

Gopal Norbert Klein

GŁĘBOKIE UZDROWIENIE TRAUMY

Jak aktywować nerw błędny, by uwolnić emocje,
odzyskać równowagę i poczucie bezpieczeństwa



**GŁĘBOKIE
UZDROWIENIE
TRAUMY**

Gopal Norbert Klein

GŁĘBOKIE UZDROWIENIE TRAUMY

Jak aktywować nerw błędny, by uwolnić emocje,
odzyskać równowagę i poczucie bezpieczeństwa



REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Dagmara Magryda

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-086-6

Tytuł oryginału: *Der Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung:
Wie Ehrliches Mitteilen« unser Nervensystem reguliert*



© 2022 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München Polish translation copyright: © 2025 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	7
Słowo wstępne	11
Trauma. Co to znaczy?	17
Różne rodzaje traumy	19
Trauma więzi	33
Czy wszyscy jesteście strauumatyzowani?	47
Trauma i nerw błędny	55
Teoria poliwalgalna i nowe spojrzenie na leczenie	57
Uzdrowienie następuje w kontekście przywiązania – i tylko tam	69
Uzdrowianie nigdy nie odbywa się samo	79
Dzięki czemu zdrowiejemy?	81
„Normalne” relacje	87
Autonomia czy łączenie się – ku czemu się skłaniasz?	95
To, co jest postrzegane jako dobre, niekoniecznie jest uzdrawiające	105
Szczere dzielenie się. Droga i uzdrowienie	111
Jak szczere dzielenie zostało powołane do życia	113
Co oznacza szczere dzielenie się?	117
Otoczenie	129
Droga do uzdrowienia dla typu autonomicznego	137
Droga do uzdrowienia dla typu dążącego do połączenia	145

Co NIE jest częścią szczerego dzielenia się?	151
Spotkania w trójkach	157
Grupy lokalne	161
Szczere dzielenie się należy do bezpiecznych miejsc	167
Okoliczności zewnętrzne zmieniają się poprzez szczerze dzielenie się	171
Pytania dotyczące szczerego dzielenia się	183
Szczere dzielenie się dla zaawansowanych	191
Szczęśliwe związki to (tylko) początek	195
Od pary... Do społeczeństwa jako całości	197
Duchowość to przebudzenie	201
Wybór literatury	208
Źródła internetowe	209
O powstaniu tej książki	210

*Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje,
tam jestem pośród nich*

Ewangelia według św. Mateusza 18, 20
(Biblia Tysiąclecia)

Przedmowa

prof. dr Gerald Hüther

Moim zdaniem każdy, kto czyta książkę, powinien wyrobić sobie własną opinię bezstronnie i niezależnie od opinii innych. Jedyne, co naprawdę się liczy, to to, czy czytelnik lub czytelniczka ma autentyczną chęć, aby się z danym tematem zmierzyć.

Chcąc jednak to zrobić, trzeba najpierw zajrzeć do środka. Tak też zrobiłem, ponieważ jako neurobiolog chciałem się dowiedzieć, jak Gopal Norbert Klein łączy to, co pomaga człowiekowi przezwyciężyć traumę, z tym, co dzieje się na poziomie jego autonomicznego układu nerwowego, szczególnie nerwu błędnego i układu poliwalgalnego.

Nigdy nie sądziłem, że będzie to takie proste: spostrzeżenie niebezpieczeństwa aktywuje układ współczulny, który wprawia w ruch wszystko, co jest potrzebne, aby jakoś pozostać przy życiu. Jeśli dzieje się to już w dzieciństwie, dana osoba często nie potrafi wyjść z tego stanu przez całe swoje życie. Chyba że uda jej się ponownie uruchomić nerw błędny, którego aktywność została stłumiona w tamtym procesie. Gopal Norbert Klein opisuje w tej książce jak to działa.

Byłem pod wrażeniem, że wszystkie podejścia i ćwiczenia mające na celu wzmocnienie systemu nerwu błędnego ostatecznie sprowadzają się do jednej i tej samej rzeczy, i że można to wyjaśnić tak łatwo oraz zrozumiale, jak w tej publikacji. Lubię, gdy coś, co początkowo wydaje się bardzo skomplikowane, staje się coraz prostsze, im bardziej zaczynam to rozumieć. A kiedy czuję,

jak podczas lektury tej książki, że autor nie zatrzymuje się na powierzchni zjawisk, lecz dociera do ich istoty, i potrafi to jeszcze przekazać w tak przejrzysty sposób, że inni także są w stanie to zrozumieć – daje mi to prawdziwą radość.

Jak pokazuje Gopal Norbert Klein, w rzeczywistości istnieje bardzo prosty klucz, który odblokowuje wszystko i umożliwia rozwikłanie tego, co zostało splątane: rozmawianie ze sobą, ale szczerze i z prawdziwym zwróceniem się ku drugiemu człowiekowi. Autor opracował w tym celu własną metodę. Można ją bardzo dobrze poznać i wypróbować w bezpiecznym środowisku, na przykład w relacji partnerskiej albo w grupie osób, które naprawę są gotowe się na to otworzyć.

Większość ludzi zapewne uważa, że nie potrzebuje czegoś takiego. Gdyby jednak tak było, to nie mielibyśmy w relacjach

Gerald Hüther jest jednym	międzyludzkich tyłu nieporozumień
z najbardziej znanych	i konfliktów, które dziś są niemal co-
niemieckich naukowców	dziennieścią. W swojej książce Gopal
w dziedzinie neurobiologii	Norbert Klein zawarł refleksję, która
i badań nad mózgiem.	skłania do głębokiego namysłu: „Kli-
Jest autorem książek	mat w społeczeństwie jako całości na-
i przewodniczącym	znaczony jest traumą. Nie jest normą
Akademii Rozwoju	szczerą komunikacją, dostrzeganie wła-
Potencjału.	snych wewnętrznych poruszeń i wyra-
	żanie ich wobec innych, bycie czułym
	w kontakcie z drugim człowiekiem, za-

uwvažanie potrzeb dzieci i reagowanie na nie całkowicie wolne od naszych wewnętrznych niedoskonałości. Staliśmy się społeczeństwem robotów, którego ideałem jest maksymalna zewnętrzna wydajność i wewnętrzne odrętwienie”.

To dobrze pasuje, a także wyraźnie wyjaśnia, że traumy nie są tym, co psychoterapeuci i psychiatrzy diagnozują jako zespół

stresu pourazowego (PTSD) klasyfikowany zgodnie z ICD-10-GM-2021, F43.1, leczą i rozliczają z firmami ubezpieczeniowymi. Chodzi o urazy psychiczne, które zadajemy sobie, a przede wszystkim dzieciom, które dorastają w naszym społeczeństwie, prawie zawsze nieświadomie i bez złych intencji. Skutkiem tego nie są tysiące ludzi zdiagnozowanych z PTSD, lecz dorośli, którzy jako dzieci musieli nauczyć się kompensować naruszenie ich podstawowych potrzeb emocjonalnych za pomocą każdej możliwej strategii radzenia sobie i często próbują znosić ból, którego doznali w ten sposób przez resztę swojego życia. Takie życie nie może być zdrowe. Człowiek nie ma wtedy szans, by rozwinąć swoje talenty i wewnętrzny potencjał. I nie będzie też szczęśliwy. Jego układ nerwowy znajduje się w stanie ciągłego pobudzenia, który tylko od czasu do czasu nieco się rozluźnia, i pojawia się chwilowy wzrost aktywności nerwu błędnego – wtedy, gdy dana osoba „na coś sobie pozwoli”.

Ale na szczęście ta książka nie jest o tym, jak straszne jest to wszystko i jak ta sytuacja okrada tak wielu ludzi z radości życia, a nawet całej ich witalności. Jestem za to niezmiernie wdzięczny Gopalowi Norbertowi Kleinowi. To, co jest bliskie jego sercu, to droga wyjścia z tej pozornie beznadziejnej sytuacji społecznej. Ta zmiana, choć z pozoru trudna, wcale nie jest niemożliwa. Nasz ludzki mózg może zostać przebudowany w dowolnym momencie, aż do starości. Ta zdolność, znana jako „neuroplastyczność przez całe życie”, została udowodniona przez badania neurobiologiczne w ostatnich dwóch dekadach. Zasadniczo więc nawet ktoś, kto przez pół wieku trzymał się idei i wewnętrznych przekonań znalezionych w dzieciństwie jako awaryjne rozwiązanie w celu przezwyciężenia strachu przed separacją i zakotwiczonych w mózgu wyobrażeń, może się zmienić. Każdy może się zmienić w dowolnym momencie życia. Wy też, drodzy czytelnicy. Z jednym zastrzeżeniem: trzeba naprawdę i szczerze tego chcieć.

Gopal Norbert Klein opisuje, jak mogłoby to konkretnie wyglądać: „W tej chwili mamy społeczeństwo, które opiera się na walce, ucieczce i zabijaniu (...). Ale to jest w naszych rękach. Jeśli, na przykład, ludzie w miasteczku nagle zaczną otwierać się przed sobą nawzajem i tworzyć zdrowe współistnienie, to w pewnym momencie nawet burmistrz nie będzie już w stanie tego uniknąć. W ten sposób oddolnie może powstać zupełnie nowe społeczeństwo. Jeśli coraz więcej ludzi będzie naprawdę dbać o pielęgnowanie odżywczych relacji, przekształci to społeczeństwo i nada ludzkości nową perspektywę. Czy potrafisz poczuć, jak wyglądałoby społeczeństwo, w którym ludzie są naprawdę ze sobą w kontakcie?”.

Może teraz masz jeszcze większą ochotę, aby przeczytać tę książkę. Ale uwaga: może ona zmienić twoje życie (i twój mózg)!

Gerald Hüther

Weissenbach, czerwiec 2021

Słowo wstępne

*Nie musisz być straumatyzowany,
aby skorzystać z tej książki.*

Ta książka ma na celu umożliwienie ci podjęcia nowych kroków w życiu, nawet bez specjalistycznej wiedzy z zakresu psychologii. Oferuje zrozumienie ludzi we współczesnym świecie. Przekazuje wiedzę, która jest niemal nieobecna w powszechnej świadomości i dlatego też rzadko kiedy staje się tematem publicznej dyskusji. Ta książka daje ci możliwość bardzo klarownej oceny własnej sytuacji życiowej – i na tej podstawie podejmowania nowych działań, aby prowadzić szczęśliwe życie, przeżywać spełnione relacje i rozwiązywać to, co w dalszej części określamy jako traumę.

Każdy może wynieść ogromną wartość z kolejnych rozdziałów, ponieważ to, co tutaj opisuję, dotyczy w swojej istocie wszystkich ludzi. Dotyczy życia w nas i pomiędzy nami, tego, co stanowi esencję naszych relacji z innymi i ze światem.

Choć omawiane treści są tak fundamentalne i istotne, to w naszym obecnym społeczeństwie mówi się o nich rzadko albo wcale. Dzieje się tak dlatego, że całe nasze społeczeństwo jest w istocie dotknięte traumą rozwojową. Zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zbiorowym, chronimy się przed obszarami doświadczeń, które musieliśmy wyprzeć w dzieciństwie, żeby przetrwać. To, co widzimy dzisiaj, to w gruncie rzeczy społeczeństwo funkcjonujące w trybie kompensacji materiału traumatycznego. Całe gałęzie gospodarki, części systemu opieki zdrowotnej, sytuacja polityczna – wszystko to opiera się na kompensacji tego, czego

nie byliśmy w stanie przetworzyć. Wszystkie problemy, z jakimi boryka się społeczeństwo, wynikają z faktu, że wypieramy pewne obszary siebie i musimy je wypierać tak długo, jak długo nie będziemy wiedzieli, jak możemy sobie z nimi poradzić jako jednostki i jako zbiorowość. Właśnie dlatego napisałem tę książkę. Daje ona kontekst, który pozwala nam głębiej zrozumieć, co się z nami właściwie dzieje i abyśmy przestali rozwiązywać problemy jedynie na peryferiach, czyli na poziomie objawów. Dzieje się tak właściwie od tysięcy lat – doświadczamy, że to nie działa. Tak naprawdę nie posuwamy się naprzód. Jeśli chodzi o naszą zdolność do tworzenia relacji i poziom świadomości z tym związany, to jako zbiorowość raczej się cofamy. Zdolność ludzi do tworzenia relacji, szczególnie w zachodnich społeczeństwach przemysłowych, prawdopodobnie nigdy nie była tak niska jak dziś. I dlatego też cierpienie jest tak wielkie.

Przemiana już podczas lektury

Ta książka może coś fundamentalnie w tobie zmienić. Przedstawiam ci tu metodę o głęboko uzdrawiającym działaniu: szczere dzielenie się. Nawet jeśli nie zaczniesz jej praktykować, samo czytanie przyniesie przemianę, ponieważ ukazane tutaj zależności dają ci całościowy kontekst, w jakim ty i my wszyscy żyjemy. Zrozumienie kontekstu daje poczucie bezpieczeństwa – a to ono jest potrzebne naszemu ciału, by aktywować nerw błędny, który z kolei odpowiada za dobrostan i radość życia.

Każda osoba, która przeczyta tę książkę, doświadczy w sobie zmiany i ta zmiana będzie mieć wpływ na całość. Każdy człowiek, który stanie się bardziej zdolny do tworzenia relacji – co w istocie oznacza, że jego trauma zaczyna odpuszczać – tym samym

zmienia również społeczeństwo. Z każdą uzdrowioną osobą, i która w dużej mierze pokonała swoje traumy rozwojowe, do społeczeństwa wnosi się coś nowego. Przy każdym kontakcie z innymi ta nowość, to uzdrowienie, rezonuje, nawet jeśli na zewnątrz nie jest to od razu widoczne. Taka osoba osiągnęła zupełnie nowy poziom świadomości i wewnętrznej witalności, co przekłada się na jej całkowicie inny sposób kontaktu z otoczeniem. Wszystkie jej spotkania nie są już naznaczone strachem, niepokojem i reakcjami obronnymi, lecz stają się zaproszeniem do prawdziwej wymiany.

Niezależnie od tego, czy spotyka się ze swoim partnerem, przyjaciółką, czy sprzedawcą warzyw, jej nieświadome przesłanie brzmi: „Nie stanowią zagrożenia. Nie muszę cię postrzegać jako wroga. Nie jestem w trybie walki, interesuje mnie kontakt i relacja”. Może to być bardzo subtelne i nie musi być świadomie odbierane – a jednak wywołuje inne wrażenie niż to, do którego ludzie są przyzwyczajeni. Uzdrowiona osoba jest zarazem znacznie bardziej odporna i zdolna do działania w trudnych lub niebezpiecznych sytuacjach, które tego wymagają!

Wraz z procesem uzdrawiania traumy zmieniają się zasadnicze części naszej fizjologii. Ciało w końcu może się odprężyć. Dlatego spotkania z takimi osobami są zupełnie inne niż to, co

znamy na co dzień. Być może wypowiadają te same słowa, ale reagujemy przecież nie tylko na treść, lecz także na ton głosu, gesty i mimikę. A to wszystko u osoby, która przepracowała swoje urazy relacyjne, staje się inne. Spotkanie z takim człowiekiem może poruszyć coś bardzo głęboko w innych i przypomnieć im o ich własnym potencjale uzdrowienia, nawet jeśli odbywa się

Kiedy nasze traumatyzacje odpuszczą, możemy uzdrowić się na daleko wykraczającym poza psychologiczny, bardzo głębokim poziomie.

to nieświadomie. Do zrozumienia tego potrzebujemy szerszego kontekstu, żeby pojąć, co się wtedy dzieje i jak możemy zadbać o własne uzdrowienie. Istnieje prosty sposób, by wyjść z relacyjnej izolacji, w której tkwimy dziś jako jednostki i jako społeczeństwo. Ta książka pokaże ci bardzo konkretnie i precyzyjnie, jak tego dokonać.

Istota naszego doświadczenia

To jest dokładnie to, do czego zmierzam w mojej pracy: do sedna naszego doświadczenia jako istot ludzkich. Właśnie dlatego ta książka jest naprawdę pomocna i cenna dla każdego z nas. Zajmuje się tym, wokół czego zasadniczo kręci się życie: relacji i wymiany. Indywidualne różnice, których doświadczamy, istnieją tylko na peryferiach. W gruncie rzeczy wszyscy jesteśmy tacy sami i mamy dokładnie takie same potrzeby, ale nie na tym się skupiamy. Wszyscy chcemy być wolni od cierpienia, lecz nie szukamy tam, gdzie leży jego przyczyna. Wszyscy pragniemy szczęśliwych relacji – ale nie wiemy, jak je budować. Chcemy zakończyć nasze liczne konflikty – ale nie mamy pojęcia, z czego one wynikają, dlaczego czujemy się źle, dlaczego doświadczamy tyle stresu, lęków, depresji, przeciążenia czy uzależnień. Brakuje nam zrozumienia samych siebie i naszych bliźnich i nie wypracowaliśmy żadnych metod wspólnego uzdrawiania i regulowania się nawzajem.

Ta książka jest zatem interesująca dla wszystkich, którzy chcą doświadczyć głębokiej przemiany w swoim życiu. Może być równie cenna dla osób, które pomagają innym w uzdrawianiu traum i budowaniu stabilniejszego, szczęśliwszego życia. Tak samo przyda się osobom, które nie czują się szczególnie straumatyzowane lub uzdrowione, ale chcą lepiej zrozumieć innych. Często ludzie

pozostają dla nich tajemnicą, ponieważ nie mogą zrozumieć ich traumy i związanego z nią zachowania.

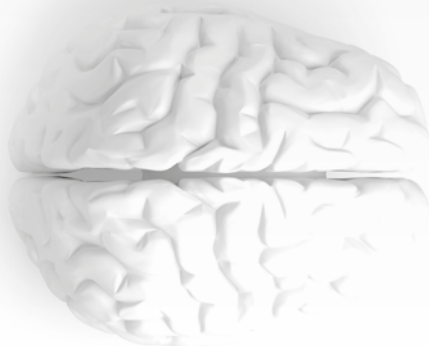
W tej książce najpierw znajdziesz szczegółowe informacje na temat tego, czym właściwie jest trauma i jak wpływa na nas, ludzi, a także o teorii poliwalnej, a konkretnie nerwu błędnego, który jest w rzeczywistości kluczem do uzdrowienia traumy, a zatem kluczem do dobrego samopoczucia, satysfakcjonujących relacji, a nawet duchowości. Oprócz zasad teoretycznych ważne są dla mnie aspekty praktyczne. Dlatego przedstawię ci bardzo prostą i jednocześnie genialnie skuteczną metodę, którą możesz natychmiast włączyć do swojego życia: szczere dzielenie się. Pokażę ci, jak wychodząc od twojej obecnej sytuacji życiowej i natury, możesz wejść w tę praktykę i w proces uzdrawiania.

Twoja przemiana

Poziom przemiany, jakiej możesz doświadczyć dzięki tej książce, odpowiada dokładnie poziomowi uwagi, jaki włożysz w jej lekturę. Jeśli przeczytasz ją w całości i z całą swoją energią wcielisz jej treści w życie, twoja przemiana również będzie całkowita.

Trauma. Co to znaczy?

Co w ogóle mamy na myśli, gdy mówimy,
że ktoś doznał traumy? Jak trauma wpływa na
psychikę, ale także na ciało? Czy wszyscy jesteśmy
straumatyzowani – niektórzy bardziej, inni mniej?
I jak możemy poradzić sobie z traumą?



Różne rodzaje traumy

*My, jako jednostki, jesteśmy tak samo dotknięci traumą,
jak społeczeństwo jako całość.*

Trauma jest zwykle rozumiana jako pojedyncze szokujące doświadczenie, takie jak wypadek samochodowy lub wiadomość o śmierci ukochanej osoby. Tak właśnie większość ludzi wyobraża sobie traumę. Jednak rzuca to światło tylko na jeden konkretny aspekt tego złożonego tematu: traumę szokową.

Samo zdarzenie zewnętrzne nie jest traumą szokową. O traumie szokowej mówimy tylko wtedy, gdy ciało nie może już wyjść z reakcji, która naturalnie następuje po takim szokującym wydarzeniu. Innymi słowy, trauma szokowa nie jest wydarzeniem, ale pewnymi fizycznymi i psychicznymi następstwami, z powodu których cierpimy.

Trauma szokowa

W przypadku pojedynczego silnego wstrząsu, ciało automatycznie przełącza się w stan, w którym jest maksymalnie gotowe do obrony, niezależnie od tego czy tego chcemy, czy nie. Oznacza to, że cała dostępna energia jest mobilizowana do ekstremalnego obciążenia fizycznego (walki lub ucieczki). Jest to naturalny proces, który jest prawidłowy i rozsądny, ponieważ bez energii nie mielibyśmy siły, aby się ratować w sytuacjach zagrażających życiu. Chcąc wygenerować tę energię, organizm inicjuje głębokie

zmiany w przetwarzaniu bodźców w mózgu, uwalnianiu hormonów, napięciu mięśni, krążeniu krwi i wielu innych. Całe ciało, w tym mózg, zostaje zreorganizowane w ułamku sekundy. Każdy wie o tym z własnego doświadczenia, na przykład, gdy jest bardzo przestraszony. Autonomiczny układ nerwowy reaguje i przygotowuje ciało do niezwykle szybkich działań oraz walki na śmierć i życie. Wszystko to dzieje się nagle w momencie, w którym doznajemy szoku.

Cały ten zestaw natychmiastowych reakcji jest dobry i właściwy. Jest to naturalna konsekwencja wysokiego poziomu zagrożenia: na przykład, gdy bronimy się przed dzikim zwierzęciem, ciało musi przejść w inny tryb niż wtedy, gdy po prostu spacerujemy po lesie. Istnieją ku temu zupełnie inne uwarunkowania biologiczne. Nasz organizm musi dostarczyć całą

Aktywacja trybu walki/ucieczki nie jest problemem (i nie jest jeszcze traumą),

dostępną energię, aby przetrwać spotkanie z drapieżnikiem. To jest zwyczajna biologia i nie ma nic wspólnego z traumą szokową.

lecz zdrową reakcją naszego organizmu.

O traumie szokowej mówimy dopiero wtedy, gdy organizm nie potrafi wyjść z silnie pobudzonego stanu,

mimo że zagrożenie już dawno minęło. Czyli wtedy, gdy nadal postrzega otoczenie jako niebezpieczne lub zagrażające życiu, choć realnie tak już nie jest, ponieważ wydarzenie dawno minęło. Naturalny przebieg wygląda tak: doświadczamy szokującego wydarzenia, ciało uruchamia wszystkie systemy obronne i przygotowuje się do walki lub ucieczki. Przeżywamy to wydarzenie, a po pewnym czasie organizm rozpoznaje, że zagrożenie minęło, i wraca do trybu codziennego funkcjonowania. Porzuca tryb walki/ucieczki (wysoka czujność i gotowość do reakcji), a my możemy się zrelaksować

(regeneracja, interakcje społeczne). W tym zupełnie naturalnym przebiegu nie ma problemu i nie dochodzi do powstania traumy szokowej.

Staje się to problematyczne tylko wtedy, gdy aktywacja trybu walki/ucieczki utrzymuje się i nadal czujemy się bardzo niepewnie i jesteśmy zestresowani. Nasze ciało nie jest przystosowane do tak ekstremalnego pobudzenia przez długi czas. Służy ono wyłącznie do krótkotrwałego ratowania nas z sytuacji zagrożenia życia. Na przykład po dramatycznym wypadku samochodowym możemy wrócić do domu po okresie pobytu w szpitalu, nasze rany fizyczne zagoją się – ale nasze ciało może nie zdawać sobie sprawy, że jesteśmy znowu bezpieczni. W rezultacie niezwykle wysoki poziom stresu utrzymuje się przez wiele dni, tygodni, a nawet miesięcy. To jak ciągle wciskanie pedału gazu w ferrari i jazda na pełnym gazie przez wiele dni lub tygodni. System jest skrajnie przeciążony i w końcu zaczyna reagować objawami, ponieważ nasze ciało nie zostało stworzone do tak długotrwałego obciążenia. Być może zaczniemy chorować fizycznie, mogą nas przytłaczać wyobrażenia i emocje, możemy doświadczać ataków paniki, sięgać po środki odurzające, żeby się znieczulić lub rozwinać depresję.

Możemy doświadczyć wielu różnych objawów i dopiero wtedy mówimy o traumie szokowej. Stan ciała nie odpowiada już rzeczywistemu środowisku, które nie stanowi już zagrożenia. Od tego momentu nasze ciało potrzebuje pomocy. Nie możemy rozwiązać problemu za pomocą prostych rzeczy, takich jak odpoczynek, wakacje lub przyjemne zajęcia, ponieważ opisany stan fizyczny opiera się na zmianie autonomicznego układu nerwowego i nie podlega naszej bezpośredniej woli. Zamiast tego potrzebujemy specjalistycznej wiedzy i wynikających z niej konkretnych metod postępowania.

Traumatyczne zakleszczenie

Istnieje jedno kryterium, które znacznie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia traumy po silnie szokującym zdarzeniu. To jednocześnie wystąpienie zagrożenia życia oraz poczucia bezsilności. Na przykład jesteśmy uwięzieni w płonącym aucie po wypadku i nie możemy się wydostać albo zostajemy napadnięci, grozi nam niebezpieczeństwo i nie mamy jak uciec. W takich przypadkach mówi się o traumatycznym zakleszczeniu: realne lub subiektywne zagrożenie życia i jednocześnie poczucie całkowitej bezsilności. To prowadzi do kolejnego etapu zmian fizjologicznych. Do tej pory mówiliśmy jedynie o aktywacji ciała w celu walki lub ucieczki, teraz dochodzi do zastygnięcia (odruchu udawania martwego): zagrożenie życia, ale brak możliwości działania. Ciało próbuje stać się odrętwiałe i niewidzialne. Może również wystąpić uczucie zamglenia umysłu (dysocjacja). Jednak również to jest naturalną, biologicznie sensowną reakcją organizmu w sytuacjach tego typu. Dopiero gdy ciało nie potrafi po takim wydarzeniu wrócić do normalnego stanu, mówimy o traumie szokowej.

Dlaczego utknęliśmy w martwym punkcie?

Dlaczego czasami nie możemy znaleźć drogi powrotnej do normalnego, zdrowego stanu po drastycznych doświadczeniach? W końcu nie jest to automatyczne – niektórzy ludzie doświadczają czegoś, co opisują jako traumatyczne, ale są w stanie z tego wyjść.

Gdy doświadczamy zdarzenia szokowego, w tym doświadczenia bezsilności, ciało często samo znajduje drogę powrotu poprzez tzw. procesy uwalniania – gdy tylko znów jest bezpieczne, po chwili zaczyna drżeć, płyną łzy, pojawiają się wybuchy złości i tym podobne. Można powiedzieć, że organizm uwalnia teraz nadmiar energii, która została dostarczona do walki lub ucieczki. W ten sposób biochemicznie uzupełnia i finalizuje wydarzenie dla organizmu. To, czego ciało nie mogło lub nie mogło w pełni zrobić w trakcie sytuacji – walczyć lub uciekać – jest symulowane, że tak powiem, retrospektywnie. W ten sposób ciało uwalnia się od napięcia, które powstało w wyjątkowej sytuacji.

Nawet jeśli objawy psychologiczne mogą wystąpić w wyniku traumy szokowej, podstawowa przyczyna leży *wyłącznie* w stanie stresu *fizycznego*, który już nie ustaje!

W naszym społeczeństwie te mechanizmy uwalniania są zwykle postrzegane jako dziwne. Bardzo często zostaliśmy uwarunkowani w dzieciństwie, aby tłumić takie reakcje, ponieważ nie były one akceptowane w naszym środowisku.

To, czy ciało utknie w traumatycznej reakcji, zależy również od zasobów, które dana osoba była w stanie rozwijać w swoim życiu. Im więcej zasobów, tym większe bezpieczeństwo i stabilność w życiu. Ostatecznie ciało może rozpo-

cząć proces uwalniania dopiero tylko wtedy, gdy ma wystarczające poczucie bezpieczeństwa. Możesz to sobie dobrze wyobrazić: gdy uciekasz przed zagrożeniem, upadasz wyczerpany dopiero wtedy, gdy masz pewność, że uniknąłeś niebezpieczeństwa. Tu jednak tkwi paradoks: ponieważ ciało tkwi w stanie traumy, nie zdaje sobie sprawy, że już jest bezpieczne. Nadal uważa, że zagrożenie

Trauma szokowa oznacza, że nasze ciało nie może już znaleźć wyjścia z początkowo zdrowej reakcji na subiektywnie lub faktycznie niebezpieczną sytuację.

trwa i utrzymuje stan pobudzenia lub odrętwienia. Dlatego w takim przypadku potrzebna jest pomoc z zewnątrz, by przerwać ten błędny krąg.

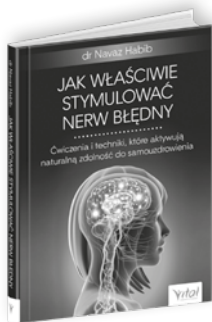
Reakcja zastygnięcia

Wróćmy raz jeszcze do traumatycznego zakleszczenia: zdrowe i rozsądne jest, aby nasze ciało zmobilizowało wszystkie swoje rezerwy do walki lub ucieczki, gdy doświadczamy śmiertelnego niebezpieczeństwa. Jeśli jednak nie prowadzi to do rozwiązania w danej sytuacji, jeśli energia ta nie może zostać przekształcona w działanie, po pewnym czasie przywspółczulny układ nerwowy zaczyna *jednocześnie* tłumić niezwykle wysoko aktywowany system. Jest to rodzaj samoobrony – pedał gazu jest wciśnięty do dechy, a zanim silnik się rozleci, hamulce są również całkowicie wciśnięte. Prowadzi to do tak zwanego odruchu martwego punktu. Zastygamy i dysocjujemy. Stanowi to maksymalne możliwe obciążenie układu nerwowego, maksymalny możliwy stres. Jest to ostatnia szansa organizmu na ucieczkę przed przytłaczającym niebezpieczeństwem poprzez „stanie się niewidzialnym”. Do tego momentu wszystko nadal jest biologicznie normalne i zdrowe. Trauma charakteryzuje się jedynie tym, że ciało nie może już znaleźć własnej drogi wyjścia z pobudzenia lub, w tym przypadku, paraliżu szokowego.

Taki paraliż szokowy może być jednak problematyczny dla naszego organizmu. Jest to podstawowa reakcja na niebezpieczeństwo u gadów. Każdy zna to ze spacerów po lesie: jaszczurka po prostu zatrzymuje się i zastyga w bezruchu. Dla nas, znacznie bardziej rozwiniętych ssaków, jest to jednak ostateczna reakcja awaryjna, ewolucyjnie odległa od wymagań naszego organizmu.

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY

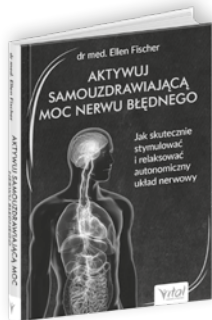
dr Navaz Habib



Śpiewanie, nucenie, medytacja, ekspozycja ciała na zimno, płukanie gardła, ćwiczenia oddechowe to tylko niektóre proste terapie, które stymulują nerw błędny. Odpowiada on za prawidłowe funkcjonowanie najważniejszych narządów w twoim ciele, powstawanie chorób i stanów zapalnych. Dzięki niemu potrafisz odróżnić uczucie głodu od najedzenia, kontrolujesz poziom stresu i... tworzysz wspomnienia! Autor, ekspert medycyny funkcjonalnej, podpowiada w jaki sposób stymulować nerw błędny. Z jego porad dowiesz się jak prawidłowo oddychać, które ćwiczenia i terapię najskuteczniej aktywują nerw błędny, a także w jaki sposób sprawdzić czy twój nervus vagus jest w dobrej kondycji. Odkryjesz również prebiotyki, kwasy tłuszczowe oraz preparaty prozdrowotne, które korzystnie wpływają na jego zdrowie. Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego.

AKTYWUJ SAMOUZDRAWIAJĄCĄ MOC NERWU BŁĘDNEGO

dr med. Ellen Fischer



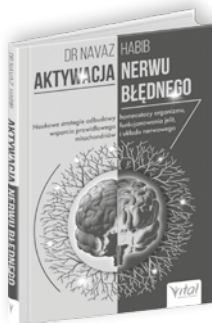
Zwiększenie odporności, eliminacja stanów zapalnych. Poprawa pracy serca i układu pokarmowego. Łagodzenie objawów stresu, lepszy sen, koncentracja i nastrój. To nie reklama nowego suplementu diety, tylko korzyści, jakie niesie za sobą stymulacja nerwu błędnego! Autorka, specjalistka medycyny fizykalnej i terapii psychosomatycznej, odkryje przed tobą czym jest nerw błędny – najważniejszy element vegetatywnego układu nerwowego i jakie korzyści dla twojego zdrowia niesie jego aktywacja! Znajdziesz tu proste ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się regulować i regenerować swój organizm. Poznasz ćwiczenia oddechowe i dowiesz się jak prawidłowo oddychać, by aktywować nerwy czaszkowe. Odkryjesz medytacje i terapie, takie jak EFT czy biofeedback, które stymulują nerw błędny i są doskonałym sposobem na stres. Aktywuj nerw błędny i ciesz się głębokim relaksem!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

AKTYWACJA NERWU BŁĘDNEGO

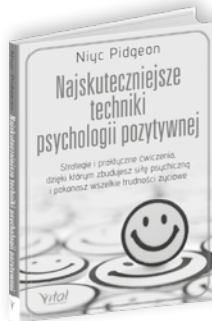
dr Navaz Habib



Czy wiesz, że twój organizm posiada naturalny mechanizm regeneracji, który możesz świadomie aktywować? Aktywacja nerwu błędnego to klucz do poprawy zdrowia, wzmocnienia odporności i odzyskania wewnętrznej równowagi. To praktyczny przewodnik, który pokaże ci skuteczne sposoby na stres, wyjaśni, jak prawidłowo oddychać, oraz wprowadzi w świat terapii naturalnych, które wspierają regenerację układu nerwowego. Znajdziesz tu również efektywne ćwiczenia oddechowe, które pomagają redukować poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, poprawiając twoje samopoczucie i jakość snu. Oparte na naukowych badaniach terapie pozwolą ci odzyskać energię, poprawić trawienie i wzmocnić pracę mitochondriów – twoich wewnętrznych generatorów siły. Już teraz sięgnij po tę książkę i odkryj, jak proste nawyki mogą diametralnie zmienić twoje życie!

NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Niyc Pidgeon



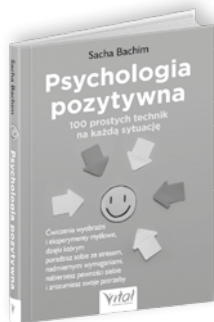
Książka ta oferuje praktyczne narzędzia, które pomagają budować siłę psychiczną i radzić sobie z trudnościami życiowymi. Dzięki niej odkryjesz skuteczne sposoby na stres, które pozwolą ci odzyskać wewnętrzną równowagę i zadbać o swoje zdrowie emocjonalne. Dodatkowo książka motywuje do działania, wzmacniając twoje poczucie własnej wartości i samoakceptację. To doskonałe wsparcie w walce z trudnymi emocjami, które powodują depresję, niepokój czy stany lękowe. Poprzez wdrażanie pozytywnego myślenia w codzienność zyskujesz nie tylko większy optymizm, ale także realne narzędzia do poprawy jakości życia. To przewodnik, który uczy, jak małe, codzienne zmiany mogą przynieść wielkie korzyści w budowaniu szczęśliwszego, bardziej spełnionego życia. Szczęście to nauka – czas się go nauczyć!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

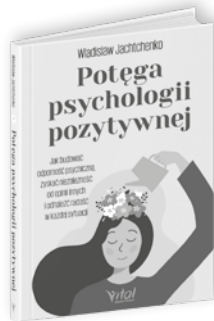
Sacha Bachim



Poznanie siebie i swoich potrzeb, zrozumienie uczuć, pokonanie niepokoju, stanów lękowych i depresji, odnalezienie motywacji na ścieżce rozwoju osobistego, wyznaczanie właściwych celów. Te i wiele więcej korzyści możesz osiągnąć już teraz! Wystarczy, że wykorzystasz prezentowane w tej książce techniki i ćwiczenia z psychologii pozytywnej. Autor prezentuje aż 100 różnych technik na każdą życiową sytuację. Wykorzystasz je, szukając doskonałego sposobu na stres, który zabiera ci zdrowie. Albo kiedy nie możesz poradzić sobie ze strachem czy obsesyjnymi myślami. Psychologia pozytywna pomoże ci też w zwiększeniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Choć ćwiczenia oparte są na naukowych metodach, opisano je w lekki i zabawny sposób. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.

POTĘGA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Władisław Jachtchenko



Czujesz, że twój wewnętrzny krytyk kontroluje twoje myśli, a brak pewności siebie i opinie innych blokują twój rozwój osobisty? Czas to zmienić! Dzięki tej książce odkryjesz sprawdzone metody, które pomogą ci zmienić sposób myślenia i wprowadzić pozytywne zmiany w życiu. Znajdziesz tu unikalne połączenie psychologii pozytywnej i praktycznych wskazówek, które zwiększą twoją motywację. Poznasz 7 prostych kroków do wzmocnienia poczucia własnej wartości. Nauczysz się walczyć z wewnętrznym krytykiem. Opanujesz sposoby na stres i stany lękowe. Przestaniesz zależeć od opinii innych, budując samoakceptację i zdrowie psychiczne, jednocześnie broniąc się przed nieuzasadnioną krytyką oraz uczuciem niepokoju. Psychologia pozytywna – twoja droga do budowania odporności psychicznej.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

POKONAJ TRAUMY Z DZIECIŃSTWA

Anna Runkle



Zmagasz się z traumami z dzieciństwa lub objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD)? Odzyskaj kontrolę nad emocjami i popraw swoje zdrowie psychiczne dzięki technikom samoregulacji emocji i metodom self-reg opartym na neuronauce i neuroplastyczności. Ta książka pomoże ci zredukować stany lękowe, depresję i niepokój, a także lepiej radzić sobie ze stresem. Odnajdziesz spokój i odzyskasz kontrolę nad twoim życiem. Osiągniesz samoakceptację i lepsze relacje z bliskimi. Dzięki prostym ćwiczeniom poprawisz poczucie własnej wartości, zrozumiesz, jak działa psychosomatyka ciała, rozwiniesz świadomość siebie i osiągniesz spokój, prowadzące do rozwoju osobistego i realizacji marzeń. Pokonaj traumy z dzieciństwa i osiągnij emocjonalną równowagę.

JAK POKONAĆ STRACH

Klara Hanstein



Masz dość życia w ciągłym napięciu, niepokoju, stanach lękowych i stresie? Ten praktyczny przewodnik pokaże ci, jak pozbyć się lęku, opanować ataki paniki i odzyskać spokój. Znajdziesz tu proste 24 narzędzia, takie jak techniki medytacji, sposoby na stres i pracę z ciałem. Odbudujesz poczucie własnej wartości, wzmocnisz samoakceptację i odzyskasz motywację do działania. To wyjątkowy zestaw narzędzi, który krok po kroku wprowadzi cię na ścieżkę rozwoju osobistego i równowagi emocjonalnej. Nauczysz się, jak lepiej rozumieć własne emocje i przestać walczyć z lękiem, zamiast tego oswojając go. Wskazówki Autorki sprawiają, że nawet w najbardziej stresujących momentach poczujesz ulgę, spokój i pewność siebie. Pokonaj lęk, odzyskaj spokój i poczucie własnej wartości – to prostsze, niż myślisz.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Gopal Norbert Klein – to ceniony terapeuta i twórca metody Ehrliches Mitteilen – szczerzej, uzdrawiającej komunikacji emocji. Łączy teorię poliwalgalną, NARM™ i TRE®, by przywracać naturalną równowagę układu nerwowego. Jego podejście łączy naukę z praktyką i oferuje skuteczne narzędzia do pracy z emocjami i traumą.

**Uwolnij się od traumy, poczucia winy, lęku i stresu.
Odkryj siłę nerwu błędnego i odzyskaj równowagę!**

Autor książki poprowadzi cię przez konkretne ćwiczenia, przykłady i anegdoty, dzieląc się sprawdzonymi metodami, które możesz natychmiast wdrożyć w swoim codziennym życiu. To nie jest kolejny podręcznik „panowania nad emocjami”, a sprawdzone narzędzia, które pomogą ci skutecznie wyjść z chronicznego stresu, lęku, depresji lub odrętwienia, dzięki aktywacji nerwu błędnego.

Bez względu na to, czy dopiero zaczynasz zgłębiać temat traumy relacyjnej, czy masz za sobą długą drogę rozwoju osobistego – ten poradnik udostępni ci najbardziej aktualną wiedzę neurobiologiczną i praktyki, które naprawdę działają.

Dzięki publikacji:

- Zrozumiesz, jak działa układ nerwowy w reakcji na traumę i przewlekły stres.
- Nauczysz się aktywować nerw błędny i przywrócisz stan wewnętrznego spokoju.
- Otrzymasz konkretne, sprawdzone ćwiczenia do zastosowania od razu.
- Dowiesz się, jak budować bezpieczne relacje dzięki szczerzej komunikacji.
- Poznasz skuteczne metody wychodzenia z lęku i depresji.
- Połączysz wiedzę neurobiologiczną z praktyką uzdrawiania emocji.

Zdrowy układ nerwowy to szczęśliwsze życie!

Patroni:

