




**ЛЮДОВИК  
ЛЕРУ**

Под научной редакцией врача-невролога,  
специалиста по интегративной медицине

**ЮРИЯ АКИМОВА**

# **СИЛА БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА**

Как использовать поливагальную  
теорию в борьбе со стрессом,  
тревогой и неуверенностью в себе

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 616.8  
ББК 56.1  
Л49

NERF VAGUE:  
Adieu stress, anxiété, timidité...  
Ludovic Leroux

© 2023 Éditions Eyrolles, Paris, France  
Фото автора ©Valérie Busque

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
farukdsg / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
koblizeek, VectorMine, Pikovit / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Леру, Людовик.**

Л49      Сила блуждающего нерва : как использовать поливагальную теорию в борьбе со стрессом, тревогой и неуверенностью в себе / Людовик Леру ; [перевод О. В. Ларионовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-103361-3

Блуждающий нерв — загадочный орган, отвечающий за связь нашего мозга и тела. На основе наблюдений за его работой была создана поливагальная теория, которая объясняет, как наша вегетативная нервная система обеспечивает выживание и подает сигналы тревоги. Цель человека, как и любого живого существа — выживание. Мы все приходим в этот мир с инстинктом самосохранения, который постоянно заставляет нас отвечать на один и тот же вопрос: «В безопасности ли я?» И именно в этом кроется причина наших неудач и ощущения неудовлетворенности жизнью. Мы сами лишаем себя чувства уверенности, обрекая на постоянную тревогу, чрезмерный стресс, недостаток энергии и сил, ведь все они уходят на борьбу с несуществующими опасностями.

Автор этой книги, Людовик Леру, расскажет, как настроить мозг и тело. Он предлагает простые упражнения для того, чтобы успокоить взволнованный и перегруженный мозг, на который возложено слишком много ответственности. Разбудите свое тело, чтобы оно, как второй пилот, направило вас в сторону благополучия, умиротворения и исцеления.

**ВНИМАНИЕ!** Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо дополнительно проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.8  
ББК 56.1

© Ларионова О.В., ООО «ТРАНСЛЕЙШН СТЕЙШН», перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-103361-3

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение. . . . .	7
-------------------	---

## ЧАСТЬ I ОТКРОЙТЕ СЕКРЕТ ВНУТРЕННЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Мой путь от выживания к жизни . . . . .	15
2. Поливагальная теория в деталях . . . . .	37
3. Нейроцепция: искусство чувствовать жизнь . . . . .	57
4. Иерархия: ваши состояния выживания . . .	77
5. Корегуляция . . . . .	91

## ЧАСТЬ II ОТПРАВЬТЕСЬ В ПРИКЛЮЧЕНИЕ

6. Состояния, которые формируют нашу повседневную жизнь и судьбу . . . .	107
---	-----

7. Новый мир, который открывается для вас	129
8. Эмоции, мысли, убеждения... Информация, полезная для выживания. . . . .	137

### **ЧАСТЬ III**

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛНОГО ДОВЕРИЯ В ВАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ... ЗА ПРЕДЕЛАМИ ВСЕХ ОЖИДАНИЙ**

9. Метод 4П: четыре этапа для обучения регулировке системы выживания. . . . .	153
10. Жить в полной уверенности, когда в вас все едино! . . . . .	241
11. Миру нужны вы... в безопасности . . . . .	253
Заключение . . . . .	262
Алфавитный указатель . . . . .	264

## ВВЕДЕНИЕ

«Все внутри вас! Не ищите счастья снаружи, оно — внутри!»

Эта цитата часто звучит в мире личностного развития. Именно она побудила меня к поискам внутренней гармонии, ведь у всех нас одна цель — быть счастливыми!

До того, как я углубился в изучение блуждающего нерва, я не был по-настоящему несчастным, но ощущал, что в моей жизни чего-то не хватает. Иногда я чувствовал какую-то пустоту и задавался вопросами, зачем я здесь и правильным ли путем иду... В конце концов, что я делаю на этой Земле?

Я задавал себе много вопросов, но больше всего меня беспокоило, почему многие из моих современников этим не интересуются. Может, проблема была во мне, в том, что я искал что-то, чего, возможно, не существует? Или же проблема была в других — живущих, не заботясь о том, чтобы быть счастливыми? Так я решил отправиться в пу-

тешестве самопознания и изучения мира, даже не зная, что именно ищущ. И, двигаясь по этому новому пути, я начал с вопроса:

— Чего ты на самом деле хочешь?

Ответ был прост, но довольно абстрактен:

— Я хочу быть счастливым!

— Хорошо, был ли ты когда-нибудь счастлив?

— Да, временами, в определенные моменты... но я никогда не определял для себя, что такое настоящее счастье.

— Как ты узнаешь, что достиг своей цели, что ты счастлив?

— Я не знаю.

Я встретил много людей, которые, как и я, долгое время искали это заветное счастье. И, как и я, большинство из них не имели ни малейшего представления о том, как его найти.

Мир личностного развития полон тех, кого я называю «мечтателями».

Они мечтают о лучшем мире для себя и для других, о мире, где каждый может чувствовать себя в безопасности. О мире, где счастье доступно всем, где царит справедливость. О мире, где любовь побеждает страх. О мире, где у каждого есть свое место и все мечты могут быть реализованы. О мире, где каждый просыпается по утрам, зная, зачем он здесь. О мире, где каждый ложится спать вечером, счастливый от прожитого дня.

К сожалению, такого мира не существует! Вы будете меня ненавидеть за это, я понимаю! Но у меня есть и хорошая новость. Хотя такого мира не существует, но есть другой мир, доступ-

ный каждому. Это мир, который уже существует внутри вас самих. И я сейчас говорю не о счастье, а о чем-то более тонком, что уже присутствует в каждом из вас. О чем-то, что вам не нужно искать далеко и долго.

Это мир, который не всегда справедлив, но разве не такова жизнь? Это мир, где иногда страх берет верх над любовью, но не навсегда. Это мир, в котором иногда чувствуешь себя потерянным, не на своем месте, но именно через потерянность находишь себя. Это мир, где не все мечты достижимы, но где вас ждут многие сюрпризы, возможно, даже более удивительные. Это мир, где каждый может проснуться утром, не совсем понимая, что он здесь делает, но лечь спать вечером счастливым от самого факта жизни.

**Я не обещаю раскрыть секрет счастья, потому что я его не знаю. Однако есть одна вещь, которой я могу поделиться с вами в этой книге, — это секрет вашей внутренней безопасности.**

На протяжении четырех лет я изучаю мир нейробиологии — науки, изучающей связь тела и мозга и их взаимодействия. Я открыл невидимый на первый взгляд мир, который, тем не менее, предоставляет ту самую безопасность, в которой нуждается каждый для реализации своих самых смелых мечтаний... и при этом позволяет не попасть в ловушку мечтателя.

**Ведь цель человека, как и любого живого существа, — не счастье, а выживание. Мы все приходим в этот мир с инстинктом самосохранения, который постоянно задает вопрос: «В безопасности ли я?»**

Если ответ «нет», запускается механизм, который защищает вас, жертвуя вашими мечтами, вашими целями — как у большинства людей на этой планете. И, не осознавая этого, вы проводите свою жизнь в режиме «ВЫЖИВАНИЕ», пытаясь понять, почему вам не удастся быть более счастливыми.

Если ответ «да», то двери к тому самому счастью открываются и вы начинаете наслаждаться каждым моментом своей жизни, реализуя все, что желаете. Нужно лишь научиться выходить из-под контроля механизмов выживания. И каждый способен на это.

**Цель этой книги — предоставить вам ключи к тому, как перейти из режима «ВЫЖИВАНИЕ» в режим «ЖИЗНЬ». И, чтобы этого достичь, нужно отправиться дальше вашего мозга, туда, где все начинается... в вашу автономную нервную систему (АНС). АНС — это совокупность нервов, которые регулируют работу вашего организма (автоматические функции тела, такие как дыхание, работа сердечных мышц или пищеварение), поддерживая его в здоровом состоянии баланса и безопасности.**

Благодаря исследованиям доктора Стивена Порджеса и поливагальной теории (науке, объясняющей нейрофизиологические основы регуляции эмоций и наших отношений с окружающими, миром и собой), мы знаем, что эта нервная система постоянно определяет, находимся мы в безопасности или нет, — это инстинкт выживания. К сожалению, как уже было сказано, большинство людей живут так, как будто их система безопасности дала

сбой. Как если бы пожарная сигнализация срабатывала даже в отсутствие огня.

Это проявляется в виде стресса, тревожности, недостатка уверенности в себе, недоверия к другим, низкой самооценки, постоянного ощущения того, что вы «недостаточно хороши» или «недостаточно делаете», при этом сравнивая себя с другими для успокоения... Этот список можно дополнить возможными проблемами со здоровьем, такими как расстройства пищеварения, воспалительные процессы, напряжение в теле и даже нарушения сна.

Без знания того, как работает ваша АНС и как она воздействует на вас, вы можете провести всю жизнь, пытаясь решить свои проблемы, борясь с самим собой, со своим механизмом выживания. Однако намного проще его переобучить, настроить на нормальную работу, чтобы обрести необходимое спокойствие.

**В этой книге я расскажу вам о вашем блуждающем нерве — том самом нерве, который соединяет ваш мозг с вашими органами и заботится о вас. Это один из ценных ключей, который поможет вам вернуть внутренний покой и способность чувствовать связь с миром, с другими людьми и с самим собой.**

Пока что оставим разум и мозг, чтобы отправиться в более глубокую вселенную, туда, где таятся ваши инстинкты выживания и самосохранения. Покинем поверхность, чтобы погрузиться в самую глубину вашего существа и вернуть себе ту безопасность, которую вы когда-то ощущали, но оставили давно позади, защищаясь от мира, который, если подумать, не так уж и опасен.

Вас ждет новый уровень умственного развития — ваша связь с чем-то главным, тем, что вы разделяете с животными благодаря вашей АНС. Мы будем часто брать с них пример, ведь они превосходно используют эту врожденную способность, о которой мы забыли.

Именно из этой способности родится ваша внутренняя безопасность — способность различать, что действительно опасно, а что нет. Забегая вперед, скажу, что вашему эго не понравится это путешествие, ведь оно отчасти отвечает за эти страхи. Но не переживайте, мы позаботимся о нем во время этого исследования, чтобы оно дало вам возможность управлять своей судьбой.

Что мне нравится в этом подходе к нейробиологии и поливагальной теории, так это то, что он не разграничивает тело и мозг. Напротив, он их объединяет. Вам не придется выбирать между своим мозгом или телом, противопоставлять страсть и разум, решать, кто на самом деле главный.

Вы узнаете, что ваша АНС, частью которой является блуждающий нерв, взаимодействует со всем телом, чтобы работать в унисон.

Этимология французского слова «bonheur» (счастье) происходит от двух латинских слов — *bonum* и *augurum* (впоследствии преобразовавшегося в «heur»), которые означают «доброе предзнаменование».

А единственный способ увидеть доброе предзнаменование — это почувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы его воспринять. А что, если это и есть единственный секрет счастья?

Давайте откроем его вместе...

**ЧАСТЬ I**

**ОТКРОЙТЕ СЕКРЕТ**  
**ВНУТРЕННЕЙ**  
**БЕЗОПАСНОСТИ**

В первой части вы познакомитесь с целым миром внутри вас, который скрывает множество секретов. Тело часто забывается, когда речь идет о нашем счастье и благополучии. Мы сосредотачиваем все внимание на мозге, возлагая на него множество обязанностей, которые ему сложно выполнить в одиночку.

Без помощи тела мозг не способен ни на что! Наша цель — вернуть телу его силу, чтобы успокоить взволнованный и перегруженный мозг, на котором слишком много ответственности. Как ценный второй пилот, тело направит вас в сторону благополучия, умиротворения и исцеления.

Давайте начнем это путешествие с раскрытия тщательно хранимых секретов.

# 1. МОЙ ПУТЬ ОТ ВЫЖИВАНИЯ К ЖИЗНИ

Все начинается с осознания! Моя задача заключалась в том, чтобы обнаружить ту жизнь внутри меня, о которой я забыл и которую оставил в стороне, проводя время в состоянии выживания. Возвращение к этой жизни стало самым прекрасным подарком, который я сделал себе и которым хочу поделиться с вами.

## МОЕ ОСОЗНАНИЕ

Эта новая для меня жизнь началась 18 февраля 2018 года.

В то время я был коучем по нейронаукам и уже несколько лет увлекался изучением человека. Жизнь моя была весьма разносторонней: я хотел заниматься множеством дел одновременно. Я был и ментальным тренером для спортсменов высокого