

**LBRIS**

We know  
books

**JENNIFER MANN    KARDEN RABIN**

# **LIMBAJUL SECRET AL CORPULUI**

**REGLEAZĂ-ȚI SISTEMUL NERVOS,  
VINDECĂ-ȚI CORPUL**

Traducere din limba engleză  
MARINA OPREA

**LITERA**  
București

## CUPRINS

Introducere	9
Ghidul cititorului	23
<b>Partea I – Minte</b>	
Capitolul 1: Conștientizare – Ascultare	33
Capitolul 2: Întrerupere – Trecere	59
Capitolul 3: Reproiectare – Distanțare	89
<b>Partea II – Corpul</b>	
Capitolul 4: Conștientizare – Traducere	113
Capitolul 5: Întrerupere – Modificare	149
Capitolul 6: Reproiectare – Stabilizare	189
<b>Partea III – Ființa</b>	
Capitolul 7: Conștientizare – Armonizare	211
Capitolul 8: Întrerupere – Îngrijire	239
Capitolul 9: Reproiectare – Conectare	259
Concluzie	287
Note de subsol	297

## DACĂ EȘTI BLOCAT, TE PUTEM AJUTA

**Nu ești distrus.**

Ien și Karden

Pentru a produce o schimbare în viață, ai nevoie fie de inspirație, fie de disperare. Deși sperăm sincer că te simți inspirat, cel mai probabil ești mânat de disperare, la fel ca noi și mulți alții care apelează la această lucrare. Se poate să suferi de stres, anxietate și traume nerezolvate. Sau poate te simți lipsit de speranță că o să te vindeci, că te poți simți în siguranță în propriul corp, că poți fi împăcat în mintea ta și dornic să-ți trăiești viața, în loc să o supraviețuiești. Dacă ai pus mâna pe această carte, dragă cititorule, ai pornit fără îndoială pe calea vindecării. Și, pe măsură ce parcurgi paginile ce urmează în ritmul tău, sperăm că vei descoperi înțelepciunea care zace deja în tine și că vei ajunge într-un punct în care te zbați mai puțin și te simți mai mult ca acasă.

Nu uita: în tine există deja o capacitate nelimitată de vindecare, o forță inerentă, o conștiință și o intuiție care sunt mai puternice decât îți poți imagina. Această carte este invitația ta de a trezi potențialul vast ascuns în limbajul propriului tău corp, de a deveni fluent în dialogul interior al corpului tău și de a te vindeca în sfârșit.

Poate citești această carte pentru că ești în căutarea unor instrumente accesibile, practice și eficiente pentru a te vindeca de stresul cronic, anxietate, obsesia pentru muncă, depresie, dependență, alimentație nesănătoasă, procrastinare, durere fizică sau alte afecțiuni bazate pe stres, precum sindromul colonului iritabil (SCI), alergii,

astm, afecțiuni ale pielii, sindromul oboselei cronice, migrene, sindroame postvirale și multe altele. Ceva din interiorul tău conștientizează că te poți vindeca singur. Dacă ai ajuns la această carte, cel mai probabil ai încercat deja cu medici convenționali, exerciții fizice, dietă, medicină funcțională, suplimente, yoga, uleiuri de canabidiol (CBD), masaj al țesutului profund, shiatsu, reiki, reflexologie, acupunctură, cupping, jacuzzi, saune, aromaterapie, băi de gong, exfolieri cu sare, boluri pentru cântat, cristale, răspuns meridian senzorial autonom (ASMR), tonuri binaurale, ceai de mușețel, terapie cognitiv-comportamentală (TCC), ayahuasca, terapie prin discuții și o mie de moduri diferite de a respira. Chiar dacă unele dintre aceste metode te-au ajutat, ceva rămâne acolo, iar tu încă nu te simți și nu trăiești așa cum îți dorești. Simți că persoana pe care o vezi în oglindă nu ești tu. Știm foarte bine cum te simți pentru că și noi am trăit-o. Am fost stresați, bolnavi și blocați – adesea fără speranță – dar cu o convingere launtrică, persistentă, că trebuie să existe o cale de scăpare.

*Ghici ce:* Te putem ajuta! Prin poveștile noastre personale de vindecare și numeroșii profesori de la care am învățat, am găsit calea de scăpare și, cu exercițiile din carte, am ajutat deja mii de oameni să se vindece. Prin această carte, și tu te poți vindeca. Se prea poate, dacă ai trecut deja prin tratamentele descrise mai sus, să crezi că sistemul tău nervos este cauza tuturor problemelor. Dar sistemul nervos nu este doar un sistem inert de legături din corp căruia îi plac masajele și ceaiurile de mușețel. Este o rețea incredibilă și sofisticată care interpretează, procesează și reține în permanență cantități impresionante de informații detaliate. El coordonează fiecare funcție a existenței, inclusiv respirația și bătăile inimii, construind experiența conștiinței care te ajută să te decizi dacă vrei să iei margarete sau bujori pentru sufragerie.

Suntem pe cale să pornim într-o călătorie în care vei învăța cum să ascuți și să „vorbești” în limbajul somatic, non-verbal, antic, frumos și, uneori, înfricoșător al sistemului tău nervos. Dacă nu auzi acest limbaj, cu atât mai puțin să-l „vorbești”, nu ai cum să-l influențezi, iar aceasta este piesa-cheie care lipsește pentru a-ți vindeca sistemul

nervos, sănătatea și viața. Pentru a înțelege mai bine, imaginează-ți că ești într-o țară străină și vrei să întrebi pe cineva cum a fost construit un monument antic. Cum faci asta dacă nu vorbești limba? Ar fi cam dificil, nu? Acum, închipuie-ți că acea țară este chiar corpul tău, și, în loc să afli cum s-a construit monumentul antic, afli care este cauza anxietății tale. Dar cum poți face asta dacă nu vorbești limba în care anxietatea ta comunică? În ciuda revelațiilor pe care le-ai avut alături de terapeutul tău sau înțelegerea ta științifică a axei hipotalamo-pituitară-suprarenală (HPS), adevărul e că nu vei putea înțelege pe deplin cauza anxietății tale dacă nu vorbești limba sistemului tău nervos.

Este esențial să înțelegem logica de bază și rolul sistemului nervos din punct de vedere evolutiv și funcțional pentru a înțelege cu adevărat de ce are atât de multă putere asupra noastră (și de ce – la ora actuală – avem atât de puțină putere asupra sa). Să luăm ca exemplu importanța logicii și scopului notelor muzicale. Cuvintele și simbolurile au sens doar dacă știi că au fost concepute pentru a exprima sunete pentru a crea muzică. Fără acest context, chiar dacă poți vedea notațiile, ele sunt lipsite de sens. În mod similar, înțelegerea logicii și a scopului sistemului nervos ajută la învățarea mult mai directă a limbajului său.

Această carte te învață, în modul cel mai practic, cum să-ți echilibrezi sistemul nervos și să te vindeci. Metoda pe care o vei învăța se numește AIR, care vine de la Awareness (Conștientizare), Interruption (Întrerupere) și Redesign (Reproiectare). Scopul AIR este să îți dezvolte conștientizarea internă necesară pentru a detecta limbajul sistemului tău nervos în mintea, corpul și dimensiunile tale umane; să întrerupi tiparele inutile și ciclice care te țin blocat; și să reproiectezi aceste tipare prin vorbirea fluentă a limbajului secret al corpului. Prin metoda AIR și practicile de la sfârșitul fiecărui capitol, vei învăța treptat să te folosești de puterea sistemului tău nervos pentru vindecare de sine. Așa cum învățarea unei noi limbi îți permite să navighezi într-o țară străină și să descifrezi secretele și comorile oamenilor și culturii sale, la fel vei putea face și pe solul nativ al propriului tău cămin: mintea, corpul și ființa ta. Pe măsură ce parcurgi capitolele,

vei constata că exercițiile se construiesc unele pe altele. Nu ezita să-ți croiești propriul drum prin acestea, să iei notițe despre ce funcționează pentru tine și să le adaptezi parcursului tău. Totuși, înainte de a învăța această nouă limbă, ne dorim să te ajutăm să înțelegi această „țară străină“ a sistemului tău nervos, de ce reacționează astfel și cum funcționează de fapt stăpânirea acestui limbaj și lucrul cu AIR.

AIR	Conștientizare →	Înterupere →	Reproiectare
Minte	ascultare	trecere	distanțare
Corp	traducere	modificare	stabilizare
Ființă	armonizare	îngrijire	conectare

## HAI SĂ ÎNCEPEM

Sistemul tău nervos are menirea de a-ți ajuta corpul să se adapteze fiziologic pentru a-ți asigura supraviețuirea. Cu alte cuvinte, sistemul nervos îți permite să ai cele mai mari șanse de a rămâne în viață. În limbajul binar de programare al sistemului nervos, întrebarea permanentă este: sunt sau nu în siguranță? Și fiecare lucru pe care îl face, de la determinarea raportului hormonal până la alegerea unui partener romantic, este întotdeauna ghidat de această întrebare binară foarte importantă și de prioritatea de a te menține în siguranță și în viață. Dacă percepe ce ți se întâmplă ca fiind o amenințare (chiar dacă nu este), va declanșa un set previzibil de acțiuni de-a lungul unui spectru de răspunsuri de supraviețuire (stres) care ți-au fost întipărite biologic prin milioane de ani de evoluție. Știm că stresul nu este întotdeauna rău și, după milioane de ani, ai crede că acest program biologic al organismului este bine pus la punct dincolo de siguranță/nesiguranță, dar, în realitate, există complexități care îl pot deruta.

Prima complexitate este că sistemul nervos nu este echipat corespunzător pentru factorii de stres din zilele noastre. Ai fost conceput pentru a supraviețui savanei africane și leilor, nu junglei urbane și internetului. Sistemul tău nervos are literalmente aceleași reacții de

supraviețuire, fie că ai astăzi de plătit o rată întârziată la cardul de credit sau că trebuia să scapi de un rinocer furios acum 25 000 de ani. Este o discrepanță uluitoare. Răspunsul care ar fi fost executat și metabolizat în timp ce ai fi alergat să îți salvezi viața este acum reprimat și stagnant în corpul tău, în timp ce stai pe scaunul de la birou și plătești facturi sau răspunzi la e-mailuri. Mai rău, această neconcordanță este agravată de avalanșa neconținută de factori de stres din zilele noastre. În timp ce strămoșii noștri erau confrunțați cu amenințări doar de câteva ori pe zi sau pe săptămână, noi suntem confrunțați cu amenințări de fiecare dată când telefonul nostru omniprezent ne trimite o notificare cu un mesaj, un e-mail sau cea mai recentă știre șocantă. Practic, oamenii contemporani folosesc tehnologia sistemului nervos din epoca de piatră pentru a naviga într-o lume care se mișcă cu viteza luminii, ceea ce duce în mod inevitabil la o intensificare a stresului în organism.

Cea de-a doua complexitate este faptul că funcțiile de supraviețuire sunt direcționate de sistemul nervos autonom (SNA) care, până să cunoaștem limbajul sistemului nervos, este de regulă inconștient, automat și în afara controlului cognitiv. De aceea – așa cum probabil ai observat cu neplăcere – atunci când te simți provocat, chiar dacă mintea ta conștientă vrea să rămâi calm, SNA-ul va ignora asta și va repeta aceleași tendințe negative cu care e obișnuit. Așadar, fără acces la limbajul sistemului tău nervos, să apelezi la logică pentru a te liniști și să te aștepti să funcționeze este ca și cum te-ai aștepta ca cineva care nu vorbește pe limba ta să înțeleagă ce spui!

### Calmul se simte în corp, nu în minte.

A treia complexitate este faptul că abilitatea sistemului tău nervos de a-și îndeplini sarcina să te protejeze se limitează la programarea sa. Iar această programare s-a fundamentat pe experiențele tale din trecut. Chiar dacă mulți dintre noi nu ne amintim mare lucru dinainte de vârsta de cinci ani, corpurile noastre au acumulat și au păstrat experiențe

și sentimente de mult mai mult timp. De fapt, sistemul tău nervos începe să se dezvolte și să adune informații despre cum să te țină în viață încă din a șasea săptămână în uter<sup>1</sup>. Funcția cognitivă a creierului este ultima parte care se formează la un bebeluș în dezvoltare. Deși pătrunde în lume cu un cortex cerebral primitiv, sistemul nervos al unui nou-născut s-a format și adaptat deja de luni de zile. Fiecare stimul intern și extern, mic sau mare, pozitiv sau negativ are un impact. Pentru cineva sănătos, creierul ia informația din experiențele trecute și o combină cu contextul actual pentru a lua o decizie. Dar expunerea repetată la surse de stres poate deranja acest sistem, ducând la o funcționare ineficientă a acestuia. La nivel fiziologic, această expunere constantă la stres duce la pierderea sinapselor (cu care neuronii comunică) din creier și afectează felul în care neuronii se leagă, rezultând în conexiuni slabe și dereglări emoționale<sup>2</sup>. Creierul tău, mai ales cortexul prefrontal, continuă să se dezvolte până la vârsta de 25 de ani. În tot acest timp, fiecare factor de stres și manifestare internă (biologică) și externă (de mediu) influențează modul în care sistemul tău nervos te poartă prin viață, luând tot felul de decizii pentru tine.

Pe măsură ce creierul se dezvoltă până la vârsta de douăzeci de ani, traumele afectează semnificativ programarea sistemului nervos. Traumele sunt experiențe de viață prea intense, care au loc prea devreme sau prea repede pentru ca sistemul nervos să poată reacționa cu succes să rămână în siguranță. Totodată, trauma ia și forma neglijenței și poate fi percepută ca fiind prea puțin, prea târziu sau prea încet atunci când sistemul nervos nu a primit sprijinul, reglarea și grija de care avea nevoie de la persoanele de care depindea (de exemplu, părinții sau îngrijitorii primari). Vestea bună este că, deși trauma prin care ai trecut nu poate fi înlăturată, impactul acesteia asupra sistemului nervos poate fi reprogramat. Așa cum susține Peter Levine, creatorul experienței somatice, „Trauma este o realitate a vieții. Cu toate acestea, nu trebuie să fie o condamnare pe viață“.

Fie că ai trăit sau nu o traumă, probabil că ești familiarizat cu aceste experiențe. Când erai mic, dacă ai fost certat și s-a țișat în tine de fiecare dată când plângeai și ți s-a spus să nu plângi când tu,

dimpotrivă, aveai nevoie să fii ținut în brațe și alinat, atunci, ca adult, s-ar putea să nu ai procese de autoreglare care să te ajute să simți și să treci cu bine prin situații dificile într-un mod sănătos. În schimb, sistemul nervos va activa un mecanism de apărare (mai multe despre acest subiect în paginile ce urmează) prin utilizarea căilor neuronale deja știute, formate de comportamentul intens și frecvent de a evita experiențele copleșitoare de abandon și frică. Poate că de aceea te trezești că reprimi, eviți și te închizi în tine, deoarece creierul și corpul tău nu știu ce să facă cu emoțiile puternice. În timp, reprimarea, evitarea și inhibarea sentimentelor devin principalii factori care duc la epuizare, stres cronic și afecțiuni medicale. Dacă la școală ai fost ridiculizat în timp ce erai ascultat și te-ai simțit extrem de stânjenit, sistemul tău nervos va înregistra acea amintire și va fi programat să asocieze vorbitul în public cu pericolul. Mai târziu, la maturitate, când vei avea de făcut o prezentare la locul de muncă, s-ar putea să te simți anxios, să respiri greu, să-ți fie greață și să transpiri, deoarece sistemul tău nervos interpretează prezentarea ce urmează ca pe o amenințare, pe baza experienței din trecut.

De fiecare dată când sistemul nervos percepe o amenințare, fie că este cauzată de o rată scadentă, un rinocer furios, un grup de colegi răutăcioși sau o traumă nerezolvată, acesta va declanșa răspunsul la stres pentru a supraviețui pericolului, conform modului în care a învățat să facă acest lucru în anii de dezvoltare. Poate că nu îți amintești experiența din punct de vedere cognitiv, *dar sistemul tău nervos o face.*

### **Sistemul nervos reține lucruri pe care tu le-ai uitat.**

Pe lângă aceste complexități care afectează buna funcționare a sistemului nervos, mai există și mecanisme și strategii de supraviețuire care s-au format de-a lungul a mii de ani. Ele au scopul de a ne proteja, dar uneori sunt aplicate greșit. Poate ai auzit de răspunsul de „luptă sau fugă“ când apare o amenințare sau o criză. Răspunsul la stres este de fapt format din mai multe părți, printre care lupta, fuga,

încălzirea, domolirea și lășărită (vom intra în aceste subiecte mai târziu). În realitate, aceste strategii primordiale de supraviețuire se ascund și se exprimă prin comportamente de tipul mecanismelor de apărare. Acestea pot ajuta (adaptive) sau pot face mai mult rău (maladaptive). Contează și timpul și durata; aceste mecanisme adaptive au rolul de a proteja corpul pe termen scurt, dar dacă sunt folosite des și pe termen lung, pot deveni maladaptive și contraproductive.<sup>3</sup>

Un mecanism de apărare bun poate fi un comportament care duce la rezolvarea eficientă a problemelor și la reducerea stresului pe termen lung, precum impunerea unor limite clare sau grija de sine pentru o viață echilibrată. Tot așa, un mecanism de adaptare nepotrivit poate oferi alinare de scurtă durată, dar se dovedește extrem de ineficient pe termen lung, perpetuând astfel problemele pe care le evită, precum nevoia de a face pe plac tuturor pentru a scăpa de stres, care duc inevitabil la și mai mult stres. Astfel, privită prin prisma aceasta, anxietatea cronică nu este de fapt o afecțiune, ci un mecanism de apărare. Este un mecanism adaptiv format de sistemul nervos pentru a se ocupa de nevoile de supraviețuire și amenințările percepute care nu sunt rezolvate în mod adecvat. Așa cum ai văzut, este modul în care corpul încearcă să te țină în alertă și pregătit să faci față unui potențial pericol, bazat pe harta experiențelor din trecut sau pe provocările care apar. Până la urmă, anxietatea este un mesaj care vine din corp, transmis într-o limbă pe care o vei învăța.

Știm din cercetările psihologice asupra legăturilor emoționale formate între copii și îngrijitorii primari, și din studiile despre experiențe adverse din copilărie (EAC), că răspunsurile de apărare maladaptive pot avea efecte pe termen lung asupra sănătății mintale, fizice și emoționale. Asta se aplică mai ales în cazurile în care astfel de răspunsuri sunt provocate în mod repetat de-a lungul multor ani. Dar dacă citești această carte și te vindeci de traume, vrem să știi că poți vindeca acele efecte de lungă durată, și totul pornește de la sistemul nervos.

Deci, ce înseamnă toate acestea?

Fie că te confrunți cu mesaje de anxietate, epuizare, afecțiuni sau traume, stresul se află în centrul atenției în povestea sistemului tău

nervos, pentru că excesul de stres declanșează o avalanșă de dereglări pe măsură ce se acumulează în corpul tău. Atunci când stresul se acumulează, lucrurile pot scăpa de sub control, contribuind la ceea ce oamenii de știință numesc „încărcătură alostatică” – un termen care se referă la efectele cumulative ale stresului cronic și ale experiențelor de viață asupra organismului. O încărcătură alostatică mare suprasolicită capacitatea organismului de a se autoregla și de a reveni la o stare de echilibru. La nivel celular, această presiune generează schimbări care au impact asupra producției de energie, funcției imunitare, transmiterii hormonilor și reparării celulare, fapt care afectează sănătatea generală. Orice dezechilibru al sistemului nervos poate avea consecințe de amploare, deoarece sistemul nervos joacă un rol vital în gestionarea sarcinii alostatice, întrucât comunică cu fiecare organ, sistem și funcție din corp. Fără capacitatea de a menține homeostaza și echilibrul, astfel încât organismul să se poată dezvolta, te poți confrunta cu probleme de sănătate persistente. O analiză a peste 250 de studii efectuate în 2020 a concluzionat că sarcina alostatică crescută este asociată cu o stare de sănătate mai precară<sup>4</sup>. Înțelegerea relației dintre stres, sistemul nervos și propriul corp te va ajuta să înțelegi de ce multe dintre celelalte abordări pe care le-ai încercat au dat rezultate doar parțial și de ce AIR și practicile din această carte te vor ajuta să te vindeci.

## Mai întâi apare stresul, apoi simptomele

Dacă recapitulăm tot ce știm până acum, sistemul tău nervos încearcă să creeze un sentiment de siguranță în propriul corp, dar pentru că se tot blochează în complexități și mecanisme de apărare greșite, încercările sale duc adesea la anxietate și alte răspunsuri care nu ajută. Drept urmare, sistemul nervos face mai mult rău contribuind la acumularea de stres, iar eforturile sale se intensifică folosind aceleași mecanisme dezadaptative de apărare. Iar acest lucru duce la un ciclu continuu de stres intensificat și încărcătură alostatică. Este un cerc vicios obositor, numit *paradoxul sistemului nervos*. Pe scurt, în goana