S předmluvou Stephena Porgese, PhD

DEB DANA

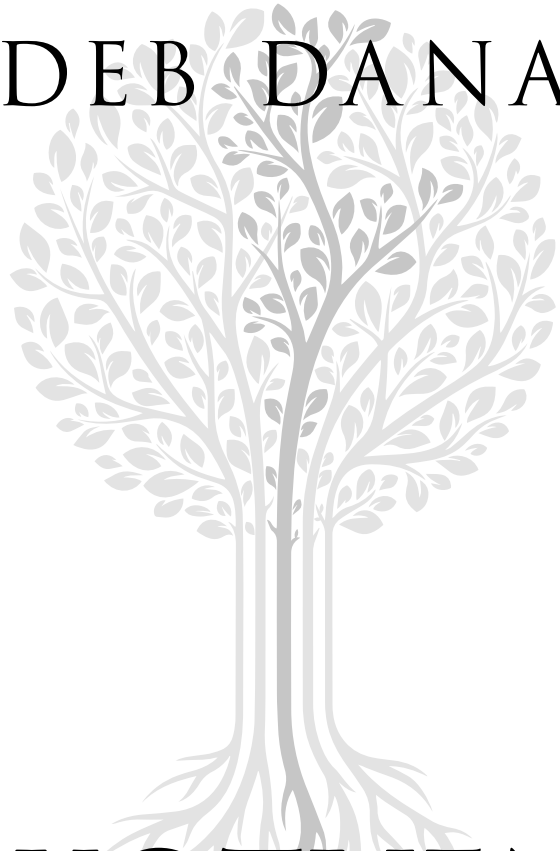
UKOTVENÍ

Jak se spřátelit s nervovým systémem pomocí polyvagální teorie

MAITREA

UKOTVENÍ

DEB DANA



UKOTVENÍ

Jak se spřátelit s nervovým systémem pomocí polyvagální teorie

Přeložil Zdeněk Böhm

MAITREA

2023

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Dana, Deb
[Anchored. Česky]
Ukotvení : jak se spřátelit s nervovým systémem pomocí polyvagální teorie / Deb Dana ; přeložil Zdeněk Böhm. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2023. -- xxiii, 221 stran
Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7500-672-1 (brožováno)

* 613.86 * 159.913 * 615.851 * 615.8-022.214 * 612.89 * (035)
– zvládání stresu
– psychoterapie
– autoterapie
– autonomní nervový systém
– polyvagální teorie
– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Deb Dana

Ukotvení

Anchored

Copyright © 2021 Deborah A. Dana
Foreword © 2021 Stephen W. Porges
Photo of the author © Nicole Thomas Photography Ltd 2021
Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.
Translation © Zdeněk Böhm, 2023
Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2023

ISBN 978-80-7500-672-1

Věnováno mé polyvagální rodině

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na *nakladatelstvi@maitrea.cz* a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Předmluva Stephena W. Porgese, PhD ix
Úvodní slovo k českému vydání xv
Úvod xix

1 Rychlý náhled na principy a prvky polyvagální teorie 1
2 Pohyblivé autonomní dráhy 11
3 Učíme se naslouchat 29
4 Touha po spojení 41
5 Neurocepce: Intuice vašeho nervového systému 59
6 Vzorce spojení a ochrany 75
7 Ukotvení v bezpečí 95
8 Nenásilné formování 119
9 Převyprávění příběhu 141
10 Sebepřesahující prožitky 159
11 Péče o nervový systém 173
12 Vytváření společenství 189

Závěr 207
Poděkování 209
Poznámky 211
Ohlasy na knihu *Ukotvení* 219
O autorce 221

Překlady citací jsou dílem překladatele Zdeňka Böhma,
není-li uvedeno jinak (*pozn. redakce*).

PŘEDMLUVA

Stephena W. Porgese, PhD

Když jsem četl knihu *Ukotvení*, uvědomil jsem si, že Deb Dana významně přispěla k tomu, že nám poskytla silnou metaforu ilustrující, jak nervový systém reguluje své zdroje, aby mohl poskytnout nervovou platformu sociálnímu chování a dopřát mu výhody společné koregulace. V knize *Ukotvení* Deb prezentuje svůj dar pronikavého intelektuálního vhledu tím, že převádí složité neurofyziologické konstrukce polyvagální teorie do přístupného jazyka.

Tím, jak propojuje slova s vizualizacemi a vizualizace s tělesnými pocity, dalece přesahuje pouhé jazykové dovednosti a účinně přivádí tělesné pocity do vědomí. S využitím této strategie Deb učí čtenáře knihy *Ukotvení* dovednostem, jak se bezpečně vrátit zpět do svého těla.

Z polyvagální perspektivy Deb umně a efektivně vede čtenáře strukturovanými nervovými cvičeními, která umožňují jejich nervovému systému efektivněji podporovat homeostatické funkce, což vede ke zdraví, růstu a obnově. Nebo stručněji řečeno – nastiňuje nervová cvičení, která snižují riziko ohrožení a umožní spontánní sociální zapojení, což dohromady vede k plynulé koregulaci a vědomému fyzickému prožívání. Výsledkem této strategie je odolnější nervový systém, který podporuje duševní i fyzické zdraví.

Při čtení knihy *Ukotvení* jsem se zaměřil na paralelu mezi komunikačními strategiemi uvnitř těla a mezi jednotlivci. Jedná se o vzájemně závislé úrovně koregulace, protože regulovaný

a zazdrojovaný nervový systém spontánně potlačuje obranné reakce, zatímco nervový systém v chronických stavech ohrožení má sníženou schopnost sociálního zapojení. Naštěstí jsme si jako sociální savci v průběhu evoluční historie vyvinuli nástroj, který snižuje naše reakce na ohrožení prostřednictvím neurocepce* bezpečí. Přístup k tomuto nástroji je však do značné míry ovlivněn nervovým stavem jedince. Pokud je autonomní nervový systém dobře zásobený, jsme odolní a disponujeme nízkým prahem pro spuštění pocitů stavu bezpečí, které vedou ke spontánní sociální angažovanosti a koregulaci. Pokud naopak uvízneme ve stavu obrany, pocity bezpečí nemusí být snadno dostupné.

Název *Ukotvení* slouží jako metafora, kterou Deb skvěle využívá k vytvoření vizualizace bezpečného místa v rámci pojetí osobních zdrojů jedince (např. nervového systému, pojetí sebe sama). To pak slouží lidem na jejich osobní cestě vědomého tělesného prožívání s atributy odolnosti, vnitřní seberegulace a koregulace s ostatními.

Z funkčního hlediska tato cesta vyžaduje, abychom si zaprvé uvědomili neurofyziologické okruhy, které se podílejí na pocitech bezpečí, nebezpečí a životního ohrožení; zadruhé abychom vnímali sílu neurocepce, detekce signálů ohrožení, jež probíhá, aniž bychom ji vědomě registrovali; a zatřetí abychom si prostřednictvím vizualizací a prožitků uvědomili změny autonomního stavu. Toto vše lze stručně popsat jako nervová cvičení, která podpoří schopnost většího sebeuvědomování a seberegulace, což následně povede k větší odolnosti.

V nedávném článku jsem polyvagální teorii zarámoval jako vědeckou extrapolaci fylogenetické cesty k socialitě funkčně vyjádřené u sociálních savců, kteří se vyvinuli z asociálních plazů. Během

* Neurocepce je proces, kterým autonomní nervový systém vyhledává vnitřní a vnější podněty ohrožení a reaguje na ně (pozn. překl.).

této cesty si neurofyziologický kanál k socialitě vyžádal účinný mechanismus pro detekci bezpečí a regulované snižování reflexivní obrany. V podstatě nervové mechanismy, které jsou základem sociality, dovolují rychlý přechod od agresivních nebo submisivních reakcí na ohrožení k fyziologii, která umožňuje přístupnost a podporuje příležitosti ke společné koregulaci. Jako vědec a tvůrce polyvagální teorie se můj narativ popisující a zdůvodňující tuto teorii stále vyvíjí. Ačkoli svět traumatologické terapie význam této teorie v souvislosti se zkušenostmi svých klientů rychle pochopil, já jsem její význam v léčbě traumatu a dalších poruch souvisejících s duševním zdravím chápal pomaleji. Musel jsem se učit od terapeutů a jejich klientů, kteří mě informovali o hodnotě teorie jak v klinické praxi, tak při proměně osobních příběhů lidí, kteří trauma přežili.

Deb Dana patří mezi ty pronikavě bystré a erudované terapeuty, kteří mi dodali informace o tom, jakou roli může hrát polyvagální teorie v klinickém procesu i v každodenních sociálních interakcích. Deb si teorii rychle osvojila a díky svému jedinečnému vhledu a komunikačním schopnostem ji zpřístupnila nejen terapeutům, ale i jako mapu k pochopení našich osobních rolí v každodenních sociálních interakcích. Deb ve své práci zdůraznila, že pro prožívání traumatu jsou klíčové tělesné pocity, nikoliv události. Její práce se zaměřuje na ústřední téma, jehož prostřednictvím informované polyvagální terapie fungují.

Informované polyvagální terapie přesouvají těžiště terapie od traumatické události na tělesný pocit. Jedná se o důležitou teoretickou proměnu toho, jak se trauma léčí i jak je zakotveno v nervovém systému přeživšího. Na základní úrovni polyvagální teorie zdůrazňuje, že fyziologický stav se tvoří intervenující proměnou, která určuje naši reaktivitu na podněty a kontexty. Teorie

tedy zdůrazňuje, že to není trauma jako událost, co je primárním určujícím faktorem výsledku. Teorie spíše zdůrazňuje, že primární determinantou výsledku je přeladění nervové regulace autonomního nervového systému na podporu reakcí na ohrožení. To nevylučuje význam traumatické události, ale uznává velké individuální rozdíly ve výsledném působení běžných traumatických zážitků. Polyvagální pohled na trauma se liší od zaměření epistemiologického výzkumu, který klade důraz na škály, jako v případě nepříznivých zážitků z dětství (adverse childhood experiences, ACE), a na identifikaci konkrétních událostí jako kauzálních v konceptualizaci posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Tato strategie nově definuje trauma a přesouvá ho z vnitřního prostředí jedince na vnější událost.

Převažující současné epistemiologické modely předpokládají, že příslušné události lze kvantitativně hodnotit podle škály závažnosti traumatu, stresu nebo zneužívání. Polyvagální teorie však přesouvá dialog z vnější události na intervenující nervový systém, který může být vůči ohrožení zranitelný nebo odolný. Pokud je jedinec ve zranitelném stavu, pak události nižší intenzity mohou narušit nervové funkce a posunout nervový systém ze stavu podporujícího homeostázu do zranitelného stavu odrážejícího autonomní destabilizaci s následnými komorbiditami. Pokud je systém odolný, může funkčně tlumit dopad událostí vyšší intenzity. Teorie předpokládá, že hluboké přeladění autonomního nervového systému po traumatické události je adaptivním důsledkem přežití traumatu.

Abychom tuto intervenující proměnnou mohli zkoumat v dotazníkovém průzkumu, vytvořili jsme Dotazník vnímání těla (DVT, v angl. Body Perception Questionnaire, BPQ). DVT je relativně krátký dotazník, který hodnotí reaktivitu našeho autonomního nervového systému. Psychometrické údaje jsou dobře zavedené

a bylo publikováno několik studií, které tuto škálu používají. (Hodnoticí škály a informace o bodovém hodnocení jsou k dispozici na mých webových stránkách stephenporges.com.) Ve společném výzkumu s mým kolegou jsme zdokumentovali hlubokou roli autonomní regulace jako intervenující proměnné zprostředkující dopad nepříznivé historie. Zjistili jsme, že pokud měli dospělí s historií nepřízně osudu zároveň autonomní nervový systém nastavený tak, aby reagoval na ohrožení, jejich výsledky byly horší. To potvrdily dvě nedávno publikované studie – jedna zkoumala sexuální funkce a druhá reakce na duševní zdraví během pandemie.

Tento důraz na socialitu transformuje polyvagální teorii do klinicky relevantní perspektivy. Když byly před více než pětadvaceti lety představeny původní principy této teorie, bylo důležitější její uplatnění v základní medicíně než v oblasti duševního zdraví. Domníval jsem se, že teorie bude mít uplatnění v porodnictví, neonatologii, pediatrii, kardiologii a dalších lékařských specializacích zabývajících se atypickými autonomními funkcemi. Když poslouchám Deb a dozvídám se o jejích aplikacích a poznatcích, nabývá polyvagální teorie nových významů v chápání a léčbě duševního a tělesného zdraví. Když přijmeme hlavní poselství teorie, že jsme sociální druh bez přístupu k našemu savčímu dědictví, poznáme, že nám chybí nervové zdroje pro bezpečí a koregulaci s ostatními. Toto dědictví se opírá o dvě jedinečné savčí vlastnosti – zaprvé o neurocepční proces, který umožňuje snížení regulace obranných stavů prostřednictvím reflexivní detekce signálů bezpečí, a zadruhé o nervový obvod, ventrálně-vagální komplex, s jeho schopností uklidňovat obranné stavy, tak i poskytovat signály bezpečí prostřednictvím integrovaného sociálního systému zapojení. Toto dědictví spojuje chování a psychické prožívání s definovatelnými a měřitelnými neurofyziologickými

mechanismy, což je spojení, které propojuje duševní a fyzické zdraví a vyvrací mýty o jejich nezávislosti.

Kniha *Ukotvení* se zaměřuje na složitý terapeutický problém, jak se vrátit do bezpečí našeho těla. Je to kniha o tom, jak se navrátit ke svým tělesným pocitům bez nutkavého spojování těchto pocitů s nebezpečnými událostmi. Vytvořením bezpečného ukotvení v těle můžeme bez obav prozkoumat pocity, které by nás dříve destabilizovaly. Ukotvení poskytuje stabilitu, která umožňuje prozkoumat a bezpečně procítit zranění, která v těle stále přetrvávají. Tento proces podporuje cestu k uzdravení, při níž se nervový systém stane dostatečně odolným, aby se dokázal potkávat s ostatními a aby při orientaci ve složitém a často nepředvídatelném světě nacházel humor a vzrušení, nikoliv hrozbu. V knize *Ukotvení* si Deb osvojila jazyk, který nám všem, bez ohledu na vzdělání a profesi, umožňuje prožívat viditelné činy i skryté vizualizace jako účinná nervová cvičení, která metaforicky sledují řetěz vedoucí k vnitřním pocitům bezpečí, jež jsou nyní ukotveny v nervovém systému.

ÚVODNÍ SLOVO K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Je velice příznačné, že předmluvu k původnímu vydání knihy *Ukotvení* napsal objevitel jedinečné polyvagální teorie Stephen W. Porges. Autorka *Ukotvení* Deb Dana jej v textu uvádí jako spoluautora a také o něm hovoří jako o svém mentorovi a příteli. Zmíněná polyvagální teorie je totiž středobodem celé knihy a může být ve zjednodušeném zpřístupnění považována za mapu fungování autonomního nervového systému. A jak tvrdí Peter A. Levine, ke kterému se vrátím v závěru, pokud máme mapu, víme, kde se právě nacházíme, a zároveň víme, kam se potřebujeme dostat.

V našem mnohdy složitém a tíživém světě (nejen traumatu) máme tedy díky polyvagální teorii návod, kam se vydat a jak odemknout pomyslnou pokladnici vnitřní vyrovnanosti, seberegulace. Ano, v knize *Ukotvení* budeme kráčet po stezkách autonomního nervového systému, který je nositelem našich obranných reakcí a dbá o naše bezpečí, a naší turistickou průvodkyní bude vynikající Deb Dana. S citlivostí a erudicí sobě vlastní nás nejprve seznámí s různými druhy terénů, od chladné krajiny smutku a nicoty přes sopečný svět hněvu až po zelené údolí klidu, hravosti a přátelství, doporučí nám, jaké dovednosti si máme zabalit do batůžku, navrhne několik způsobů chůze, od uzemněné až třeba po taneční, zdůrazní, jak je důležité na cestě potkávat druhé lidi, a hlavně nás povzbudí k cestě samotné.

Jak už to tak bývá, každá cesta má v sobě zárodek dobrodružství a tato nebude výjimkou. Vede nás totiž k nalezení pocitu vlastního bezpečí a s ním spojené otevřenosti k sobě i druhým, zvídavosti a živosti. Celá tato čtenářsky příjemná a návodná

kniha se točí okolo udržení života, který se na naší planetě rozvíjí od počátku věků a jehož jsme každý nositelem (nejstarší subsystém naší nervové soustavy se začal vyvíjet před 500 miliony lety). Bohužel mnohdy náročné životní chvíle či dlouhodobý stres nás o něj připravují, často setrváváme v přílišném rozrušení, zmatku, otupělosti či odcizení, což se na fyzické úrovni může projevovat velkou škálou zdravotních obtíží od častých úzkostí, spánkových poruch, bolestí hlavy až třeba po chronické problémy se zažíváním. Deb Dana tyto naše stavy přátelsky uznává a na struktuře autonomního nervového systému nám velmi názorně ukazuje, co je zapříčiňuje, kde se tedy na zmíněné mapě nacházíme, a následně nás vybaví velmi praktickými, často hravými technikami, jak naši jedinečnou živost obnovit.

Neváhejte se tedy vydat na cestu, možná spíše na pouť, za vlastní spontánností, otevřeností a hlavně živostí. K ruce si vezměte vlastní tělo, v něm přítomné tělesné vjemy, emoce, imaginaci a klidně i tužku a papír, a hlavně směle vykročte. Cíl v podobě zvýšené seberegulace spojené s pocitem bezpečí nemůžete minout a odměnou vám bude krásný výhled po vlastním životě a občerstvením radost, možná tělesná blaženost a třeba i láska k okolí, sobě samému a životu jako takovému.

Kdo by chtěl v poznávání autonomního nervového systému pokračovat dál a své obzory související se vtělením obranných reakcí rozšířit, rád bych jej odkázal na dílo Petera A. Levina, které českému čtenáři velmi celistvě přiblížilo nakladatelství MAITREA.

Tento mimořádný badatel v oblasti traumatu vyvinul metodu známou jako Somatic Experiencing®, která se ve zkratce zaměřuje na zpracování traumatických zkušeností. A právě polyvagální teorie Stephena W. Porgese, kterou Deb Dana doplňuje jedinečnými návody a zkušenostmi, je jedním ze základních pilířů této účinné

metody. Jistě stojí za zmínku, že oba pánové jsou dlouholetí přátelé a jejich cesty se pozoruhodně prolínají. Tímto může být naše mozaika poznání celistvější a prožívání světa bezpečnější.

Mgr. Pavel Spanilý
certifikovaný absolvent výcviku Somatic Experiencing®
www.pavelspanily.cz

ÚVOD

Polyvagální teorie je věda o tom, jak se cítit dostatečně bezpečně, abychom se mohli zamilovat do života a odvážili se ho žít.

Jsme naprogramováni či předurčeni pro spojení. Náš nervový systém je sociální struktura, která nachází rovnováhu a stabilitu ve vztahu s ostatními. Na chvíli se nad tím zamyslete. Naše biologie utváří způsob, jakým se orientujeme v životě, v lásce i v práci. A nyní máme způsob, jak tuto znalost využít ve prospěch individuální, rodinné, komunitní a globální pohody. Tento „způsob" se nazývá polyvagální teorie. Polyvagální teorii poprvé rozvinul v 90. letech 20. století Stephen W. Porges. Je to věda o propojení, která nabízí mapu nervové soustavy, jež nás vede při našem zkoumání, a také dovednosti, které můžeme praktikovat, abychom posílili svou schopnost ukotvit sebe i druhé v bezpečí a mechanismech regulace uprostřed čehokoliv, co ohrožuje náš pocit rovnováhy.

Od roku 2014 spolupracuji s doktorem Porgesem jako svým mentorem, spoluautorem, kolegou a přítelem a aktivně převádím vědecké poznatky polyvagální teorie do klinické praxe. Doufám, že touto knihou se mi podaří přiblížit polyvagální teorii ještě lépe, aby každý získal přístup k jejím základním konceptům a mohl zakusit její četné přínosy pro snadnější orientaci v životě.

Ale přes veškerou snahu o zprostředkování je třeba si osvojit i trochu nové terminologie. Ačkoli vás slova jako *neurocepce*, *hierarchie*, *ventrálně-vagální*, *sympatikus* a *dorzálně-vagální* mohou

zpočátku odrazovat, pomohu vám osvojit si základní slovní zásobu a bez problémů mluvit jazykem nervového systému. V následujících kapitolách uvidíte, že někdy nahrazuji slova *bezpečný*, *propojený* nebo *regulující* za *ventrálně-vagální*; *mobilizovaný* nebo *boj či útěk* za *sympatický*; a *odpojený*, *vypnutý* nebo *zhroucený* za *dorzální*. Jakmile se se svým nervovým systémem spřátelíte, budete mít možnost najít si vlastní slova.

Lidský autonomní nervový systém se vyvíjel mnoho tisíc let a je založen na univerzální konstrukci, která je společným jmenovatelem všech lidských zkušeností. Tento systém se nazývá *autonomní*, což odkazuje na jeho autonomní automatický způsob fungování, kdy reguluje vnitřní orgány a tělesné procesy včetně srdečního tepu, dechového rytmu, krevního tlaku, trávení a metabolismu. Úkolem autonomního nervového systému je ukládat, uchovávat a uvolňovat energii, která nám pomáhá bezpečně procházet každodenním životem.

Tento systém funguje předvídatelným způsobem a tato společná zkušenost nás spojuje. Hledíme-li optikou nervového systému, chápeme, že se všichni snažíme zakotvit ve stavu bezpečí, který podporuje spojení se sebou samými, s druhými, se světem a s duchem a poskytuje energii, kterou potřebujeme, abychom úspěšně proplouvali našimi dny. Když je vnitřní fungování naší biologie záhadou, máme pocit, že jsme vydáni na milost a nemilost neznámým, nevysvětlitelným a nepředvídatelným prožitkům. Jakmile ale zjistíme, jak náš nervový systém funguje, můžeme s ním pracovat. Když se naučíme, jak se se svým nervovým systémem spřátelit, můžeme začít tento zásadně důležitý systém aktivně řídit.

Regulovaný nervový systém je základem pro to, abychom se ve světě pohybovali s pocitem bezpečí a lehkosti. Všichni se během dne setkáváme s problémy. Některé zvládneme snadněji než jiné,

ale bez ohledu na to, kde se zážitek na škále od mírného po traumatický nachází, je pochopení fungování nervového systému cestou k nalezení opětovné regulace. Když se naučíme, jak se s nervovým systémem spřátelit, a naučíme se sledovat jeho stavy a ukotvit se v autonomním bezpečí, nebudou se nám jevit nevyhnutelné problémy, kterým všichni čelíme během našich dnů, zdaleka tak hrozivě. Pokud problém odložíme a zaměříme svou pozornost na to, abychom se naučili formovat svůj systém směrem k bezpečí a propojení, můžeme se k problému vrátit a vidět ho novým způsobem. Jsme-li zakotveni v regulovaném systému, vyvstávají nové možnosti a varianty jednání.

Jak používat tuto knihu

Naše příběhy o tom, kdo jsme a jak vidíme svět, začínají v našem těle. Dříve než mozek dokáže sestavit myšlenky a řeč, nervový systém iniciuje reakci, která nás posune k prožitku a do spojení, přenese nás do mobilizační obrany v režimu boje či útěku nebo nás zachrání vypnutím a odpojením.

Jak se s tímto systémem začít přátelit? Jak se naučit naladit a obrátit se k důležitým informacím, které náš nervový systém uchovává, a využít tyto informace k tomu, abychom byli aktivními autory svých osobních příběhů? Vědomé setkávání s autonomním nervovým systémem začíná pochopením způsobu, jakým tento systém funguje, a vytvořením dovednosti sledovat okamžitou posloupnost mezi akcí, stažením a propojením. S tímto vědomím můžeme přijít s postupy, které budou systém nenásilně formovat novým způsobem, a užívat si pocit lehkosti, který plyne ze života s nervovým systémem, jenž pružně reaguje na běžné – a někdy i mimořádné – výzvy, s nimiž se každý den setkáváme.

Kapitoly v této knize nabízejí postupné kroky, které vám pomohou se s nervovým systémem spřátelit. Zážitkové postupy se odvíjejí od jedné kapitoly ke druhé v takovém pořadí, abyste se necítili zahlceni. Každá kapitola nabízí cvičení označená jako „zkoumání", která přenášejí teoretickou část do tělesného prožitku. Po dočtení knihy se můžete ke kapitolám vracet, znovu si je přečíst a těmto zkoumáním se znovu věnovat. Jsou nabízena tak, abyste mohli průběžně experimentovat a pak se vrátit k těm, která vám pomáhají cítit se dobře, a začlenit je do své trvalé praxe. Mnohá zkoumání obsahují návrh, abyste si zdokumentovali, co jste zjistili a co si chcete zapamatovat. Zvolila jsem slovo *dokumentovat*, které vybízí k použití slov i obrázků. Někdy zjistíte, že vám pomůže jedno slovo nebo několik bodů, abyste si zapamatovali nové informace, zatímco jindy se můžete rozhodnout využít pro zaznamenání delší text nebo ilustrace s použitím barev. Každá pobídka k dokumentování je výzvou k tomu, abyste si zvolili, jak si chcete zapamatovat, co jste objevili, a jak se k tomu budete vracet.

V jednotlivých kapitolách knihy se seznámíte se základními principy polyvagální teorie a poté tyto znalosti přenesete do každodenního použití pomocí jednotlivých zkoumání, která teorii oživí. Doufám, že až knihu dočtete, budete schopni se pohybovat světem nově a užívat si přínosů, které jdou ruku v ruce s nalezením vašich individuálních cest k dosažení klidu a propojení.

Tento proces spřátelení se s nervovým systémem je neustálým objevováním. Já toto území zkoumám již dlouho, a mám tedy dost poznatků a zkušeností, o které se s vámi mohu podělit. A stejně jako vy jsem stále vystavena každodenním výzvám a dostávám se do momentálních zmatků, kdy ztrácím kotvu ve stavu, kterému se říká „stav ventrálně-vagálního bezpečí a regulace". Když se to stane, musím si vzpomenout na to, co vím, a znovu to uvést do praxe.

Název této knihy, *Ukotvení*, je slovem, které se bude v průběhu kapitol opakovat. Vyrostla jsem u vody a chápu, jak je zakotvení nezbytné k tomu, abychom zůstali v bezpečí v reakci na měnící se podmínky. Kotva se zaryje do dna oceánu a mezi ní a lodí je lano dostatečně dlouhé, aby loď bezpečně udrželo na jednom místě, ale aby loď zároveň měla dostatečnou volnost pohybu v reakci na změny moře a větru. Bezpečnost zajišťuje pevně usazená kotva a správná délka lana. Když jsme ukotveni, máme pocit, že nás něco bezpečně drží, takže se můžeme vydat na moře, aniž by nás odnesl proud. Jsme spojeni se schopností regulace a máme prostor pro zkoumání světa kolem nás.

Když jsem pořádala své první klinické školení, řekla jsem účastníkům, že jsou vítáni v polyvagální rodině, která vzniká na základě mé spolupráce s doktorem Porgesem. Tato polyvagální rodina se rozrostla do globální polyvagální komunity, ale pocit rodiny je stále velmi silný. V tuto chvíli, kdy se začítáte do této knihy, vás tedy zvu, abyste se připojili k této rostoucí polyvagální rodině a našli v ní nový jazyk lidského propojení.