

Knjiga tjedna: "Usidreni u svom tijelu"

Terapeutkinja Deb Dana o polivagusnoj je teoriji učila izravno od njezinog tvorca, a u knjizi Usidreni u svom tijelu objašnjava njezine postavke i pokazuje kako razviti bolji odnos sa svojim tijelom i živčanim sustavom te promijeniti način na koji reagiramo na poteškoće

Živac vagus proteže se duž leđne moždine do naših organa i tako omogućuje komunikaciju tijela i mozga. Upravo o njihovom odnosu ovisi kako ćemo reagirati u izazovnim, ali i svakodnevnim situacijama poput svađe s partnerom, neugodnog razgovora s kolegom i ružnog komentara na društvenim mrežama. Stephen Porges shvatio je krajem 20. stoljeća važnost živčanog sustava za naš osjećaj sigurnosti i regulacije i razvio takozvanu polivagusnu teoriju, koja je mnogima pomogla da se lakše nose sa životnim izazovima i postignu dugoročnu stabilnost.

Deb Dana je o polivagusnoj teoriji učila izravno od njezinog tvorca, a u ovoj knjizi jednostavnim jezikom objašnjava njezine postavke i pokazuje nam kako da razvijemo bolji odnos s našim tijelom, sprijateljimo se sa svojim živčanim sustavom i promijenimo način na koji reagiramo na poteškoće. Uz njezine vježbe možemo lakše regulirati intenzitet emocija, prepoznati i utjecati na znakove upozorenja koje nam tijelo šalje kada smo u opasnosti, pronaći put u sigurnost te općenito razviti veću otpornost i intuiciju.

O autorici: Deb Dana terapeutkinja i savjetnica specijalizirana za korištenje polivagusne teorije i njezinih postavki s ciljem shvaćanja i razrješavanja utjecaja traume te stvaranja načina rada koji prihvaćaju ulogu autonomnog živčanog sustava. Osmislila je kliničku obuku Rhythm of Regulation te diljem svijeta drži predavanja o načinima na koje polivagusna teorija oblikuje rad s osobama koje su proživjele traumu. Osnivačica je Polivagusnog instituta, klinička savjetnica u Klinici Khiron i savjetnica za Unyte. Autorica je nekoliko kliničkih publikacija, a svoju perspektivu polivagusne teorije predstavila je i u knjizi *Befriending Your Nervous System: Looking Through the Lens of Polyvagal Theory*.

"Deb Dana predstavlja nam opravdano hvaljenu polivagusnu teoriju Stephena Porgesa, jasnim i jezgrovitim jezikom upućenim laiku, te nas jednostavnim vježbama vodi razumijevanju i razvijanju prijateljskog odnosa s našim autonomnim živčanim sustavom, pri čemu aktivira njegove iscjeliteljske sposobnosti kako bismo se povezali

sa samim sobom i sa svojim društvenim svijetom." **GABOR MATÉ, dr. med.**

Za više informacija posjetite rhythmofregulation.com.