

RESETOVANJE
VAGUS NERVA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

*THE VAGUS NERVE RESET: TRAIN YOUR BODY TO HEAL
STRESS, TRAUMA AND ANXIETY*

Anna Ferguson

Edicija PreObrazaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Ana Šakan

Prevod

Irina Vujičić

Lektura

Jelena Janković

Korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Monika Lang

Štampa

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2025

Copyright © Anna Ferguson, 2023

Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

RESETOVANJE VAGUS NERVA

NAUČITE SVOJE TELO DA LEČI STRES, TRAUMU I ANKSIOZNOST

Ana Ferguson

sa engelskog prevela
Irina Vujičić

www.aret.rs

Za Dejmijana, koji je moj anam cara, čuvar mog srca i duše

SADRŽAJ

PREDGOVOR: MOJA PRIČA: ROLERKOSTER EMOCIJA	9
UVOD	15
PRVI DEO – VAŠ NERVNI SISTEM	23
PRVO POGLAVLJE: POLIVAGALNA TEORIJA: NOVI NERVNI SISTEM	25
DRUGO POGLAVLJE: KAKO FUNKCIONIŠE NERVNI SISTEM?	40
TREĆE POGLAVLJE: REGULACIJA NERVNOG SISTEMA	55
ČETVRTO POGLAVLJE: USKLADITE SE SA SVOJIM TELOM	68
DRUGI DEO – RESETOVANJE VAGUS NERVA	89
PETO POGLAVLJE: O PROGRAMU RESETOVANJA VAGUS NERVA	91
ŠESTO POGLAVLJE: PRVA FAZA: OSIGURAJTE SVOJU BAZU	98
SEDMO POGLAVLJE: DRUGA FAZA: POVRATAK U SVOJE TELO	138
OSMO POGLAVLJE: TREĆA FAZA: KAKO DA KORISTITE SVOJE SUPERMOĆI?	161
ZAVRŠNA NAPOMENA	200
REČNIK	202
ČESTA PITANJA	206
ZAHVALNICE	210
BELEŠKE	212

PREDGOVOR

MOJA PRIČA: ROLERKOSTER EMOCIJA

Kada sam imala deset godina, doživela sam nesreću na rolerkosteru koja je promenila tok mog života. Iako sam jedva bila dovoljno visoka da dostignem minimalnu dozvoljenu visinu na mernoj traci tog popodneva, bila sam neopisivo uzbuđena zbog svog prvog susreta s rolerkosterom. Godinama su moje dve starije sestre uživale u tom uzbuđenju – dok sam ja posmatrala sa strane. Ovaj put ne! Nakon što sam dobila odobrenje, počela sam nestrpljivo da se penjem uz stepenice držeći se za ruke sa sestrama i tatom.

Po prirodi sam bila avanturista i radoznalo dete. Ništa nisam volela više od izazova – a šta može da bude izazovnije od zastrašujuće vožnje rolerkosterom? Kada sam sela i vezala se, uprkos hrabrom izrazu lica, bila sam prestravljena. Taj strah razlikovao se od drugih strahova koje sam ranije iskusila – dodatno pojačan činjenicom da nisam imala priliku da se predomislim. Na sreću, moja starija sestra bila je na sedištu iza mene: zbog njenog prisustva osećala sam se malo sigurnije i smirenije.

Vožnja je počela polako, uz ritmičke zvuke kolica koja se kreću preko šina. Brzina se povećala kada smo ušli u prvu krivinu. Čvrsto sam zažmurila i ponavljala sebi: „Ovo je zabavno“ – iako duboko u sebi nisam stvarno tako mislila.

Nakon što smo prošli prvu krivinu, oprezno sam otvorila oči i okrenula se da vidim tatu i drugu sestru u kolicima iza. Zatim su se naša kolica naglo trznula ka drugoj krivini i ubrzala niz padinu. Kada sam se ponovo okrenula napred, videla sam da su se kolica ispred nas zaustavila. Međutim, činilo se da naša ne usporavaju. Nastavila su da ubrzavaju. Odmah zatim, udarili smo direktno u kolica ispred. Pri udaru, moje telo

se nehotice odbacilo napred, zbog čega mi se sigurnosni pojas bolno zario u grudi.

Naša kolica odmah su krenula unazad prilično brzo na nekoliko sekundi (bio je veliki razmak između nas i tatinih kolica), a zatim su nastavila da jure napred još jednom. Sve se dogodilo tako brzo da sam mislila da je sve to planirano – deo vožnje. Kao da se vožnja pretvorila u onu s električnim autićima u luna-parku i da su se naša kolica zaletela ne bi li odgurnula kolica ispred. Ponovo smo se zabili u njih i ovaj put smo se potpuno zaustavili.

Pri drugom udaru vreme je stalo, kao da sam ušla u san. U tom snu bila sam bezbedna i sve na svetu bilo je baš kako treba. Jedva da sam čula jauke od bola u daljini. Ako ostanem potpuno mirna, onda to strašno što je izazvalo te urlike ne može da me dotakne.

„Jesi li dobro?” – bio je to tatin glas; izašao je iz kolica iza nas i krenuo niz šine rolerkostera. U trenutku kada se njegovo lice pojavilo preda mnom, moj mehur se raspršio. Tihi, daleki zvuci u mom snu odjednom su se promenili u urlanje u ušima, a uz to je došla i zastrašujuća spoznaja da jedva mogu da dišem.

Obuzeo me je užas. Svaki delić mog bića vrištao je da pobegnem odatle. Izbezumljeno, pokušala sam da se izmigoljim, ali pojas mi je bio toliko zategnut na grudima da uopšte nisam mogla da se pomerim. Bila sam zarobljena.

Tokom narednih nekoliko sati, naizmenično sam tonula i vraćala se iz ovog stanja nalik snu. Kad god sam dolazila svesti, svuda okolo je brujalo od žamora. Hvatala sam sebe kako gledam helikoptere dok lete iznad mene, kako se podižu skele i bolničari se pojavljuju, stavljaju mi masku s kiseonikom na lice i onda nestaju. Na kraju su moju sestru i mene izvukli iz kolica, vezali za nosila i spustili nazad na čvrsto tlo.

Nekoliko dana kasnije, objasnili su mi da je mehanički kvar doveo do zaustavljanja kolica ispred nas. Nekoliko lju-

di prebačeno je u bolnicu, ali su istog dana otpušteni. Moja sestra i ja smo zadobile najteže povrede. Proći će mesec dana pre nego što se vratim kući.

Moje povrede prvenstveno su bile unutrašnje: probijena slezina, iščašeno rame i – najozbiljnije od svega – srce mi je oštećeno. Udarac je izazvao nagnječenje srca (kontuzija miokarda). U početku je glavna briga bila mogućnost srčanog udara. Srećom, to se nije dogodilo, ali moj puls je bio – i ostao – ozbiljno povišen.

Nakon što sam prebačena s urgentnog na odeljenje, porodica mi je donela torbu s garderobom i nešto što mi je tada pružalo najveću utehu, što sam najviše volela – mog crvenog teletabisa, Po. Uvek sam ga noću držala kraj sebe u krevetu. Tokom mesec dana, koliko sam provela u bolnici, svakodnevno su mi radili razne analize i testove. Osim toga, operisali su me da bi proverili da li je došlo do začepljenja srčane arterije. Iako me je Po pratila u operacionu salu, nije iz nje izašla; niko nije mogao da je pronađe. To je bio razoran udarac za mene, koji nisam mogla da prebolim dugo nakon otpuštanja iz bolnice.

Svaki dan u bolnici prolazio je užasno sporo: za desetogodišnjakinju, mesec traje kao večnost. Radovala me je činjenica da konačno mogu da odem kući, ali sam bila pomalo i razočarana jer sam morala da nosim i holter. Osećala sam se vrlo nelagodno dok sam ga nosila ispod školske odeće, nije bilo lako sakriti žice. Osim toga, narednih osam godina često sam išla u bolnicu na preglede i na brojne fizičke testove.

Danas kada se osvrnem na tu nesreću, sećanja su mi istovremeno i neverovatno živopisna i neverovatno maglovita. Mogu da zamislim određene trenutke, ali onda kao da je neko gumicom prešao preko sledećeg dela priče stvarajući nepovezanu i zbunjujuću vremensku liniju.

Taj osećaj zbunjenosti, nedostataka povezanosti i razrešenja na kraju me je, posebno kao desetogodišnjakinju, najviše

uplašio. Zavukao mi se duboko u kosti, tako da sam svaki dan nosila težinu osećanja da više ne razumem sebe i da se raspršila svaka kontrola koju sam imala nad sobom i svetom oko sebe. Kada su ta osećanja došla, odomaćila su se bez moje saglasnosti.

Moj um je, međutim, bio u potpunoj suprotnosti: pretvarao se i tvrdio da je sve u redu, da to iskustvo nije uticalo na mene i da mi nije potreban nikakav „poseban” tretman. U meni se vodila stalna borba, telo protiv uma.

Obamrlost se polako uvukla u mene i zavladala prigušujući fizički, emocionalni i psihički bol čitavog tog iskustva, stvarajući čvrst oklop koji me je štitio od sebe same, kao i od pitanja i izraza zabrinutosti onih oko mene. Taj zaštitni mehur uglavnom je bio neprobojan; samo dok sam spavala nisam bila u stanju da zadržim gard. Iznova i iznova budila sam se boreći se za vazduh, obuzeta nadmoćnim osećajem zarobljenosti i željom da ustanem i pobegnem od čitavog tog iskustva.

Kako je vreme prolazilo, moj osećaj bespomoćnosti i frustracije je rastao. Smatrala sam sebe jakom, pa zašto sam stalno osećala bol ili imala mračne misli? Mislila sam da je to karakteristično samo za slabiće. Spisak frustracija bio je beskrajan i uključivao je: česte preglede u bolnici, potrebu da nosim medicinske aparate koji ne mogu da stanu u džep mojih školskih pantalona i da odgovaram na pitanja o svom stanju. U početku je frustracija bila usmerena na mene, ali se na kraju prelila u uznemirenost i ljutnju na druge – zašto su dizali frku oko ovoga? Zašto se nisu normalno ponašali prema meni?

Posledice mojih povreda takođe su me nervirale. Zbog trajnog oštećenja srca, bilo mi je teško da izdržim bilo kakav napor. Čak su mi i jednostavne stvari poput kašlja ili kivanja povećavale puls na preko dvesta otkucaja u minuti (zdrav broj otkucaja srca za desetogodišnjakinju je šezdeset do sto). Umor me je pratio kao senka: nisam mogla da izdržim ceo

dan u školi, da se bavim sportom, niti da budem energično dete kakvo sam bila pre nesreće.

Nije prošlo mogo vremena pre nego što mi je dosadilo da budem „klinka koja je doživela nesreću na rolerkosteru” i osećala sam se kao da me je zarobila osoba koja sam postala. Želela sam da se vratim u prošlost i oživim predašnju verziju sebe, ali nisam znala ni odakle da počnem. Tog prolećnog dana, od energične, otvorene i avanturističke osobe, postala sam iscrpljeno, mrzovoljno i preterano reaktivno dete.

O pojmu ili konceptu „mentalnog zdravlja” nisam zaista razmišljala pre nesreće i nisam bila spremna za izazove kroz koje sam prolazila. Kada sam u mislima odlazila na mračna mesta, nisam to razumela. Nisam znala ni kako da kontrolišem svoje emocije. Nisam čak ni znala jasno da izrazim svoja osećanja. Kao posledica toga, počela sam da se plašim sebe i sveta oko sebe. Mogla sam samo da pokušam da ojačam tu zaštitnu tvrđavu koju sam izgradila oko sebe. Kad bih uspeła da sakrijem svoja istinska osećanja ili emocije, osećala bih se mnogo sigurnije.

Statistički gledano, šansa da se povredite u nesreći na rolerkosteru iznosi samo jedan u dvadeset četiri miliona, tako da je šokantno što mi se to dogodilo. Međutim, još je šokantnije koliko su iskustva traume postala široko rasprostranjena. Nedavno istraživanje pokazalo je da je neverovatnih sedamdeset procenata odraslih u Sjedinjenim Državama imalo bar jedan traumatski događaj tokom života. To je oko 223,4 miliona ljudi – otprilike svaki treći Amerikanac.

Decenijama je pojam „trauma” prizivao slike rata, nasilja i zastrašujućih prirodnih katastrofa, i sve to može da bude neverovatno traumatično iskustvo koje pogađa mnoge ljude. Shodno tome, tokom većeg dela adolescencije do mladosti, nikada nisam smatrala da je ono što sam iskusila bilo traumatično. Nisam bila u ratu, nisam doživela nasilje ni prirodnu

katastrofu – nesreća na rolerkosteru za mene nije potpadala pod traumu. Tek sam u ranim dvadesetim izložena proširenoj ideji traume i ustanovila sam da sam je, zapravo, iskusila.

Više od deset godina nakon moje nesreće, postepeno sam počela da osećam kao da imam svrhu na ovom svetu – moja osećanja isključenosti, mračne, uporne opsesivne misli, napete duge besane noći i podeljenost između onoga što sam mislila da jesam i onoga što sam drugima pokazivala, konačno su dobijali smisao. Postala sam željna znanja i informacija, što me je dovelo do diplome iz primenjenih nauka (psihologija). To je bila odskočna daska s koje sam se bacila na postdiplomske studije psihološkog savetovanja. Ali to nije bilo dovoljno – osećala sam se kao da dotičem samo jednu stranu višedimenzionalnog problema. Postala sam sertifikovana klinička terapeutkinja za lečenje anksioznosti, savetnica za zdravlje i ishranu, učiteljica disanja i integrativna somatska terapeutkinja za traumu (pojam „somatski” potiče od grčke reči *soma*, što znači „telo” i u suštini upućuje na sve što se odnosi – ili utiče – na telo).

Spajanje ovih naučno zasnovanih modaliteta, vežbi, teorija i resursa koje sam usavršavala bio je organski proces iz kojeg sam stvorila istinski integrativan i holistički novi terapijski pristup u lečenju anksioznosti, stresa i traume. Koristila sam ovo stečeno znanje da postepeno razumem sebe i, s vremenom, da se vratim u svoje telo i povratim svoje mentalno zdravlje. Na tom putu sam nezasito gradila svoju bazu znanja koju sada želim da podelim.

UVOD

Dobro došli u *Resetovanje vagus nerva*. Šta god da vas je dovelo ovde, nadam se da će vam informacije koje se nalaze na ovim stranama pomoći da povratite osećaj sopstva, sreću i vitalnost. Znam koliko teško može da bude kada osećate kao da vas vaša prošla iskustva, anksioznost i stres nadvladavaju – taj šuplji osećaj koji se nalazi u vama i dovodi u sumnju sve u vašem umu; iscrpljujuća nemogućnost da se opustite, stalno rojenje misli i briga; umor koji vas prati kao tamni oblak nakon skoro svake društvene interakcije; osećaj intenzivne preplavljenosti određenim zvukovima, mirisima, ukusima i senzacijama; zbunjenost proizašla iz nemogućnosti da svoja osećanja povežete s rečima; udaljenost koju osećate prema drugim ljudima i svetu oko sebe, kao da ste izgubili deo sebe – znam jer sam i sama kroz to prošla. Ali prava je istina da imate urođenu sposobnost i moć da se iscelite i prevaziđete prepreke.

Samim tim što ste uzeli ovu knjigu u ruke, napravili ste prvi korak na svom putu isceljenja. Prihvatili ste put ka somatskim (telesno orijentisanim) terapijama, obavezujući se da razumete svoj nervni sistem i naučite kako vagus nerv svakodnevno utiče na vašu energiju, raspoloženje, fizičko i emocionalno zdravlje.

ISCELJENJE I OPORAVAK SU MOGUĆI

Vaša prošla iskustva su pohranjena u vašem telu, fiziologiji i nervnom sistemu (o čemu ćemo detaljnije govoriti u Prvom poglavlju), a vaša prošlost nastavlja da utiče na vaša sadašnja i *buduća* iskustva. Međutim, imate moć da pronađete ključeve za istinsko isceljenje i povratak sebi. Time ćete se osloboditi anksioznosti, magle u glavi, sindroma uljeza, kao i fizičkih problema kao što su upale i problemi s crevima – što sve može da bude znak disbalansa nervnog sistema.