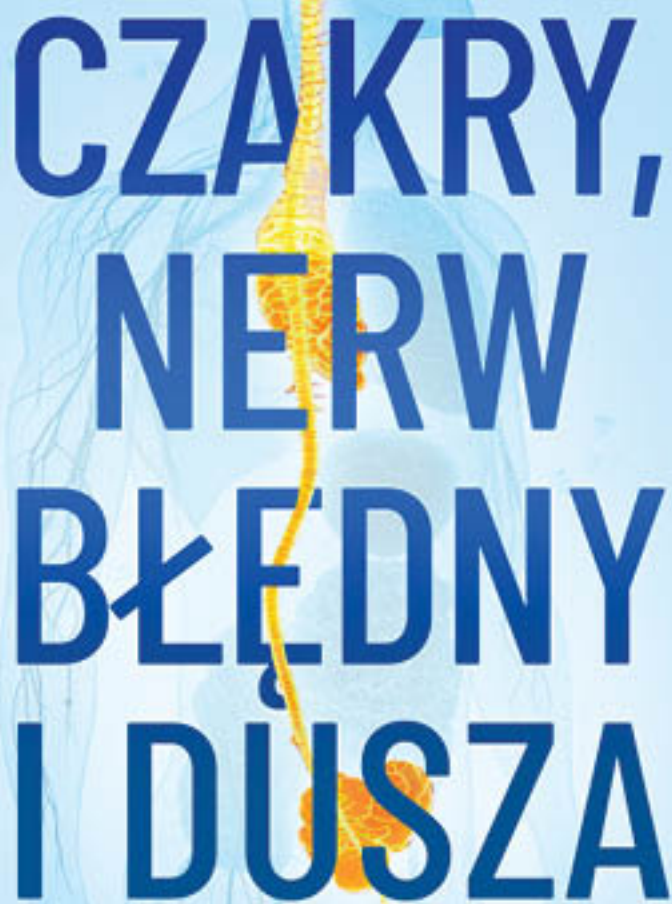




C. J. LLEWELYN



CZAKRY, NERW BŁĘDNY I DUSZA

TECHNIKI OCZYSZCZANIA CZAKR
I REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO



OPINIE O KSIĄŻCE

Czakry, nerw błędny i dusza

To doskonała książka, która łączy wiedzę o działaniu czakr z głębokim zrozumieniem traumy. Autorka jest naprawdę wyjątkowa w swoim podejściu – pisze z wielkim współczuciem, a jednocześnie w zrozumiały sposób przedstawia zaawansowaną wiedzę naukową. Bada różne role, jakie nerw błędny odgrywa w przypadku każdej czakry. Książka prezentuje wiele łatwych do wykonania ćwiczeń prowadzących do uzdrowienia i przebudzenia. Gorąco ją polecam.

– **Dr Anodea Judith**

autorka książek *Koła życia*, *Joga czakralna* i *Eastern Body, Western Mind*



Wszyscy jesteśmy wyposażeni w wyjątkowo inteligentny pojazd, którym poruszamy się przez życie. To nasze ciało. C.J. Llewelyn zapewnia nam instrukcję jego obsługi, która pomaga dbać o skomplikowane połączenie układu nerwowego i hormonalnego i je optymalizować. To połączenie tworzy fizjologiczną podstawę naszego ciała energetycznego i czakr. Nerw błędny jest autostradą komunikacji między umysłem a ciałem. Praktyki przedstawione w książce pomogą ci skutecznie radzić sobie ze stresem i jednocześnie pozwolą odnaleźć wolność ciała i umysłu.

– **Dr Arielle Schwartz**

psycholożka i autorka książek *Joga terapeutyczna w leczeniu traumy* i *Applied Polyvagal Theory in Yoga*

C. J. LLEWELYN



CZAKRY, NERW BŁĘDNY I DUSZA

TECHNIKI OCZYSZCZANIA CZAKR I REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO

PRZEŁOŻYŁ
Marcin Masłowski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Chakras, the Vagus Nerve, and Your Soul:

Journeying to Wellness Through Subtle Energy and Your Nervous System

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Anna Brzezińska

Korekta: Małgorzata Lach

Ilustracja 3: fotolitografia z 1940 roku na podstawie drzeworytu z 1543 roku, źródło:

Wellcome Collection; pozostałe ilustracje w środku: Llewellyn Art Department

Projekt okładki: Adelina Sandecka

Zdjęcie na okładce: © Jdgbxnc, © Anlomaja / Stock.Adobe.com

Wyklejka: © Nikki Zalewski, © Rakesh / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Chakras, the Vagus Nerve, and Your Soul:

Journeying to Wellness Through Subtle Energy and Your Nervous System

Copyright © 2025 by C.J. Llewellyn, MEd

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2026 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiecte

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marcin Masłowski, 2026

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2026

ISBN 978-83-8417-375-6

Grupa Wydawnictwo Kobiecte | www.WydawnictwoKobiecte.pl



Spis treści

Spis ćwiczeń	7
Spis rysunków	10
List do czytelniczki	13
Wstęp	17

CZĘŚĆ I.

Jesteś tutaj	31
1. Zostań ciekawą świata podróżniczką.	33
2. Kto jest w podróży, nie błądzi	77
3. Twoja ziemską podróż	117
4. Twoja niebiańska podróż	155

CZĘŚĆ II.

Droga do przodu	179
5. Uważna jazda	181
6. Co dzieje się w nerwie błędnym, zostaje w nerwie błędnym – jeśli nie jesteś ostrożna	215
7. Zdrowy układ nerwowy to ważny układ nerwowy ..	245

CZĘŚĆ III.

Podróż na twoich warunkach	271
8. Twoja wewnętrzna natura leczy	273

9. Kontakt z Duszą dzięki napięciu nerwu błędnego ..295

10. Akceptacja – droga do uzdrowienia315

Wnioski333

Podziękowania337

Znalezienie odpowiedniego specjalisty
w celu przepracowania traumy339

Warto przeczytać341

Bibliografia345

O autorce357

Kontakt z autorką359

Spis ćwiczeń

Rozdział 1

Pisanie: Kto ma twoją moc?	37
Uchwycić chwilę	40
Zamek błyskawiczny od ziemi do nieba	51
Pisanie: Prześledź swoje kroki	52
Oddychaj znów jak dziecko.....	64
Pierwszy oddech dziecka.....	65
Drugi oddech dziecka.....	66
Wdech dla energii.....	71
Wydech dla uspokojenia	72

Rozdział 2

Pisanie: Bezpieczeństwo	102
Pisanie: Mobilizacja	104
Pisanie: Unieruchomienie	107
Droga dla wewnętrznego anioła	109
Rozciąganie Anioła Stróża	111
Skrzydła Anioła Stróża	112
Skrzydła Anioła Stróża (zmodyfikowane)	113

Rozdział 3

Sposoby na uziemienie	124
Medytacja: Zakorzenie w ziemi.....	126

Emocjonalne oddychanie pustką	139
Uziemienie czakry sakralnej	141
Pisanie: Obserwacja przekonań na swój temat	145
Pisanie: Obserwacja przekonań na temat tego, jak postrzegają cię inni	146
Uspokajanie czakry splotu słonecznego	149
Uziemienie czakry splotu słonecznego	150
Masaż jodły	150

Rozdział 4

Dłoń do serca	158
Znowu nuć jak dziecko	166
Obustronne opukiwanie	169
Otwieranie się na lotos	175
Synergia czakry serca z czakrą korony	176

Rozdział 5

Uważne chodzenie	186
Uważne słuchanie	190
Słuchanie po przebudzeniu	191
Słuchanie trójpoziomowe	192
Słuchanie innych	194
Uważne wążanie	198
Uważne jedzenie	201
Mantra żucia	202
Uważna obserwacja	205
Natychmiastowe skupienie uwagi	206
Medytacja vipassana	211

Rozdział 6

Ocena stanu zdrowia nerwu błędnego	217
Spuszczanie pary	241

Rozdział 7

Podejście od ciała do Duszy	247
Recepta: Okłady magnezowe dla układu nerwowego i czakr	260

Rozdział 8

Górą i doliną	276
Oddychanie góry	276
Oddychanie doliny	279
Przechodzenie z góry do doliny	281
Otwieranie tamy	291

Rozdział 9

Kontakt z Duszą poprzez napięcie nerwu błędnego ...	301
Pisanie: Zadawaj właściwe pytania	306
Połączenie serca	312

Rozdział 10

Pisanie: Uwalnianie tego, co stare	318
Pisanie: Podziękuj głosom w swojej głowie	321

Spis rysunków

Rysunek 1: Czakry.....	24
Rysunek 2: Czakry, nerw błędny i dusza – schemat	78
Rysunek 3: Nerw błędny	82
Rysunek 4: Pozycja Anioła Stróża.....	111
Rysunek 5: Skrzydła Anioła Stróża.....	112
Rysunek 6: Skrzydła Anioła Stróża (zmodyfikowane)	113
Rysunek 7: Masaż jodły	151
Rysunek 8: Oddychanie góry.....	277
Rysunek 9: Oddychanie doliny	279
Rysunek 10: Góra i dolina	281
Rysunek 11: Otwieranie tamy.....	292



Zostań ciekawą świata podróżniczką

Czy kiedykolwiek odbyłaś podróż do nowego miejsca? Jaka była pierwsza rzecz, którą zauważyłaś? Czy był to dotyk pogody na skórze? Nowe zapachy w powietrzu? Nowe dźwięki? Kiedy przywołujesz to wspomnienie, gdzie odczuwasz je w swoim ciele?

Kiedy masz nowe, wspaniałe doświadczenia, twoje zmysły się wyostrajają. Dzieje się tak, ponieważ w układzie nerwowym i mózgu zachodzą różne zmiany w odpowiedzi na nową sytuację. Kiedy jesteś na wakacjach, idziesz do nowej restauracji lub próbujesz nauczyć się nowego języka, twój układ nerwowy reorganizuje swoje połączenia komunikacyjne. Pozwala to na łatwiejsze przyswojenie i zachowanie nowych informacji. Są one organizowane w twoim ciele jako odczuwane doświadczenie.

Nowe informacje uruchamiają zdolność adaptacji mózgu i układu nerwowego zwaną neuroplastycznością. Mózg jest jak elastyczny mięsień, a dzięki neuroplastyczności twój

wewnętrzny system może łatwiej dostosować się do zmieniających się doświadczeń. Jak możesz stać się bardziej elastyczna w swoim sposobie bycia i doświadczania? Zaczynj od ciekawości.

Ciekawość aktywuje obszary mózgu odpowiedzialne za podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów, które zarządzają także emocjami. Pomaga zmienić sposób myślenia i zachowania w odpowiedzi na nowe sytuacje. Sprawia, że stajesz się otwarta na nowe pomysły i przestajesz osądzać. Ułatwia wczucie się w nieznaną i pozwala być obecną w danej chwili, dzięki czemu czujesz się bezpiecznie.

Nie musisz podróżować do odległych, egzotycznych krain, aby osiągnąć poczucie obecności i połączenia. Możesz pozostać w tym samym miejscu co zawsze, ale doświadczać czegoś zupełnie innego. Wystarczy spojrzeć na starą rzecz w nowy sposób. Popatrz na swój salon, jakbyś nigdy wcześniej w nim nie była. Posłuchaj znajomego głosu swojego partnera w inny sposób. Zatrzymaj się. Zwróć szczególną uwagę na jeden z pięciu zmysłów. Oddychaj. Skoncentruj się na tym, jak twoje ciało na nowo poznaje ten moment. Powróć do uczucia ciekawości, które towarzyszyło ci w dzieciństwie.

W ten prosty sposób zwiększasz elastyczność swojego układu nerwowego.

Gdy jesteś ciekawa, twój mózg działa w trybie dziecka. Stajesz się otwarta i skora do odkrywania i eksperymentowania, a niepewność nie stanowi już problemu. Gdy dzieci badają nowe zjawiska, mogą być niepewne, ale nadal chcą je zrozumieć. Kiedy tracisz ciekawość, tracisz połączenie z samą sobą. Tracisz dziecięcą radość i przypadkowość.

Co więc jest przeciwieństwem ciekawości? Może być nim wszystko, co blokuje twoją świadomość chwili obecnej

i utrzymuje cię w starych schematach myślenia. Osądzanie, negatywne podejście i cynizm ograniczają twoją dociekliwość, ponieważ podchodzisz do różnych zjawisk z założeniem, że wynik nie będzie przyjemny lub będzie taki sam jak zawsze. Te negatywne przekonania utrzymują twój mózg i układ nerwowy we wzorcach strachu.

Strach to rozłączenie

Strach stymuluje reakcję obronną. Wzmacnia obraz świata, który sprawia, że uruchamiamy mechanizmy samoobrony – świadome i nieświadome. Dzieje się tak, ponieważ strach tworzy inny wzorec neurobiologiczny niż ciekawość. Kiedy się boisz, twój system jest nadmiernie lub niedostatecznie stymulowany*. Myślenie opiera się na reaktywnej części mózgu. Wtedy postawa obronna wkracza do twojego życia jako regularny wzorec. Podchodzisz do związków, pracy i własnej natury w nieufny, pełen wątpliwości sposób.

Jeśli nieustannie rozglądasz się wokół siebie, nie odczytujesz dokładnie sygnałów płynących ze swojego ciała. Dzieje się tak, ponieważ strach wywołuje silną, skoordynowaną reakcję w układzie nerwowym, w wyniku której jedynym priorytetem staje się przetrwanie. Może to powodować dezorientację, gdy znajdujesz się w miejscu, które wcale nie jest przerażające, a nawet wydaje się przyjemne.

Jeśli reakcja strachu aktywuje się zbyt często, doświadczasz przewlekłego stresu, który może zmniejszyć zdolność nerwu błędnego do regulowania tego, za co jest odpowiedzialny.

* Jaak Panksepp, Lucy Biven, *The Archaeology of Mind. Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*, W.W. Norton, 2012, s. 390.

Oznacza to, że napięcie nerwu błędnego – czyli jego zdolność do adaptacji w celu zarządzania systemem – spada. Mogą pojawić się wówczas problemy z sercem oraz układem trawieniowym i oddechowym albo częste zapalenia. Ma to też wpływ na włosy i skórę. Twoje ciało chce, żebyś go słuchała – zarówno podczas najłatwiejszych, jak i najtrudniejszych części swojej podróży.

Elementem słuchania ciała jest ciekawość sygnałów, które wysyła*. Nawet w momentach stresu możesz czerpać z nich informacje. Skup się na biciu serca, weź oddech. Zwróć uwagę na wszelkie napięcia i na to, gdzie się pojawiają. Zastanów się, jak reaguje twoje ciało. Czy ta reakcja jest adekwatna do sytuacji? Czy jesteś w stanie pozbierać się po tym wydarzeniu? Czego potrzebuje twoje ciało?

Twoja niesamowita życiowa podróż nie musi oznaczać wyjazdu w wysokie góry czy do nowych krajów. Może to być spotkanie z ludźmi, którzy wprowadzili się do mieszkania obok, lub podjęcie nowej pracy, która zapewni ci lepsze życie.

Jeśli potrafisz być obecna i świadoma, jak czuje się twoje ciało w takich chwilach, możesz odzyskać swoją osobistą moc. Bycie w chwili obecnej pomaga zrozumieć rzeczywistość. Będziesz wiedziała, czego potrzebujesz, nawet jeśli ktoś próbuje powiedzieć ci coś innego – ponieważ zachowujesz ciekawość.

* Joseph LeDoux, *The Emotional Brain. The Mysterious Underpinnings of the Emotional Life*, Simon & Schuster, 1996, s. 23.

ĆWICZENIE

Pisanie: Kto ma twoją moc?

Kiedy masz do czynienia z trudnym doświadczeniem życiowym, ale osoba, z którą jesteś, minimalizuje twoje uczucia, objawia się to w twoim ciele jako blokada energetyczna. „To nie było nic wielkiego”. „Nic ci nie będzie”. „Nie wiem, dlaczego się tym przejmujesz”.

Jestem pewna, że słyszałaś już takie reakcje. Czy sprawiły, że zaczęłaś wątpić w to, co się stało? Czy zaczęłaś myśleć, że osoba minimalizująca twoje doświadczenie miała rację, a ty się myliłaś? Zaprzeczanie przez kogoś twojej rzeczywistości objawia się jako lęk, napięcie, bóle brzucha, a nawet depresja, jeśli trwa to długo. Może również manifestować się w postaci wyczerpania, bezsenności lub poczucia, że nie jesteś w swoim ciele. Jeśli dzieje się tak przez dłuższy czas, możesz oddać swoją moc osobie, która twierdzi, że wie lepiej niż ty sama, co się z tobą dzieje.

Zacznij swoją nową podróż od zapisania odpowiedzi na kilka pytań, które pomogą ci ocenić, czy, jak i komu możesz oddawać swoją osobistą moc. To jest twoja droga z powrotem do siebie.

- Kiedy próbujesz powiedzieć coś o sobie, czy ktoś ci mówi, że się mylisz?
- Kim jest ta osoba?
- Jakie uczucie pojawia się w twoim ciele?
- Czy nie masz zaufania do tych fizycznych sygnałów?
- Czy uważasz, że inni ludzie wiedzą więcej o twoim duchowym/emocjonalnym samopoczuciu niż ty sama?
- Co się dzieje, gdy pojawia się chęć wyrażenia siebie wobec tych osób?

- Co czujesz wtedy w swoim ciele?
- Czy wyraziłaś kiedyś pomysł lub spostrzeżenie, które wydają ci się słuszne, ale są kontrowersyjne dla innych osób wokół?
- Czy zawstydzasz się, gdy ktoś mówi ci, że się mylisz?

Ważne jest również, abyś zdawała sobie sprawę, kiedy sama możesz zaprzeczać rzeczywistości innej osoby. Oto kilka pytań, które pomogą ci zastanowić się nad własnymi reakcjami wobec innych.

- Czy jest ktoś, kogo trudno ci jest usłyszeć, gdy wyraża swój ból?
- Czy przyjmujesz stanowisko, że twoja droga jest jedyną właściwą?
- W jaki sposób i w stosunku do kogo tak robisz?
- Jakie uczucie pojawia się w twoim ciele?
- Jak możesz zwolnić, aby wysłuchać, co inni mają do powiedzenia na temat swojej rzeczywistości?

Z biegiem czasu życie odkrywa przed nami nowe sposoby myślenia, nowe poglądy, nowe podejścia. Bądź ciekawa tego, co do ciebie przychodzi. Bądź otwarta na możliwości. Jeśli słuchasz innej osoby, której czasami nie rozumiesz, nie stawia cię to w pozycji słabości. Tworzenie przestrzeni do bycia ciekawą przybliży cię do twojej prawdy, która daje ci siłę.

Podróż w głąb siebie

Najlepsza – i być może najstraszniejsza – jest podróż do własnego wnętrza. Jest to najbardziej owocna wyprawa, jaką możesz odbyć, ponieważ należy tylko do ciebie. Tylko ty możesz jej doświadczyć – jesteś jedyną osobą, która potrafi to zrobić. To tutaj możesz odnaleźć unikalną energię swojej Duszy. Gdy pozostajesz ciekawa wiadomości płynących ze swojego ciała, zaczynasz docierać do głębszych elementów siebie. Twoja Dusza przez cały ten czas czekała na ponowne połączenie. To jest radość. To jest spokój. To empatia i współczucie. Kiedy doświadczysz połączenia z własną Duszą, będziesz przygotowana na każdą drogę przed tobą.

Może się to wydawać sprzeczne z intuicją, ale droga do twojej Duszy wiedzie przez dostrojenie się do komunikatów ciała. Twoje fizyczne Ja jest wejściem do jaskini świetlistego echa, które cię wzywa. Twoja Dusza nigdy nie skieruje cię w złym kierunku, ale najpierw musisz nauczyć się jej słuchać. Nie pozwól, by ktoś inny kierował twoją wyprawą i mówił ci, czego potrzebujesz. Powie ci to twoja Dusza. Nie pozwól, by wątpliwości sprawiły, że odłączysz się od jej wewnętrznych wskazówek. Wołanie własnej Duszy jest najlepszym systemem GPS, jaki masz.

Twoja Dusza ma w sobie pewną eteryczną skłonność do zabawy. Zintegrowała się z twoim ciałem fizycznym i czasami manewruje nim jak kierowca w samochodzie. Niekiedy okablowanie pojazdu zastępuje kierowcę. Podchodząc z ciekawością do tej interakcji, możesz łatwiej poruszać się po swoim systemie.

Wypróbuj poniższe ćwiczenie, zanim znajdziesz czas, aby to przemyśleć.

ĆWICZENIE

Uchwycić chwilę

Przestań robić to, co robisz w tej chwili, i zwróć uwagę, jak czuje się twoje ciało. Nie próbuj niczego zmieniać ani analizować. Podejdź do tego z ciekawością. Nie ma znaczenia, czy stoisz, siedzisz, czy leżysz na łóżku i czytasz. Niczego nie zmieniaj.

- Zauważ dominującą energię w swoim ciele.
- Połóż dłoń w tym miejscu.
- Ustabilizuj się przez chwilę i połącz się z tym obszarem.
- Wciągnij oddech w kierunku miejsca, w którym opierasz dłoń.
- Bądź ciekawa.
- Teraz połóż drugą dłoń na sercu.
- Wciągnij oddech do serca.
- Wykonaj jeszcze kilka oddechów do serca, a następnie skieruj swoją uwagę z powrotem na miejsce, w którym spoczywa pierwsza ręka.
- Co zauważasz?
- Czy doświadczenie w twoim ciele uległo zmianie?
- Zwróć uwagę na energię wokół obu rąk.
- Co zauważasz?
- Pozostań w tym doświadczeniu tak długo, jak chcesz.
- Wróć do tego, co robiłaś wcześniej, i obserwuj swoje ciało.
- Co się zmieniło?

Podczas tego ćwiczenia twój system zmienił swoje wzorce. Wprowadzasz dotyk i życzliwość do swojego ciała. Zapewniasz

mu bezpieczeństwo poprzez nerw błędny i czakrę serca. Czy poczułaś, że twój umysł się uspokaja?

To jest moc, którą już masz w sobie. Współczucie i ciekawość sprawiają, że jesteś obecna dla samej siebie.

Tworzenie mapy

Już w łonie matki zaczynasz odczuwać silną więź ze swoim ciałem. Twoja Dusza zaczęła nawiązywać połączenie z twoją fizyczną jaźnią, jeszcze zanim się urodziłaś. Przez ciało mogłaś jako niemowlę rozszyfrować pełnię ludzkiego doświadczenia w postaci jedzenia, strachu i miłości. W ten sposób nauczyłaś się bawić z innymi i wyczuwać, kiedy nie jesteś bezpieczna. Twoje ciało odczuwało ból zdartego kolana i głód, gdy chciało ci się jeść. Poznało niepokój związany z pozostawaniem w ciemnym pokoju w nocy, gniew, gdy nikt nie chciał cię słuchać, i miłość płynącą z delikatnego uścisku.

Ile z twoich emocjonalnych doświadczeń wyrażanych poprzez ciało zostało odrzuconych przez innych? Trudno powiedzieć. Ile takich doświadczeń jest teraz odrzucanych przez ciebie? Naucz się znów być ich ciekawą. Jeśli chcesz nauczyć się nie wątpić w sygnały emocjonalne, które chce przekazać twoje ciało, musisz przestać odrzucać je rozumowo*.

Zaprzeczanie sygnałom płynącym z własnego ciała mogło zacząć się od uwag od zmęczonych rodziców, którzy mogli mieć dobre intencje, lub lekceważących gestów ze strony nauczycieli, opiekunów czy przyjaciół. Odłączanie się od swojego fizycznego Ja mogło być również odzwierciedleniem

* J. LeDoux, *The Emotional Brain...*, dz. cyt., s. 23.

zachowania dorosłych. Pamiętaj, że otrzymali oni takie same przykłady tego, jak się od niego odłączać, co ty. Nie mogli nauczyć cię czegoś, czego sami nie wiedzieli. Jednym z najtrudniejszych aspektów traumy jest to, że przeszłość może wydawać się ciągle obecna. Dzieje się tak, ponieważ traumatyczne doświadczenia często nie zostają w pełni przetworzone przez mózg. Zamiast trafiać do magazynu pamięci jako wydarzenia z przeszłości, pozostają aktywne, a ciało i umysł reagują tak, jakby trauma wciąż trwała. Może to skutkować retrospekcjami, natrętnymi myślami lub intensywnymi reakcjami emocjonalnymi wywołanymi wspomnieniami traumy.

Dla wielu osób trauma wydaje się istnieć poza zwykłym przepływem czasu. Przeszłość nie jest doświadczana jako coś, co się skończyło, ale raczej jako coś, co trwa i jest zawsze obecne. Może to powodować poczucie utknięcia w miejscu. Taka osoba czuje się uwięziona w traumatycznym doświadczeniu, niezdolna do ruszenia naprzód, ponieważ jej ciało i umysł nieustannie reagują na przeszłość tak, jakby była teraźniejszością. Zjawisko to jest często określane jako ponowne przeżywanie traumy i jest kluczową cechą stanów takich jak zespół stresu pourazowego.

Historia Sheili: Niechęć do patrzenia na blokady

Kiedy jesteś dostrojona do siebie, możesz przerwać pewne cykle, ponieważ wiesz, czego potrzebujesz. Jeśli nie jesteś obecna, funkcjonujesz w tych samych destrukcyjnych wzorcach, które wykorzystywałaś, aby przetrwać w dzieciństwie. Czasami są one tak znajome, że wydają się oczywiste, ale wcale nie musi tak być. Historia mojej pacjentki Sheili jest tego przykładem.

Sheila była pięćdziesięciopięcioletnią matką trójki nastolatków. Przed naszą pierwszą sesją usłyszałam, jak idzie korytarzem, na długo przed tym, zanim ją zobaczyłam. Nie tyle szła, co prawie biegła. Jej energia była ogromna, ale chaotyczna. Jej głos można było usłyszeć w poczekalni. Często upuszcziała rzeczy, które niosła, a buty czasami zsuwały się jej ze stóp. Kręcone brązowe włosy wpadały jej do oczu i musiała zdmuchiwać z twarzy ich kosmyki. Sheila powiedziała mi, że bierze leki przeciwdepresyjne i przeciwłękowe, które pomagają jej przetrwać dzień. Brała też różne tabletki na sen, ponieważ tylko w ten sposób mogła zasnąć o rozsądnej porze.

– Mówiłam mojemu lekarzowi – powiedziała podczas naszej pierwszej sesji – że leki nie działają.

Była rozwiedziona, ale skarżyła się, że były mąż cały czas przychodził do jej domu. Pracowała jako kasjerka w lokalnym banku i narzekała, że przełożony ciągle pomijał ją przy obsadzaniu stanowisk administracyjnych. Sheila wracała do domu z pracy wyczerpana, ale musiała jeszcze zrobić obiad i pranie dla swoich nastolatków, a czasem także pranie męża.

– To tak, jakbym nie była rozwiedziona – powiedziała mi. – Przychodzi na pięć nocy w tygodniu i czasami nawet śpi ze mną w łóżku.

– Dlaczego przychodzi tak często? – zapytałam.

– Och. – Odgarnęła włosy z twarzy przedramieniem. – Chce zobaczyć dzieci.

Domyśliłam się, że były mąż przychodził ze względu na domowe warunki i seks, które zapewniała mu Sheila, podczas gdy on miał pełną swobodę i mógł robić, co chce.

Jej finanse również były w kiepskim stanie, ponieważ utrzymywała dzieci bez pomocy byłego męża. Kiedy rozmawialiśmy

o tym, jak mogłoby wyglądać w jej wypadku wyznaczenie granic, upierała się, że nie może tego zrobić.

– Moja rodzina rozpadłaby się, gdybym tego dla nich nie robiła.

Chyba nie dotarło do niej, gdy zauważyłam, że piętnasto-, szesnasto- i siedemnastolatki mogą przynajmniej coś ugotować i posprzątać. Rozmawialiśmy też o dbaniu o siebie, ale Sheila od razu powiedziała mi, że nie ma na to czasu. Kiedy zapytałam o jej rodziców, powiedziała, że jej matka wciąż żyje. Sheila była jedyną osobą, która wozila ją samochodem.

– Czy twoje dzieci prowadzą? – zapytałam.

– Tak, ale nie wierzę, że będą wozić babcię.

Sheila skarżyła się również, że nie może schudnąć, że wypadają jej włosy, a rano jest wyczerpana. Był to klasyczny przypadek zmęczenia nadnerczy, ale gdy jej o tym powiedziałam, nie chciała słuchać. Przez pierwsze kilka sesji pogrążała się w narzekaniach, aż w końcu zaczęła promieniować moralną wyższością. Jej policzki czerwieniały, a oddech stawał się krótszy.

Moja wstępna ocena nie wskazywała na to, że Sheila zażywa narkotyki lub pije zbyt dużo. Mogłam tylko założyć, że jej gniew na innych pomagał jej przetrwać dzień.

Moim zamiarem było dać jej czas w trakcie sesji na ustabilizowanie się i stworzenie bezpiecznej rutyny. Chciałam też sprawdzić, czy zależy jej na prawdziwym uzdrowieniu. Naprawdę pragnęłam, by poczuła się wysłuchana. Ciągłe podnosiła głos, gdy mówiła o sprawach, które były pod jej kontrolą, chociaż według niej nie były. Powiedziała mi, że rozpaczliwie pragnie zostać wysłuchana. Wzorzec komunikacji, w którym była zamknięta, musiał się zmienić, jeśli miała doświadczyć spokoju.

W trakcie trzeciej sesji, gdy Sheila ponownie zaczęła narzekać na swojego szefa, pochyliłam się do przodu i zapytałam:

– Gdzie teraz czujesz tę energię w swoim ciele?

– Jaką energię? – Wyglądała na oszołomioną.

Jej twarz się zaczerwieniła i widziałam niemal, jak serce wali jej w piersi. Położyłam rękę na swoim sercu i uśmiechnęłam się do niej. Sheila zrobiła to samo, wciąż wyglądając na nieco zdezorientowaną.

Po dłuższej przerwie powiedziała:

– Ojej.

Przytaknęłam i nadal się uśmiechałam, nie odrywając od niej wzroku.

– To coś w środku zaraz wyskoczy z mojej klatki piersiowej! – Poklepała się po sercu.

– Czy mogłabyś wziąć powolny oddech?

Sheila otworzyła usta i zrobiła głośny wdech, a następnie wydech.

– Spróbuj tego. – Wzięłam wdech przez nos, a następnie powoli wypuściłam powietrze przez usta. – Zobacz, jakie to uczucie.

Powtórzyła za mną kilka razy wolniejsze tempo oddychania. Obserwowałam, jak kolor jej policzków łagodnieje, a ramiona opadają. Potem zabrałam rękę z klatki piersiowej i uśmiechnęłam się.

– Co o tym myślisz?

– Wow. – Potrząsnęła głową. – Nie wiedziałam, że mogę się tak czuć.

– Z czasem możesz poczuć się jeszcze lepiej – zauważyłam. – To był tylko mały rzut oka w przyszłość, co może się stać, jeśli zmienimy kilka rzeczy.

Sheila spojrzała na mnie i załała się łzami.

– Proszę, nie zostawiaj mnie – powiedziała. Jej głos brzmiał cicho, ale młodo. Po raz pierwszy usłyszałam w nim odrobinę bezbronności.

– Nie zostawię cię – odrzekłam.

Chrząknęła i skinęła głową. Jej twarz zbladła.

– Tak. Po prostu nie chcę, by ktokolwiek odszedł.

– Zróbmy to razem – powiedziałam. – Nie chcę, żebyś czuła się tak źle, jak się czujesz. Będziemy pracować powoli, dobrze?

– Dobrze – odrzekła. – Jestem po prostu przyzwyczajona do kontrolowania sytuacji. Wpadam w przerażenie, jeśli tak nie jest.

– Rozumiem. Nie próbuję przejąć nad tobą kontroli. Chcę tylko pokazać ci kilka sposobów, które pomogą ci uzyskać faktyczną kontrolę nad sobą.

– Nie sądzę, by ktokolwiek wcześniej ujął to w ten sposób. – Zamrugła.

Po raz pierwszy Sheila opowiedziała mi o swoim ojcu i jego nieobliczalnych epizodach gwałtownego zachowania, które zdawały się pojawiać znikąd, gdy była dzieckiem. Powiedziała, że chowała się pod łóżkiem, gdy wszystkie taktyki, by go uspokoić, zawiodły.

– Upychałam tam ciasteczka i cukierki – powiedziała. – To było jedyne miejsce, w którym mogłam się schronić.

Jej matka pracowała długo, czasami na dwa etaty. Sheila czuła się pozbawiona ochrony ze strony jedynej osoby w domu, która się na nią ciągle nie wściekała. Zastanawiała się teraz, czy jej matka pracowała tak dużo tylko po to, by unikać męża.

– Był po prostu nieobliczalnym draniem – powiedziała. – Nigdy nie było wiadomo, kiedy mu odbije. Nie pił, a jeśli pił, to ja tego nie zauważałam. Później mój brat zaczął zachowywać

się tak jak on. To było jak wejście z zapaloną zapałką do magazynu fajerwerków. – Opuściła głowę. – Potem wyszłam za mąż za mężczyznę podobnego do nich obu. Jak na ironię, tylko po to, by od nich uciec.

W miarę jak Sheila mówiła, zaczęła opadać z sił, a jej twarz traciła wyraz. Wskazałam na okno. Na zewnątrz było jezioro i ścieżka odpowiednia na spacer.

– Pomyślałam właśnie, że może chciałabyś pójść na spacer.

Podniosła wzrok i spojrzała na mnie, zaskoczona, że w ogóle jestem w pokoju, po czym odpowiedziała:

– Dobrze.

Sheila nie wiedziała wtedy jeszcze o tym, czego nauczyła się później dzięki naszej pracy nad traumą – że oddzieliła się od swojego ciała, gdy mówiła. Spokojny spacer wokół jeziora mógł być aktywnością, dzięki której bezpiecznie odzyskałaby kontakt z ciałem.

Wyjaśniłam, że nasza początkowa praca miała na celu to, aby zrozumiała i zidentyfikowała swoją reakcję dysocjacji, gdy doświadczała braku bezpieczeństwa lub o tym mówiła. Nie była to wcale wada charakteru. Tak reagował jej układ nerwowy, gdy próbował zapewnić jej bezpieczeństwo – tak jak wtedy, kiedy jej ojciec wpadał w szal. Zaczęłyśmy pracować nad kilkoma sposobami, aby mogła reagować inaczej. Pomogłam jej zrozumieć, jak zachowuje się ciało w odpowiedzi na stres. Ustaliłyśmy i oceniłyśmy, jak wyglądały jej specyficzne wzorce. Zanim jeszcze przepracowałyśmy traumatyczne wspomnienia, musiałam pomóc Sheili być obecną i czuć się wystarczająco bezpiecznie w swoim ciele, aby to zrobić. Uważam, że jest to bardzo wspierająca praca oparta na współdziałaniu, która zapewnia bezpieczeństwo w relacji.

Zanim Sheila zyskała zdolność do odnalezienia równowagi w swoim ciele, minęło trochę czasu. Pospieszne, chaotyczne tempo, jakby przed czymś uciekała, wytrącało ją z równowagi. Jeszcze w biurze zauważyłam, że wchodzi w reakcję ucieczki, po której nastąpiła chwila wyłączenia lub zamrożenia. Ponowne nawiązywanie kontaktu z ciałem miało być powolne, więc zaczęłam od podstaw.

– Spójrz na kaczki na wodzie. – Wskazałam na jezioro.

– Słodkie – odpowiedziała.

Jej ton był rozkojarzony, jakby chciała mieć to już za sobą. Zauważyłam, że bawiła się telefonem w kieszeni.

– Co czujesz teraz w swoim ciele?

Odrzuciła wzrok, jakby chciała uciec.

– Zdenerwowanie.

– Jesteś teraz bezpieczna – zapewniłam ją.

To stwierdzenie trochę ją uspokoiło. Wpatrywała się w kaczuszki, które pływały za matką.

– Och. Są naprawdę słodkie.

– Zauważ, gdzie czujesz tę słodycz w swoim ciele. – Położyłam dłoń na sercu, aby dać przykład, jak to może wyglądać.

Sheila patrzyła jeszcze przez chwilę, po czym położyła dłoń na brzuchu.

– Czuję tu ciepło.

– Fajnie – powiedziałam. Odczekałam minutę, po czym znów zaczęłam iść. – Może zdejmemy buty?

– Żartujesz? – To ją zaskoczyło. – Nie wiem. Nigdy wcześniej tego nie robiłam.




Było lato, więc miałam na sobie sandały. Zdjęłam je i stanęłam na trawie.

– Wstydzę się swoich stóp – powiedziała.



*Sięgnij po
więcej!*



-  www.wydawnictwokobiece.pl
-  [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)
-  [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)