

„Zásadní čtení pro pochopení polyvagální teorie
v kontextu našeho současného zběsilého 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)

– neurofyzilogie

– bloudivý nerv

– psychosomatika

– psychická traumata

– zvládání 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

<i>Úvod: Co je to polyvagální teorie?</i>	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

<i>Doslov: Polyvagální život</i>	221
<i>Poděkování</i>	227
<i>Slovníček pojmů</i>	233
<i>Bibliografie</i>	257
<i>Poznámky</i>	269
<i>Rejstřík</i>	271
<i>Ohlasy na knihu</i> Náš polyvagální svět	291
<i>O autorech</i>	295
<i>Polyvagální teorie v ČR</i>	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.

Zvláštností 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 spletné 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 výchozími 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 předestřeli 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 uspokojujivé 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 vní-mání. Věci chutnají, vypadají, voní a zní jinak. Zážitky, které jsme kdysi milovali, ztrácejí šťávu. Naše schopnost žít, učit se a kriticky myslet slábne ve prospěch bezprostřední potřeby přežít. Stáváme se snadno manipulovatelnými a náchylnými k následování pokynů našich nejzbabalejších a nejcyiničtějších bližních.

Stručně řečeno, jestliže se nikdy necítíme bezpečně, náš život má po všech stránkách *nižší* kvalitu, než by mohl mít. Naše fyzic-ké 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, zvídavější, inteligentnější, společenštější a zábavnější.

Po odstranění obranných slupek může prosvítat jas naší soucitné, 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 soucitu.*

*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 vyřekli nějaké slovo, nebo hýbat nohama, když chceme běžet nebo tančit. Za těmito vědomě řízenými funkcemi se však skrývá rozsáhlá a spleťtá 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 našťavaně, 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 pociťujete 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 společenšší. 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, ovládáno 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.

Když se ve chvílích vnímaného nebezpečí aktivuje SNS, jsme připraveni bojovat, nebo utéct:

- Zrychlí se nám tepová frekvence, abychom zvládli běžet nebo bojovat.
- Zvýší se nám práh bolesti, což nám usnadňuje postavit se protivníkovi.
- Naše mimika se zklidní.
- Svaly středního ucha se uvolní, což nám usnadňuje vnímání zvuků s extrémně nízkou frekvencí, spojených s nebezpečím a predátory.

Když se v době vnímaného bezpečí aktivuje systém PNS, zapojují se jiné tělesné soustavy – ty, které potřebujeme k tomu, abychom mohli odpočívat, relaxovat, uzdravovat se a být společenší:

- Naše tepová frekvence se zpomalí, abychom dokázali klidně sedět nebo stát.
- Dochází k produkci slin a stimulaci trávicí soustavy, abychom mohli zpracovávat potravu.
- Aktivují se obličejové svaly, takže prostřednictvím mimiky dokážeme lépe vyjádřit odstíny emocí.
- Zvyšuje se melodičnost našeho hlasu (používáme zpěvnější a méně monotónní způsob mluvy) a více udržujeme oční kontakt.

- Svaly středního ucha změň polohu tak, aby lépe rozpoznaly zvuk lidského hlasu.

Docela výstižným fyzickým znázorněním ANS může být třeba marvelovská postava Hulka. Podle toho, zda se tato postava cítí naštvaná nebo vyděšená, se může projevat jako obří kazisvět Hulk, nebo jako ohleduplný, rozjímavý a někdy i romantický Bruce Banner.

My sami se sice nezvětšujeme ani neměníme barvu jako Hulk, ale změny, které se odehrávají v našem těle, když čelíme pocitu ohrožení, nejsou o nic méně dramatické. Během aktivace sympatiku (tj. stavu „bojuj, nebo utec“) se celé naše tělo promění, aby danou situaci zvládlo.

Když se naopak cítíme dostatečně bezpečně na to, aby kontrolu převzal PNS, Hulk v nás se rozpustí a my se dostaneme do hluboce lidského stavu odpočinku, relaxace, uzdravování, růstu, zažívání a společenskosti. Ano, tělesné funkce spojené s konzumací jídla a se společenským setkáváním se s druhými jsou z fyziologického hlediska úzce propojeny, což je pravděpodobně důvod, proč je jídlo tak úzce spjato s budováním vztahů, přáteli a zábavou. Z tělesného hlediska jdou konverzace a jídlo velmi dobře dohromady.*

Jak už jsme zmínili, jde tady čistě o přerozdělování zdrojů. Naše tělo používá úroveň vnímaného bezpečí jako vnitřní ukazatel toho, které tělesné funkce jsou v daném okamžiku nezbytné. A jakkoli jsou funkce spojené s přežitím bezprostředního nebezpečí důležitými mechanismy, které lidstvu po tisíce let pomáhaly přežít, jsou energeticky nesmírně náročné. Jejich zapojení je z hlediska

* To je také jeden z důvodů, proč lidé, kteří prožili trauma, mívají potíže se zažíváním a se střevy. K tomu se ještě dostaneme.

metabolismu a energie velice nákladné, a proto jsou uzpůsobeny k tomu, aby se aktivovaly jen krátkodobě a dočasně.

Když se naopak cítíme v bezpečí, naše tělo se navrácí do stavu uzdravování, kterému říkáme „homeostáza“. Představte si, jak si ve stínu palmy bezstarostně hovíte v houpací síti. Nepro následují vás žádní dravci ani vám nevolá šéf, že jste prošvihli deadline. Když jsme v tomto stavu, naše tělo se promění a *cítí se* zkrátka jinak.

Homeostáza je naším ideálním výchozím stavem a nezbytným předpokladem pro to, aby se naše tělo mohlo uzdravovat a regenerovat.

Je důležité pochopit, že naše tělo se do stavu homeostázy *chce* (a z mnoha důvodů i potřebuje) vracet. S tím souvisí i skutečnost, že dlouhodobé vystavení organismu ohrožení a čas strávený mimo homeostázu mohou mít velmi reálné (a velmi neblahé) účinky na naše zdraví a schopnost fungovat.

Dnes ovšem žijeme ve světě, kde příliš mnoho lidí tráví příliš mnoho času v autonomních stavech, které se vyvinuly, aby nám dočasně pomohly přežít pomíjivé nebezpečí, a jen velmi zřídka zažívá pocit bezpečí a s ním spojený stav homeostázy. A když už se nám taková chvíle oddechu naskytne, často stačí, aby nám zavibroval telefon, a homeostáza je pryč.

V dnešním bláznivém, vystresovaném světě často „meleme z posledního“ a „padáme na hubu“, ať už upřednostňujete kterýkoli z těchto příměrů. V této moderní době býváme příliš často Hulkem a jen málokdy Brucem Bannerem.

Za tuto nerovnováhu platíme svým fyzickým a duševním zdravím a štěstím. Nadměrné využívání mechanismu ohrožení nás činí

náchylnějšími k téměř všem nemocem,* poškozují naše orgány a ničí naši psychiku.

Vždyť co jiného je úzkost než neustálý pocit ohrožení a nebezpečí, aniž by k němu existoval reálný důvod?

Náš autonomní stav také mění způsob, jakým vnímáme svět na úrovni smyslů. V závislosti na tom, zda jsme v sympatickém, nebo parasympatickém stavu, věci chutnají, vypadají, voní a zní jinak. Lidé, místa nebo věci, které jsme kdysi milovali, nám mohou zevšednět nebo se nám jevit zcela jinak, a to jen proto, že se necítíme bezpečně.

Stalo se vám někdy, že jste se kvůli stresu nebo úzkosti nedokázali těšit z věcí, které jste dříve měli tak rádi? Možná tomu tak bylo právě z tohoto důvodu.

To nás přivádí k důležité otázce, ke které se vrátíme později: Co se s naším tělem děje, jestliže se vůbec nikdy necítíme v bezpečí? Odpověď na tuto otázku má dalekosáhlé důsledky pro pochopení podstaty (a způsobu léčby) traumatu, chronické bolesti a dalších podobných stavů, které ovlivňují naše tělo a potažmo celý náš život.

Co jiného je koneckonců trauma než neschopnost cítit se skutečně bezpečně? A jaké dopady má taková existence na naše tělo?

* Trauma, historie těžkých životních zkušeností a neustálý stres jsou v podstatě predispozicemi, které nás činí zranitelnějšími vůči téměř všem zdravotním potížím, včetně virů, jako je covid-19.

INTERVENUJÍCÍ PROMĚNNÁ

podnět $\longrightarrow$ reakce

versus

podnět $\longrightarrow$ organismus $\longrightarrow$ reakce

Stephen: Když jsem v 70. letech 20. století zahajoval svou akademickou dráhu, bylo lidské chování považováno za produkt modelu „podnět – reakce“ (S–R; podnět má v modelu zkratku S podle anglického *stimulus*, pozn. překl.). Podle tohoto modelu lze na naše chování nahlížet jako na víceméně předvídatelné chování stroje, do kterého zadáte podnět (v podstatě cokoli, s čím se ve světě setkáte nebo co prožijete), a v reakci na něj následuje určité chování.

Já jsem to ale viděl trochu jinak a přišel jsem s myšlenkou, že lidské chování je ve skutečnosti výsledkem modelu „podnět – organismus – reakce“ (S–O–R). V modelu S–O–R je samotný organismus (tedy vy, já nebo kdokoli jiný) intervenující proměnnou, která se nachází uprostřed tohoto stroje a má na to, jak reagujeme na okolní svět, podstatný vliv.

Model S–O–R říká, že lidé se od sebe liší – a koneckonců i každý z nás se mění v čase – a že tyto individuální rozdíly (to, co nás činí jedinečnými) ovlivňují to, jak budeme reagovat na různé podněty nebo situace. Stejný zážitek tak může být pro jednoho člověka příjemný a pro jiného děsivý. A v závislosti na tom, jak se právě cítíme nebo v jakém autonomním stavu se nacházíme, v nás stejná věc může za určitých okolností vyvolat radost a za jiných smutek.

Pokud jste si někdy uvědomili, jak vaše nálada ovlivňuje vaše reakce, asi vám to připadá nad slunce jasnější. Ovšem před padesáti

lety, když jsem nastupoval na vědeckou dráhu, viděli rigidně smýšlející vědci to, co je pro nás dnes samozřejmostí, poněkud jinak.

Nebyl jsem zdaleka první, kdo model S—O—R navrhl. Tento koncept najdeme již v raných psychologických teoriích.* Nová byla myšlenka, že způsob, jakým reagujeme na svět kolem nás, může být ovlivněn naším fyziologickým či autonomním stavem, tedy tím, jak se v daném okamžiku *cítíme* a zda se nacházíme v sympatickém stavu ohrožení, nebo v parasympatickém stavu bezpečí.

Jinými slovy, náš fyziologický stav a to, jak se *cítíme*, jsou proměnné, které ovlivňují naše vnímání světa a mohou změnit téměř vše, co souvisí s naším prožíváním.

Pokud vás někdy zaplavily emoce, bude vám to asi znít jako na-prostá samozřejmost. Stejně samozřejmě se nám ovšem dnes jeví i celá řada dalších konceptů, které minulým generacím vůbec jasné nebyly.

Klíčovým prvkem modelu S—O—R je myšlenka, že náš vědomý záměr (to, co si myslíme) a náš tělesný stav (to, co *cítíme*) jsou často ve vzájemném rozporu. Takže naše vyšší myšlení možná chce na něco reagovat určitým způsobem, nicméně naše tělo nás nutí jednat jinak.

Případá mi to naprosto logické. Když jsme naštvaní, hladoví nebo obojí (Kdo z nás nikdy nebyl podrážděný z hladu?), reagujeme na věci jinak, než když jsme klidní, v psychické pohodě a najedení.

Polyvagální teorie celý tento proces objasňuje z hlediska vědy a neurofyziologie.

Než půjdeme dál, je třeba zdůraznit, že náš autonomní stav není naším osudem. To, že jsme rozčílení, nebo naopak uvolnění, ještě neznamená, že na něco budeme *nevyhnutelně* reagovat určitým

* Viz Woodworth, 1929.

způsobem. Změny našeho stavu spíše zvyšují *pravděpodobnost*, že se určité chování nebo pocity dostaví.

Řekněme to takto: pokud jste naštvaní nebo podráždění, neznamená to automaticky, že na někoho zvýšíte hlas. Určitě to ale uděláte s větší pravděpodobností, než když jste klidní a uvolnění.

Efekt zamrznutí

Už jsme si řekli, že tato dichotomie mezi sympatickou a parasympatickou nervovou soustavou je *tradičním* modelem ANS, v němž je naše tělo prezentováno jako předmět neustálého přetahování mezi „klidem“ a „aktivací“.

Polyvagální teorie tvrdí, že tento model je neúplný a v některých ohledech nepřesný.

Tradiční model ANS, podle něhož SNS podporuje obranu typu „boj, nebo utěk“ a PNS zase klid a zdraví, má přinejmenším jeden podstatný háček: předpokládá, že *jediným* způsobem, jak naše tělo reaguje na hrozby, je mobilizovat se k útěku, nebo boji. A i když tváří v tvář ohrožení skutečně často přejdeme do boje nebo se dáme na útěk, není tomu tak *vždy*.

Pravda je taková, že když se ocitneme ve velké tísní – nehovoříme zde o méně závažném ohrožení, ale o situacích, kdy máme pocit, že bychom mohli zemřít – leckdy neuděláme ani jedno – ani neutečeme, ani nebojujeme. Místo toho naše tělo zamrzne, odpojí se (disociuje se), nebo se dokonce „vypne“ do té míry, že ztratíme vědomí.

Tradiční model ANS, který polyvagální teorie účinně nahrazuje, s těmito přirozenými a běžnými imobilizačními reakcemi vůbec nepočítá.

Toto je ovšem skutečně zásadní. Když lidé prodělají těžké traumatické zážitky, které vyústí v reakci „zamrznutí“ nebo „vypnutí“, oni sami i jejich okolí tuto jejich zkušenost často zpochybňují a reagují způsobem, který postrádá soucit, empatii a pochopení.

Protože se učíme, že lidé, kteří se ocitnou v ohrožení, přirozeně utíkají, nebo bojují (nebo si možná sami představujeme, že přesně to bychom udělali, kdybychom se ocitli v tak nebezpečné situaci), informace o tom, že někdo může místo toho zamrznout, odpojit se nebo se vypnout, pro nás může být matoucí.

Ve svých představách jsme všichni kovbojové nebo akční hrdinové a máme přirozenou tendenci si myslet: „Já bych utekl.“ nebo: „Já bych se bránila.“

Skutečnost je ale taková, že ANS nezajímá, co si myslíte, že byste udělali. Naše reakce na ohrožení je autonomní – tedy *automatická* – a je do značné míry oddělená od našeho vědomého myšlení a rozhodování.

Naše vědomí má možná svůj příběh o tom, kdo jsme a jak hrdinsky bychom se měli v dané situaci zachovat, ovšem naše podvědomá nervová soustava ho tak nějak ignoruje. Zamrznutí v situaci ohrožení není projevem slabosti nebo lhostejnosti, ale přirozenou a běžnou tělesnou reakcí, která je zcela mimo naši kontrolu.

Tento fakt bohužel chápe jen málokdo.

Jelikož předpokládáme, že jedinou nevyhnutelnou reakcí na ohrožení je útěk, nebo boj, bývá chování lidí, kteří se stali obětí napadení a takto nereagovali, často zpochybňováno soudy, právními systémy, našimi blízkými, a dokonce i novináři, kteří předpokládají, že tak ohrožující situace, jako je fyzické napadení, musí být logicky doprovázena známkami boje. Nečekali byste ostatně i sami od sebe, že se tak zachováte?

Tento způsob myšlení škodí i obětem, které leckdy začnou zpochybňovat svou vlastní zkušenost:

„Možná to ve skutečnosti nebylo znásilnění... Co když to část mého já přece jen chtěla? Jinak bych se přece bránila, ne?“

Tím se trauma jen prohlubuje a nejhorší den vašeho života se promění doslova v muka. Když se obětem nedostává podpory nebo začnou pochybovat o svých vlastních prožitcích, mohou skončit v temných vodách deprese, polykání prášků, nebo i sebevraždy.

Později si tuto reakci zamrznutí vysvětlíme podrobněji a doplníme ji o některé nuance, protože mezi zamrznutím, disociací a omdlením je podstatný rozdíl. Prozatím je důležité vědět jen tolik, že klíčovým principem polyvagální teorie je zpochybnění tradičního modelu toho, jak naše ANS reaguje na svět.

Aktivace sympatické nervové soustavy (SNS – „bojuj, nebo uteč“) nebo parasympatické nervové soustavy (PNS – „odpočivej a relaxuj“) nejsou jediné možnosti, jak reagovat na ohrožení. Existují i další možné reakce – včetně přirozeného a běžného disociativního stavu zamrznutí či vypnutí nebo varianty, kdy se oběť vůči útočníkovi chová bázlivě či konejšivě. Když to pochopíme, změní se i způsob, jak k traumatu přistupujeme, jak o něm mluvíme a jak ho léčíme.

Pokud by si měli čtenářky a čtenáři z této knihy odnést jen jeden jediný poznatek, nechť je to tento: **Zamrznout, vypnout se, odpojit se, nebo dokonce omdlít je přirozená (a často nevyhnutelná) reakce na okamžiky, kdy se ocitneme v závažné tísní.**

Ne vždy bojujeme nebo utíkáme a fakt, že nedošlo k boji, rozhodně neznamená, že bychom snad byli méně obětí. Právě naopak: Reakce vypnutí obvykle znamená, že událost byla *obzvláště* děsivá,

traumatizující a možná i život ohrožující – nebo tak přinejmenším byla interpretována podvědomými zákoutími naší nervové soustavy.

Doufáme, že už samotné seznámení s tímto jednoduchým konceptem může vést ke skutečné změně.

Představte si svět, ve kterém každý soudce a každá soudkyně ví, že člověk může být obětí napadení, i když se při něm nebránil. Osobní trauma, které pramení z prožitého ohrožení nebo tragédie, se ještě násobí, mají-li oběti pocit, že jim nikdo nevěří a nemá s nimi soucit, nebo když oběti samotné o svých vlastních zkušenostech pochybují, a tak k sobě nedokážou přistupovat se soucitem.

Pojďme si to ještě jednou zopakovat: Vaše představa, že byste se za určitých okolností proměnili v akčního hrdinu, ještě nic neznamená. O vašem chování rozhoduje nervová soustava, a dokud se nedostanete do situace, kdy ztratíte kontrolu nad svým tělem, nemůžete zkrátka vědět, jak byste se zachovali. Řada lidí však bohužel k tomu, aby pocítila skutečnou empatii, potřebuje něco takového zažít na vlastní kůži.

Pokud při čtení těchto řádek pokyvujete hlavou a na mysl vám přicházejí vaše vlastní traumatické zážitky, je nyní vhodná chvíle, abyste se zastavili a zamysleli nad tím, že vaše vědomé já nemá nic společného s tím, že se vaše tělo vypnulo nebo se nebránilo. Vaše vědomé já bylo odsunuto na druhou kolej a tělo bylo odříznuto od vědomé kontroly. Jestli jste z toho, jak jste se v okamžiku ohrožení zachovali, zmatení nebo se za svou reakci stydíte, vězte, že ač jste si sebevíc přáli být hrdinou, vaše nervová soustava měla jiný plán.

Pokud jste se tvářili v tvář nebezpečí „vypnuli“, šlo o přirozený a zcela běžný reflex pro přežití, který v minulosti zažili a dnes a denně zažívají miliony a miliony dalších lidí.

Nebylo to vaše rozhodnutí ani vaše chyba. A nejste v tom sami.

V naší společnosti panuje rozšířený názor, že nečinnost nebo mlčení lze považovat za souhlas, a že pokud je člověku něco nepříjemné, dá to nějak najevo a ozve se. Doufáme, že díky pochopení toho, jak naše tělo funguje, přinejmenším někteří lidé přestanou neúmyslně traumatizovat druhé nesprávnou interpretací těchto signálů.

NEUROCEPCE: BEZPEČNOSTNÍ SYSTÉM NAŠEHO TĚLA

V minulé kapitole jsme si řekli, že hlavním faktorem, který určuje náš autonomní stav (a tím i optiku, kterou vnímáme svět), je to, jak bezpečně se v daném okamžiku cítíme.

Jak ale naše nervová soustava zdánlivě abstraktní pojem „bezpečí“ vlastně vyhodnocuje?

Abychom tento mechanismus pochopili, představme si proces, který jsem já, Stephen, nazval „neurocepce“. „Neuro-“ označuje mozek nebo nervovou soustavu a „-cepce“ znamená „vnímání“ nebo „detekci“.*

Pojďme se teď společně podívat na to, v čem neurocepce spočívá.

Pokud se setkáme s potenciálním nebezpečím, nejspíš nebudeme mít čas ani kapacitu na to, abychom celou situaci vědomě zvažili a vymysleli plán. V těchto případech jednáme většinou čistě instinktivně.

* Když jsme se zabývali tím, jak tento mechanismus pojmenujeme, nejprve mě, Stephen, napadlo použít prostě slovo „vnímání“. Toto slovo však předpokládá, že celý proces probíhá na vědomé úrovni. Neurocepce je však nevědomý proces, o který se stará náš mozek a nervová soustava. Proto jsme nakonec použili předponu „neuro-“ a vytvořili nový termín.

Zkusme se teď vžít do svých pravěkých předků, potulujících se prérií. Když kdesi v dálce spatříme neznámého člověka nebo zvíře, můžeme začít uvažovat, zda je tento cizinec přítel, nebo nepřítel nebo...

Ups! Pozdě. Než si všechno promyslíte, máte v krku zaražený oštěp nebo ostrý tesák.

Při vyhodnocování možných hrozeb jde především o čas a naše tělo potřebuje pokud možno okamžitě zjistit, nakolik je daná situace nebezpečná.

Na neurocepci lze pohlížet jako na jakýsi neviditelný smysl nebo radar, který neustále skenuje okolní svět a pátrá po jakýchkoli znameních a signálech zvenčí, které by nám pomohly určit, zda v daném okamžiku jsme, či nejsme v bezpečí.

Neurocepci si můžeme představit jako takovou černou skříňku nebo počítačový algoritmus zabudovaný v naší nervové soustavě. Tento algoritmus využívá naše smysly a dosavadní zkušenosti k tomu, aby načítal informace ze světa kolem nás a pak na jejich základě vyplivl závěr: *bezpečí*, nebo *ohrožení*.

Když ucítíme bolest, reagujeme na ni ještě předtím, než dokážeme identifikovat její zdroj nebo než si vůbec uvědomíme, že jsme zranění. Když se při vaření omylem dotkneme horké pánve, instinktivně odtáhneme ruku. Přesně tak funguje naše nevědomá neurocepce.

Vizuální vjemy, vůně, zvuky, barvy, chutě. Naše smysly utvářejí naši vědomou existenci, ale také přenášejí informace do nevědomých a automatických zákoutí naší autonomní nervové soustavy, aniž bychom si toho byli plně vědomi.

Zde je příklad toho, jak naše smysly skrytě ovlivňují naši autonomní nervovou soustavu: hned vedle tyčinek a čípků, díky nimž naše oči vnímají okolní svět v živých barvách, se nacházejí buňky

citlivé na světlo,* které nemají se zrakem nic společného. Tyto buňky pouze detekují světlo, abychom byli během dne bdělejší a v noci zase méně bdělí.

Ostatní smysly fungují podobně – mají jak vědomou složku („*Slyším, jak na mě někdo mluví.*“), tak složku nevědomou („*Ty zvuky ve mně vyvolávají pocit ohrožení.*“).

Naše oči, nos, uši a kůže neustále vnímají svět kolem nás a získávají z něj klíčové údaje, které nám umožňují okamžitě a pokud možno správně určit, jak velké nebezpečí nám v daném okamžiku hrozí. Kdybychom si vzali na pomoc další komiksový přírůbek, tentokrát ze Spidermana, mohli bychom neurocepce přirovnat k „pavoučímu smyslu“, který v našem okolí pátrá po sebemenších známkách nebezpečí, jež mohou naši vědomé pozornosti uniknout.

Pokud se vám něco nebo někdo *nezdá*, nemůže za to vaše představitelství, ale vaše neurocepce.

V závislosti na odpovědi na otázku: „*Nakolik jsem podle své neurocepce v bezpečí?*“ se náš autonomní stav změní tak, aby co nejlépe zvládl danou situaci. A spolu s tím celé naše tělo změní svou orientaci a fungování směrem ke klidu, uvolnění a společenskosti na jedné straně, nebo ke strachu, obraně a agresi na straně druhé.

Tento proces probíhá takřka okamžitě a je mimo naši vědomou kontrolu. Není to tak, že bychom si pomysleli: „Raději se přepnu do modu ‚bojů, nebo úteč!‘“ Prostě se to stane. A to velmi rychle.

Neurocepce může někdy působit jako nějaké kouzlo, kdy jemné zvuky, zrakové vjemy a sociální signály způsobují, že naše nervová soustava přechází mezi různými autonomními stavy a mění podobu i funkci našeho těla. Více si o tom povíme později, ale tato

* Tyto buňky se nazývají „vnitřně fotosenzitivní gangliové buňky sítnice“ a byly plně rozpoznány až v roce 2002.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Náš polyvagální svět*.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.