systému, zažívací a dýchací problémy, cukrovka, zvýšené riziko srdečního onemocnění, mrtvice a chronická únava (Andersson & Tracey, 2012; Dorrance & Fink, 2015; Mazur, Furgała, Jabłoński, Mach, & Thor, 2012; Merz, Elboudwarej & Mehta, 2015; Thayer & Sternberg, 2006; Vaillancourt et al., 2017; Van Cauwenbergh et al., 2014). Kromě fyziologie je ovlivněna i psychika. Mezi důsledky dysregulovaného autonomního nervového systému patří sociální izolace a osamělost, zvýšená ostražitost vůči výrazům hněvu na tváři druhých lidí, rozptýlená pozornost, neschopnost rozlišit významné signály od nedůležitých, zvýšená míra deprese a také úzkosti (Grippo, Lamb, Carter & Porges, 2007; Hawkley & Cacioppo, 2010).

Nadějnou zprávou pro vás i vaše klienty je to, že autonomní nervový systém se učí zkušeností, a proto může být skrze opakované zkušenosti také přetvářen. Zažité vzorce reagování lze přerušit a vytvořit vzorce nové. Autonomní flexibilita je těžce vydobytým výsledkem terapeutické práce, kdy klienti objevují svou autonomní zranitelnost a společně s vámi směřují k posílení zdrojů adaptivní odolnosti.

EVOLUČNÍ HIERARCHIE

Jak ukazuje obrázek 1.1., autonomní nervový systém se skládá ze dvou větví (parasympatické a sympatické) a vzhledem k dalšímu dělení parasympatické větve – ze tří odlišných drah, z nichž

všechny slouží k přežití. S každou nově vzniklou drahou byla ta starší zachována a nadále přináší svou specifickou reakci zajišťující přežití (Porges, 2006). Sledujeme-li vývoj těchto tří drah autonomního nervového systému, vidíme autonomní hierarchii – první základní princip polyvagální teorie – a zároveň rozpoznáváme vznikající vlastnosti a adaptivní strategie, které jsou pro jednotlivé autonomní stavy typické.

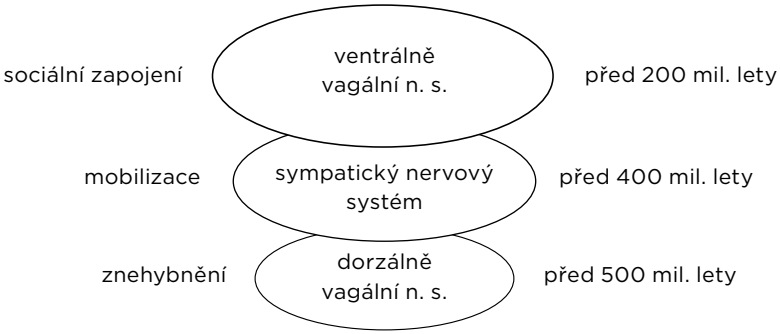


Obrázek 1.1. Podoba autonomního nervového systému: dvě větve – tři dráhy

Představte si autonomní nervovou soustavu jako vnořený systém. V průběhu evoluce se k původní dorzálně vagální dráze zajišťující znehybnění – jak ji využívali naši plazí předkové pro přežití – postupně přidaly další dvě. Nejprve sympatický systém mobilizace s možností boje či útěku a poté ventrálně vagální systém sociální komunikace a propojení. Jak byl každý nový systém vystavěn a zároveň zůstával zachován i ten starší, vznikla autonomní hierarchie.

Nejstarší, dorzálně vagální systém běží tiše na pozadí a reguluje orgány pod bránicí, včetně trávicího ústrojí. Sympatický nervový systém, který se přidal jako další, zajišťuje oběh krve, určuje běžný

srdeční rytmus, reguluje tělesnou teplotu, reaguje na změnu polohy a dodává systému energii potřebnou pro vášeň i hru. Nejmladší, ventrálně vagální systém přináší schopnost propojení a sociálního zapojení. Jeho úkolem je řídit autonomní nervový systém tak, že obrazně řečeno, drží sympatický i dorzálně vagální systém v hřejivém, podpůrném objetí. Když nervový systém řídí tato nejnovější dráha, výsledkem je zdravá homeostáza.



Obrázek 1.2. Evoluční vztah tří vnořených drah

Bloudivý nerv (*nervus vagus*) je hlavní složkou parasympatické větve autonomního nervového systému. Nejde přitom o jeden jediný nerv – ve skutečnosti se jedná o „rodinu nervových drah", které se toulají (*vagus* znamená latinsky „poutník") celým tělem (Porges, 2011, s. 27). Začínají v mozkovém kmeni: dorzálně vagální větev ovlivňuje především orgány pod bránicí, zatímco ventrální větev zasahuje zejména orgány nad bránicí. Prostřednictvím dorzální i ventrální vagální dráhy proudí informace oběma směry – smyslové podněty putují z těla do mozku a motorické signály se vracejí z mozku zpět do těla. Vzniká tak vytížená obousměrná informační dálnice. Obě vagální dráhy představují opačné póly evoluční

historie autonomního nervového systému. Nejstarší dorzálně vagální větev (spojená u plazů s přežitím) a nejmladší ventrálně vagální větev (typická pro savce) tvoří konce kontinua možných reakcí – od dorzálně vagálního znehybnění a odpojení až po ventrálně vagální sociální zapojení. Tato vývojová osa se odráží i v tom, jak nervové dráhy dozrávají u vyvíjejícího se dítěte. Autonomní funkce se rozvíjejí v průběhu těhotenství: dorzálně vagální a sympatický systém se objevují jako první, zatímco ventrálně vagální systém začíná procházet myelinizací během posledního trimestru těhotenství a dále v průběhu prvního roku života (Fukushima, Nakai, Kanasugi, Terata & Sugiyama, 2011; Porges & Furman, 2011).

Aktivitu ventrálně vagálního systému, často označovanou jako vagální tonus, lze měřit pomocí variability srdečního rytmu. Zatímco srdeční tep udává počet úderů za minutu, variabilita srdečního rytmu měří rozdíly v časových intervalech mezi jednotlivými údery. Vysoká variabilita naznačuje, že je ventrálně vagální větev aktivní, a ukazuje na flexibilní autonomní nervový systém, který se dokáže přizpůsobovat nárokům každodenního života (Laborde, Mosely & Thayer, 2017). V posledních letech se měření variability srdečního rytmu přesunulo z laboratoří a od drahých EKG přístrojů mezi širokou veřejnost – díky snadno dostupným, cenově přijatelným a uživatelsky přívětivým nositelným elektronickým zařízením, která lze používat během běžných denních aktivit (Georgiou et al., 2018). Stále více si uvědomujeme, jak zásadní vliv má autonomní nervový systém na celkovou pohodu – a jak důležité je věnovat pozornost ventrálně vagálním drahám.

Zatímco sympatický a dorzálně vagální stav spouštějí zúžené binární myšlení (buď – anebo), které omezuje schopnost vnímat širší souvislosti a jiné možnosti, ventrálně vagální stav na vrcholu hierarchie otevírá prostor pro vnímání, které zahrnuje více možností

(i – i) – svět plný voleb, cest a příležitostí. Ventrálně vagální zkušenost je bytí ve světě: jsme v kontaktu se sebou, schopní vztahu s druhými, otevření změně a ochotní nahlížet možnosti. Právě zde můžeme prožívat samotu i společenské propojení, vzrušení i klid, radost i smutek, frustraci i plynutí. Tím, co drží tuto různorodou zkušenost ventrálně vagálního stavu pohromadě, je pocit bezpečí.

KRÁTKÉ CVIČENÍ

- Vybavuje se vám nějaký okamžik, kdy jste cítili, že máte aktivovanou ventrálně vagální dráhu?
- Byli jste tehdy sami? Nebo s někým dalším?

Filozofové a básníci odedávna považují lidskou tvář za zrcadlo duše. Co cítíme v srdci, to se odráží i v naší tváři. S vývojem autonomního nervového systému a s tím, jak se ventrální větev bloudivého nervu dostala na vrchol hierarchie, se v mozkovém kmeni spojily kořeny pěti hlavových nervů – trojklanného, lícního, jazykohltanového, přídatného a bloudivého, aby vytvořily integrovaný systém sociálního zapojení. Ventrálně vagální dráha vedoucí od srdce se spojila s drahami, které ovládají svaly obličeje a hlavy – reguluje tedy to, jak vidíte, slyšíte, mluvíte, vyjadřujete emoce mimikou a jak pohybujete hlavou. Vzniká tak spojení mezi srdcem a tváří (Porges, 2003). Tento systém sociálního zapojení je zároveň vysílačem i přijímačem – neustále odesílá a přijímá informace o propojení. Nepřetržitě vysíláte informace o sobě a zároveň vnímáte informace o druhých. Každý jednotlivý prvek tohoto systému vysílá signály, které k propojení buď zvou, nebo mu brání – a zároveň se ladí na ostatní sociální systémy, v nichž hledá znamení varování nebo přijetí.

Představte si systém sociálního zapojení jako autonomní obvod bezpečí. Vaše oči vysílají signály bezpečí a hledají v očích druhých znamení přijetí. Vaše uši se ladí na rozhovory a naslouchají přátelskému tónu řeči, zatímco váš hlas vyjadřuje význam, který se skrývá za slovy. Vaše ramena se pohybují, hlava se otáčí a naklání – a těmito gesty vysíláte zprávu, že jste pro druhé bezpeční a přístupní. Když se setkáte s pohledy, zvuky a gesty, která vás zvou k propojení, přiblížíte se. Když narazíte na pohledy, zvuky a gesta, která nesou signál ohrožení, začnete být ostražití. Systém sociálního zapojení má jemnou schopnost vnímat okamžik za okamžikem dění v jiných systémech. Filtruje přitom proudící sociální signály a rozpoznává, kdy je vhodné se fyzicky přiblížit a zapojit – a kdy je naopak na místě opatrnost (Porges & Furman, 2011).

SESTUP PO HIERARCHII

Někdy se události vymykají regulační kapacitě ventrálně vagální větve. Nemoc a traumatické zážitky systém spolehlivě zatěžují, ale i každodenní zkušenosti mohou spustit stav dysregulace. Pocit osamění, příliš mnoho povinností během dne, práce v náročném prostředí nebo vztah plný napětí – to vše jsou zkušenosti, které mohou ventrálně vagální systém zahltit.

KRÁTKÉ CVIČENÍ

- Jaké každodenní situace obvykle způsobí, že se vaše nervová soustava cítí přetížená?
- Je ve vašem životě nějaká mimořádná zátěž, která pro vaši soustavu představuje příliš velkou výzvu?

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy POLYVAGÁLNÍ CVIČENÍ .
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.