

BIBLIOTEKA „EHO“

4



ISCELJENJE POČINJE U TELU

Oslobodite se blokada i oporavite
od traume uz somatsko isceljenje

BRITANI PAJPER

Finesa

Beograd, 2026.

Naslov originala
Body-First Healing
by Brittany Piper

Body-First Healing
Copyright © 2025 by Brittany Piper
All rights reserved.

Izdavač
Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454859
www.finesa.edu.rs

Za izdavača
Lidija Maričić

Glavni urednik
Lidija Maričić

Urednik izdanja
Danica Banzić

Prevod
Jelena Miladinović

Lektura i korektura
Nikoleta Đilas

Grafička priprema
iLearn d.o.o.

Dizajn korica
Ana Petričić

Štampa
F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-139-5

Beograd, 2026.

Ova knjiga je posvećena deci u nama.
Onoj koja su se borila da nas zadrže slobodnima.
Onoj čiji nas oklop i danas štiti. Neka sada odmore.
Neka se igraju. Neka sanjaju. Odavde preuzimamo mi.



SADRŽAJ

Napomena autora IX

Uvod: Od betonskog dna do otpornosti i isceljenja XI

PRVI DEO – KAKO I ZAŠTO TRAUMA ŽIVI U TELU 3

Poglavlje 1. Isceljenje pristupom koji polazi od tela 5

Poglavlje 2. Pristupi „odozgo nadole“ i „odozdo nagore“ u radu s traumom 33

Poglavlje 3. Definisanje traume 47

Poglavlje 4. Traumatično sećanje 65

Poglavlje 5. Osnove nervnog sistema: Zašto imate smisla 87

Poglavlje 6. Kako vaš stil vezivanja iz detinjstva oblikuje vaše odnose u odraslom dobu 121

Poglavlje 7. Oklop traume i pet tipova zaglavljenih ličnosti 155

Poglavlje 8. Zdrava agresija i životna sila: Uzdizanje u vašu moć 197

DRUGI DEO – SOMATSKO ISKUSTVO: PUTOKAZI 215

Poglavlje 9. Osnove somatskog doživljavanja 217

Poglavlje 10. Samostalno Somatsko doživljavanje: Pre nego što počnete 249

Poglavlje 11. Bes i oklop borbe 259

Poglavlje 12. Strah, anksioznost i oklop bekstva 267

Poglavlje 13. Depresija, burnout i oklop isključenosti 277

Poglavlje 14. Disocijacija i oklop funkcionalnog zamrzavanja 287

Poglavlje 15. Udovoljavanje i oklop ugađanja 295

Poglavlje 16. Resursi za uobičajene zdravstvene tegobe i svakodnevne okidače 299

Zaključak: Neka divlja ludorija počne 309

Dodatak A. Mapiranje i praćenje nervnog sistema 317

Dodatak B. Kako pronaći praktičara Somatskog doživljavanja 331

Dodatak C. Reference 333

Zahvalnice 341

Beleške 345

NAPOMENA AUTORA:

Metoda *Somatskog doživljavanja* (Somatic Experiencing®) služi isključivo u obrazovne i informativne svrhe i ne predstavlja medicinski savet, tretman niti alat za dijagnostikovanje ili lečenje zdravstvenih problema ili bolesti. Za lične medicinske savete, obratite se lekaru. Više informacija o metodi Somatskog doživljavanja možete pronaći na sajtu: www.traumahealing.org.



UVOD

OD BETONSKOG DNA DO OTPORNOSTI I ISCELJENJA

Heroj je u tebi.
– Maraja Keri

Dok pišem ovo pismo vama, dragi čitaoci, sedim za kuhinjskim pul-
tom, a moja ćerka stara četiri meseca i dalje mirno spava pored
mene u nosiljci. Upravo smo se vratile kući nakon nekoliko obavlje-
nih obaveza. Moj trogodišnji sin je u parku sa dadiljom, dok suprug
radi na spratu u svojoj kancelariji. U pozadini se čuje kombinacija
nasumično odabranih pesama Selin Dion, ispunjavajući moj miran
i suncem okupani dom melodijama koje me podsećaju na detinj-
stvo – Vitni Hjuston, Maraja Keri i Fil Kolins, da pomenem samo
neke.

Ali za onu mladu mene, Brit u dvadesetim, koja se bukvalno
borila za život, ovo je bio dan o kojem nije mogla ni da sanja – dan
bez haosa i nezdravih obrazaca ponašanja u ime preživljavanja.
Možda vam je taj osećaj poznat. Ta suprotnost između očajničke

čežnje da se beskrajni rolerkoster disfunkcije zaustavi i, istovremeno, straha da se oduprete i napustite vožnju koju ste do tada suviše dobro poznavali.

Kao neko ko je preživeo i sišao sa tog rolerkostera, ovde sam da vam kažem da to ne mora biti doživotna kazna. I da ono što će vas zaista spasti od haosa u kojem ste zarobljeni ne dolazi spolja, već *iznutra*. Istina je – heroj vaše priče nije terapeut, nisu lekovi, partner, deca, pa čak ni ova knjiga. Heroj u vašem životu, koliko god to zvučalo kliše, jeste i uvek ćete biti...vi. Verovali ili ne, vaše telo i vaš mozak su urođeno i genijalno stvoreni ne samo da prežive u najgorim uslovima, već da istinski žive i napreduju. Vi ste, dragi prijatelji, svoji najbolji iscelitelji.

Ironično, dok vam ovo pišem, u pozadini peva Maraja Keri pesmu o ličnoj snazi – „Heroj“.

Pogledaj u sebe i budi snažan...

Naučila sam, kako u ličnom tako i u profesionalnom životu, da isceljenje ne znači postati nova verzija sebe. *Iscljenje je ponovno otkrivanje toga ko ste bili, pre nego što su vam odgovori vašeg nervnog sistema za preživljavanje rekli ko bi trebalo da budete.* Nakon traume koja je preplavljujuća, nervni sistem često ostaje zarobljen u hroničnim stanjima režima preživljavanja (borba, bekstvo, isključenje, funkcionalno zamrzavanje ili povlađivanje, o čemu ćete detaljno čitati kasnije u ovoj knjizi). To nas može ostaviti prividno zarobljenima u adrenalinom prepunjenim odgovorima na pretnju iz prošlosti – poznatim i kao „ciklus odgovora na pretnju“ – iako zapravo živimo bezbedno u sadašnjosti. Kako je to tačno opisao dr Piter A. Levin, tvorac metode oporavljanja od traume kroz Somatsko doživljavanje koju ćemo zajedno istraživati u ovoj knjizi:

Trauma su unutrašnji okovi koji nastaju kada se neki užasavajuć trenutak zaledi u vremenu. Ona guši prirodni tok našeg bića i sputava naše pokušaje da krenemo napred kroz život. Trauma nas odvaja od nas samih, od drugih, od prirode i duha. Kada nas preplavi pretnja, ostajemo zamrznuti u strahu, kao da su naše instinktivne energije za preživljavanje (adrenalin) „u potpunosti spremne, ali nemaju gde da odu“.

Imajući ovaj opis na umu, možemo lako reći da je cilj iscljenja da dozvolimo sebi – tačnije, svom nervnom sistemu – da se otrgne od preplavljujuće prošlosti i sustigne bezbednost sadašnjeg trenutka.

Soma znači „od tela“, a u metodi Somatskog doživljavanja nežno vas vodimo iz glave u iskustvo tela, gde možemo pristupiti nervnom sistemu. Učeći jezik svog jedinstvenog sistema kroz senzacije, osećanja i emocije, stićete bolje kapacitete da obradite neprijatnost ili ono što je nekada bilo previše da biste se suočili s tim. Time omogućavate svom sistemu da završi prekinuti ciklus odgovora na pretnju i oslobodi nagomilani adrenalin, odnosno energiju preživljavanja iz prošlosti. Kroz Somatsko doživljavanje možete postati prisutniji i uravnoteženiji vi.

Zamislite zaštitne slojeve koje ste morali da nosite kako biste preživeli traumu kao babušku (ruske lutke koje se stavljaju jedna u drugu). Iscljenje zahteva da se svaki od tih herojskih slojeva razbije i odbaci – deo vas koji ugađa drugima, anksiozni deo, odbrambeni deo, deo koji se povlači i deo koji je otupeo. Iscljenje znači zadržati prostor za saosećanje i razumevanje za svaku od tih verzija sebe, dok istovremeno podsećate sebe da suština onoga što vi jeste nikada nije bila potpuno izgubljena, već samo skrivena ispod tih slojeva koji su bili tu da bi vas zaštitili.

Protkanim kroz stranice ove knjige, svedočićete mojim sopstvenim suočavanjima sa mnogim slojevima oklopa koji su me nekada održavali u životu, ali su na kraju ostali duže nego što su bili dobrodošli. Takođe ćete dobiti somatsku mapu puta koja će vas povesti na duboko, ali nežno putovanje upoznavanja sopstvenog oklopa. Kada se to vaš nervni sistem „učaurio“? Da li je to borba, beg, isključenje, zamrzavanje ili udovoljavanje? Koje su karakteristike tog oklopa? Kako on utiče na vaše obrasce ponašanja, razmišljanja, uverenja, emocionalna stanja, opšte fizičko zdravlje i još mnogo toga? Zašto ste, čak i nakon što je trauma prošla i bitka završena, i dalje zaglavljani u tom oklopu? Kako možete početi polako da ga skidate? I šta će zauzeti njegovo mesto?

Najiskrenije se nadam da ćete čitanjem ove knjige početi da omekšavate prema onim delovima sebe koje ste dugo doživljavali kao teret i samosabotažu, i da prepoznate da su to zapravo bili samo neadekvatni obrasci samoočuvanja. Nadam se da ćete, ostajući otvoreni i radoznali prema tim obrascima, i učeći nauku koja stoji iza njih, shvatiti da niste „oštećeni“ i da vam nije potrebno „popravljanje“, već da načini na koje ste morali da preživite imaju savršenog smisla – na osnovu instinktivnih reakcija vašeg tela i mozga, i prethodnih iskustava. Kada se prisećam sopstvenog isceljenja, to je upravo ono što bih i sebi poželela. Ova knjiga je zbir svega što bih volela da sam znala u svojim najmračnijim godinama. Ovo je, u stvari, prevodilački rad, a ne otkrivanje novih informacija. Ovde su jednostavne somatske prakse, revolucionarna saznanja, inspiracija i saosećanje – sve ono što bi mi tada omogućilo da više živim, a manje preživljavam.

Ako čitate ovu knjigu, verovatno ste, baš kao i ja, iscrpeli dugačku listu opcija za isceljenje, a ipak se i dalje osećate zaglavljeno. Dobra vest je da *čitate ovu knjigu* – onu koja će vam pomoći da konač-

no otkrijete urodene alate za samoisceljenje koje vaše telo prirodno nosi u sebi sve vreme. Dok ovo pišem, mogu da čujem zajednički uzdah tolikog broja mojih klijenata tokom godina: „Posle decenija patnje, voleo/la bih da sam ranije znao/la za ove prakse!“ I konačno, dragi prijatelji, nalazite se na pragu istinskog i trajnog isceljenja. Neizmerno sam uzbuđena zbog vas.

U ovom trenutku, vraćam se u sadašnjost sa svojom ćerkom. Ona tiho spava sa snenim osmehom razvučenim preko lica. Dok je posmatram, vidim sebe. I ponovo se setim mlađe Brit. Da ste joj tada rekli da će jednog dana napisati knjigu, ispunjenu ličnim pričama o nadi, isceljenju i oprobanom putokazu za oporavak, ne bi vam poverovala. Istina je da je tokom većeg dela mog života na planeti Zemlji moj mozak *sa ljubavlju* potiskivao mnoga sećanja koja sam prikupila da ih podelim sa vama u ovoj knjizi. Pisanje ovih stranica bilo je kao da preturam po tavanu prekrivenom prašinom, punom uspomena, portreta i kutija zapečaćenih decenijama. Svaka kutija prepuna iskustava, i dobrih i loših, koja je bila pažljivo sklonjena i skrivana od pogleda.

I vi imate svoj tavan koji treba da istražite, ispunjen celim spektrom iskustava – radosti, tuge, ljubavi, straha i mnogim drugim. Dok polako prebiram kroz svoje priče u ovoj knjizi, nadam se da će vam alati koje sam naučila i moj sopstveni terapijski proces pružiti utehu i hrabrost da učinite isto. *Iscljenje počinje u telu* osnažiće vas mojim proverenim okvirom za isceljenje koji je nežno vodio hiljade klijenata širom sveta i pomogao im da uklone zaštitne zidove koji su ih držali zarobljenima, omogućivši im da iznova stvore život duboko usmeren na prisutnost, povezanost, vitalnost i radost. Kakva god bol da vas je dovela do ove tačke, nadam se da znate da je život mnogo više od pukog preživljavanja.

A sada, hajde da ponovo otkrijemo ko ste vi, pre nego što su vam bol i oklop rekli ko bi trebalo da budete.

S ljubavlju,
Brit

PRVI DEO

KAKO I ZAŠTO TRAUMA ŽIVI U TELU



UVOD U RESURSIRANJE

Kako budete ulazili dublje u teme ove knjige, možda ćete primetiti da neke priče ili koncepti mogu u vama izazvati osećaj nelagode. To je sasvim prirodno kada razmišljamo o prirodi traume i načinu na koji se ona danas manifestuje u vašem životu. Kako bismo podržali vašu sposobnost da prođete kroz tu nelagodnost, želela bih da vas upoznam sa osnovnim elementom Somatskog doživljavanja, poznatim kao resursiranje.

Resurs je svako iskustvo koje u vašem telu ili nervnom sistemu stvara osećaj smirenosti, stabilnosti ili opuštenosti; više prisutnosti, više prostora, više daha. To je prvi korak ka razvoju dublje sposobnosti za regulaciju nervnog sistema i neophodno je za uspešno suočavanje sa stresom. Važno je da sebi izgradite osnovu, odnosno „prvu pomoć“ resursa – bilo čega što vam donosi osećaj toga da ste *okej, dobro* ili barem *bolje*.

Ti resursi mogu biti unutrašnji (poput prijatne emocije, senzacije, vizualizacije ili sećanja) ili spoljašnji (na primer, usporeno orijentisanje ili posmatranje prostora oko vas pomoću čula, koregulacija ili povezanost s drugom osobom, ili pokret koji vas podržava).