

POT SOMATSKEGA ZDRAVLJENJA

Pohvale za knjigo *Pot somatskega zdravljenja*

»Knjiga Brittany Piper *Pot somatskega zdravljenja* ponuja sočuten vodnik za ponovno povezavo z naravno modrostjo vašega telesa. S svojim transformativnim pristopom Piper razkriva, da se trajno premagovanje travme in bolečine začneta znotraj nas. Ta knjiga opolnomoči bralce, da se poslovijo od starih vzorcev ter s somatskim zavedanjem ponovno odkrijejo odpornost in vitalnost. Obvezno branje za vse, ki ste pripravljeni, da se resnično pozdravite.«

**DR. SCOTT LYONS, ustanovitelj centra The Embody Lab
in avtor knjige *Odvisni od drame***

»Knjiga *Pot somatskega zdravljenja* je sočuten, praktičen in izčrpen priročnik za zdravljenje vseh vrst travme. Brittany Piper z nami velikodušno deli pot, ki jo je prehodila sama, ter svoj izjemen pregled nad raziskavami o travmi in okrevanju. Ta knjiga bo darilo za vsakogar, ki se počuti ujetnika bolečine iz preteklosti in ki se želi premakniti naprej proti ozdravitvi.«

**MAG. ELI HARWOOD, licencirana strokovna svetovalka, ustanoviteljica
platforme *Attachment Nerd* in avtorica knjige *Securely Attached***

»Brittanyjina knjiga *Pot somatskega zdravljenja* je delo, ki odpira oči ter vnaša upanje in jasnost v pogosto napačno razumljen proces okrevanja po travmi. Njen edinstven pristop, utemeljen tako na osebnih izkušnjah kot na raziskavah, ponuja učinkovito pot do ozdravitve.«

**JILLIAN TURECKI, ustvarjalka podkasta
Jillian on Love in avtorica knjige *Začnite pri sebi***

Brittany Piper

Pot somatskega zdravljenja

Osvobodi se in premagaj travmo
s telesno usmerjenim pristopom

Prevedla Karmen Jordan



PRIMUS
izbrane knjige

Brittany Piper

Pot somatskega zdravljenja

Zbirka Globlje

Naslov izvirnika: Body-First Healing

Copyright © 2025 by Brittany Piper. All rights reserved.

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 Karmen Jordan

Lektorirala Andreja More

Uredila Barbara Lipovšek

Oblikovala Tanja Pirnat

Izdala in založila Založba Primus: 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

159.97:616

616-021.361

PIPER, Brittany

Pot somatskega zdravljenja : osvobodite se in premagajte travmo s telesno usmerjenim pristopom / Brittany Piper ; prevedla Karmen Jordan. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Globlje)

Prevod dela: Body-first healing

ISBN 978-961-7263-33-6

COBISS.SI-ID 270599427

Ta knjiga je posvečena otrokom, ki živijo v vseh nas.
Tistim, ki so se borili za našo svobodo. Tistim, katerih
oklep nas varuje še danes. Naj zdaj počivajo. Naj se
igrajo. Naj sanjajo. Zdaj lahko vajeti prevzamemo mi.

VSEBINA

Uvod: Iz najglobljega brezna do odpornosti in ozdravitve 13

1. DEL

Kako in zakaj travma živi v telesu

1. Telesno usmerjena terapija 21
2. Pristopi k travmi od zgoraj navzdol in od spodaj navzgor 43
3. Opredelitev travme 53
4. Travmatični spomin 67
5. Uvod v živčni sistem: zakaj so tvoji odzivi smiselni 85
6. Kako stil navezanosti v otroštvu oblikuje tvoje odnose v odraslosti 113
7. Oklep travme in pet zataknjenih osebnostnih struktur 141
8. Zdrava agresivnost in življenjska sila: prebujanje notranje moči 173

2. DEL

Vodniki somatskega doživljanja

9. Temelji somatskega doživljanja 189
10. Samovódeno doživljanje: pred začetkom 215
11. Jeza in oklep boja 223
12. Strah, tesnoba in oklep bega 229
13. Depresija, izgorelost in oklep izklopa 237

14. Disociacija in oklep funkcionalne zamrznitve	245
15. Popuščanje in oklep dobrikanja	251
16. Podporni viri za pogoste zdravstvene težave in vsakodnevne sprožilce	255
Sklep: Naj se začne veliki rompompom	265
Priloga A: Kartiranje in spremljanje živčnega sistema	271
Priloga B: Kako najti praktika somatskega doživljanja®	283
Priloga C: Viri in literatura	285
Zahvale	291
Opombe	295

OPOMBA AVTORICE

Pristop somatsko doživljanje® je predstavljen izključno izobraževalno in informativno, ne gre za zdravniški nasvet, medicinsko zdravljenje ali orodja za diagnosticiranje in zdravljenje zdravstvenih težav ali bolezni. Če iščete sebi prilagojen zdravniški nasvet, se posvetujte z zdravnikom. Za več informacij o pristopu somatsko doživljanje® obiščite spletno stran www.traumahealing.org.

UVOD

Iz najglobljega brezna do odpornosti in ozdravitve

Junak prebiva v tebi.

MARIAH CAREY

Medtem ko ti pišem to pismo, dragi bralec, sedim ob kuhinjskem pul-
tu, poleg mene pa v svojem avtosedežu še vedno trdno spi moja štiri-
mesečna hčerka. Pravkar sva se vrnili domov po nekaj opravih zunaj.
Moj triletni sin je v parku z varuško, mož pa dela v svoji pisarni v zgor-
njem nadstropju. V ozadju se iz hišnih zvočnikov tiho širijo naključne
pesmi z glasbenega seznama po navdihu Celine Dion, ki polnijo moj tih,
s soncem prežet dom z odzvanjajočimi melodijami, ki me spominjajo na
otročvo – Whitney Houston, Mariah Carey in Phil Collins, če naštejem
samo nekatere.

Za marsikoga bi bil to samo še en dolgočasen dan.

A *mlajša* različica mene, Britt v dvajsetih, ki se je dobesedno borila za
življenje, ni mogla o takšnem dnevu niti sanjati – o dnevu brez kaosa in
nezdravih navad zavoljo preživetja. Morda poznaš ta občutek. Nasprotje
med brezupnim hrepenenjem, da bi se neprekinjeno vrteči se vrtiljak dis-
funkcionalnosti ustavil, in sočasnim prestrašenim upiranjem temu, da bi
se poslovil od vožnje, ki jo poznaš še predobro.

Kot nekdo, ki je preživel in se rešil s tega vrtiljaka, ti lahko povem, da
ni nujno, da si na to obsojen do konca življenja – in da tisto, kar te bo
resnično rešilo iz kaosa, v katerem si ujet, ni zunaj tebe, ampak *v tebi*. Res

je; junak te zgodbe ni tvoj terapevt, niso tvoja zdravila, tvoj partner, tvoji otroci ali celo ta knjiga. Junak tvojega življenja, naj se sliši še tako osladno, si bil in boš vedno ... ti. Ne glede na to, ali verjameš v to, je bila v tvoje telo in v tvoje možgane vgrajena genialna zmožnost, da ne samo preživijo v najtežjih razmerah, ampak da resnično živijo in se razcvetijo. Ti, moj prijatelj, si svoj najboljši zdravilec.

Ironično, ravno ko ti pišem te besede, se v ozadju predvaja himna samoopolnomočenja Mariah Carey »Hero«.

Poglej vase in bodi močan ...

Tako v zasebnem življenju kot na poklicni poti sem prišla do spoznanja, da ozdravitev ne pomeni, da postaneš nova različica sebe. *Ozdravitev je ponovno odkrivanje tega, kdo si bil, preden so ti preživetveni odzivi tvojega živčnega sistema povedali, kdo moraš biti.* Po travmi, ki je preveč preplavljajoča, se živčni sistem pogosto ujame v kronična stanja preživetvenega načina (boj, beg, izklop, funkcionalna zamrznitev ali dobrikanje, o katerih boš več izvedel kasneje v tej knjigi). Tako se lahko zdi, da smo ujeti v pretekle preživetvene odzive, ki jih poganja adrenalin – t. i. cikel odzivanja na grožnjo –, čeprav smo v tem trenutku varni. Kot to zelo ustrezno opiše dr. Peter A. Levine, avtor metode somatsko doživljanje® za okrevanje po travmi, ki jo bomo skupaj raziskovali v tej knjigi:

Travma je notranji prisilni jopič, ki nastane, ko se uničujoč trenutek zamrzne v času. Zavira razvoj bivanja in zaduši naše poskuse, da bi se v življenju premaknili naprej. Loči nas od nas samih, drugih, narave in duha. Ko nas preplavi grožnja, otrpnemo v strahu, kot bi bile naše nagonске preživetvene energije v polni bojni opremi, a brez bitke, v katero bi se lahko usmerile.

Če upoštevamo ta opis, lahko rečemo, da je zdravljenje usmerjeno v to, da sebi – natančneje svojemu živčnemu sistemu – omogočimo osvoboditev od preplavljenosti s preteklim in dohitimo sedanji občutek varnosti.

Soma pomeni »telo«, in pri metodi somatsko doživljanje (SE™) te nežno vodimo iz glave v telesno doživljanje, da lahko dosežemo živčni sistem. Z učenjem jezika svojega edinstvenega sistema – prek zaznav, občutkov in čustev – boš povečal zmogljivost za predelavo nelagodja oziroma tistega,

kar je bilo nekoč preveč preplavljajoče. To bo tvojemu sistemu omogočilo, da dokonča zavrt cikla odzivanja na grožnjo in sprost nakopičen adrenalin oziroma preživetveno energijo iz preteklosti. Metoda somatsko doživljanje ti lahko pomaga, da postaneš bolj čuječa in bolj obvladana različica sebe.

Predstavljaljaj si, da so zaščitne plasti, ki si jih moral nadeti, da si preživel travmo, ruske babuške. Proces zdravljenja zahteva, da zlomiš in odvržeš vsako od teh junaških plasti – del, ki želi za vsako ceno ugajati drugim, tesnobni del, obrambni del, del, ki je nagnjen k osamitvi, in otopeli del sebe. Zdravljenje pomeni, da si do vsake od teh različic sebe sočuten in razumevajoč, obenem pa se opominjaš, da ni bilo tvoje bistvo nikoli zares izgubljeno, ampak samo skrito pod ščiti, ki so bili namenjeni temu, da te obvarujejo.

V strani te knjige boš našel vtakana moja lastna spoprijemanja s številnimi plastmi oklepa, ki so me nekoč ohranjale pri življenju, vendar so sčasoma postale odvečne. Prejel boš tudi somatski vodnik, ki te bo popeljal na intenzivno, a obenem nežno pot spoznavanja tvojega lastnega oklepa. Kdaj se je tvoj živčni sistem obdal z oklepom? Gre za boj, beg, izklop, zamrznitev ali dobrikanje? Kakšne so lastnosti tega oklepa? Kako ta oklep vpliva na tvoje vedenjske vzorce, misli, prepričanja, čustvena stanja, splošno telesno zdravje in druge vidike tvojega življenja? Zakaj si, kljub temu da je travma minila in je bitka končana, še vedno ujet v ta oklep? Kako ga lahko začneš počasi odlagati? In kaj ga bo nadomestilo?

Iz srca ti želim, da se med branjem te knjige tvoj odnos do tistih delov tebe, ki si jih dolgo dojemal kot breme in kot razlog za samosabotažo, postopoma omehča in da spoznaš, da so bili to v resnici samo neustrezni samozaščitni vzorci, s katerimi si poskušal obvladovati situacije. Upam, da boš z odprtostjo do teh vzorcev in radovednostjo ter z razumevanjem znanstvenega ozadja mehanizmov, ki jih poganjajo, ugotovil, da nisi »pokvarjen« in da ne potrebuješ popravila ter da je bilo tisto, kar si moral početi za to, da si preživel, popolnoma smiselno, utemeljeno na nagonskih odzivih tvojega telesa in možganov ter na preteklih izkušnjah. Če pomislím na svoj proces zdravljenja, bi si tega želela tudi zase. Ta knjiga je kulminacija vsega, kar bi želela vedeti v svojih najtemnejših letih. V resnici gre za prevajanje, ne za odkrivanje novih informacij. Preproste somatske

prakse, revolucionarno znanje, navdih in sočutje bi mi lahko nekoč omogočili precej polnejše življenje, namesto da sem poskušala samo preživeti.

Če bereš to knjigo, si najverjetneje preizkusil že najrazličnejše oblike zdravljenja, tako kot sem jih jaz, in imaš občutek, da si obtičal. Dobra novica je, *da bereš to knjigo* – knjigo, ki ti bo pomagala pri tem, da končno odkriješ prirojena orodja za samozdravljenje, ki jih tvoje telo že ves čas nosi v sebi. Medtem ko to pišem, lahko v mislih slišim kolektivni vzklík številnih klientov, ki sem jih spoznala v letih svojega dela: »Po desetletjih trpljenja si močno želim, da bi za te prakse izvedel že prej!« Dragi prijatelj, končno si na robu resničnega in trajnega zdravljenja. Neizmerno vesela sem zate.

Nenadoma so moje misli spet usmerjene v tukaj in zdaj z mojo hčerko. Ta tiho spi, njene ustnice pa so razpotegnjene v širok nasmeh, kot da je sredi sanj. Ko jo opazujem, vidim sebe. In znova se spomnim mlajše Britt. Če bi ji kdo rekel, da bo nekoč napisala knjigo, polno osebnih zgodb o upanju in zdravljenju ter s preizkušenim vodnikom do okrevanja, mu ne bi verjela. Iskreno povedano, moj um je večino časa, ki sem ga preživela na tem svetu, *ljubeče* potlačeval številne spomine, ki sem jih zdaj zbrala, da jih delim s tabo v tej knjigi. Snovanje teh strani bi lahko primerjala z brskanjem po zaprašenem podstrešju, polnem spominkov, portretov in škatel, zaprtih več desetletij. Vsaka škatla je bila napolnjena z izkušnjami, tako dobrimi kot slabimi, ki so bile varno pospravljene in skrite očem.

Tudi ti imaš podstrešje, ki ga lahko raziščeš, polno raznolikih izkušenj – radosti, bridkosti, ljubezni, strahu itn. Medtem ko počasi pregledujem svoje zgodbe v tej knjigi, upam, da ti bodo pridobljena orodja in moj terapevtski proces priskrbeli uteho ter pogum za to, da se podaš na podobno pot. Knjiga *Pot somatskega zdravljenja* te bo opolnomočila s preizkušenim modelom zdravljenja, ki je sočutno vodil več tisoč klientov po vsem svetu in podrl obrambne zidove, zaradi katerih so bili ujeti, s čimer jim je omogočil, da si ponovno ustvarijo življenje, utemeljeno na prisotnosti, povezanosti, vitalnosti in radosti. Ne glede na to, kakšna bolečina te je pripeljala do te točke, upam, da veš, da je življenje več kot samo golo preživetje.

Zdaj pa ponovno odkrijva, kdo si bil, preden sta ti bolečina in oklep povedala, kdo moraš biti.

Z ljubeznijo,
Britt

1. DEL

**Kako in zakaj
travma živi
v telesu**

Predstavitev podpornih virov

Med potovanjem po straneh te knjige lahko naletiš na zgodbe ali koncepte, ki v tebi sprožijo občutke nelagodja. To je popolnoma naravno, če upoštevamo naravo travme in njen vpliv na tvoje življenje danes. Da bi podprla tvojo zmogljivost za predelavo tega nelagodja, ti želim predstaviti temeljni element somatskega doživljanja, imenovan podporni viri.

Podporni vir je vsaka izkušnja, ki v tvojem telesu ali živčnem sistemu spodbudi umiritev, stabilnost in sproščenost; več prisotnosti, več prostora, več zraka. Gre za prvi korak k povečanju zmogljivosti za uravnavanje živčnega sistema, ki je nujen za spopadanje s stresom. Pomembno je, da ustvariš temelje ali »škatlo za orodje«, napolnjeno s podpornimi viri – z vsem, kar poskrbi za občutek, da si v redu, dobro ali vsaj rahlo bolje.

Ti podporni viri so bodisi notranji (na primer prijetno čustvo, telesni občutek, vizualizacija ali spomin) bodisi zunanji (na primer počasna orientacija oziroma opazovanje prostora okoli sebe z vsemi čutili, koregulacija oziroma povezovanje z drugo osebo ali podporno gibanje).

Vabim te, da se med branjem te knjige po potrebi nasloniš na podporne vire. Več o njih, vključno s podrobnimi navodili po korakih in nekaj preverjenimi tehnikami, najdeš v 16. poglavju.

