

# KAD TELO PROGOVORI

Liz Tenuto  
@theworkoutwitch\_

# KAD TELO PROGOVORI

Kako somatsko isceljenje  
oslobađa od stresa i traume

STET

*Naslov originala*

WHEN THE BODY SPEAKS: How Somatic Healing Sets You Free

Liz Tenuto

Copyright © 2026 by Elizabeth Tenuto.

Copyright © za srpsko izdanje STET DOO, Temerin 2026.

Prvo izdanje 2026. godina

*Izdavač*

STET DOO

Temerin, Rakoci Ferenc 124

Telefon: 063552090

Imejl-adresa: info@stet.rs

www.stet.rs

*Za izdavača / glavna urednica*

Dr Sara Kuburić

*Urednica izdanja*

Ljiljana Petrović

*Prevod*

Nemanja Rabrenović

*Pomoćna urednica i lektura*

Marina Belić

*Korektura*

Ana Vojvodić

*Ilustracija naslovne strane*

Dr Sara Kuburić

*Grafičko oblikovanje*

Aleksandar Petrović

*Štampa*

ART PRINT MEDIA, Novi Sad

Tiraž 1000 primeraka

Sva prava su zadržana. Nije dopušteno reprodukovanje nijednog dela ove knjige na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

CIP zapis dostupan je u uzajamnom katalogu

COBISS.SR-ID

ISBN-978-86-82980-14-8

*Za mog brata Džastina i moju psihoterapeutkinju Džuls,  
koji su mi pomogli u najtežim trenucima*

# SADRŽAJ

PROLOG	9
<b>PRVI DEO: NAUKA</b>	<b>21</b>
1. poglavlje: TRAUMA OSTAJE U TELU	23
2. poglavlje: USPOSTAVLJANJE VEZE: UOČAVANJE SIMPTOMA DUGOTRAJNOG STRESA I NERAZREŠENE TRAUME	39
3. poglavlje: ISCELJENJE PUTEM TELA	60
<b>DRUGI DEO: ZDRAVSTVENA STANJA</b>	<b>77</b>
UVOD	79
4. poglavlje: DUGOTRAJNI BOLOVI I TEGOBE	82
5. poglavlje: PROBLEMI SA SPAVANJEM	110
6. poglavlje: PROBLEMI S VARENJEM	126
7. poglavlje: KORTIZOL I HORMONSKI POREMEĆAJI	138
8. poglavlje: PROBLEMI S TELESNOM TEŽINOM	152
9. poglavlje: KOGNITIVNI PROBLEMI	161
10. poglavlje: PSIHOLOŠKI PROBLEMI	174
11. poglavlje: AUTOIMUNA STANJA	193
<b>TREĆI DEO: SOMATSKE VEŽBE</b>	<b>203</b>
UVOD U VEŽBE	205
VIDEO-ČASOVI	208
POTPUNA OPUŠTENOST	209
KONSTRUKTIVNA OPUŠTENOST	210
VEŽBE ZA OSLOBAĐANJE OD STRESA	211
VEŽBE ZA OSLOBAĐANJE OD ANKSIOZNOSTI/PANIKE	218
VEŽBE ZA OSLOBAĐANJE OD BESA/FRUSTRACIJE	223
VEŽBE ZA OSLOBAĐANJE OD TUGE / SLOMLJENOG SRCA	228
VEŽBE ZA OSLOBAĐANJE OD NESANICE / PROBLEMA SA SPAVANJEM	233
VEŽBE ZA UBLAŽAVANJE REAKCIJE ZAMRZAVANJA I SAGOREVANJA	237
VEŽBE ZA PROBLEME S VARENJEM	243
VEŽBE ZA KOGNITIVNE PROBLEME	249

EPILOG	256
MATERIJALI ZA DALJE ČITANJE	260
IZRAZI ZAHVALNOSTI	262
BELEŠKE	264
O AUTORKI	279

## PROLOG

Dok je pandemija harala svetom i okretala svima živote naglavačke, uključila sam se u grupni poziv preko *Zoom*-a koji će skrenuti moj život u potpuno novi smer. Moja bivša profesorka somatike je preminula i ja sam, zajedno sa stotinama njenih učenika, prijatelja i kolega, bila pozvana na proslavu njenog života. To je podrazumevalo virtuelnu somatsku sesiju tokom koje se svako od nas nalazio u svom *Zoom* prozorčiću, nežno se pomerajući, ljuljajući i oslobađajući napetost iz tela. Setila sam se da me pokret može ponovo povezati s telom, osloboditi me osećaja potpune otupelosti, otuđenosti i neprestane zaglavljenosti u mračnim mislima.

Tokom te jednočasovne sesije vežbi počela sam da se osećam življe nego što sam se osećala mesecima. Posmatrala sam druge učesnike grupnog poziva, iz različitih delova sveta koji nas je sve držao napetim i anksioznim, i bila sam zadivljena tim malim oazama isceljenja, ljudima koji ublažavaju svoju patnju i bol u vremenu u kojem je isceljenje bilo očajnički potrebno. To mi je dalo nadu da mogu otkriti put ka isceljenju, čak i nakon svega kroz šta sam prošla, da se moje telo može oporaviti posle godina stresa i traume – i da će somatske vežbe biti ključ.

U to vreme bila sam zarobljena u nasilnom braku, boreći se da shvatim kako sam tu dospela i kako bih mogla da se izvučem

iz njega. Nekada sam bila pametna, jaka i nezavisna – a sada sam strahovala za svoj život. Samo osamnaest meseci ranije bila sam obasipana ljubavlju i pažnjom i uletela sam u romansu s partnerom iz snova. Venčali smo se tajno, uzbuđeni zbog početka zajedničkog života. Ali, kako se ispostavilo, samo sam ja bila uzbuđena. On je imao druge planove. U to vreme nisam bila toga svesna, ali sam zapravo bila bombardovana ljubavlju, upecana njegovom neprestanom pažnjom, poklonima i komplimentima, njegovom stalnom potrebom da sa mnom provodi više vremena nego s drugima i obećanjima o lepoj zajedničkoj budućnosti. Sve mi je to bilo veoma uzbudljivo. U stvarnosti, to je bila prva faza njegovog plana da me uhvati u zamku i preuzme kontrolu nada mnom. Klasična taktika narcisa. Nekoliko dana nakon našeg venčanja obrisao je sve podatke s mog laptopa – a ja tada nisam bila svesna da je to uradio on. Promenio je korisničke podatke i lozinke i počeo redovno da prebacuje novac s naših zajedničkih bankovnih računa na račune koji su bili otvoreni samo na njegovo ime, uključujući više hiljada dolara koje mi je deda ostavio testamentom. Zatim je počeo da koristi moju kreditnu karticu bez moje dozvole; u početku je trošio male iznose na pretplate i garderobu, dok nije prešao na skuplje stvari. Možda je trebalo da budem pažljivija u pogledu svojih računa, ali nisam znala da ne treba da mu verujem. Volela sam ga.

Ovo finansijsko i tehnološko zlostavljanje bilo je samo početak. Zatim je muž počeo da me izoluje, sprečavajući me da vidam druge ljude. U početku nisam mnogo razmišljala o tome. Imali smo malo prijatelja u Njujorku, porodica mi je bila na drugom kraju zemlje i ja sam bila srećna što sam uveče ostajala kod kuće s njim, uživajući u životu mladog bračnog para. Onda je prestao redovno da odlazi na posao, rekavši da se posvetio brizi o meni, kao da bi trebalo da mi bude drago zbog toga. Njegova briga je, međutim, poprimila oblik kontrole: govorio mi je gde da radim, kako da izgledam, šta da kupujem za sebe i oblačim. Ubrzo nakon toga rekao mi je da više ne možemo da

se mazimo, ili dodirujemo, jer je to bilo previše bolno za njegova leđa – iako je seks i dalje bio u redu. Nisam bila sigurna šta da mislim o tome. Delovalo mi je čudno, ali me je na svoj uobičajen, ljubazan način uveravao da je sve u redu... kada je hteo. U drugim prilikama bio je ljut – njegov bes je dolazio niotkuda i znala sam da je bolje da mu se ne suprotstavljam i ne govorim ništa kako ne bih dodatno pogoršala situaciju.

Telo je pokušalo da me upozori na zlostavljanje. Počela sam učestalo da doživljavam napade panike dok sam se vraćala kući s posla. Nekoliko puta nedeljno sam padala u nesvest, jednom prilikom i na stanici metroa. Došla sam k sebi pod napetim pogledima nepoznatih ljudi. „Jeste li dobro?“, upitali su me dok sam se postićeno dizala na noge. „Dobro sam“, rekla sam. „Mora da je zbog vrućine.“ „Imate li nekoga ko može da se brine o vama?“, upitala je jedna žena zabrinuto. „Imam muža“, rekla sam. „On će mi pomoći. Idem kući sada.“ Osmehnula sam se, zvućeci kao žena čiji bi muž bio ljubazan prema njoj i ponudio joj čaj, iako sam znala da bi bilo bezbednije da njemu uopšte i ne pominjem taj incident.

Trpela sam neprestane bolove po celom telu mesecima, mišići su mi bili napeti i bolni. U slobodno vreme ležala sam sklupčana na krevetu, tiha, jedva pokretna, krijući svoje misli i emocije duboko u sebi. Noću me je mučila nesanica. Nisam mogla da spavam iako sam bila premorena, već sam ležala ukočeno u krevetu, širom otvorenih očiju, budna i uplašena. Polako sam počela da shvatam da nešto nije u redu, da to nisu samo uobičajene trzavice koje se javljaju u svakom braku. Ali šta sam mogla da uradim povodom toga?

Do trenutka kada se desio taj grupni poziv preko *Zoom-a*, zlostavljanje se pojačalo. Nisam mogla to da racionalizujem, niti da se pretvaram da je to bilo šta drugo do porodično nasilje. Do tada smo se preselili na Zapadnu obalu. Prvo smo živeli u Los Anđelesu, ali smo izgubili stan zbog muževljevog nesmotrenog trošenja. Sada smo bili zaglavljani u podrumu svestrovice i

svekrvine kuće u Oregonu. Muž je po ceo dan bio pijan ili je pušio marihuanu. Izlagao me je verbalnom i emocionalnom zlostavljanju osam sati dnevno, saterivao me u ćoškovu i gurao na krevet prisiljavajući me na odnos. Kada god bih pokušala da razgovaram s njim o tome kako se osećam, o tome da sam talac u sopstvenom braku, postajao bi agresivan, vikao na mene, izlagao me emocionalnoj manipulaciji, udarao pesnicom o zid. Strahovito sam ga se bojala, ali nisam mogla otići – bili smo u izolaciji zbog kovida.

To nije bio prvi put da doživljam traumu. S četrnaest godina su mi sipali drogu u piće i silovali me. Preko noći sam postala druga osoba, od radoznale i angažovane učenice postala sam mrzovoljna i povučena, ako bih se uopšte i pojavila na časovima. Kod kuće nisam dobijala puno podrške. Prestala sam da jedem, a tata je vikao na mene i pretio da će me poslati u školu za problematične tinejdžere. Mama je, iako svesna seksualnog napada, stajala po strani i posmatrala, ne govoreći ništa da me zaštiti. U školi je psihološkinja, zabrinuta zbog mog bežanja s časova, saslušala dok sam joj pričala o svom traumatičnom iskustvu, a zatim mi dala pamflet o posttraumatskom stresnom poremećaju (PTSP), iako me nije uputila šta da radim s dijagnozom koju mi je ležerno postavila.

Godinama kasnije, odmah nakon diplomiranja, prvi put sam otkrila somatiku, isprobavši prethodno više popularnih načina za isceljenje – vođenje dnevnika zahvalnosti, meditaciju i čitanje knjiga za samopomoć – u nastojanju da izlečim hroničan bol, anksioznost, poremećaje u ishrani i nesanicu, koji su nastupili nakon što sam bila seksualno zlostavljana. Profesorka baleta je primetila da sam se disocirala svaki put kada nisam plesala i predložila mi je da dođem na čas somatike koji je držala. To je bio prvi put da sam čula za somatiku i bila sam sumnjičava. Nisam mogla da shvatim kako izvođenje laganih pokreta na podu u pidžami može na bilo koji način izlečiti moju traumu izazvanu seksualnim zlostavljanjem. Nisam bila sigurna šta da

očekujem, ali posle početne sesije plakala sam od olakšanja punih petnaest minuta. Osetila sam se toliko opušteno da sam te noći spavala bolje nego godinama pre toga. Nastavila sam da odlazim na časove i zaljubila sam se u somatiku. Želela sam da shvatim zašto se od tih jednostavnih pokreta osećam mnogo bolje, pa sam zaronila u praksu i teoriju. Osećala sam trnce po telu kao da ono ponovo oživljava i pušta nove izdanke, nalik drvetu posle duge zime. Počela sam da se osećam radosno i energično. Bilo je to kao da iznova upoznajem sebe.

Kada je organizovana grupna sesija preko *Zoom*-a u čast moje bivše učiteljice, nada se ponovo rodila u meni. Te vežbe su mi pomogle da opet osetim telo i omogućile mi da se ponovo povežem sa svojim emocijama, da slušam sebe i glas koji mi je govorio koliko je taj brak zaista bio toksičan i nasilan. Glas mi je govorio da postoji put do isceljenja.

Bila sam odlučna u nameri da nastavim sa somatskim vežbama, makar i na samo nekoliko minuta svakog dana. Kada god bi moj muž izašao iz podruma, ljuljala bih se i izbacivala napetost iz tela. Nekim danima sam se zaključavala u kupatilo da bih vežbala, ležeći u kadi zatvorenih očiju, a misli su mi bile usmerene na ono što sam doživljavala u telu. Prijalo mi je da radim nešto za sebe, za svoje isceljenje, van domašaja muža. Kako bih sebe obavezala da nastavim s novom rutinom, odlučila sam da objavim vežbe na *TikTok*-u, govoreći ljudima da se lečim od traume. Za mene je to bila nova platforma društvenih medija, na kojoj me niko nije pratio, jer nisam želela da me bilo ko koga poznajem u stvarnom životu prepozna u tako ranjivom stanju. Pitala sam se, međutim, da li bih mogla pomoći drugima koje muče isti problemi, možda samo jednoj osobi koja traži nadu. Nisam bila spremna za reakciju koju su moje objave dobile. Na stotine nepoznatih ljudi obratilo mi se i delilo svoje priče, govoreći mi da se nose sa sličnim problemima i da im vežbe pomažu. Nakon tri nedelje imala sam više od deset hiljada pratilaca, a nekoliko mojih video-snimaka postalo je viralno.

Bila sam zapanjena. Pre toga sam se osećala veoma usamljeno. A sada sam mogla da počnem da gajim nadu u bolju budućnost.

Nova energija koju sam osećala pomogla mi je da počnem sa osmišljavanjem plana za izlazak iz braka. Uz pomoć pravnih savetnika za nasilje u porodici prijavila sam muža policiji, što je dovelo do hitne zabrane prilaska. Konačno sam mogla da budem sama u novom stanu i mislila sam da ću biti bezbedna.

Zlostavljanje je, međutim, eskaliralo do nivoa koji nisam mogla ni da zamislim. Besan jer sam ograničila njegov uticaj na mene, muž je ponovo obrisao moje podatke s računara i ugasio moje *Google* i *Apple* naloge – bilo mi je gotovo nemoguće da išta uradim bez njih. Zatim je izlupao moj automobil u garaži mog novog stana. I dalje sam bila u stanju pojačanog fiziološkog stresa. Ne znajući šta će se sledeće desiti, neprestano sam se osvrerala preko ramena. Sve to vreme sam objavljivala somatske vežbe na *TikTok*-u u nadi da ću se osećati bolje (koliko god je to u tom trenutku bilo moguće). Srećom, ljudi koje nisam poznavala nastavili su da mi se obraćaju za smernice i podršku i osetila sam kako mi samopouzdanje raste. Na kraju sam videla da postoji put napred, onaj koji me je iznova povezao s mojom svrhom: *Bilo mi je predodređeno da vraćam ljude u život nakon preživljene traume. Da im pomognem da se iscele. Baš ono što sam i radila.*

Ovu knjigu sam napisala s ciljem da osnažim ljude u nastojanju da se preporode nakon bolnog i teškog života s nerazrešenom traumom. Zarobljeni smo u teškim vremenima, svet oko nas potresa stalne krize, ratovi, politički ekstremizam, ugnjetavanje, mizoginija, recesija, klimatske promene i još mnogo toga. Često se suočavamo i s ličnim problemima – seksualnim zlostavljanjem, nasiljem u porodici, emocionalnim zlostavljanjem, finansijskim zlostavljanjem, traumama iz detinjstva, toksičnim vezama, grozničavim tempom, neizvesnošću na poslu, brigama o novcu, usamljenošću, smrću voljene osobe. Nije ni čudo što toliko

mного nas pati od trauma. I što se mučimo u nameri da živimo onako kako želimo.

Sada postoji više dokaza nego ikada ranije da se traume koje doživljavamo skladište u našim telima – mesecima, godinama, čak i decenijama – da nas emotivno, fizički i kognitivno pogađaju i istovremeno negativno utiču na naš svakodnevni život. Kroz rad na vođenju ljudi ka isceljenju videla sam da traume iz prošlosti bacaju duge senke i kvare našu sadašnjost na mnogo načina: da se zanemarivanje u detinjstvu može manifestovati u vidu dugotrajnog bola i ugađanja ljudima; da se stalan stres kod osobe koja radi za zahtevnog šefa može pretvoriti u anksioznost i depresiju; da se posledice seksualnog napada mogu manifestovati u vidu poremećaja u ishrani i disocijacije. Znam kako trauma ometa naše odnose i smanjuje sposobnost da doživimo radost.

Kako sam se sve više oporavljala, otkrila sam da sam bila seksualno zlostavljana kada mi je bilo samo sedam godina. Imala sam živa sećanja na muškarca koji me čvrsto drži na krevetu, gura mi lice u jastuk i seksualno me napastvuje dok mi šapuće lascivne komentare na uho. To se dešavalo svakog leta kada sam posećivala širu porodicu u Čikagu. Sećam se da sam mami rekla da želim da idem kući, da se čudovišta nalaze u mom krevetu, ali ona nije prepoznala te znake. Nisam znala kako da opišem to što mi se dešava, ali moje telo je znalo. Videla sam svoje fotografije iz tog vremena; netremice sam gledala u objektiv foto-aparata, oprezna, napeta, s rukama zaštitnički postavljanim ispred karlice. Mogu da osetim zbunjenost koju sam tada osećala, bol, nedostatak sigurnosti u svom malom svetu, a vidim i dokaze koji ukazuju na to da je biološki odbrambeni sistem tela bio u stanju visoke pripravnosti jer se aktivirao da me zaštiti od opasnosti – ubacivši me u stanje hipervigilancije, u kojem sam ostala decenijama, uvek spremna da se suočim sa sledećom pretnjom. Sada znam kakve posledice ova prirodna reakcija na traumu ostavlja na telo kada traje duži period ili kada se ponovo pokrene u stresnim situacijama

– nivo kortizola raste, upalni procesi se rasplamsavaju, a nervni sistem postaje neuravnotežen. Na kraju, konstantna napetost kojoj je telo izloženo i dugotrajan stres mogu narušiti fizičko zdravlje i izazvati napetost, bolove, probleme sa snom, probleme s varenjem, autoimune poremećaje i mnoga druga stanja – osim ako nešto ne preduzmemo povodom toga.

U narednim poglavljima ću vas upoznati sa snagom somatskih vežbi i ponuditi vam put ka razrešavanju traume i otkrivanju emocionalnog i fizičkog isceljenja – jer su ona, kao što ćete uvideti, neraskidivo povezana. U svojoj najosnovnijoj formi, somatske vežbe dovode do izbacivanja napetosti, stresa i ukorenjene traume iz tela, čime našem nervnom sistemu omogućavaju da pređe iz stanja disregulacije (neravnoteže) u stanje regulacije (ravnoteže ili homeostaze). Ovo nam omogućava da ponovo povežemo telo sa svojim emocijama i oslobodimo energiju koja se u nama nagomilala dugotrajnim boravkom u stanju preživljavanja, na bezbedan, kontrolisan i postepen način, kroz ljuljanje, tresenje, naprezanje i opuštanje, drhtanje, zevanje i duboko disanje. Mnogi ljudi oseće gotovo trenutno oslobađanje od napetosti koju su zadržavali u sebi; drugima je potrebno više vremena i to može biti iskustvo koje se gradi postepeno.

Termin „somatika” skovao je sedamdesetih godina prošlog veka filozof i edukator Tomas Hana da bi opisao, kako je rekao, „oblast koja proučava somu: odnosno telo, onako kako se ono opaža iznutra, percepcijom iz prvog lica”. Pod ovim je mislio na posmatranje tela kao nečega što je više od fizičkog entiteta, više od skupa ćelija, tkiva i organa. Somatika se odnosi na unutrašnju čulnu svest i proživljeno iskustvo tela, što je ključno za razumevanje napetosti, stresa i traume, kao i za isceljenje na dubokom, ličnom nivou. Piter Levin, autor klasične knjige o traumi *Buđenje tigra: isceljenje traume* (izv. *Waking the Tiger: Healing Trauma*) i zagovornik mudrosti tela, kaže: „Svi imamo urođenu sposobnost da iscelimo svoje traume.” Nikada nisam zaista shvatila ovo dok nisam otkrila somatiku.

Tokom višegodišnjih nastojanja da se izlečim pokušavala sam da sprečim sebe da osećam to što sam osećala ili sam išla na terapiju razgovorom kako bih otklonila svoju traumu. Nikada nisam slušala šta mi telo poručuje – iako je ono godinama žudelo za mojom pažnjom, izlažući me hroničnom bolu i nesanicu. Zapanjila sam se kada sam shvatila da nas u savremenom životu uče da favorizujemo racionalno razmišljanje u odnosu na mudrost našeg tela i uvidela da je somatika način da se to reši. Takođe sam shvatila i to da su, iako se Tomas Hana smatra osnivačem somatike, njegove ideje izgrađene na temelju drugih tehnika kretanja (uključujući Aleksandrovu tehniku i Feldenkrajsov metod). Pozajmio je određene elemente iz istočnjačkih filozofija i njihovih borilačkih veština, afričkog plesa i praksi autohtonih naroda koje postoje već vekovima. Usklađivanje s našim telom nije bilo ništa novo, čak i ako je delovalo radikalno u našem brzom svetu.

Proteklih dvadeset godina provela sam stičući sertifikate iz oblasti somatike i proučavajući koliko su trauma i dugotrajan stres povezani s fizičkim bolom i neobjašnjivim zdravstvenim stanjima s kojima se mnogi od nas nose, stanjima koja smo programirani da naprosto „podnosimo” kao deo savremenog života. U narednim poglavljima ću vas upoznati s naukom o traumama i objasniću kako se ona skladišti u telu, kako izgledaju prirodne odbrambene reakcije na pretnje iz spoljašnje sredine (bilo da se radi o nebezbednom detinjstvu, sveprisutnom rasizmu ili manipulaciji seksualnog predatora), kako ove reakcije, koje za cilj imaju da nas održe u životu (putem borbe, bežanja ili zamrzavanja), mogu ostati predugo aktivirane i uticati na naše fizičko zdravlje. Istražiću ulogu autonomnog nervnog sistema, baviću se hormonima koje telo luči kao odgovor na stres i ispitaću polivagalnu teoriju. Sve ovo znači da što više znamo o unutrašnjosti svoga tela, to smo spremniji da se pozabavimo svojim zdravstvenim problemima i živimo ispunjenije.

A sve počinje somatskim isceljenjem.

Mnogi od vas su možda došli do ove knjige nakon višegodišnje borbe s raznim zdravstvenim problemima i verovatno ste pronašli malo odgovora u lekarskim ordinacijama. Možda su vam govorili da umišljate, posramljivali vas ili omalovažavali, govorili vam da su vaši simptomi psihosomatski i da se ništa ne može učiniti povodom njih. Ili su vam možda nudili brza rešenja koja, kako se čini, ne dopiru do srži problema, lekove na recept koji maskiraju simptome umesto da se direktno bave uzrokom njihovog nastanka. Znam kakav je osećaj jer sam to i sama iskusila. Postoje desetine znakova i simptoma koji mogu značiti da su se dugotrajan stres ili trauma nagomilali u nervnom sistemu. Možda ćete iz ličnog iskustva prepoznati neke od njih na sledećoj listi (koja nikako nije potpuna):

- Dugotrajni bolovi i tegobe
- Česte glavobolje/migrene
- Česti bolovi u stomaku
- Škrgutanje zubima
- Problemi sa spavanjem
- Konstantan umor
- Problemi s varenjem
- Problemi s težinom
- Konfuzne misli
- Poteškoće s koncentracijom
- Dugotrajna anksioznost
- Napadi panike
- Depresija
- PTSP
- Hronični PTSP (HPTSP)
- Poremećaji izazvani uživanjem droga
- Poremećaji ishrane
- Emocionalna otupelost
- Autoimune bolesti
- Bolesti bez zvanične dijagnoze
- Hormonski disbalans
- Bolesti štitne žlezde

Ne morate da iskusite *sve* ove simptome, ali i samo nekoliko predstavlja dobar pokazatelj da bi možda trebalo da pokušate da se oslobodite stresa i traume putem somatskih vežbi. Neki od vas će možda otkriti da su ovi nežni pokreti karika koja nedostaje na putu ka isceljenju. Drugi će možda otkriti da one daju rezultate u sprezi s drugačijim vrstama terapija, uključujući psihoterapiju ili terapiju desenzibilizacije i ponovne obrade sećanja putem

brzih pokreta očiju (EMDR). Samo vi možete znati šta odgovara vašem telu. Tokom čitanja ove knjige moj cilj je da vas podržim na vašem putovanju tako što ću vam pokazati da niste sami i pružiti vam praktične savete. Nudim vam konkretne smernice za različita zdravstvena stanja i simptome, kao i objašnjenja zbog čega se trauma skladišti u određenim delovima tela. Pronaći ćete takođe i somatske vežbe s detaljnim objašnjenjima i fotografijama kako biste mogli da pokrenete telo.

Faze isceljenja traume uključuju odmor, emocionalnu regulaciju i ponovno povezivanje s telom putem smanjenja stresa, obrade traume i pronalaženja osećaja pripadnosti. Kroz knjigu ću podeliti neka od svojih iskustava na tom putu – od prvih probnih video-snimaka preko davanja prioriteta isceljenju do otkrivanja svog mesta u jednoj aktivnoj zajednici – kao i trenutke iz života nekih mojih učenika. Uzbuđena sam što ste napravili prvi korak ka razrešavanju svoje traume i radujem se što ću vas pratiti dok budete počinjali ponovo da uspostavljate kontrolu nad životom.

PRVI DEO

# NAUKA

## 1. poglavlje

# TRAUMA OSTAJE U TELU

Možda se čini da se reč „trauma” nalazi svuda, u knjigama, časopisima i na društvenim mrežama, i s obzirom na to da živimo u svetu ispunjenom stresom, to verovatno ne iznenađuje. Možda više iznenađuje činjenica da mnogima nije baš najjasnije šta je trauma. U srži moje knjige leži ideja da somatske vežbe mogu osloboditi uskladištenu traumu iz tela i omogućiti nam da se iscelimo i obnovimo. Dakle, pre nego što započnemo ovaj proces i krenemo putem isceljenja kroz telesne pokrete, želela bih da vas upoznam s naukom o traumama: šta trauma jeste, šta nije i kako se nastanjuje u telu. I iako će to objašnjenje uključiti složene biološke i neurološke mehanizme, zaista smatram da su detalji u vezi s tim fascinantni. Na kraju krajeva, ako razumete šta je trauma i kako funkcioniše, to će vam omogućiti da naučite kako da se iscelite. Kada sam počela da proučavam somatiku i ono na čemu se ona temelji, sećam se da sam osetila olakšanje kada sam počela da shvatam da je moj nervni sistem obavio svoj posao i intervenisao kada je otkrio pretnje; bila sam zapanjena mudrošću svog tela i time koliko sam malo ranije znala o tome kako ono funkcioniše. O onome šta se dešava „ispod haube”. Reakcije tela na seksualno zlostavljanje koje sam pretrpela – čak i mnogo godina nakon što se to dogodilo – dobile su nov smisao. Telo je želelo da me zaštiti. Sve sam to uzimala zdravo za gotovo.

Što više cenimo ono što se dešava u telu, to pre možemo da počnemo s upoznavanjem sebe i shvatanjem šta nam je potrebno da bismo zaista doživeli životni procvat.

## Šta je trauma?

Većina nas zamišlja da je trauma određeni događaj (ili situacija, ili okolnosti), toliko strašan da može ugroziti našu sposobnost da napredujemo mesecima, godinama ili čak decenijama kasnije. Nešto poput iskustva iz rata, zlostavljanja u detinjstvu ili pljačke pod pretnjom pištoljem. Ovi primeri su zasigurno traumatični događaji, ali moramo zapamtiti tri ključne činjenice:

1. Sam događaj (ili situacija) nije mesto gde leži trauma – umesto toga, trauma je odgovor tela na događaj koji izaziva dubok osećaj straha, bespomoćnosti, patnje ili bola. To je automatska reakcija nervnog sistema na osećaj ugroženosti ili opasnosti i može imati dugotrajne štetne posledice po sve aspekte našeg života, uključujući fizičko, kognitivno i emocionalno zdravlje.
2. Traumatski događaji mogu značajno da variraju, a trauma može da se ispolji nakon mnoštva različitih stresnih iskustava: može nastati nakon zastrašujućeg incidenta koji je opasan po život (npr. nakon seksualnog zlostavljanja, saobraćajne nesreće ili prirodne katastrofe), može se javiti nakon ponovljenog i dugotrajnog iskustva (npr. nakon zanemarivanja u detinjstvu, izloženosti sistemskom rasizmu ili zlostavljanja u vezi) ili može biti rezultat stalnog i neumornog taloženja svakodnevnog stresa ili mikroagresija koje se vremenom nakupljaju.
3. Svi doživljavaju traume na sebi svojstven način, čak i ako su ljudi izloženi istom izvoru stresa. Ljudi su