

Стивън У. Порджъс, Сет Порджъс

НАШИЯТ ПОЛИВАГУСЕН СВЯТ

Преводът е направен по изданието:

STEPHEN W. PORGES, SETH PORGES

OUR POLYVAGAL WORLD

How Safety and Trauma Change Us

Copyright © 2023 by Stephen W. Porges and Seth Porges

Originally published in 2023 by W. W. Norton & Company.

This Bulgarian edition published in 2024 by Iztok-Zapad Ltd Publishing House, Sofia.

All rights reserved.

© Издателство „Исток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от книгата не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Исток-Запад“.

© Антония Красина, превод, 2024

ISBN 978-619-01-1501-4

СТИВЪН У. ПОРДЖЪС
СЕТ ПОРДЖЪС

НАШИЯТ
ПОЛИВАГУСЕН
СВЯТ

Как ни променят
безопасността и травмата

Превод от английски
Антония Красина

Научен редактор
д-р Георги Карастоянов



Съдържание

<i>Предговор</i>	13
<i>Въведение. Какво представлява поливагусната теория?</i>	15

ЧАСТ I ВЪТРЕ В ТЕБ

1. Автономната нервна система.....	25
2. Невроцепция: системата за наблюдение на нашето тяло	37
3. Вагусният нерв.....	61
4. Еволюцията на поливагусната теория.....	82
5. Съвръзаност и корегулация: биологичен императив.....	90
6. Травма и пристрастяване	103

ЧАСТ II В СВЕТА

7. Пандемичният парадокс.....	133
8. Поливагусната теория на работното място.....	142
9. Образование	159
10. Лишаване от свобода.....	168
<i>Епилог. Поливагусен живот</i>	180
<i>Благодарности</i>	184
<i>Речник</i>	188
<i>За авторите</i>	205
<i>Библиография</i>	206
<i>Бележки</i>	212
<i>Показалец</i>	215

„Мисля, следователно съм.“

Декарт

„Усещам себе си, следователно съм.“

поливагусната теория

„Необходимо четиво за разбирането на контекста на съвременния трескав живот и пътеводител към безопасността, на която всички ние разчитаме.“

д-р Габор Мате, автор на „Митът за нормалното“

На Сю Картър, която ни даде окситоцина

Прегovor

Пишейки „Нашият поливагусен свят“, Сет и аз предвиждахме как принципите на поливагусната теория се представят на достъпен език, необременен от сложността на различните науки, въз основа на които е развита тази всеобхватна трансдисциплинарна теория. Сет, като наш син, израсна в „поливагусен“ дом. Негова майка е К. Сю Картър, изтъкнат учен в областта на невронауката, която откри връзката между окситоцина и социалното поведение. Неговият брат Ерик е професор в Университета на Флорида и провежда научни изследвания, свързващи функциите на вагусния нерв с мозъчните процеси. За разлика от брат си, Сет не се присъедини към „семеенния бизнес“ и не пое по академичния път, за да стане учен. Вместо това Сет разви своите комуникационни умения като журналист и режисьор, за да разкаже историята на поливагусната теория по достъпен и разбираем начин. „Нашият поливагусен свят“ е съвместният ни опит да преведем поливагусната теория на по-универсален език, който да бъде разбираем за широката публика. Нашата цел бе да напишем книга, която не само да допринесе за научното разбиране, но и да предоставя практически инструменти за справяне със стреса и укрепване на социалната свързаност в съвременния свят.

С голямо удоволствие и благодарност искам да подчертая отдадеността на моя български колега, професор Георги Карастоянов, чиято съпричастност към принципите на поливагусната теория направи възможно издаването на книгата на български език. Професор Карастоянов твърдо вярва, че запознаването с тази теория „ще помогне на много хора да имат по-добър живот“, което напълно отговаря на нашата мисия.

Поливагусната теория – в същността си – предлага съвременен и научно обоснован обяснение за начините, по които нашата нервна система управлява реакциите ни спрямо предизвикателствата, които срещаме в ежедневието, включително нашата уязвимост от средата и околните. Разбирайки тези процеси, ние възстановяваме нашето еволюционно наследство като социален вид. Чрез корегулацията интуитивно активираме невробιοлогичните пътища, които с помощта на нашата социалност смекчават постоянните предизвикателства на нашето съвремие.

Тази книга има за цел да запознае читателите с жизненоважната роля, която нервната система има в укрепването на психическата устойчивост и благопо-

лучието. Тя обяснява нашите вродени защитни реакции и подчертава усилието, което полагаме през целия си живот, за да създадем „достатъчно безопасни“ общности, в които можем да преуспяваме като съзидателни, ефективни и сътрудателни същества.

Основната причина да публикуваме тази книга на български език е, за да разширим силното въздействие, което поливагусната теория може да има върху разбирането на дълбоката връзка между нашето физиологично състояние и нашето поведение, емоции, социалност и физическо здраве. Книгата ни е написана така, че да бъде достъпна не само за специалисти, но и за образовани хора, които искат да подобрят живота си, разбирайки по-добре биологичните функции на телата си. Тя преодолява пропастта между научната теория и практическото приложение, предоставяйки интуитивни разбирания, потвърдени от съвременните научни изследвания, като същевременно изяснява влиянието на хроничния стрес и травмата върху качеството на живота и обяснява как стратегиите, произтичащи от поливагусната теория, могат да бъдат полезни за нормализиране на ефектите от стреса.

Чрез предоставяне на точен и изчерпателен превод на „Нашият поливагусен свят“ ние целим да предложим на българските читатели – психолози, специалисти по психично здраве, лекари, студенти и на всички, които се стремят да разберат собствения си жизнен опит – надежден източник, който насърчава по-задълбочено изучаване и практическо приложение на поливагусната теория.

Ентузиазмът на професор Карастоянов за преподаването на поливагусната теория и интересът, който тя предизвиква сред неговите студенти, подчертават необходимостта от такъв източник на български език. Много студенти, въпреки интереса си към теорията, се сблъскват с езиковата бариера при достъпа до оригиналните текстове на английски. Този превод ще им позволи, както и на всеки образован човек, напълно да се възползват от откритията на поливагусната теория при управлението и разбирането на реакциите си в отговор на предизвикателства и при създаването на възможности за социална ангажираност.

Надявам се тази книга да помогне на читателя да води по-добър и по-социален живот.

д-р Стивън У. Порджъс, професор по психиатрия
Университет на Северна Каролина в Чапъл Хил,
основател и директор на Консорциума за изследване
на травматичния стрес в Институт „Кинси“,
Университет на Индиана, Блумингтън

Въведение

Какво представлява поливагусната теория?

Добър въпрос.
Можем да обобщим поливагусната теория и цялата книга в едно изречение:

Чувството за безопасност е от ключово значение за нашето физическо състояние и психично здраве и благополучие.

Наистина е толкова просто.

Когато се *чувстваме* в безопасност (забележете, че се казва „чувстваме се в безопасност“, а не че в действителност сме в безопасност – съществено разграничение, което ще правим многократно), нервната ни система и цялото ни тяло преминават през значителна физиологична промяна, която ни прави по-здрави, по-щастливи и по-умни; научаваме нови знания и решаваме проблемите си по-лесно; забавляваме се повече; оздравяваме по-бързо и като цяло се чувстваме по-живи.

(Звучи добре, нали?)

Както вероятно сте разбрали, ключът към всичко това е във вагусния (блуждаещия) нерв. Виждаме го още в заглавието: „поли“ означава „множество“, а „вагусен“ означава... ами... „свързано с вагуса“.

Ако отворите учебник по анатомия, ще разберете, че вагусът е черепно-мозъчен нерв, което означава, че той е един от точно 12-те специални нерва, които водят началото си от мозъчния ствол и осигуряват директна връзка между него и ключови части на нашето тяло.

Това, което прави вагуса специален, е, че за разлика от другите черепно-мозъчни нерви, той няма само едно основно местоназначение в тялото. Например зрителният нерв (отговорен за зрението) преминава от мозъчния ствол до очите – и почти никъде другаде.

Вместо това вагусният нерв се спуска от мозъчния ствол и преминава през почти цялото тяло, като достига до червата. Понеже този блуждаещ нерв (буквално „вагус“* идва от латинската дума „блуждаещ“, подобно на думата „вагабонт(ин)“ със значение на „скитник“) е в досег с такава голяма част от на-

* Vagus (англ.). – Б.пр.

шето тяло и с толкова много от нашите органи, той служи като своеобразна обща връзка, която позволява на многобройните системи и органи да комуникират помежду си и да работят в хармония.

Ако тялото е симфония, изпълнявана от отделните системи и секции, натоварени със специфични функции, тогава вагусният нерв е диригентът: сплотяващата връзка, която позволява на тялото да работи като единно цяло.

Чрез вагусния нерв възприятието за безопасност или заплахата се разпространява из цялото ни тяло, променяйки емоциите и начина, по който се чувствате – начина, по който телата ни, органите и сетивата ни функционират на физическо ниво.

Което ни отвежда до темата за травмата: може би определящата заплахата за здравето в XXI век.

Живеем в свят, в който травмата е ендемична, но рядко разбирана. Навсякъде около нас милиони хора мълчаливо страдат сами, често неспособни да обяснят странните промени, които травматичните преживявания, изглежда, са причинили в телата им.

Когато хората говорят за посттравматичните си чувства, често ги описват с една мистична нотка. Сякаш преживяванията им са неповторими и необясними (или може би ненаучни) явления.

Напуснах собственото си тяло. Витаех над него и гледах надолу към някой друг, който приличаше на мен.

Помолете човек, преживял травма, да разкаже за своето преживяване и как то го е променило.

Вместо цялостна история вероятно ще чуете абстрактен колаж от чувства и усещания. За оцелелите от травма спомените често са кодирани в части от тялото или в сетивни преживявания, които се активират и изключват по начини, усещани като нови и чужди. Проблясъци от гледки, звуци и цветове сред сложна мозайка от спомени и чувства и дисоциативни преживявания извън тялото. Тяло и мозък, свързани в едно ново съществуване.

Автомобилен клаксон резонира в мозъка ми като оглушителен трясък. Сякаш има мегафон в ухото ми, който се включва избирателно. Някои звуци заглъхват на заден план. Други ме завладяват и поглъщат и ме превръщат в бясно чудовище, което не разпознавам.

Това може да се случи вследствие на сексуално посегателство или преживяна война. Вследствие на някакво ужасно събитие, на години мъчения и злоупотреби или на поредица от малки ежедневни стресови фактори, които бавно ни разяждат. Но това, което прави травмата *травма*, е фактът, че тя ни променя по начини, които са нови и плашещи и рядко са разбираеми. И понеже тези промени са до голяма степен невидими, често ги оставяме да ни изяждат отвътре

с течение на времето. Невидима сянка, с която много хора живеят и която или приемат за нормална, или отхвърлят като аномалия.

Всичко, което мислих, че съм, бе изчезнало. Вече не съм сигурен кой е този човек.

За повечето хора травмата остава зле разбрана метаморфоза – и която често е тема табу. Тя е странно пътуване и само думите не са достатъчни. Звучите звучат различно. Вкусовете се усещат различно. Нещата, които някога са вълнували или предизвиквали радост, се преживяват през приглушена мъгла. Дишането и храносмилането и безброй други телесни процеси променят своята функция.

Никой не разбира колко абстрактно е всичко това. Сякаш дори не е реално.

Травмата често се третира (или отхвърля) като чисто психичен проблем, който буквално е в главите ни. Но травмата не е само психичен феномен – тя е и физиологичен феномен.

Какво имаме предвид с това: въздействието на травмата не е изолирано в мозъка, то се разпростира чрез нервната система до практически всяка част от нашето тяло, променяйки начина, по който сетивата ни усещат, начина, по който нашите органи функционират, и практически всеки аспект от нашето физическо и психично здраве.

С други думи, травмата променя не само мозъка, но и тялото ни. Поливагусната теория предлага обяснение за това как възникват тези промени и как можем да се справим с тях.

Поливагусната теория измества фокуса на нашето обсъждане за травмата от самото събитие към начина, по който тя се трансформира и запечатва в нашето тяло. Тези промени могат да бъдат коренно различни при различни хора, преживели едно и също травматично произшествие, и могат да произтичат както от действително шокиращи преживявания, така и от обикновени натовавания, които малцина биха свързали с думата „травма“.

Тези промени настъпват чрез вагусния нерв.

Тъкмо чрез вагусния нерв травмата и повсеместният стрес действат ефективно като предразполагащи фактори, правейки ни по-податливи на почти всяко физическо или психично заболяване.

И тъкмо чрез вагусния нерв можем да намерим изход от този начин на съществуване. Светлина в края на тунела на травмата и път към изцеление и щастие в свят, който сякаш е създаден да ни плаши и травмира на всяка крачка.

Нашата цел в тази книга е не само да покажем как усещанията за сигурност, опасност и травма ни променят в научна и еволюционна перспектива, но и да пред-

ложим практична информация, за да живеем най-безопасния – и следователно най-добрия – живот.

Надяваме се, че тази книга ще ви предостави поредица от *аха!*-прозрения за собствените ви преживявания, като същевременно предлага практични техники за това как да бъдете по-щастливи, по-здрави и като цяло по-сплотени в един свят, който изглежда все по-решен да направи всички ни стресирани, уплашени и тревожни.

Нека сме наясно: това не е урок по анатомия, нито сложен научен труд. Това е историята на нашата нервна система и нашето тяло, разказана чрез примери от реалния свят и свързаните с тях преживявания, които, надяваме се, ще вдъхнат живот на всичко по начин, който е прост, достъпен и споделим.

След като изяснихме това, ще предложим малко по-академично обяснение за това какво представлява поливагусната теория:

Поливагусната теория е нов модел на начина, по който нашата нервна система и цялото ни тяло реагират и се променят в зависимост от това колко безопасен или опасен усещаме света около себе си.

Какво имаме предвид с това?

Да приемем, че сме спокойни и в блажено състояние на релаксация. В този случай всички наши вътрешни механизми работят по начин, който подпомага здравето, растежа и възстановяването. Изплашени сме до смърт? Вътрешните органи превключват на друг режим, така че да функционират, фокусирани изключително върху временното оцеляване.

В основата на поливагусната теория (понякога ще я наричаме ПВТ за краткост) е идеята, че тези промени в начина, по който нашите тела функционират, водят до широкообхватни и може би изненадващи последици по отношение на здравето ни, психичното ни състояние, начина, по който другите реагират на нашето присъствие, и начина, по който възприемаме света на сетивно ниво.

Поливагусната теория ни предлага и подход към света, който ни дава възможност да разберем човешката природа на едно по-дълбоко, емпатично и удовлетворяващо ниво. Тя предоставя обяснение за това какво причинява на здравето ни нашето хронично опасно, травматично и изпълнено с тревожност ежедневие и как можем да освободим тялото и мозъка си от хватката на свят, който изглежда създаден да ни плаши и наранява.

Гледайки на света през призмата на поливагусната теория, можем да разберем поведението, което вероятно ненавиждаме у себе си и у другите, и да погледнем под повърхността на привидно ирационалните или агресивните действия, като ги възприемем като естествен отговор на света, в който всички живеем. Свят, изпълнен с безкрайни опасности, страхове и тревоги, които се съюзават, за да задействат инстинктите за оцеляване, калени в хилядолетията еволюция.

ПВТ ни дава и усещането, че разбираме онези моменти, в които тялото ни се ръководи от инстинкти извън нашия съзнателен контрол или действа по начин, по който мозъкът ни би предпочел да не действа.

За безкрайно много хора, които страдат от травма или хронична тревожност, преживяванията често са помрачени от усещане за объркване и съмнение. На това, което реално се случва с тях и с тялото им, се гледа като на мистерия.

Поливагусната теория разкрива тази мистерия.

Живеем в свят, който е създаден да ни плаши.

Политици и говорители насаждат негодувание и страх. Дигитални алгоритми превръщат киберпространството в прозорец към апокалипсиса. Прекарваме часове наред в изнервящ трафик или в мисли за крайни срокове. Работодатели, които използват таблици, пълни с числа, за да ни оценяват и класират. Всичко, което произтича от оцеляването в условията на глобална пандемия.

Независимо дали случайно, или умишлено – както, за съжаление, често се случва, – ние сме заливани с многобройни сигнали и знаци, които тялото и мозъкът ни прекарват по същите невронни пътища, които някога са били запазени единствено за редки животозастрашаващи събития.

И така, докато сме еволюирали като случайно преминаващи през състояние на страх и тревога, мнозина от нас са превърнали това състояние в постоянен адрес.

За съжаление, истината е, че мнозина от нас вече живеят в страх, който е навсякъде, хронична тревожност и травми, които са не просто притеснителни на повърхностно ниво, но и носят съвсем реални последствия за нашето здраве и качество на живот. За мнозина (и може би за повечето) от нас травмата се е превърнала в начин на живот – макар да не го осъзнаваме. Някои хора уверено твърдят, че травмата е нещо, което преживяват само ветерани от войните или жертви на насилие. Това просто не е така.

Мислете за нашите телесни системи и органи като за двигатели, които могат да бъдат претоварени до такава степен, че да блокират. Когато това се превърне в ежедневие, ние ставаме тревожни, претоварени и „прегаряме“. Здравословното ни състояние видимо се влошава и става по-уязвими за практически всяко съществуващо физическо или психическо заболяване.

Да живеем в състояние на страх означава да живеем в тяло, което бяга целенасочено от здраве, растеж, възстановяване, щастие и социалност. Животът е по-кратък и по-труден. Това състояние е машина за бавно убиване, която унищожава нашето тяло и дух, като реално уврежда нашите органи, действайки като притъпяващ или дисоциативен депресант, който ни лишава от възможността да се наслаждаваме на живота.

Това състояние променя и начина, по който възприемаме света – и обикновено не към добро. Когато се чувстваме незащитени, самите ни сетива се променят. Нещата изглеждат, ухаят и звучат по-различно. Преживяванията, които някога сме обичали, губят своя блясък. Способността ни да живеем, да учим и да мислим критично отстъпва пред непосредствената нужда от оцеляване. Ставаме лесни за манипулиране и податливи да следваме насоките на най-малодушните и цинични хора в нашето обкръжение.

Накратко: когато никога не се чувстваме в безопасност, всичко е много *по-лошо*, отколкото би могло да бъде. Нашето физическо и психическо здраве страда, а притъпяващата мъгла се превръща в нещо нормално.

Но има и светлина в това състояние на мрак и обреченост.

Точно както постоянното усещане за опасност трансформира телата ни, съществува и нещо като магия, която действа, когато се чувстваме в безопасност.

Тялото и мозъкът ни функционират по-добре. Нашите органи и анатомична система навлизат във физиологично състояние на изцеление, което ни подготвя да се възстановим по-добре и по-бързо от почти всяко физическо или психично заболяване. Нашата способност да живеем, да се смеем и да обичаме (да заемем тази фраза от баналните мотивационни постери) просто се активира. Ставаме по-креативни, по-любопитни, по-интелигентни, по-социални и по-забавни.

С премахването на защитната обвивка нашата състрадателна, доброжелателна, съзидателна и любяща същност засиява. **Безопасният живот е хубав и прави живота на обкръжението ни още по-хубав.**

Поливагусната теория обяснява лечебната и трансформираща сила на простичкото *чувство* за безопасност и опасната и травматична сила на постоянното чувство, че сме в опасност. Освен това разкрива мистерията около травмата и показва как мимолетни случки могат да ни повлияят и да променят тялото ни по начин, който много хора изпитват, но малцина разбират.

Тази нова гледна точка води до перспектива, изпълнена с оптимизъм и надежда.

Моля за извинение философите от миналото, които в продължение на векове дискутират въпроса дали хората поначало се раждат добри, или лоши. Всъщност отговорът на този въпрос през призмата на поливагусната теория е наистина елементарен:

Ние сме способни на щедрост, съпричастност, алтруизъм, израстване и състрадание, когато се чувстваме в безопасност. Когато не се чувстваме в безопасност (или може би никога не сме изпитвали това чувство), инстинктът ни за самосъхранение надделява над всичко останало, а егоистичното, отчаяно и агресивно поведение става почти неизбежно при повечето хора.

Погледнато по общо, това разбиране предлага ясна посока, която се отклонява от света на разделенията, в който приемаме сестрите и братята си като чужди, и води към свят, основан на съпричастност, и осъзнаването, че много

от действията или чертите, които може да не харесваме, да отхвърляме или да ни плашат, когато ги забелязваме у другите, всъщност са просто естествени реакции на един изплашен човек (или група хора), който отчаяно търси усещане за безопасност. И че много от нас биха реагирали по същия начин, поставени пред същите обстоятелства.

На ниво отделен човек поливагусната теория не само разкрива мистериата за начина, по който травмата променя. Тя предлага и решения, които към момента са революционни за клиничния свят и водят до нови методи и терапии, от които всеки може да се възползва – независимо дали с помощта на професионалист, или докато четете тази книга у дома.

Затова книгата е написана така, че да бъде разбираема, лесна за споделяне и достъпна. Тя не е научен учебник и можем да пропуснем детайли, които изискват докторска степен, за да бъдат разбрани. Ако имате желание да се запознаете по-задълбочено, можете да разгледате другите ни книги и статии по темата.* И въпреки че текстът е предназначен да се четете последователно, все пак е разделен на глави, които предоставят възможност за бързо намиране на информация.

Първата част от тази книга обяснява същността на поливагусната теория, като представя научни факти, надяваме се по разбираем начин. Препоръчва се последователно четене, тъй като всяка глава се основава на предходната.

Втората част разглежда конкретните приложения на поливагусната теория в нашия свят и обяснява как нейните принципи се прилагат към различни обстоятелства и среди като пандемията, работното място, училищата и местата за лишаване от свобода. Въпреки че се надяваме да я прочетете цялата и в последователност, тези глави могат да бъдат прегледани или четени избирателно според интересите ви.

За всеки случай в края на книгата има и речник, ако забравите значението на определена дума или как тя се вписва в контекста.** Накрая няма тест, така че ще ви разберем, ако се налага да пропуснете някои от по-специализираните раздели.

И така, нашето пътуване започва.

* Има удобен списък в края на тази книга (вж. „Други източници“ в Библиографията).

** Речникът предлага по-подробна и специализирана информация за много от разглежданите теми.