

Arielle Schwartz

NERVUL VAG ȘI PRACTICA YOGA

*Intervenții terapeutice prin mișcare și respirație
pentru reechilibrarea sistemului nervos
și lucrul cu trauma*

Traducere din limba engleză de:
OANA-MARINA BADEA

EDITURA  HERALD
București

Această carte este menită să fie o resursă generală de informații pentru profesioniștii care practică în domeniul psihoterapiei și al sănătății mintale. Nu este un substitut pentru formarea adecvată sau supervizarea clinică. Standardele de practică și protocol clinic diferă în funcție de context și se schimbă în timp. Nicio tehnică sau recomandare nu garantează siguranța sau eficiența în toate circumstanțele, iar editura și autorul nu pot garanta acuratețea, eficiența sau adecvarea complete ale unei anumite recomandări în orice privință sau în toate contextele sau situațiile.

Orice adresă URL din această carte este legată de sau se referă la website-uri care existau la momentul tipăririi. Editura nu este responsabilă pentru și nu trebuie considerat că susține sau recomandă niciun site web, cu excepția propriului său site, și niciun conținut pe care nu l-a creat. De asemenea, autorul nu este responsabil pentru niciun material aparținând unor terțe părți.

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	9
MULȚUMIRI	16
PREFAȚĂ	20
LISTA INTERVENȚIILOR	29

NERVUL VAG ȘI PRACTICA YOGA

1. ȘTIINȚĂ, CORP ȘI SUFLET	31
2. DESCOPERIREA DE SINE: CREAREA UNEI PUNȚI ÎNTRE YOGA ȘI PSIHOTERAPIE	68
3. CENTRAREA: RESPIRAȚIA ȘI DEVENIREA	97
4. ECHILIBRAREA: IDENTIFICAREA RESURSELOR, RECONNECTAREA ȘI REZILIENȚA	128
5. ENERGIZAREA: MOBILIZAREA CONȘTIENȚĂ	175
6. CALMAREA: ACCESAREA UNEI STĂRI DE LINIȘTE INTERIOARĂ	214
CONCLUZIE	249
ANEXA A	251
ANEXA B	255
ANEXA C	257
BIBLIOGRAFIE	260
DESPRE AUTOARE	285

CUVÂNT-ÎNAINTE

Atunci când *Yoga Journal* mi-a publicat articolul „The Natural Prozac” („Antidepresivul natural”) în 1999, nu existau cărți, cursuri de pregătire sau resurse pentru psihoterapeuți și alți profesioniști din domeniul sănătății pentru a integra practicile yoga în tratamentul pentru cultivarea sănătății mintale. Nu existau resurse pentru instructorii de yoga, astfel încât să își susțină practicantii atunci când, în timpul practicii yoga, ieșeau la suprafață emoții sau amintiri dificile. Existau insuficiente cercetări cu privire la efectele practicilor yoga asupra sănătății mintale. Astăzi, există o mulțime de cărți, de cursuri de pregătire și resurse care îi sprijină pe profesioniștii din domeniul sănătății mintale și pe specialiștii în yoga să adapteze practicile yoga pentru a le folosi în îngrijirea sănătății mintale. Cu toate acestea, ele nu sunt nici pe departe la fel de bune ca lecțiile pe care le oferă Arielle Schwartz în *Nervul vag și practica yoga. Intervenții terapeutice prin mișcare și respirație pentru reechilibrarea sistemului nervos și lucrul cu trauma*. Această carte bine documentată nu doar că citează cele mai actuale studii relevante despre știința creierului și yoga, în măsura în care acestea au un impact asupra sănătății mintale, ci și oferă un rezumat clar și detaliat al înțelepciunii străvechi din yoga, așa cum se aplică ea în Teoria Polivagală (*Polyvagal Theory* – PVT) și în psihoterapie.

Dar haideți să facem un pas în spate și să definim ce vrem să spunem atunci când vorbim despre yoga. După cum foarte bine știe dr. Schwartz, yoga se extinde cu mult dincolo de posturile pe care le facem pe salteluță. Fundația filosofică a numeroaselor tipuri și școli de yoga susține că suntem profund și intim conectați cu propria natură autentică – cine suntem dincolo de tot ce ni s-a întâmplat. Practicile yoga pot înlătura constrângerile din ansamblul corp–minte, astfel încât să accesăm, chiar și temporar,

o conexiune mai profundă cu cine suntem cu adevărat, dincolo de poveștile noastre individuale. Numeroasele practici descrise aici de dr. Schwartz ne ajută să ne dezvoltăm capacitatea de a ne observa dispozițiile, gândurile, disconfortul din corp și din minte, astfel încât să reacționăm mai puțin reactiv. În yoga, numim această instanță „Observatorul”. Coreglarea oferită de un specialist în domeniul sănătății mintale sau în yoga, care este ancorat în el însuși și rezonant, îi poate „ține spațiul” clientului, până ce acesta devine capabil să observe cu multă curiozitate și compasiune ceea ce apare în interiorul lui de la o clipă la alta.

Pe lângă o filosofie care susține că, dincolo de toate dispozițiile și poveștile noastre, suntem întregi, definim yoga ca fiind ceva mai mult decât niște simple exerciții de întindere a musculaturii pe care le asociem cu salteluța de gimnastică. Aceste practici includ respirația *pranayama*¹, recitarea mantrelor, anumite gesturi ale mâinii, numite *mudra*, și meditația. Autoarea oferă exemple pentru fiecare dintre aceste practici, dar și cercetări științifice care să le valideze, studii de caz și scenarii [după care pot fi îndrumați clienții – n. red.].

Atunci când este exersată cu atenție față de senzațiile corporale și respirație, yoga, în toate formele sale, poate oferi o „fereastră” prin care să ne uităm la orice stare emoțională ne încearcă. Pe măsură ce un client sau un practicant începe să urmeze chiar și o scurtă practică yoga acasă, acea fereastră se lărgeste. În jargonul sănătății mintale, putem spune că practicile yoga ajung să extindă fereastra de toleranță.

Practica yoga într-un cadru clinic, atunci când este aplicată în câmpul relațional al unei alianțe terapeutice, nu doar că întărește acea alianță, ci îi și oferă clientului agența² de a-și gestiona

¹ În această carte, termenii sanscriți sunt transcriși într-o formă simplificată, specifică normelor de redactare anglofone, fără utilizarea diacriticelor sau a semnelor de transliterare academică, pentru a sprijini fluenta lecturii și accesibilitatea conceptelor în context psihologic. (N. red.)

² Termenul de *agență* nu este consacrat în limba română și nu apare în mod tradițional în dicționarele normative. Cu toate acestea, el este utilizat tot mai

starea emoțională în intervalul dintre ședințe. După cum explică Schwartz pe tot parcursul cărții, clientului sau practicantului i se oferă întotdeauna posibilitatea de a alege. În scenariile incluse aici, clientului sau practicantului îi sunt propuse unele exerciții. Acesta este încurajat să experimenteze și este asigurat de terapeut că nu există nicio modalitate „greșită” de a face acest lucru. Dacă ceva este incomod pentru client, exercițiul poate fi oprit, dar poate constitui și o cale către o explorare terapeutică mai profundă. După cum subliniază Babette Rothschild în cartea ei, *De la traumă la vindecare*¹, clientul este cel care se află pe „locul șoferului” (Rothschild, 2010, p. 2). Complianta, adică adoptarea de către client a intervențiilor yoga propuse de terapeut, funcționează cel mai bine atunci când acestea sunt cocreate împreună cu respectivul client în cadrul ședințelor, mai degrabă decât prescrise. Această abordare îi oferă clientului agență și control.

Ador felul în care Arielle Schwartz îl avertizează pe cititor să nu se grăbească, pe măsură ce prezintă chiar și cele mai simple exerciții inspirate din yoga. Ea înțelege pe deplin că mulți dintre noi am fost nevoiți să ne baricadăm între ziduri de protecție care ne-au fost necesare, mai ales dacă am suferit traume în copilăria timpurie. Am trăit în spatele acestor ziduri atât de multă vreme, încât adesea nici nu ne dăm seama ce se află dincolo de suprafața competenței și controlului nostru vigilent sau dincolo de senzația noastră de inadecvare și de colaps. Pe măsură ce relaxăm vigilența

frecvent în jargonul psihologic și psihoterapeutic ca echivalent al termenului englezesc *agency*. În acest context, *agență* desemnează capacitatea individului de a acționa într-un mod autonom, de a face alegeri conștiente și de a avea control asupra direcției propriei vieți. Termenul surprinde nu doar autonomia, ci și sentimentul intern al capacității de acțiune și al autorității asupra propriei experiențe. (N. red.)

¹ În original, în limba engleză, *8 Keys to Safe Trauma Recovery*, titlu tradus de Anacaona Mîndrilă-Sonetto și publicat la Editura Herald, 2023. A se consulta și lucrarea fundamentală despre traumă, în două volume, a aceleiași autoare: *Corpul își amintește*, trad. Ramona Elena Anghel și Iulia Surugiu, Editura Herald, Vol. I – 2022, Vol. II – 2023. (N. red.)

care ne-a protejat și redobândim accesul la sentimentele noastre, putem fi inundați de emoții și amintiri. În spațiul sigur al legăturii terapeutice, durerea, rușinea, furia sau alte emoții care au fost îngropate, poate chiar contractând diafragma și afectându-ne capacitatea de a respira profund și ușor, pot fi eliberate în siguranță, fără jenă sau rușine. „Atunci când integrăm conștientizarea somatică într-un ritm pe care îl resimțim ca hrănitor și încurajator”, spune Schwartz, „putem dobândi, în cele din urmă, încrederea că avem capacitatea de a tolera disconfortul, păstrând totodată și un sentiment de siguranță” (Schwartz, p. 98).

Prin prezența coreglatoare a unui psihoterapeut fin acordat sau a unui specialist în yoga, „capacitatea clientului de a-și înfrunta propria suferință fără să fie copleșit de durere” sporește. Schwartz recomandă ca terapeutul să-și ajute mai întâi clientul „să acceseze un sentiment lăuntric de siguranță și de bine în aici-și-acum” (Schwartz, p. 25) înainte să înceapă munca mai profundă de psihoterapie. Doze mici de exerciții inspirate din yoga pot fi introduse în rutină, pe măsură ce îndreptarea atenției către interior este tolerată din ce în ce mai bine. „În plus,” spune Schwartz, „internalizarea experiențelor relaționale pozitive și hrănitoare ne amplifică abilitatea internă de a ne trata cu blândețe și compasiune” (Schwartz, p. 56).

Ne-am născut în relație, conectați fiind prin cordonul ombilical. Suntem răniți în relație. Ne vindecăm în relație. Cel mai vindecător element din orice școală psihoterapeutică și din orice practică yoga este iubirea prezentă în încăpere. Așa descrie Schwartz acordajul din cabinetul terapeutic: „[...] Oferim comunicări de la emisfera dreaptă la emisfera dreaptă prin gesturile noastre nonverbale, prin schimbările de postură, expresiile faciale, tonul vocii și oglindirea emoțională empatică. Oferim prezența reglatoare a sistemului nostru de angajare socială prin utilizarea conștientă a respirației și a mișcării. În acest fel, o relație terapeutică în care există acordaj și rezonanță poate fi privită ca o practică interpersonală de yoga”.

Acest lucru se aplică în egală măsură unui curs de yoga și unei sesiuni de terapie prin yoga.

Prin a integra practicile yoga în terapia dialogică, este esențial să ne adaptăm la dispoziția clientului, astfel încât acesta să se simtă pe deplin văzut și înțeles. „Dacă ne lansăm prea repede în acțiuni prin care încercăm să ne reglăm clientul”, spune autoarea, „riscăm să îl respingem fără să vrem tocmai atunci când acesta se află într-o stare emoțională vulnerabilă. Încercările noastre de a facilita o schimbare în bine pot părea atunci niște tentative de a îi «repara» sau înlătura durerea, mai degrabă decât de a îi oferi sprijin” (Schwartz, p. 65).

În capitolul despre meditație, ni se dă de înțeles că este posibil ca tehnicile de meditație ce presupun o stare de concentrare deschisă, receptivă, să nu fie prea bine tolerate de clienții care au în spate un istoric de traumă și că ele pot conduce la mai multă agitație și chiar la panică. Schwartz ne oferă niște tehnici de meditație mai activă, iar eu sunt de acord cu ea. Practicile care „îi dau minții ceva la care să rumege” (Weintraub, 2009), prin intonarea mantrelor, practica gesturilor *mudra* sau respirația de tip *pranayama* și care, după cum spune Schwartz, „ancorează” mintea, sunt un început mai potrivit pentru o persoană care are un istoric de traumă sau se află într-o stare de agitație. Prin folosirea unui tip mai activ de meditație, putem antrena „mușchiul” prezenței conștiente, al *mindfulness*-ului, dezvoltându-ne treptat capacitatea de a observa gândurile și emoțiile care își fac apariția, fără a ne lăsa copleșiți de ele.

Yoghinii din vechime au înțeles esența Teoriei Polivagale (PVT). Au înțeles că suferim din cauza falsei noastre credințe în ideea de a fi separați [de sursă – n. red.], ceea ce numim în sanscrită, *Avidyā* [iluzia separării – n. red.]. Au înțeles că ne naștem conectați și că, puțin câte puțin, ne separăm – unii dintre noi în moduri sănătoase. Alții dintre noi au avut nevoie să se izoleze pentru propria protecție, detașându-se de emoțiile și de senzațiile din corp. Practicile yoga din această carte au potențialul de a începe să

ne reconecteze, cu delicatețe, la o stare vagal ventrală, jucăușă și relaxată, în care să ne simțim mai implicați în propriile noastre vieți.

Autoarea împletește înțelegerea principiilor fundamentale din tradiția yoga, culese din *Yoga Sūtra* de Patañjali¹, cu o înțelegere a *kosha*-urilor, *dosha*-urilor² și a felului în care acestea se leagă de cele cinci stări teoretizate în PVT. Psihoterapeuții fără experiență în yoga vor dobândi o educație elementară privind fundamentele acesteia, explicate clar, așa cum se leagă ele de neuroplasticitate și PVT. Pentru profesioniștii din domeniul yoga fără o pregătire clinică în sănătatea mintală, Schwartz oferă o hartă clară care să îi ajute să navigheze prin stările emoționale ale practicantilor lor, precum și precauții necesare pentru lucrul în diverse cadre, ca de exemplu în programe de recuperare, clinici de sănătate mintală, centre de corecție și detenție sau cursuri obișnuite de yoga.

În yoga terapeutică, alternarea posturilor sau a practicilor active cu cele calmante îl ajută pe client să treacă de la o stare fiziologică la alta. Exercițiile yoga care ne fac să ne simțim echilibrați, calmi și în siguranță pot deveni fundația pentru sarcina mai profundă de a explora provocări mai dificile și traume din trecut. La rândul lor, practicile care cultivă sentimentul de putere și forță ne pot reda sentimentul că avem posibilitatea de a alege, că deținem controlul și că, fie și în urma unui istoric de abuz, nu suntem lipsiți de putere. După cum explică autoarea, „mobilizarea simpatică este urmată de odihna parasimpatică, în care frâna vagală este eliberată și acționată din nou, iar acest lucru întărește eficiența vagală. Prin exersări repetate, cultivăm o flexibilitate sporită a sistemului nervos autonom” (Schwartz, p. 201).

¹ Patañjali, *Yoga Sūtra*, trad. Walter Fotescu, Editura Herald, București, 2015. (N. red.)

² *Kosha* (în sanscrită: „înveliș”) desemnează, în tradiția yoghină, cele cinci straturi ale ființei umane – de la corpul fizic la nivelurile mentale și subtile – sugerând interconectarea dintre corp, energie și conștiință. *Dosha*, termen din Ayurveda, se referă la tipare constituționale bioenergetice care influențează funcționarea fizică și psihică a individului. (N. red.)

Nervul vag și practica yoga a devenit o resursă valoroasă, validată prin practică, la care fac trimitere atunci când le recomand exercițiile LifeForce Yoga profesioniștilor din domeniul sănătății mintale și specialiștilor în yoga alături de care lucrez. Indiferent de modalitatea de vindecare pe care o practici, eu susțin în mod categoric numeroasele daruri pe care cartea de față le are de oferit pentru tine și pentru clienții tăi.

Amy Weintraub
 fondatoare a LifeForce Yoga, autoare a *Yoga Skills for Therapists*, *Yoga for Depression* și *Yoga for Your Mood Deck*

TRIMITERI BIBLIOGRAFICE

- Rothschild, B., *8 Keys to safe trauma recovery*, Norton, 2010. [Rotschild, B., *De la traumă la vindecare – 8 strategii practice pentru redobândirea controlului și a stării de siguranță*, Editura Herald, 2023.]
- Schwartz, A., *Applied polyvagal theory in yoga*, Norton, 2024.
- Weintraub, A., *LifeForce Yoga Chakra Clearing Meditation*, [CD], CD Baby, 2009.

NERVUL VAG
ȘI
PRACTICA YOGA

ȘTIINȚĂ, CORP ȘI SUFLET

În lumea noastră modernă, yoga este cel mai adesea asociată cu posturile fizice și respirația conștientă. Vedem adesea imagini cu trupuri zvelte în posturi contorsionate, ca și cum ar fi niște covrigi. Însă, odată cu studierea mai profundă a acestei discipline, ne dăm seama că yoga poate fi mai bine înțeleasă ca practică și filosofie de viață, ale cărei rădăcini provin din cultura Indiilor de Est. În sanscrită, cuvântul „yoga” este derivat din rădăcina *yuj*, care înseamnă „a înjuga” sau „a crea o uniune”. Uneori, ne gândim la acest lucru ca la o cale de a uni mintea și corpul. Adevărul este că atât corpul, cât și mintea sunt deja una. Uniunea pe care o căutăm există deja. Practica yoga ne îndeamnă să ne trezim simțurile, astfel încât să putem experimenta plenitudinea, întregirea ce există deja în noi.

Ca instrument util pentru descoperirea de sine, yoga ne oferă numeroase oportunități de a ne explora propria experiență fenomenologică a sinelui în relație cu lumea. Prin *mindfulness*, adoptăm rolul de martori, care ne permite să observăm cu multă curiozitate schimbările subtile ce au loc atunci când ne modificăm modul în care ne mișcăm sau respirăm. Curiozitatea ne ajută să reducem tendința de a judeca. Învățăm să ne percepem peisajul interior ca pe un sistem dinamic, în continuă schimbare, care ne ajută să ne adaptăm la lumea din jurul nostru. Yoga nu este doar o abordare holistică a stării de bine fizice, emoționale și mentale, ci oferă și oportunități de reflecție spirituală. Această practică este o invitație de a descoperi Sinele tăcut, nemișcat și neschimbat care sălășluiește în adâncurile ființei noastre.

Pentru cei mai mulți dintre noi, există momente în care ne simțim profund conectați cu noi înșine și în siguranță în mediul în care ne aflăm. În astfel de momente, simțim că suntem liniștiți din punct de vedere emoțional și relaxați din punct de vedere fizic. Dacă suntem atenți la corpul și mintea noastră, putem observa când ne simțim deconectați sau în pericol. Deși incomode, aceste momente sunt la fel de valoroase ca cele în care ne simțim bine – ele ne permit să luăm decizii înțelepte, care ne ajută să ne redobândim starea de siguranță și de conectare. Yoga ne oferă uneltele necesare pentru a gestiona dezechilibrele fiziologice care însoțesc simptomele tulburărilor de dispoziție, anxietate și stres posttraumatic. Înțelegerea bazelor biologice ale simptomelor clienților noștri facilitează o îngrijire plină de compasiune și orientează strategiile de tratament pentru a spori sănătatea minte–corp.

Această carte are drept centru de interes intersecția dintre PVT, yoga și psihoterapie. O altă modalitate de a formula această idee este prin a spune că lucrăm cu punctul în care se întâlnesc știința, corpul și sufletul.



Figura 1.1 Yoga, Teoria Polivagală și psihoterapia

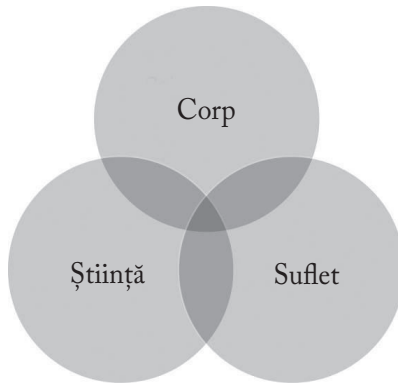


Figura 1.2 Știință, Corp și Suflet

Yoga poate fi considerată o ramură a psihologiei somatice sau a psihoterapiei centrate pe corp. Cuvântul grecesc *soma* se referă la corp, iar cuvântul grecesc *psyche* se referă la suflet, sine sau minte. Limbajul inspirat din perspectivele dualiste și din gândirea carteziană face adesea distincția între minte și corp. Cu toate acestea, mintea și corpul se influențează reciproc și nu pot fi niciodată complet separate. Domeniul psihologiei a evoluat astfel încât să idolatrizeze creierul și, drept urmare, tinde să accentueze exagerat de mult capacitatea minții de a ne influența emoțiile. Psihoterapia dialogică riscă să lase corpul pe dinafara procesului de vindecare. Nu putem depăși o reacție la o amenințare doar prin gândire. Trebuie să fie inclus și corpul în procesul de schimbare. PVT evidențiază bazele fiziologice ale relației minte–corp și ne ajută să ne dăm seama că oamenii au evoluat pentru a renunța la defensivitate în favoarea conectării. Într-un context sigur, angajarea socială facilitează o stare fiziologică stabilă, calmă, care nu doar că ne permite să ne implicăm în relații bazate pe încredere, ci ne și sprijină procesele interioare ale creativității, explorărilor spirituale și conștiinței extinse (Porges, din cuvântul-înainte la A. Schwartz, 2022). Yoga ne oferă o bază

naturală pentru această explorare a sufletului. Sufletul poate fi considerat cel mai profund centru al identității noastre, lăcașul senzației de sens, însemnătate și menire. Intersecția dintre știință, corp și suflet ne oferă un cadru pentru cultivarea stării de bine individuale și colective.

Acest capitol începe cu o interpretare informată despre traumă a celor opt ramuri ale copacului yoghinic. Pe urmă, discuția noastră despre neurofiziologia stresului va atinge felul în care evenimentele de viață dificile sau traumatice rămân prinse în corpul sau mintea noastră. PVT ne oferă apoi o perspectivă asupra modului în care putem gestiona dezechilibrele din cadrul sistemului nervos autonom care stau la baza simptomelor de anxietate, depresie sau stres posttraumatic. În continuare, vom explora maniera în care PVT poate fi integrată în psihoterapie și yoga într-un context terapeutic.

COPACUL YOGHINIC

Yoga Sūtra de Pāṇṭajali este o colecție de *sutra*¹ sanscrite despre teoria și practica yoga, datând aproximativ din anul 300 d. Hr. (Sutton, 2020). Deși există numeroase traduceri ale acestui text clasic, toate descriu yoga ca având opt elemente, ilustrate adesea drept cele opt ramuri ale copacului yoghinic. Primele două ramuri sunt numite *yama* și *niyama*, și formează un set de principii morale sau etice care ne ajută să relaționăm sincer și empatic cu noi înșine și cu ceilalți. De exemplu, aceste principii ne îndeamnă să ne analizăm gândurile și acțiunile (*svadyaya*), ne încurajează să păstrăm o atitudine nonviolentă față de noi înșine și de ceilalți (*ahimsa*) și ne sugerează să îmbrățișăm autodisciplina pentru a ne spori dezvoltarea (*tapā*). Conceptele de *yama* și *niyama* corespund multor valori centrale din psihoterapie.

¹ *Sūtra* (transliterare simplificată – *sutra*) este un tratat indian care conține proză aforistică, reguli de conduită, de morală sau o filosofie de viață. (*N. red.*)