

## Pohvale za knjigo *Znova regulirani*

*»Knjiga Znova regulirani kar prekipeva od praktičnih nasvetov in orodij, s katerimi lahko začnemo zdraviti dereguliranost, nepovezanost in samozaviralna vedenja. Anna pogumno podeli svojo osebno zgodbo o poti, ki jo je vodila iz brezna golega obupa, in nam podari navdihujoč proces samoodkrivanja, s katerim je tudi sama preseгла travme iz otroštva.«*

**dr. Nicole LePera**, avtorica uspešnic *Kako se lotiti dela na sebi* in *Kako postati ljubezen, ki jo iščete*

---

*»Anna Runkle ni le oblikovala zlahka dostopnega in srčnega orodja za predelovanje kompleksne travme, ampak je bralce obdarila tudi s sistemom, kako izvajati samoregulacijo in vsakodnevno prakso. Ravno to so pomembne veščine, ki neredko povsem umanjajo iz pogovorov o kompleksni travmi, Anna pa nam jih preda sočutno in podprto z jasnimi navodili.«*

**Patrick Teahan**, strokovnjak za travme iz otroštva, ustvarjalec vsebin za youtube in voditelj podkasta *Our Whole Childhood*

»Knjiga Anne Runkle *Znova regulirani* je močan pripomoček za vse, ki se v življenju spoprijemajo z velikimi pretresi. Naslanjajoč se na svoje travmatično otroštvo, je razvila komplet metod za spoprijemanje z depresijo, prezirom do sebe, krivdo in samozaviralnimi vedenji. Priporoča nam pisanje, meditiranje in druge prakse ter nas ob tem podpira s svojim neomajnim glasom in z zemljevidom, ki nas bo privedel do boljšega zdravja.«

**dr. James Pennebaker**, zaslužni profesor psihologije na Univerzi v Teksasu v Austinu in avtor knjige *Opening Up by Writing It Down*

---

»Bi radi spremenili zgodbo svojega življenja? Anna Runkle vam preda orodja in prakse, s katerimi lahko rane preobrazite v modrost, bolečino v smoter in strah v ljubezen.«

**Robert Holden**, avtor knjige *Shift Happens!*

---

»Anna je resnično ena tistih posebnežev, ki so se odločili prekiniti vzorec predavanja travm naslednjim generacijam in nam zdaj sočutno stoji ob strani, da to naredimo tudi sami. Ker je prehodila pot zdravljenja travm, zna prikrite simptome travme opisati do te mere, da jih približa mnogim bralcem. Naredi pa še korak dlje in nam preda praktične korake za zdravljenje in vnašanje sprememb v življenje. Knjiga na tržišču nima para – je z raziskavami dobro podprt vodnik izpod peresa osebe, ki je tudi sama šla skozi travme, si opomogla zaradi posledic in začela svoj praktični pristop k zdravljenju in spreminjanju življenja poučevati vse, ki to potrebujejo.«

**Emma McAdam**, licencirana zakonska in družinska terapevtka ter ustanoviteljica spletne platforme *Therapy in a Nutshell*

Znova regulirani

ANNA RUNKLE

# ZNOVA REGULIRANI

*Osvobodite se okov PTSM iz otroštva  
in travmatsko pogojenih vedenj,  
zaradi katerih ste obtičali na mestu*

Prevedla Katja Bizjak



**PRIMUS**  
*izbrane knjige*

Anna Runkle  
**Znova regulirani**  
Zbirka Globlje

Naslov izvirnika:  
Re-Regulated

Copyright © 2024 by Anna Runkle.  
Originally published in 2024 by Hay House LLC.  
Za slovensko izdajo © Založba Primus, d.o.o., Brežice 2025.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.


Prevedla Katja Bizjak  
Lektorirala Manca Stare  
Uredila Barbara Lipovšek  
Oblikoval Žiga Valetič  
Izdala in založila Založba Primus: [www.primus.si](http://www.primus.si)  
Za založbo Damjan Racman  
Tisk Digitalni tisk Primus  
Naklada Tisk na zahtevo  
Brežice 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana  
159.942(035)  
159.97:616.89(035)  
316.622(035)


RUNKLE, Anna

Znova regulirani : osvobodite se okov PTSM iz otroštva in travmatsko pogojenih vedenj, zaradi katerih ste obtičali na mestu. / Anna Runkle ; [prevedla Katja Bizjak]. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Globlje)

Prevod dela: Re-regulated  
ISBN 978-961-7263-21-3  
COBISS.SI-ID 265728515



Za vse, ki smo bili ranjeni in spregledani,  
in za srčne osebe, ki so nas videle in nam pomagale.





# VSEBINA

Uvod .....	11	
Prvo poglavje	RESNICA O TRAVMI IZ OTROŠTVA .....	29
Drugo poglavje	STARI IN NOVI PRISTOPI K ZDRAVLJENJU TRAVME - IN KAKO JE TA PRISTOP DRUGAČEN ..	59
Tretje poglavje	VSAKODNEVNA PRAKSA .....	77
Četrto poglavje	TEMELJNI SIMPTOM V OTROŠTVU PRIDOBLENE PTSM: NEVROLOŠKA DEREGULIRANOST .....	97
Peto poglavje	PREPOZNAJTE IN OZDRAVITE SPROŽILCE DEREGULIRANOSTI .....	115
Šesto poglavje	ČUSTVENA DEREGULIRANOST .....	129
Sedmo poglavje	NEPOVEZANOST .....	147
Osmo poglavje	POGLOBLJENO O TRAVMAH IN SAMOZAVIRALNIH VEDENJIH .....	171
Deveto poglavje	KO IZ VAS ZASIJE CELOVITI, RESNIČNI JAZ .....	189
Dodatek	POGOSTA VPRAŠANJA O VSAKODNEVNI PRAKSI .....	207
Končne opombe .....	237	
Viri .....	239	
Zahvala .....	241	
O avtorici .....	243	

## UVOD

Pozno pozimi leta 1994 sem, stara 30 let, nekega večera ponudila prevoz ženski, ki sem jo le bežno poznala. Ime ji je bilo Rachel. Pred kratkim se je pridružila gledališki skupini, v kateri sem kot članica delovala tudi sama, in ni imela svojega avtomobila. Ponudila sem se, da jo odpeljem domov, in ugotovila, da živi v nekem starem, zanemarjenem skladišču v nevarnejšem delu Oaklanda.

Kakšno minutko ali dve sva posedeli v avtomobilu in klepetali. Pripovedovala mi je, kako je v preteklosti živela na ulici in skozi kakšen pekel se je prebijala, ko je prvič v življenju abstinirala. Roke je imela polne tetovaž, s kletvico pa je začinila čisto vsak izrečeni stavek – tudi kadar je govorila o čem lepem, celo o *Bogu*. V tistih časih še nisem verjela v Boga, ona pa mi je bila vseč.

V sebi sem nosila skrivnost, in ko je bila tik na tem, da izstopi iz avtomobila, sem ji na glas priznala, da si prihodnji dan nameravam vzeti življenje.

»Aha,« je pripomnila, kot da bi bila moja namera nekaj najbolj običajnega in razumljivega – nekaj, kar je od različnih ljudi slišala že vsaj stokrat. Dejala je, da ima doma nekaj, kar bi mi lahko pomagalo do boljšega razpoloženja, in me povabila noter na daljši pogovor. Privolila sem.

Hvala bogu.

V tistem obdobju sem se namreč spoprijemala s stanjem, ki ga danes poznam pod imenom v otroštvu pridobljena posttravmatska stresna motnja, ki pa v tistih časih še zdaleč ni bilo tako splošno znano kot dandanes. Pomoč sem sicer iskala tudi pri zdravniku in terapevtu, a

sem se zaradi njunega dožemanja mojih težav in pristopov k zdravljenju počutila le še slabše, namesto da bi mi bilo bolje. Življenje mi je docela ušlo izpod nadzora.

Vse pa se je spremenilo tistega večera, ko me je Rachel v svojem skladiščnem domovanju naučila preproste metode pisanja, ob kateri me je nemudoma obšel val pomirjenja. Čeprav se mi še sanjalo ni, *zakaj* mi je predstavljena metoda tako zelo koristila, se je moje življenje pričelo hipoma in naglo preobrazati.

Šele dvajset let pozneje sem se zavedela, kako zelo sem bila takrat neuravnovešena oziroma deregulirana. Kajti šele v zadnjem obdobju prihaja do boljšega razumevanja nevrološke dereguliranosti, sicer tako zelo razširjenega in običajnega stanja pri osebah, ki so v otroštvu doživele travmo (tako kot jaz). Gre za *osrednji* simptom PTSM iz otroštva, ki deluje kot gonilo za skoraj vse ostale travmatične simptome.

## KOMU JE KNJIGA LAHKO V POMOČ

Če ste bili v otroštvu zlorabljeni ali zanemarjeni ali ste doživljali intenziven, dlje trajajoč stres, obstaja verjetnost, da imate tudi vi nekatere simptome, ki so se kazali pri meni. Morda boste šele med branjem te knjige izvedeli, da so številne težave, s katerimi ste se spoprijemali v življenju, povezane z neko travmo.

Zna biti, da ste v želji po funkcionalnejšem življenju preizkusili že na ducate različnih načinov zdravljenja. In če ste nam, osebam s PTSM iz otroštva, količkaj podobni, so bili rezultati takšnih poskusov bolj ali manj jalovi. Ker se še niste učili ponovnega reguliranja, se vam je nemara pripetilo, da ste se po metodah, ki ste jih preskušali (psihoterapija, jemanje zdravil, skupinski pogovori, telesna vadba itd.), počutili celo slabše.

Težava, ki se ob zdravljenju travme namreč poraja, je, da se človek zaradi dereguliranosti tako težko osredotoča ali opravlja zadane naloge, da se mu delo, ki ga od njega terja sam proces zdravljenja, zazdi neizvedljivo. Do okrevanja pa se vendarle lahko pride tudi po ustrežnejši poti.

V tej knjigi vas bom naučila, kako se znova regulirati – kakšen je občutek vnovične reguliranosti, kako jo doseči čim hitreje in zakaj vam lahko delovanje v reguliranem oziroma uravnanim stanju pomaga ozdraviti vse preostale izzive v življenju, tako na področju zdravja, odnosov, čustvovanja kot tudi miselne osredotočenosti. Po korakih vas bom popeljala skozi svojo izjemno metodo za zdravljenje življenjskih težav, ki se kopičijo na plečih tistih, ki smo nagnjeni k dereguliranosti.

Čeprav večina znanj, ki vam jih bom predajala, temelji na zdravi kmečki pameti, se vam bodo mogoče zdela povsem nesmiselna. Številne elemente boste prepoznali iz drugih ved ali pristopov (nevrobiologija, psihologija, dvanajst korakov za odvisnike, tradicionalna verovanja), sama metoda pa ni enaka ničemur, kar ste doslej poskusili.

Medtem ko znanstveniki izjemno hitro pridobivajo nova spoznanja o travmi, kultura zdravljenja ni zmožna z enako hitrostjo novih znanj posvajati in ponotranjati. Stare predpostavke in modalitete, kot sta pogovorna terapija in predpisovanje zdravil, za katere je že dolgo jasno, da koristijo le redkim, še vedno ostajajo na piedestalu, močno utrjenem z neomajnim prepričanjem, da je to edini pravi način za zdravljenje travm. Sama sem ena tistih, ki jim standardni pristopi niso koristili in ki sem, tako kot številni drugi posamezniki s klasičnimi simptomi travme, menila, da sem jaz edina, ki ji to ne pomaga.

Ko sem se končno začela zdraviti, so bili rezultati tako dramatično izjemni, da sem z vsakim, ki se je prav tako želel zdraviti, pričela urno deliti vse, česar sem se naučila. V naslednjih 25 letih sem učila na stotine prijateljev in

nato še njihovih prijateljev, kar se je nadaljevalo s skupinami in se postopoma razraslo v pravi pravcati posel, *Crappy Childhood Fairy* (slo. Dobra vila bednega otroštva), ki ima danes več kot milijon naročnikov na različnih platformah, na katerih so na voljo videoposnetki, tečaji, spletni seminarji, delavnice, kovčingi in prijateljska spletna skupnost oseb, ki uporabljajo mojo metodo.

## ŽIVLJENJE JE MORALO NAJPREJ POSTATI SKRAJNO TEŽKO

Na neki način sem vesela, da se mi je stanje tako poslabšalo, kot se je, sicer sklepam, da bi bila (če bi preživela), še danes deregulirana, zataknjena, žalostna in sama – in še vedno enako prestrašena kot tistega večera leta 1994, ko sem Rachel izpovedala svoj brezup.

Nekaj tednov pred večerom z Rachel sem s prijateljem ravno hodila domov iz neke kavarne. Na lepem so iz avtomobila planili štiri mladi, še ne dvajsetletni moški, od katerih se je eden pognal proti mojemu prijatelju, skočil in ga brcnil v obraz, da mu je zlomil nos. Drugi me je z udarcem v senca nezavestno spravil na tla, nato pa me je četverica začela brcati v glavo in obraz, da so mi polomili čeljust in nekaj zob. Od vsega brcanja sem se ovedla in pričela kričati, zato so pobegnili. Hitro je prišla policija in naju odpeljala v bolnišnico. Naslednjih nekaj tednov se spominjam le bežno.

V istem obdobju je moja mama bolehalo za rakom na pljučih v zadnjem stadiju. Zgolj teden dni po napadu sem, zavedajoč se, da bo to moj poslednji obisk pri njej, odletela v Tucson. Nekaj dni sem preživela ob njeni postelji in se, ko je napočil čas odhoda, skrajno nerodno poslovila. Mama je po turško sedela v postelji, kadila cigareto in le strmela vame, medtem ko sem iz sebe vsa ihtea spravljala besede, da je vse v redu, da mi je žal, ker sem bila nanjo neprestano

tako jezna, in da jo imam rada. Ona se v svoji odmaknjenosti ni odzvala, bodisi ker ni zmogla bodisi ker ni hotela. Vsemu temu je prisostvoval moj očim in po kakšni minuti molka je vse skupaj postalo še nelagodnejše. Pograbila sem potovalko in odšla na letalo.

Doma so se čustva v meni le še stopnjevala. Že nekaj mesecev, odkar je zvezo z menoj nepreklicno prekinil nekdo, ki sem ga zelo ljubila, sem bila hudo depresivna. Po napadu in hladnem slovesu od matere pa se preprosto nisem več mogla obvladati. Preplavljali so me bridkost, bes in panika, in sicer v tako intenzivnih navalih, da prijatelji niso več zdržali ob meni. Na delovnem mestu (v verigi zdravstvenih klinik sem bila zadolžena za marketing) sem se začela oglašati z neprimernimi in zame povsem neznačilnimi sovražnimi pripombami, ki so me skorajda stale službe.

Jasno je, da sem bila nesrečna, že preden se je nadme zgrnila ta s travmo prežeta nevihta, a sem kljub temu dokaj solidno shajala. Pičla dva meseca pozneje se nisem bila več zmožna osredotočiti niti toliko, da bi prebrala en sam odstavek ali zavrtela telefonsko številko. Moja čustva so nebrzdano podivjala in svoje 'norosti', ki sem se je dobro zavedala, nisem več mogla skrivati.

Nedolgo nazaj sem Rachel, s katero sva še danes prijateljici, vprašala, ali sem se ji takrat zdela nora.

»No, res si bila totalno iz sebe,« je odvrnila. Bili sva v družbi skupinice mojih študentov, ki so bili naravnost vznemirjeni, da so lahko spoznali žensko, ki mi je predstavila metode, s katerimi sem si rešila življenje.

»Hočeš reči, da sem bila pod stresom?« sem jo vprašala.

»Ne, ne, čisto se ti je snelo,« je odvrnila. Vsi so se zasmejali. Takšne si me niso mogli predstavljati.

Ampak takrat sem bila obupana. Potrebovala sem pomoč, ki pa je nisem mogla najti.

Moj tedanji zdravnik je dejal, da je moja možganska slika videti 'v redu', in mi predpisal pomirjevala. Terapevt

je menil, da moram o vseh dogodkih, ki so se mi zgodili, preprosto več govoriti, zato mi je število obiskov povečal z enega na tri na teden.

Ne eden ne drugi pa se nista zavedala (saj tega takrat ni vedel praktično še nihče), da bodo pogovorna terapija in predpisana zdravila moje simptome verjetno le okrepili, ne omilili.

In res so se okrepili. Skrajno okrepili.

Bila sem šolski primer človeka, ki kaže celo vrsto znakov travme, nakopičene v nemalo plasteh, vse od nedavnega telesnega napada do prekinjenih odnosov in, seveda, vse do zlorab in zanemarjanja, ki sem jih doživljala v otroštvu.

Tako kot mnogi drugi s težkim otroštvom sem bolj kot ne nekako 'shajala' z vsem, kar sem doživela, in živeła v prepričanju, da sem 'trdoživa'. Kljub temu pa je kopici travm, ki so se mi pripetile tako strnjeno druga za drugo, uspelo na stežaj odpreti vse razmajane predalčke, v katere sem kot deklica pričela shranjevati najrazličnejše rane. Duh je ušel iz steklenice, in ko so na dan privreli simptomi posttravmatske stresne motnje iz otroštva, jih nisem mogla več zatreti.

## KAJ JE PTSM IZ OTROŠTVA?

PTSM iz otroštva je pogovorni izraz za kompleksno posttravmatsko stresno motnjo (KPTSM), za kopico simptomov, ki jih lahko povzroči kronična izpostavljenost intenzivnemu stresu, ponavadi (a ne vedno) v obdobju otroštva (podrobnejša razlaga sledi v 1. poglavju).

Odraščala sem v družini, ki je bila prežeta z alkoholizmom in zasvojenostjo ter vsemi težavami, ki sodijo zraven – nasilje, kaos, revščina, ločitev, pomanjkanje varnosti in nadzora in pa sram ... Toliko nekega sramu.

Ko sem bila stara devet let, se je mama na novo poročila in se z menoj in sorojenci preselila v Arizono. Oče

je ostal v Kaliforniji, kjer smo ga, če je naš Volkswagnov kombi le deloval, nekajkrat na leto obiskali. V mojem trinajstem letu so mu postavili diagnozo amiotrofične lateralne skleroze in dve leti pozneje je umrl – ravno v obdobju, ki je bilo ključnega pomena za moj razvoj in ko sem očeta krvavo potrebovala. Ker sem bila podpore odraslih oseb deležna v pičlih in redkih odmerkih, sem uteho začela iskati v fantih in tako pogosto ostajala zunaj vso noč, upajoč, da se bo iz enega od številnih na seksu osnovanih prijateljstev sčasoma razvila prava ljubezen.

Vzorca prehitrega navezovanja in vztrajanja v odnosih, ki jim je že zdavnaj pretekel rok trajanja, sem se oklepala še v poznih dvajsetih letih, tega pa je spremljala navada pretirane storilnosti ter pregorevanja zaradi pretiranega dela in stresa (kar mi je uspevalo s pomočjo kave in kupa cigaret), saj sem se na vse pretege trudila narediti vse, da bi le bila dovolj in bi se dobro počutila.

Še preden se je moje zdravljenje končno zares začelo, sem imela za sabo že 11 različnih terapevtov v obdobju 17 let, s katerimi smo kajpada govorili o mojem groznem otroštvu. Redkokdaj pa smo govorili o mojem vedenju in tem, kako sem se zaradi jeze in impulzivnih ljubezenskih razmerij vedno znova počutila zapuščeno.

Na vse pretege sem se trudila delati na sebi in terapevtom povsem odkrito opisovala, kaj vse sem doživljala, v upanju, da bodo vendarle razumeli, kaj je z menoj narobe, in mi pomagali spraviti življenje v red.

Ko te nekdo resnično razume, to občutiš. Preplavi te olajšanje, ki v hipu sproži proces zdravljenja. Neznansko sem hlepela po tem občutku, a ga na terapiji nisem nikoli niti v najmanjši meri začutila niti se nisem počutila bolje. Zdaj vem, zakaj.

Raziskave kažejo, da pogovorna terapija pri številnih osebah s travmo iz zgodnjega otroštva le na novo sproži