

Po latach pracy u boku mojego ojca, dr. Johna Sarno, Nicole J. Sachs wypracowała podejście do leczenia przewlekłego bólu, które odmieniło życie niezliczonej liczby osób na całym świecie.

— **CHRISTINA SARNO HORNER**, licencjonowana psychoterapeutka

CIAŁO   
MÓWI,  
UMYSŁ  
SŁUCHA

Nowa droga do wolności  
od przewlekłego bólu i niepokoju

**NICOLE J. SACHS**

PRZEDMOWA: JOHN STRACKS

**sensus**

Tytuł oryginału: Mind Your Body: A Revolutionary Program to Release  
Chronic Pain and Anxiety

Tłumaczenie: Amata-Jo Papaj

ISBN: 978-83-289-3342-2

Mind Your Body

Copyright © 2025 by Nicole J. Sachs

All rights reserved.

Excerpt from *There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery* by Portia Nelson. Copyright © 1993 by Portia Nelson. Reprinted with the permission of Beyond Words/Atria Books, an imprint of Simon & Schuster, LLC. All rights reserved.

Polish edition copyright © 2026 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

[sensus.pl/user/opinie/ciamow](https://sensus.pl/user/opinie/ciamow)

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: [sensus.pl](https://sensus.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Przedmowa	13
Od autorki	17

## **Część I. Za kulisami Twojego mózgu**

### POZNAJ I UWIERZ – OTWIERAMY DRZWI DO UZDROWIENIA

Rozdział 1. Mindbody — definicja	23
Rozdział 2. Cały rozdział o neuronauce	47
Rozdział 3. Nastawienie — Twoje postrzeganie to Twoja rzeczywistość	68

## **Część II. Praca, która przemienia**

### PRZYGOTOWANIE – KŁADZIEMY FUNDAMENTY POD OPTYMALNY REZULTAT

Rozdział 4. Kilka pytań o nas samych do rozważenia	87
Rozdział 5. Oczekiwania mają znaczenie (czyli jak przewyciężyć opór)	103
Rozdział 6. Rytuał i konsekwencja	125

### UZDROWIENIE – JAK PRZEPROGRAMOWAĆ MÓZG

Rozdział 7. Zrozumienie JournalSpeak	141
Rozdział 8. JournalSpeak i medytacja to Twoje środki transportu do wolności	159

## Spis treści

Rozdział 9. Rozwijaj swoją praktykę JournalSpeak	183
Rozdział 10. Odkrywaj ANSR i pozwól ciału stać się żywym dowodem	200
Rozdział 11. 28-dniowe wyzwanie — wprowadzanie pracy w życie	219

## **Część III. Oducz się, aby nauczyć się na nowo**

### POWRÓT DO DZIECIŃSTWA – NAPRAWIANIE RELACJI Z SAMYM SOBĄ

Rozdział 12. Samowspółczucie i akceptacja jako narzędzia niezbędne do uzdrowienia	237
Rozdział 13. Praca z wewnętrznym dzieckiem odmienia życie	262
Rozdział 14. Odzyskaj kontrolę	278
Dodatek. Najczęściej zadawane pytania	289
Podziękowania	293
Dalsza lektura. Książki i badania naukowe	299
Przypisy	303

## MINDBODY – DEFINICJA

W końcu przestałam unikać ognia na tyle długo, by pozwolić sobie się spalić, i zrozumiałam, że jestem jak ten płonący krzew: ogień bólu mnie nie strawi. Mogę płonąć i płonąć, i żyć. Mogę żyć w ogniu. Jestem ognioodporna.

– Glennon Doyle<sup>1</sup>

**M**oje doświadczenie z rozrywającym bólem rozpoczęło się wcześnie. W wieku dziewiętnastu lat znalazłam się na stole ortopedy, sparaliżowana bólem i strachem. Na ekranie wyświetlało się zdjęcie rentgenowskie, a obok mnie stała moja mama i załamywała ręce. Czekałyśmy na opinię drugiego lekarza, która miała wyjaśnić moje objawy. Tydzień przed końcowymi egzaminami w college’u rodzice zabrali mnie do domu, ponieważ nieznosny ból pleców nie pozwalał mi na samodzielne skorzystanie z toalety, nie mówiąc już o ukończeniu semestru.

— Potwierdzam — powiedział lekarz. — To kręgoszyk, zwyrodnieniowa choroba dolnego odcinka kręgosłupa. Aby uniknąć wózka inwalidzkiego przed czterdziestką, musisz natychmiast zaprzestać kilku aktywności i zaakceptować pewne realia. Będziemy musieli na

nowo zdefiniować, czym są dla ciebie ćwiczenia fizyczne, a o jeździe na rolkach możesz zapomnieć.

Rolki były moim codziennym środkiem transportu, integralnym pierwiastkiem całej odczuwanej przeze mnie radości i dobrostanu psychicznego. W końcu rzecz działa się w latach dziewięćdziesiątych. W tamtej chwili słowa lekarza bezpośrednio zakwestionowały całe moje poczucie tożsamości jako osoby silnej, sprawnej i posiadającej wolność wyboru.

— Odradzam podnoszenie czegokolwiek cięższego niż dziesięć kilogramów i jazdę samochodem dłuższą niż godzina — kontynuował. — Będziesz musiała spać w bardzo konkretnych pozycjach, aby uniknąć bólu i ustabilizować plecy. Każda podróż będzie wymagała dokładnego rozważenia stosunku ryzyka do korzyści. Co najważniejsze, powinnaś pogodzić się z faktem, że mało prawdopodobne jest, abyś była w stanie kiedyś urodzić. Ciężar dziecka mógłby nadwerężyć twoje plecy do tego stopnia, że szkody będą nieodwracalne.

Ta ostatnia informacja była zbyt trudna do przyswojenia. Życie bez wymarzonej, pełnej rodziny? Czy to w ogóle można nazwać życiem?

Na podstawie zdjęć rentgenowskich lekarz wyjaśnił, że standardowym protokołem jest operacja unieruchomienia wadliwych kręgow. Ponieważ jednak byłam młoda i poza tym zdrowa, mogłam z nią poczekać. Jeśli byłabym gotowa przestrzegać ścisłych wytycznych dotyczących snu, podróży i ćwiczeń, mogłabym odwlec operację tak długo, jak to możliwe. Rekonwalescencja oznaczałaby tygodnie bezczynności i ograniczoną mobilność do końca życia. Przytłoczona tą ponurą prognozą, czułam, że istnieje tylko terazniejszość. Jednak najważniejszej w tamtym momencie kwestii lekarz nie poruszył.

— *Czy po operacji przestanie mnie boleć?* — spytałam z desperacją.

Ton głosu lekarza się zmienił. Wyjaśnił, że operacja nie jest gwarancją ustąpienia dolegliwości bólowych.

Po raz pierwszy w życiu zdałam sobie sprawę, że chociaż lekarze są biegli w interpretowaniu zdjęć i przedstawianiu wyników — i z pewnością szczerze pragną pomóc swoim pacjentom — nie mogą zaofiarować rozwiązania dla najbardziej palącego problemu: uśmierzenia odczuwanego przeze mnie bólu. To był dla mnie punkt zwrotny. Cichy sceptycyzm wobec możliwości lekarzy w połączeniu z wizją przyszłości, jaką mi przedstawiali, a której nie potrafiłam sobie nawet wyobrazić, stały się załączkami pragnienia głębszego zrozumienia ludzkiego bólu. Musiałam wierzyć, że istnieje jakiś sposób, by go pokonać. Nie miałam innego wyboru jak tylko skupić się na jego znalezieniu.

Przenieśmy się o trzydzieści lat do przodu: mam pięćdziesiąt dwa lata, jestem matką trojga prawie dorosłych dzieci i biegam boso po plaży. Podróżuję po świecie, regularnie przemierzam całe Stany, odwożę i przywożę swoje dzieci na uczelnie i do domu i śpię jak mi wygodnie. Okazało się, że tamten lekarz, wraz z wieloma innymi, którzy konsultowali moje wyniki badań, mylił się. Wszyscy dostrzegli nieprawidłowość na zdjęciu i założyli, całkiem zrozumiale, że to ona jest przyczyną mojego bólu. Ale tak nie było.

Początkowo kierowana desperacją, a potem ciekawością, rozpoczęłam zadziwiająco, a ostatecznie satysfakcjonującą podróż, aby odkryć wszystko, co się dało, na temat natury, przyczyn i leczenia bólu oraz przewlekłego cierpienia. Zaczęło się od zdobycia licencjatu z psychologii. Następnie ukończyłam studia magisterskie ze specjalnością w klinicznej pracy socjalnej, a zwieńczeniem mojej edukacji była praktyka w zakresie medycyny psychosomatycznej we współpracy z gabinetem doktora Johna Sarno w Rusk Center for Rehabilitation przy Langone Medical Center Uniwersytetu Nowojorskiego. Od ponad dwudziestu lat pomagam ludziom niegdyś cierpiącym z powodu niemożliwego do pokonania przewlekłego bólu, uwięzionych w matni schorzeń, chorób i lęków, osiągnąć pełną wolność poprzez spotkania indywidualne, podcast, warsztaty i program online.

## NOWE SPOJRZENIE NA BÓL

Tym, którzy mogą nie znać doktora Sarno, wyjaśniam, że był on pionierem medycyny psychosomatycznej Mindbody, podejścia, które podważyło utarte założenia konwencjonalnej medycyny. W najprostszych słowach mówiąc, Mindbody uznaje, że nasze skrywane traumy i tłumione emocje mają bezpośredni wpływ na mechanizmy mózgowe odpowiedzialne za zdrowie fizyczne. Kiedy człowiek doświadcza choroby — zwłaszcza przewlekłej — mamy tu do czynienia z szerszym spojrzeniem: próbą zrozumienia, w jaki sposób sfery fizyczna, psychiczna i emocjonalna współdziałają, by nas chronić i podtrzymywać nas przy życiu.

Swoim modelem doktor Sarno zakwestionował pogląd charakteryzujący zachodnią medycynę, że ból lub dyskomfort są *bezpośrednio skorelowane z uszkodzoną częścią ciała* i powinny być leczone jako takie. Jego niezwykle badania naukowe ujawniły, że rzeczywiste objawy fizyczne, w tym przewlekły ból i lęk, problemy żołądkowo-jelitowe, zaostrzenia chorób autoimmunologicznych, a nawet problemy dermatologiczne, nie zawsze związane są z nieprawidłowościami morfologicznymi w organizmie. Natomiast nieprzetworzona trauma, stresory psychospołeczne i stłumione emocje mogą z czasem się intensyfikować i powodować, że mózg wysyła do ciała sygnały chorobowe lub takie, które sprawiają wrażenie doświadczenia urazu. Doktor Sarno nazwał ten stan zespołem napięcia nerwowo-mięśniowego (TMS) i omówił jego wpływ na samopoczucie w swojej przełomowej książce z 1984 roku, *Mind over Back Pain: A Radically New Approach to the Diagnosis and Treatment of Back Pain*<sup>2</sup>.

Sarno zdefiniował TMS jako proces, który jest aktywowany, gdy ostre objawy, takie jak napięciowe bóle głowy lub napięcie mięśni, przekształcają się w stan przewlekły lub skutkują postawieniem diagnozy. W społeczności Mindbody ludzie często nazywają samych siebie „TMS-owcami” albo oświadczają: „Mój TMS znowu się odzywa!”.

Ten akronim jest terminem parasolowym, pod którym kryje się wiele przewlekłych schorzeń. Obejmuje on bóle mięśniowe, skurcze, stany zapalne wszelkiego rodzaju, przewlekły lęk, long COVID, ataki paniki, zespół jelita drażliwego, rwę kulszową, łuszczycę, ból miednicy, fibromialgię, migreny, choroby skóry, objawy chorób autoimmunologicznych i wiele, wiele innych. Lista nie jest w żadnym razie kompletna, dlatego, jak wspomniałam we wstępie, często będę po prostu mówić o *przewlekłym bólu* czy *przewlekłych schorzeniach*. Jak się przekonasz, nie ma większego znaczenia, z jakimi konkretnymi objawami się zmagasz. Kluczowe jest zrozumienie, że tak jak próbując wyjaśnić, dlaczego doświadczasz pewnych objawów, przyglądamy się całemu ciału, musimy również przyjrzeć się mechanizmom mózgowym, które za nimi stoją.

Doktor Sarno zaproponował znacznie bardziej wyczerpujące wyjaśnienie genezy bólu i innych przewlekłych objawów. Zamiast bezpośredniego związku między bolącą częścią ciała a fizycznym jego źródłem lub jakąś nieprawidłowością, zasugerował, że katalizatorami przewlekłych schorzeń są procesy psychologiczne i leżące u ich podstaw rozregulowanie układu nerwowego. Wyjaśnił, że szukając przyczyny bólu, stanu zapalnego, osłabienia układu odpornościowego lub innych przejawów choroby i odczuwanego dyskomfortu, musimy spojrzeć poza dotknięty obszar ciała, na źródło bólu: podejmowaną przez umysł próbę, by ochronić nas przed trudnymi emocjami i zmagazynowaną traumą.

Ludzie często się śmieją, gdy im mówię, że odkryłam doktora Sarno dzięki Rosie O'Donnell. Moja matka, po obejrzeniu odcinka *The Rosie Show*, w którym doktor Sarno pomógł jednej z jej producentek, Janette Barber, pokonać tak silny ból nóg i kostek, że musiała korzystać z wózka elektrycznego, zasugerowała, żebym przyjrzała mu się bliżej. Przeczytawszy *Healing Back Pain*<sup>3</sup>, byłam zdumiona, gdy mój ból pleców zaczął ustępować.

Po jakimś czasie, otwarta na nowe sposoby myślenia, sama zostałam pacjentką doktora Sarno. Potem stałam się jego uczennicą, rozwijając jego teorie i praktyki w kierunku, który uwolnił mnie od przewlekłego bólu i odmienił moje życie na takie, jakie prowadzę dzisiaj. Z biegiem czasu zostałam także jego współpracowniczką, a on zaczął kierować do mnie pacjentów. Miałam zaszczyt regularnie wyklądać u jego boku na Uniwersytecie Nowojorskim. U schyłku jego życia nasze rozmowy koncentrowały się już wyłącznie na tym, jak nadać jego pracy szerszy zasięg i dotrzeć z nią do większej, międzynarodowej publiczności. Doktor Sarno miał pełną świadomość, że połączenie mojego doświadczenia psychoterapeutycznego z osobistą historią przezwyciężenia dramatycznej diagnozy wzmacnia przekaz jego dzieła. Wiem, że pocieszała go myśl, iż ten głos nie ucichnie po jego odejściu.

## **BÓL NIE JEST W TWOJEJ GŁOWIE**

Zauważyłam, że początkowo klienci często błędnie rozumieją koncepcje stojące za medycyną psychosomatyczną. Głównym powodem jest to, że gdy ludzie cierpią, są skłonni nieprawidłowo interpretować jej przesłanie zjawiskiem znanym jako „ból jest tylko w twojej głowie”. To zrozumiałe, że cierpiący mogą się z tym nie zgadzać, ponieważ ból, którego doświadczają, jest fizyczny i często nie do wytrzymania, a przewlekłe objawy bardzo ich w życiu ograniczają. Dodatkowo, ze względu na nacisk na doświadczenia emocjonalne, ludzie błędnie wnioskujeją, że Mindbody sugeruje, iż są niestabilni psychicznie, wymyślają swoje objawy lub w jakiś sposób są za nie odpowiedzialni.

Tak nie jest.

Sytuację dodatkowo komplikuje negatywne skojarzenie związane z terminem „psychosomatyczny”, przez lata używanym w literaturze do opisu mechanizmu, w którym ból emocjonalny i psychiczny

znajduje ujście w ciele. Choć liczne badania naukowe wielokrotnie dowodziły, że stres i doświadczenia emocjonalne mogą skutkować odczuwaniem bólu, pojęcie to zaczęło być mylone z hipochondrią, co znów niesłusznie podważa realność cierpienia pacjenta<sup>4</sup>. Współcześnie większość naukowców unika tego określenia, zastępując je terminem „objawy psychofizjologiczne” — czyli objawy fizyczne, których źródłem są procesy psychiczne<sup>5</sup>.

Świadoma, jak powszechne jest to nieporozumienie, chcę od razu podkreślić: *ból nie istnieje tylko w Twojej głowie, ale rozwiązania nie należy też szukać w leczeniu samego ciała*. Jak wyjaśnię na kolejnych stronach, źródło większości przewlekłych dolegliwości można zrozumieć, gdy przyjrzymy się mechanizmowi, w którym układ nerwowy, kierowany trybem walki lub ucieczki, wysyła sygnały alarmowe, aby odwrócić naszą uwagę od postrzeganych „drapieżników” wywołujących cierpienie. Będę wracać do tej myśli wielokrotnie, ponieważ wieloletnia praktyka pokazała mi, że tylko w ten sposób można stopniowo przeprogramować sposób myślenia. A kiedy następuje głęboka zmiana nastawienia, proces zdrowienia nabiera niezwykłego tempa.

Porozmawiajmy o reakcji walki lub ucieczki. Nie da się uleczyć samej ludzkiej natury, a ból, w każdej ze swoich postaci, jest jej nieodłącznym elementem. To, że jesteśmy istotami tak silnie odczuwającymi, bywa uciążliwe, ale właśnie taka jest nasza natura. Najgłębsze emocje potrafią być źródłem zarówno największej radości, jak i najtrudniejszych doświadczeń, a nasze zdrowie i szczęście zależą od tego, czy potrafimy uznać ich siłę. Kiedy jednak nie umiemy przeżyć swoich „niewygodnych” uczuć — wstydu, rozpaczy, gniewu, żalu czy lęku — nasz układ nerwowy odwraca od nich naszą uwagę, podsuwając coś, co wydaje się bezpieczniejsze: ból fizyczny albo niepokój. I właśnie wtedy uruchamia się domyślny tryb mózgu w obliczu zagrożenia: reakcja walki lub ucieczki<sup>6</sup>.

Prawdopodobnie słyszałeś o tym zjawisku. Prymitywne części mózgu mają jedno kluczowe zadanie: utrzymać Cię przy życiu. Gdy znajdziesz się w niebezpiecznej sytuacji, ciało migdałowate — mały region w kształcie migdała ukryty głęboko w mózgu — pomaga Ci zareagować w sposób zwiększający szanse na przetrwanie. Wysyła sygnał do gruczołów nadnerczy, które są częścią układu hormonalnego, aby zaczęły produkować adrenalinę, kortyzol i inne hormony. Te substancje chemiczne przyspieszają oddech i tętno, zapewniając napiętym mięśniom energię potrzebną do wykonania każdego kolejnego ruchu<sup>7</sup>. Możesz mieć tylko jedną szansę, by uratować skórę, więc musisz być na to gotowy!

W zależności od sytuacji możesz uciec przed niebezpieczeństwem — czyli wybrać ucieczkę. Jeśli zaś nie masz dokąd, pozostaje gotowość do walki. Zwykle mówimy o reakcji walki lub ucieczki, jakby były to jedyne strategie obrony, ale w obliczu zagrożenia organizm ma do dyspozycji także inne reakcje. Możesz zastygnąć w ruchu, licząc, że drapieżnik Cię nie zauważy. Możesz też podporządkować się sytuacji — mówić lub robić to, co wydaje się działać na źródło zagrożenia uspokajająco. Dla uproszczenia będę dalej posługiwać się skrótem „walka lub ucieczka”, ale warto pamiętać, że w obliczu napięcia i niebezpieczeństwa organizm, pod kierunkiem ciała migdałowatego, potrafi przygotować się na różne reakcje.

Ta dobrze udokumentowana<sup>8</sup> reakcja fizjologiczna ma trwać tylko krótką chwilę — wystarczająco długo, by wydostać Cię z tarapatów. Jednak gdy drapieżnikiem, z którym się mierzysz, jest stłumiona energia emocjonalna, możesz utknąć w tym stanie na dłużej. To właśnie powoduje przewlekłe objawy — ponieważ ból lub dolegliwość są postrzegane jako „ochrona” przed dalszymi uszkodzeniami.

Pomyśl o tym w ten sposób: gdybyś po złamaniu kostki biegł dalej, mogłoby dojść do takich uszkodzeń kości i więzadeł, że już nigdy nie stanąłbyś na nogi. Ból działa jak ostrzeżenie — zmusza do zwolnienia tempa i zadbania o siebie, by można było wyzdrowieć. Podobnie jest

w przypadku wielu przewlekłych dolegliwości: mózg i układ nerwowy odbierają narastające, trudne emocje jako zagrożenie dla życia i spowalniają Cię, dając czas na zajęcie się sobą. Migrena w jednej chwili wstrzyma Twoje działania. Podobnie intensywny ból kolana czy atak IBS. Ale kiedy nauczysz się bezpiecznie i stopniowo pozwalać emocjom się uwalniać, ten pradawny mechanizm ochronny przestanie działać, a dolegliwości ustąpią. To doświadczenie jest jednocześnie zdumiewające i niezwykle budujące. Od ponad dwudziestu lat w ten sposób prowadzę ludzi ku pełni zdrowia i właśnie tego razem doświadczymy.

## OD DAWNA W TO WIERZYSZ

Podczas wykładów i prezentacji, które prowadzę, często zaskakuje mnie, jak niewiele osób zdaje sobie sprawę, że już łączą odczuwanie ostrego bólu z wyzwalaczami emocjonalnymi. Na przykład gdy przemawiam do setek ludzi obecnych na sali, często zadają pytanie: „Kogo po długim, stresującym dniu rozboleła kiedyś głowa?”. Niemal zawsze wszystkie ręce idą w górę.

Następnie pytam: „Kto pobiegł do szpitala na tomografię mózgu, spanikowany, że to guz?”.

Cisza.

„Widzicie? Jest dla was jasne, że doświadczamy fizycznych reakcji w odpowiedzi na bodźce emocjonalne. Zdajecie sobie z tego sprawę”.

Chociaż większość ludzi jest skłonna przyznać, że ból głowy pojawia się u nich jako rezultat stresu spowodowanego trudnym dniem, akceptuje fakt, że ból żołądka to odpowiedź na otrzymane złe wiadomości, a wysypka bywa wynikiem ataku paniki, to gdy coś staje się przewlekłe, związek między bodźcem emocjonalnym (stresem) a reakcją fizyczną (objawem) zwykle odrzucamy.

Przewlekły ból i choroby to epidemia zrodzona ze strachu i nadawania znaczeń objawom. Naturalne reakcje obronne, które się uruchamiają, kiedy układ nerwowy wyczuwa zagrożenie, a mózg każe ciału się chronić, wciąż nie są właściwie interpretowane. Trudno się dziwić, że ludzie czują się zdezorientowani — w końcu „ochrona” przychodzi pod postacią bólu, który większości osób kojarzy się raczej z zagrożeniem niż bezpieczeństwem. A jednak kiedy zrozumiemy ten mechanizm w świetle medycyny psychosomatycznej, wszystko stanie się bardziej oczywiste. Jeśli układ nerwowy traktuje trudne emocje jak groźne drapieżniki, to nic dziwnego, że bezpieczniejszy będziesz w domu, na chorobowym. Zwłaszcza że to właśnie ludzie są często głównym źródłem trudnych uczuć. A ludzie są wszędzie.

## REZERWUAR EMOCJONALNY

Kluczem do poradzenia sobie z przewlekłymi objawami jest zrozumienie, że stres, stłumione emocje, nieprzepracowana trauma i codzienne frustracje powodują *rozregulowanie układu nerwowego*. Jak widzisz, to rozregulowanie może wywoływać szereg objawów, od najbardziej poważnych syndromów o zaostrzonych objawach po zwykle zmęczenie życiem. Spróbuj wyobrazić sobie te stłumione emocje jako przechowywane w niewidzialnym pojemniku (na przykład w szklanej probówce laboratoryjnej), znajdującym się w przestrzeni między pępkiem a klatką piersiową. Nazywamy to *rezzerwua-rem emocjonalnym*. Każdego dnia, gdy musisz zmierzyć się ze swoim życiem, zonglując relacjami, sprawami swoich dzieci, problemami zawodowymi, kwestiami finansowymi i wszystkimi wyzwalaczami będącymi wynikiem braku uwagi, której potrzebuje Twoje wewnętrzne dziecko, rezerwuar powoli się napełnia. Wyobraź sobie, że filizanka płynu wlewa się do tej przestrzeni za każdym razem, kiedy Twoje dziecko Ci pyskuje lub szef na Ciebie krzywo patrzy.

Gdy rezerwuar zaczyna grozić przełaniem, informuje Twoją świadomość o przytłaczającym, wymykającym się spod kontroli „bałaganie”, który ogarnia Twoje życie. Układ nerwowy odruchowo przełącza się w tryb walki lub ucieczki. W tym momencie instruuje mózg, aby wysłał sygnały do rozpoczęcia ataku migreny (lub zaostrzenia fibromialgii, bólu pleców, „naciągnięcia” barku, ucisku nerwu, epizodu IBS itp.). Kiedy całkowicie pogrążysz się w objawach i związanych z nimi niedogodnościach oraz lęku, jaki wywołują, i zauważysz, że potrzebujesz pomocy, znaczy to, iż mózg wykonał swoje zadanie<sup>9</sup>. Nie jesteś już w niebezpieczeństwie całkowitego przytłoczenia przez dany życiowy ciężar. Wierz lub nie, ale to właśnie wtedy prymitywne systemy mózgu uznają, że jesteś „bezpieczny”. Czynniki wyzwalające objawy, czyli Twoje emocje, są ponownie spychane w podświadomość, a rezerwuar tymczasowo się uspokaja w wyniku wydatkowania energii na działania, które dają poczucie kontroli, takie jak poszukiwanie „lekarstwa” i umawianie wizyt u lekarzy. To oczywiście nie jest przepis na spełnienie w życiu, ale przez zbyt długi czas nie braliśmy pod uwagę, że może istnieć inna droga.

Tłumienie emocji, znany mechanizm obronny, samo w sobie nie jest niezdrowe. Mechanizmy obronne są tak nazywane z ważnego powodu: mają Cię *chronić* przed tym, co wydaje się niemożliwe do przetrwania. Gdybyś był zmuszony odczuwać wpływ każdego emocjonalnego wyzwalacza, zwykle codzienne funkcjonowanie stałoby się niemożliwe. Tłumienie emocji bez znalezienia dla nich zdrowego ujścia nie może trwać wiecznie. W końcu ból musi znaleźć dla siebie miejsce. Często mówię pacjentom: „Kiedy drzewo przewraca się w lesie, wydaje dźwięk, mimo że nikt tego nie słyszy”. Podobnie jest z traumami i uczuciami, które zamiatamy pod powierzchnię świadomości — nawet jeśli ich nie dostrzegamy, one wciąż rezonują. Odbijają się w ciele jako ból czy lęk, niczym kulka w grze w pinball, która raz po raz uderza w kolejne układy organizmu. Nasze stłumione emocje są jak to drzewo: nawet jeśli nie odczuwamy ich świadomie,

przeżywamy je fizycznie. Lata pracy z pacjentami, którzy całkowicie odwrócili ten automatyczny mechanizm „fałszywego bezpieczeństwa”, są dla mnie najlepszym dowodem.

Większość ludzi jest zaskoczona, gdy odkrywa, że układ nerwowy potrafi tak bardzo się pomylić w swoich wysiłkach, by utrzymać nas przy życiu. A jednak to w pełni logiczne. Ostry ból pleców czy zaostrzenie choroby autoimmunologicznej można „opanować”, pędząc do specjalisty albo sięgając po leki. Natomiast codzienne konflikty czy rany z dzieciństwa — zarówno uświadomione, jak i te głęboko ukryte — wydają się czymś absolutnie nie do udźwignięcia. I właśnie dlatego problemy przewlekłe stają się przewlekłe: jeśli uwierzysz, że masz kontrolę nad swoim zdrowiem, a więc jesteś bezpieczny, Twój organizm będzie Cię w tym stanie utrzymywał.

Uważam zatem, że ból przewlekły i związane z nim objawy to epidemia zrodzona ze strachu i nadawania znaczeń. Człowiek zostaje unieruchomiony — nieświadomie sparaliżowany lękiem przed tym, by ruszyć naprzód i zakłócić „bezpieczeństwo”, jakie zapewnia mu choroba

Zachowajmy jednak właściwą perspektywę — to przecież kluczowe, by najbardziej pierwotne części Twojego mózgu, takie jak ciało migdałowate, dbały o Twoje przetrwanie. Problem w tym, że podczas gdy dawniej ludzie musieli stawiać czoła tylko drapieżnikom — jadowitym wężom czy tygrysom szablozębnym — współczesny świat zalewa nas całą falą zagrożeń. Dziś przybierają one postać naszych partnerów, rodziców, szefów, codziennych stresów, a czasem także dzieci (które potrafią zachowywać się jak nasi przełożeni). I tu właśnie zaczyna się cały taniec ciała i umysłu, o którym mówię. Ból zastępuje pierwotny stresor i sprawia, że masz wrażenie, iż panujesz nad sytuacją — choć okupione jest to cierpieniem. Co więcej, przewlekłe dolegliwości skłaniają Cię do zachowań kojarzonych z bezpieczeństwem: do zatrzymania się, odpoczynku, poproszenia innych o wsparcie. Zwalniasz tempo, stawiasz granice, stajesz się dla siebie

łagodniejszy. Człowiek z natury jest istotą społeczną, potrzebującą wspólnoty. Tymczasem współczesny świat oddala nas od tej prawdy, stawiając na piedestale niezależność, nieustanne parcie do przodu i postawę wojownika. Paradoksalnie to właśnie przewlekła choroba — wraz z koniecznością bliskości i wsparcia innych — przywraca nas do miejsca, które z ewolucyjnego punktu widzenia daje poczucie bezpieczeństwa.

Jak więc przerwać to błędne koło i odzyskać zdrowie i witalność? Odpowiedź tkwi w przeprogramowaniu odruchu układu nerwowego, który mylnie próbuje nas chronić bólem i różnymi symptomami. Na podstawie lat pracy klinicznej i spotkań online z ludźmi z całego świata stworzyłam swój autorski program JournalSpeak, połączony z ćwiczeniami mentalnymi i medytacją wzmacniającą poczucie własnej wartości. Efekty tej pracy są zdumiewające. Na pierwszy rzut oka może się wydawać nieprawdopodobne, że tak proste praktyki jak ukierunkowane pisanie czy medytacja potrafią przynieść tak głębokie zmiany w zdrowiu fizycznym (mnie samej trudno było w to uwierzyć!), ale to absolutna prawda. Codziennie słyszę niezwykle historie ludzi, którzy kiedyś żyli na rencie i nie mogli pracować, a dziś wrócili do pełnoetatowych zajęć. Osoby, które potrzebowały wózka inwalidzkiego, teraz biegają i chodzą po górach. Niezliczeni inni, z mniej poważnymi ograniczeniami, odzyskują pełniejsze życie — wolne od nieustannego podporządkowywania się przewlekłym dolegliwościom. To naprawdę niezwykle uczucie wolności. Warto jednak pamiętać: ta droga jest prosta, ale nie łatwa. To praca, którą musisz wykonać, i może Cię ona wystawić na próby, których się nie spodziewasz. Omówimy wszystko krok po kroku. Uwierz, że cel jest wart tej podróży.

JournalSpeak, jak wkrótce zrozumiesz, to narzędzie uzdrawiania oparte na swobodnej ekspresji i wewnętrznej autorefleksji. Jest to ukierunkowana i precyzyjna praktyka pisania, która uczy, jak wydobywać ukryte emocje, mówiąc głosem swojego wewnętrznego dziecka — z pełnym przyzwoleniem i w poczuciu bezpieczeństwa. To most pomiędzy tłumieniem emocji a wysłaniem układowi nerwowemu jasnego komunikatu „jesteś całkowicie bezpieczny”.

JournalSpeak stworzyłam z potrzeby, w jednym z najtrudniejszych okresów swojego życia. Ból, jaki wtedy odczuwałam, osiągnął taki poziom, że samo mentalne nazywanie wyzwalaczy i reakcji przestało wystarczać. Musiałam pójść dalej — znaleźć sposób, by wzmocnić komunikację między świadomością a podświadomością i zapobiec przelewaniu się mojego emocjonalnego rezerwuaru. Praktyka JournalSpeak pozwoliła mi dotrzeć do niespodziewanych, ukrytych miejsc — tam, gdzie moje własne trudne myśli i uczucia były jak przewracające się w lesie drzewa, których wcześniej nie potrafiłam usłyszeć. Dzięki niej mogę też uczestniczyć w zmianach na lepsze, jakie zachodzą w życiu innych. Czuję głębokie poruszenie, gdy tak wielu z Was dzieli się ze mną zdumiewającymi historiami powrotu do zdrowia.

Jak się wkrótce przekonasz, kiedy trudne, bolesne i dotąd ukryte prawdy zostaną wydobyte i przeżyte w bezpiecznych warunkach, układ nerwowy przestaje reagować w trybie obronnym i wysyłać do ciała sygnały bólowe. Poziom napełnienia rezerwuaru emocjonalnego opada, a Ty przestajesz funkcjonować w trybie walki lub ucieczki i przechodzisz w stan odpoczynku i regeneracji. Przewlekły ból, lęki i inne dolegliwości często ustępują całkowicie. Wskażę Ci, jak otworzyć klatki, w których uwięzione są nieprzepracowane emocje, abyś mógł zyskać swobodę, radość i pełną obecność w swoim życiu, czerpiąc z własnej wewnętrznej siły. Każdy z nas ma w ręku klucz.

## „PRÓBOWAŁEM JUŻ WSZYSTKIEGO”

Większość osób, które trafiły do mnie na psychoterapię, zazwyczaj wyczerpała już wszystkie inne ścieżki medyczne i holistyczne. Odwiedzili lekarzy pierwszego kontaktu, specjalistów, chirurgów, lekarzy medycyny funkcjonalnej, dietetyków, akupunkturzystów i wszelkiego rodzaju alternatywnych praktyków. Wykluczili choroby lub stany takie jak nowotwór, anemia czy niewyleczone infekcje. Niektórzy z nich (podobnie jak ja w młodości) wiedzą, że istnieje możliwość operacji, ale (również jak mnie kiedyś) lekarze nie gwarantują im ustąpienia bólu. Pacjenci jeszcze nie rozumieją tego, o czym piszę w tej książce: wiele testów, skanów, badań, rezonansów magnetycznych, zdjęć rentgenowskich, analiz mikrobiomu jelitowego i innych metod diagnostycznych ujawnia wyniki, które choć logicznie powiązane, nie tłumaczą fizycznego dyskomfortu i bólu, który wydają się powodować<sup>10</sup>. Są to „normalne nieprawidłowości”, jak określił to doktor Sarno, i mogą z równym prawdopodobieństwem powodować cierpienie, jak i pozostać niezauważone przez całe życie.

Wiem, że brzmi to dziwnie. Normalna nieprawidłowość? A jednak, ponieważ nie ma dwóch identycznych ciał, wszyscy mamy swoje unikalne cechy anatomiczne. I tylko dlatego, że test lub skan pokazuje *coś odmiennego*, nie oznacza to od razu, iż mamy do czynienia ze stanem chorobowym. Weźmy na przykład wypukliny krążków międzykręgowych — stan degeneracyjny, w którym dysk zaczyna wystawać poza kręgosłup. Już sama nazwa wskazuje na coś bolesnego i wydaje się, że ta dolegliwość „na pewno” musi być przyczyną dokuczliwego bólu pleców. Jednak gdy naukowcy z Kliniki Mayo przeanalizowali tomografie komputerowe i rezonanse magnetyczne ponad trzech tysięcy osób, które nie cierpiały na ból pleców, odkryli, że wypukliny są widoczne na skanach znacznej liczby badanych, a częstość występowania tych zmian rosła wraz z wiekiem<sup>11</sup>. Wypukliny krążków międzykręgowych miało aż trzydzieści procent osób w wieku

dwudziestu lat, a odsetek ten wzrastał do osiemdziesięciu czterech procent u osób po osiemdziesiątce. Mimo to żadna z nich nie odczuwała bólu pleców. Jeśli więc czytając te słowa, myślisz: „Ale moje badanie wykazało nieprawidłowość!”, przestrzegam Cię, byś pamiętała, że wcale nie to może być przyczyną Twojego bólu. W moim przypadku tak nie było.

Dla jasności: nie twierdzę, że techniki medycyny psychosomatyecznej mają moc „rozpuszczania” nowotworów. Interwencje medyczne nie są mi obce i w żaden sposób ich nie neguję. Nigdy też nie doradzam rezygnacji z diagnostyki w sytuacjach wymagających natychmiastowej uwagi. Jestem zwolenniczką medycyny zachodniej, zabieram swoje dzieci do lekarzy i specjalistów, gdy jest to konieczne, i odczuwam wdzięczność, że mogę podać im antybiotyki w przypadku infekcji.

Największy problem, jaki dostrzegam w tym modelu medycznym, to rozpacz, jaką wywołuje u wielu osób, które spotykam w swojej praktyce. Zbyt często schorzenia przedstawiane są jako „nieuleczalne”. Usłyszeć: „Przykro mi, nic nie możemy zrobić. Po prostu trzeba z tym żyć” to doświadczenie niezwykle przytłaczające — i niestety bardzo powszechne. Być może i Ty zetknąłeś się z czymś podobnym.

Czasami jest jeszcze gorzej: wielu cierpiącym na przewlekły ból oferuje się niekończący się cykl strategii, suplementów, nowych leków i „nowatorskich” zabiegów, które kosztują tysiące i nie przynoszą żadnej poprawy. Może to prowadzić do depresji i poczucia beznadziei, co jest zrozumiałe. Nie twierdzę, że na te potencjalne kuracje w ogóle nie ma miejsca, ale stosowanie ich bez podejmowania próby dotarcia do źródła cierpienia sprawia, iż ludzie pozostają w nieskończoność uwięzieni w cyklu bólu. To jak gra zręcznościowa „uderz kreta”, tyle że z bolesnymi objawami w różnych miejscach domagającymi się uwagi. Być może dotyczy to również Ciebie.

Rzecz w tym, że kiedy wyczerpiesz już wszystkie możliwości badań i terapii, przychodzi moment, w którym trzeba się poddać. Potrzeba wielu prób i błędów, zanim osiągnie się prawdziwą gotowość do zmiany, i najczęściej to właśnie wtedy, gdy jesteśmy „na kolanach”, znajdujemy drogę naprzód. Inna ścieżka bywa niewygodna (będę o tym mówić nie raz i nie dwa). Energia wynikająca z poddania się rzeczywistości i akceptacji tego stanu, dostarczona układowi nerwowemu, działa jak balsam na ranę. Uczy nas, że niewygodna nie równa się zagrożeniu. Gdy nauczysz się odzyskiwać swoją moc, będziesz potrafił skracać czas cierpienia.

## **TWOJE NOWE ŻYCIE ZACZYNA SIĘ TERAZ**

Gdy zrozumiesz podstawowe teorie Mindbody, łatwiej będzie Ci dostrzec ich potężny potencjał uzdrawiający. Nie musisz padać na kolana, żeby się uzdrowić — wystarczy, że uwierzysz w istnienie rozwiązania i skorzystasz z narzędzi, które do niego prowadzą. Ta książka będzie dla Ciebie mapą drogową, osobistym przewodnikiem, cheerleaderką i dowodem na to, że uzdrowienie jest możliwe — dopóki Twoje własne zdrowie fizyczne nie stanie się dla Ciebie najlepszym dowodem. Przekażę Ci te same narzędzia i rady, które doprowadziły do ustąpienia mojego przewlekłego bólu, a także bólu wielu innych osób. Pokażę Ci moc tych technik poprzez ludzkie historie, ilustrując, jak praktyki psychosomatyczne mogą złagodzić objawy, które kiedyś wydawały się nieuleczalne. Nauczę Cię, jak wykonywać tę pracę i przekonam, byś nie ustawał w wysiłkach, dopóki nie odczujesz ulgi. Wskażę najczęstsze przeszkody, które mogą wywoływać opór lub spowalniać proces zdrowienia. Jasno przedstawię też najlepsze praktyki prowadzące do sukcesu: wiarę w teorie, konsekwencję w codziennej pracy oraz niezbędny nacisk na cierpliwość i współczucie dla samego siebie.

Doktor Sarno i jego teorie medycyny psychosomatycznej otworzyły drzwi, które zmieniły trajektorię mojego życia. To podejście dało mi wolność, radość i troje wspaniałych dzieci. Jako psychoterapeutka, nauczycielka, podcasterka i mówczyni, edukuję i inspiruję ludzi z całego świata. A teraz jestem przeszczęśliwa, że mogę być tu z Tobą. Ta książka nie jest o Twojej matce, o sąsiedzie, który od lat zмага się z cierpieniem, ani o przyjaciółce, która zawsze robi wokół siebie zamieszanie. To książka o nas wszystkich. Ból wpisany jest na stałe w ludzką naturę i nikt nie jest od niego całkowicie wolny. *Jednak istnieje sposób na pozbycie się przewlekłego bólu, bo w istocie jest on epidemią strachu i znaczeń, jakie nadajemy doświadczeniom.* Wszyscy stanowimy wytwór systemów działających w ukryciu naszej podświadomości (i całe szczęście — czy naprawdę chciałbyś samodzielnie sterować krążeniem krwi?). Zrozumienie, jak one funkcjonują, i korzystanie z narzędzi pracy z ciałem i umysłem pozwala zneutralizować pozorne zagrożenia, daje poczucie sprawczości i samoświadomości oraz przywraca kontrolę nad własnym życiem.

Najlepsze, że to, co zaczyna się jako dążenie do wyeliminowania przewlekłych objawów, szybko okazuje się ścieżką do bardziej satysfakcjonujących relacji, większego poczucia własnej wartości i zupełnie nowego spojrzenia na świat. Ból to silny bodziec, który dostarcza nam ważnych informacji, ale nie jest z natury negatywny. Choć może być przytłaczający i rozprasający, ból jest nieodłącznym aspektem ludzkiego życia. Zapraszam Cię do nauki rozpoznawania prawd i traum, które od dawna czekają na to w ukryciu. Gdy ta zmiana perspektywy już nastąpi, przywróci Ci zdrowie i wolność w sposób, jakiego dotąd nigdy nie doświadczyłeś.

## Historia powrotu do zdrowia po long COVID – Lieke, 35 lat (Holandia)

Chcę zacząć od szczęśliwego zakończenia: jestem dziennikarką podróżniczą, aspirującą surferką, alpinistką i z natury poszukiwaczką przygód. Odzyskałam swoje życie — żyję pełnią życia, surfuję na każdej fali, która nadchodzi, i podróżuję po świecie od miejsca do miejsca bez strachu i paniki przed nawrotem choroby.

Na samym początku pandemii otrzymałam pozytywny wynik testu na covid. Nie było jeszcze ekspertów w tym temacie, a w Holandii opieka medyczna przysługiwała wyłącznie osobom hospitalizowanym. Ze względu na mój młody wiek i fakt, że byłam w stanie samodzielnie oddychać, musiałam wracać do zdrowia w domu. W ciągu ośmiu tygodni lekarz, ubrany w coś na kształt skafandra kosmicznego, odwiedził mnie tylko dwa razy.

Wkrótce po ustąpieniu początkowej infekcji zaczęłam doświadczać nowych, niepokojących objawów. Zaczęło się od niezwykle intensywnych mdłości i rozstroju żołądka. Po jakichś dwóch dniach zaczęło mnie palić w płucach. Do tego serce zaczęło mi walić, odczuwałam silny ból w klatce piersiowej, mgłę mózgową i duszności. Potwornie kręciło mi się w głowie.

Oslabienie i zawroty głowy sprawiały, że nie byłam w stanie wstać przysnąć. Przez wiele tygodni, sama, obmywałam się w łóżku wilgotną ściereczką. Nie mogłam nawet przejść z kanapy do kuchni, bo miałam wrażenie, że zaraz zemdleję. Z powodu ucisku w klatce piersiowej i duszności nie byłam w stanie nosić stanika. Całe dni spędzałam na kanapie albo w łóżku z rękami uniesionymi nad głowę, żeby łatwiej mi było oddychać. Tak wyglądało moje życie przez wiele miesięcy.

Dwa miesiące przed wybuchem pandemii zakończył się mój związek, więc zostałam zupełnie sama. Media każdego dnia zalewały nas dramatycznymi doniesieniami: we Włoszech brakowało miejsc w szpitalach, ulice wypełniły się chorymi leżącymi na noszach, a śmierć dosięgała także młodych. Ja tkwiłam w domu, odizolowana od świata przez długie

tygodnie. W tamtym czasie obowiązywał bezwzględny zakaz wychodzenia na zewnątrz przy jakichkolwiek objawach choroby.

Ból w klatce piersiowej i kołatanie serca niemal uniemożliwiały mi sen. Moje ciało nie potrafiło się rozluźnić ani wejść w stan odpoczynku. Nie potrafiłam skupić się na układaniu puzzli dłużej niż pięć minut, odpisać na wiadomość czy porozmawiać przez telefon — każda próba tylko nasilała objawy. Moje myśli krążyły wyłącznie wokół zdrowia, a każda godzinę wypełniał paralizujący lęk, że nagle dostanę zawału serca.

Moje życie zmieniło się diametralnie — od podróżowania po świecie, chodzenia na siłownię cztery razy w tygodniu oraz rozmawiania i śmiania się do późna w nocy z przyjaciółmi z całego świata do bycia zamkniętą w domu całymi tygodniami, w ciele, które nie wydawało się moje. Zostałam tylko ze swoimi myślami, strachem i poczuciem, że nikt mnie nie rozumie. Dlaczego moja choroba trwała tak długo?

Pewnego wieczoru, pogrążona w rozpacz, doznałam nagłego olśnienia: może nie mam wpływu na swoje ciało, ale mogę zadbać o swój stan psychiczny. Od zawsze medytowałam i uważałam emocjonalny wymiar zdrowia za równie ważny jak fizyczny. Nie powinnam była z tego zrezygnować! Zaczęłam więc tworzyć w domu swoją bezpieczną przestrzeń. Zapalałam świece, medytowałam, kiedy tylko mogłam, ćwiczyłam łagodną jogę yin, by rozciągnąć mięśnie klatki piersiowej. Prowadziłam dziennik wdzięczności. Robiłam wszystko, by poczuć się lepiej, a jednak wciąż nie zdrowiałam. Objawy nie przestawały wywoływać we mnie uczucia lęku, nieważąc każdy krok, który stawiałam na drodze duchowej pracy nad sobą.

W końcu, osiem miesięcy po diagnozie covidu, porozmawiałam ze świetną lekarką. Powiedziała mi, że moje ciało tkwi w stanie przedłużonej reakcji walki lub ucieczki i że z czasem musi się z tego wyleczyć. Doceniłam tę informację, ale *jak* miałyby to wyglądać w praktyce? Nawet najbardziej życzliwi specjaliści nie potrafili wskazać żadnych konkretnych rozwiązań.

Zaczęłam powoli wychodzić na krótkie spacerunki po okolicy, w tempie ślimaka. Pewnego ranka natknęłam się na odcinek holenderskiego podcastu, w którym influencerka opowiadała o swojej długoletniej walce z przewlekłym bólem pleców. Wspomniała o podcaście Nicole Sachs, *The Cure for Chronic Pain*, i o tym, jak pomógł jej lepiej zrozumieć

własne ciało. Potem dodała coś o zaburzonym funkcjonowaniu swojego układu nerwowego. Czy moje objawy mogły mieć podobne źródło?

Zdeterminowana, by znaleźć odpowiedź, zaczęłam słuchać podcastu Nicole z otwartym umysłem i otwartym sercem. Wtedy jeszcze nie było odcinków o long COVID (niedługo miałam się przekonać, że to ja będę bohaterką pierwszej takiej historii!), ale zmagalam się z niewyjaśnionym przewlekłym bólem, a właśnie o tym Nicole i jej niesamowici goście co tydzień rozmawiali. Jedną z pierwszych rzeczy, które do mnie przemówiły, było zdanie Nicole: „Ból nie jest w twojej głowie, ale rozwiązanie nie leży w twoim ciele”. Wyjaśniła bardzo jasno, że kiedy układ nerwowy pozostaje w trybie walki lub ucieczki, każde poczucie przeciążenia staje się wyzwaniem bólu. Aktywności umysłowe i fizyczne wywołują wówczas objawy. Przypomniałam sobie lekarkę, która mi powiedziała, że mój układ nerwowy tkwi w takim właśnie stanie.

Po raz pierwszy od wielu miesięcy usłyszałam od kogoś, jak mogę się wyleczyć. Zawsze wierzyłam w związek między umysłem a ciałem, ale nie miałam pojęcia, jak głęboki i potężny może on być. Zrozumiałam, że nie wystarczy sama intencja uspokojenia fizycznych wyzwalaczy — musiałam sięgnąć głębiej i nauczyć je, by w ogóle nie uruchamiały objawów. Gdyby udało mi się wytłumaczyć układowi nerwowemu, że emocje takie jak strach, wstyd, złość czy smutek nie zagrażają mojemu życiu, objawy mogłyby wreszcie osłabnąć. Z tą wiarą i małym światełkiem nadziei, które rozpałała we mnie Nicole, wyruszyłam w podróż ku zdrowiu.

Dla jasności: objawy long COVID są bardzo realne, wyniszczające i bolesne. Ból nie jest w Twojej głowie ani nie jest spowodowany atakami paniki. Metody Nicole pomagają przeprogramować odruchową reakcję, jakiej doświadcza ciało, gdy odczuwa się te „niebezpieczne” uczucia strachu, wstydu, gniewu i smutku. Zrozumiałam, że powoli, ale systematycznie mogę tego dokonywać i odzyskać zdrowie.

Zaczęłam praktykować JournalSpeak. Chociaż prowadziłam dziennik od lat, to podejście było nowe. Może nie udawało mi się uwalniać myśli i lęków wyłącznie poprzez medytację, ale zyskałam umiejętność dopuszczania ich do głosu. Brzmiało to tak nieskomplikowanie, a jednak gdy zaczęłam rozumieć naukę o mózgu, poczułam, że to prawdziwe objawienie. Podczas pisania wsłuchiwałam się w swoje lęki, złość, smutek, poczucie

wstydu i lęk przed przyszłością. W JournalSpeak pozwalałam sobie naprawdę przeżywać ten strach. Zagłędałam w najciemniejsze zakątki swojej duszy, dużo płakałam i stawiałam czoła wszystkim mrocznym sprawom, które tak długo tłumiłam. Byłam uwięziona w trybie przetrwania, nawet o tym nie wiedząc.

Pozwoliłam sobie zmierzyć się z doświadczeniem long COVID. Przez miesiące byłam przerażona wizją śmierci, sparaliżowana lękiem o konsekwencje dla mojej rodziny, zła na wszystkich znajomych, którzy nie wspierali mnie, gdy byłam u kresu sił, zawstydzona, że nie wracam do zdrowia jak inni młodzi ludzie, i przestraszona, że zajmuję zbyt wiele przestrzeni. Straciłam przyjaciół, którzy po prostu nie chcieli rozmawiać o covidzie ze względu na własne lęki. Moje życie zmieniło się drastycznie. Pozwoliłam sobie na przeżycie żaloby.

Musiałam też przyjrzeć się swojemu dzieciństwu. Choć kocham swoją rodzinę, dynamika mojego wychowania bywała momentami bardzo intensywna. Mój ojciec przeszedł dwa poważne wypalenia zawodowe, które wprowadziły w domu dużo napięcia, a mój brat ma autyzm. To nie była niczyja wina, ale już w bardzo młodym wieku nauczyłam się dostosowywać do sytuacji i tłumić emocje, żeby „nie przeszkadzać”. Moje uczucia zawsze schodziły na dalszy plan. Myślałam, że to zapewnia mi bezpieczeństwo. Zrozumiałam, że gdy podświadomie uczysz się, iż emocje innych są ważniejsze od Twoich, tracisz kontakt z tym, co naprawdę czujesz. Podczas pisania w dzienniku, z brutalną szczerością i bez wyrzutów sumienia, że stawiam siebie ponad innych, połączyłam się z pięcioletnią wersją samej siebie — z jej niepewnością, lękami, wstydem i złością. Przede wszystkim dostrzegłam jej ogromne poczucie odpowiedzialności za szczęście innych i nieustanne poszukiwanie poczucia bezpieczeństwa.

JournalSpeak pomógł mi wytłumaczyć (sobie samej!) rzeczy, których wcześniej nie mogłam przyjąć do wiadomości ani poczuć, bo przez całe kształtujące mnie lata mówiłam sobie, że muszę być silna, dbać o siebie, mieć pozytywne nastawienie i chronić rodzinę. Byłam w szoku, gdy odkryłam, jak bardzo ucierpiało moje zdrowie psychiczne. Zaczęłam praktykować radykalną akceptację i mierzyć się ze swoimi ciemnymi stronami, zamiast wszystko tłumić. Było to naprawdę trudne, ale powoli moja energia zaczęła wracać. Mogłam wychodzić na dłuższe spacer-y.

Zacząłam rozmawiać z przyjaciółmi przez telefon. To drobne rzeczy, lecz dla mnie były wielkim osiągnięciem.

Zapisywałam każde swoje małe zwycięstwo, żeby nie zapomnieć o postępach, bo proces zdrowienia zdecydowanie nie przebiega w linii prostej. Na początku, za każdym razem gdy symptomy się nasilały, wracałam do swojego „bezpiecznego” łóżka i czułam, że zawodzę. Martwiłam się, że robię coś źle, że robię za mało. Ale nie poddawałam się. Zrozumiałam, że tempo postępów zależy od tego, jak mój układ nerwowy odbiera poczucie bezpieczeństwa, a opór wobec obecnego stanu mi w niczym nie pomaga. Nicole często powtarza: „Lewa noga, prawa noga, oddychaj”. Posłuchałam jej rady i zaprzyjaźniłam się z lękiem. Dałam mu miejsce przy stole i w swoim dzienniku.

Moja rada prosto z serca: przestań próbować kontrolować swój ból i zamiast tego obserwuj go z miłością i cierpliwością. Z czasem, nawet jeśli zdarzy Ci się zrobić krok wstecz, spojrzysz za siebie i przekonasz się, że nie jesteś już w tym samym miejscu, z którego startowałaś. Pamiętaj — każdy przez to przechodzi. To naturalna część procesu: mózg się reprogramuje, ucząc się nowych sposobów funkcjonowania, a to wymaga zarówno czasu, jak i zapewnienia mu poczucia bezpieczeństwa.

Nie ma ustalonego czasu, w jakim ktoś miałby się wyleczyć, ale ja już po kilku miesiącach mogłam jeździć rowerem po brukowanych brzegach kanałów mojego rodzinnego Amsterdamu. Objawy wciąż były obecne, lecz potrafiłam je obserwować bez lęku. Gdy potrzebowałam odpoczynku, byłam dla siebie życzliwa. Nie forsowałam się za wszelką cenę, ale też nie pozwalałam, by kierował mną strach — znalazłam równowagę. Pytałam siebie: „Co ten ból próbuje mi powiedzieć? Na jakiej płaszczyźnie czuję wewnętrzny konflikt? Czego się boję?”. Gdy w moim ciele pojawia się jakieś nieprzyjemne uczucie, zawsze zadaję sobie te pytania.

Praca nad sobą otworzyła mi oczy na stały lęk przed przyszłością oraz na moje ogromne poczucie odpowiedzialności, by nie być ciężarem dla nikogo wokół mnie. Problem w tym, że panikowałam z powodu rzeczy, które nawet się jeszcze nie wydarzyły. Moim największym wyzwaniem stało się być tu i teraz. Jeśli coś nie dzieje się w tej chwili, po prostu się nie dzieje.

Wiem, że proces zdrowienia idzie w parze z frustracją, utratą cierpliwości, poczuciem porażki i chęcią natychmiastowego przeskoczenia do etapu „alleluja”. Trzymaj się go jednak konsekwentnie. Przewlekły ból może izolować i sprawiać, że czujesz się niezrozumiany, ale JournalSpeak pozwoli Ci połączyć się z Twoim sercem. Pozwoli Ci odprężyć się i otworzyć na własne emocje. Powoli nauczysz swój rozstrojony układ nerwowy, że jesteś bezpieczny, nawet w obliczu silnych emocji i wewnętrznych konfliktów. Nadzieja toruje drogę do przemiany. W tym procesie pamiętaj o mojej historii i o wszystkich opowieściach o uzdrowieniu, które przeczytasz lub usłyszysz. Uwierz, że i Ty możesz się wyleczyć. Zajmij całą przestrzeń, jakiej potrzebujesz, by znów poczuć się bezpiecznie w swoim ciele. Nie masz pojęcia, jak dobrze możesz się czuć.

W tamtym tygodniu byłam w Norwegii, pisząc artykuł o najpiękniejszych fiordach. W zeszłym miesiącu biegałam po rajskich plażach Mauritiusu. Jeszcze kilka miesięcy temu myślałam, że umieram. Nie wiedziałam wówczas, że dopiero zacznę naprawdę żyć. Moja choroba, najtrudniejsze momenty i cud tej przemiany odmieniły moje życie. Cokolwiek teraz przeżywasz, wiedz, że może się to zmienić. Tak było ze mną i zawsze będę za to wdzięczna.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# PRZEPROGRAMUJ SWÓJ MÓZG I UWOLNIJ SIĘ OD PRZEWLEKŁEGO BÓLU!

Przewlekły ból i chroniczne dolegliwości dotyczą setki milionów ludzi na całym świecie, a tradycyjna medycyna często nie oferuje skutecznych rozwiązań.

Autorka przedstawia rewolucyjne podejście do leczenia przewlekłego bólu poprzez zrozumienie połączenia między umysłem a ciałem. Jej metoda **Mindbody** dowodzi, że większość chronicznych dolegliwości – od bólów pleców po migreny, zespół jelita drażliwego czy stany lękowe – ma źródło w rozregulowanym układzie nerwowym, który błędnie próbuje nas chronić przed tłumionymi emocjami.

**Nicole J. Sachs** szczegółowo opisuje swoją autorską metodę JournalSpeak – praktykę ukierunkowanego pisania ekspresyjnego, która pozwala bezpiecznie uwolnić tłumione emocje i przeprogramować reakcje mózgu. Książka zawiera konkretne narzędzia: **28-dniowe wyzwanie, techniki medytacji, prace z wewnętrznym dzieckiem i model ANSR („zezwól, nazwij, wytrwaj, uwolnij się“)**. Pokazuje również, jak stres, nieprzepracowane traumy i codzienne napięcia prowadzą do przewlekłych objawów, ale także jak można odwrócić ten proces.