

TELO PAMTI

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

THE BODY REMEMBERS

THE PSYCHOPHYSIOLOGY OF TRAUMA AND TRAUMA TREATMENT

Babette Rothschild

Edicija Preobražaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Ana Šakan

Prevod

Jasna Dimitrijević

Lektura

Jelena Janković

Korektura

Aleksandra Dundžerski

Dizajn korica

Monika Lang

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Arete, Beograd, 2026

Copyright © Babette Rothschild, 2000

Prava za srpsko izdanje © Arete 2026

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti

ni reprodukovati u bilo kom obliku

bez pismene saglasnosti izdavača.

TELO PAMTI

PSIHOFIZIOLOGIJA TRAUME
I ISCELJIVANJE OD TRAUME

Babet Rotšild

prevod sa engleskog
Jasna Dimitrijević

www.arete.rs

Za Mardži

SADRŽAJ

ZAHVALNICA 9

UVOD 11

PRVI DEO: TEORIJA 19

1. OPŠTI PREGLED POSTTRAUMATSKOG STRESNOG POREMEĆAJA (PTSP):

UTICAJ TRAUME NA TELO I UM 21

ČARLI I PAS, PRVI DEO 22

SIMPTOMATOLOGIJA PTSP-A 24

RAZLIKA IZMEĐU STRESA, TRAUMATSKOG STRESA, PTS-A I PTSP-A 26

PREŽIVLJAVANJE I NERVENI SISTEM 27

ODBRAMBENI ODGOVOR NA ZAPAMĆENU PRETNJU 32

DISOCIJACIJA, ZAMRZAVANJE I PTSP 33

POSLEDICE TRAUME I PTSP-A 34

2. RAZVOJ, SEĆANJE I MOZAK 35

RAZVOJ MOZGA 33

ŠTA JE SEĆANJE? 48

3. TELO PAMTI: RAZUMEVANJE SOMATSKOG SEĆANJA 63

SENZORNI KORENI PAMĆENJA 64

ČARLI I PAS, DRUGI DEO 73

AUTONOMNI NERVENI SISTEM: HIPERPOBUĐENOST I ODGOVORI BORBE,
BEGA I ZAMRZAVANJA 74

SOMATSKI NERVENI SISTEM: MIŠIĆI, POKRET I KINESTETIČKO PAMĆENJE 80
EMOCIJE I TELO 86

4. ISPOLJAVANJA TRAUME KOJU SMO ZABORAVILI:

DISOCIJACIJA I FLEŠBEKOVI 97

DISOCIJACIJA I TELO 98

FLEŠBEK 98

DRUGI DEO: VEŽBA 107

5. NA PRVOM MESTU: NE NAŠKODITI 109

O KOČENJU I UBRZAVANJU 111

PROCENA I EVALUACIJA 112

ULOGA TERAPEUTSKOG ODNOSA U ISCELJIVANJU OD TRAUME 114

RAZVIJANJE I PONOVRNO AKTIVIRANJE RESURSA 122

OAZE, SIDRA I SIGURNO MESTO 127

VAŽNOST TEORIJE 131

POŠTOVANJE INDIVIDUALNIH RAZLIKA 134

DESET OSNOVA ZA BEZBEDNO ISCELJIVANJE OD TRAUME 134

6. TELO KAO RESURS 137

TELESNA SVESNOST 137

UPOZNAVANJE SA SENZACIJAMA 144

TELO KAO SIDRO 145

TELO KAO MERILO 146

TELO KAO KOČNICA 154

TELO KAO DNEVNIK: RAZUMEVANJE SENZACIJA 155

SOMATSKO SEĆANJE KAO RESURS 157

TELO KAO RESURS U ISCELJIVANJU OD TRAUME 159

7. DODATNE SOMATSKE TEHNIKE ZA BEZBEDNIJE ISCELJIVANJE OD TRAUME

DVOJNA SVESNOST 169

TONUS MIŠIĆA: NAPETOST NASUPROT OPUŠTENOSTI 175

FIZIČKE GRANICE 181

PITANJE DODIRA IZMEĐU KLIJENTA I TERAPEUTA 189

NEŽAN ZAVRŠETAK SEANSE 191

8. SOMATSKO SEĆANJE POSTAJE LIČNA ISTORIJA 193

PAZITE SE POGREŠNOG SMERA 194

ODVAJANJE PROŠLOSTI OD SADAŠNJOSTI 2199

PRE SVEGA: RAD NA ONOME ŠTO JE USLEDILO NEPOSREDNO NAKON TRAUME
200

POVEZIVANJE IMPLICITNOG I EKSPLICITNOG 205

ČARLI I PAS, ZAVRŠNA EPIZODA 216

KORIŠĆENA LITERATURA 219

ZAHVALNICA

Pisanje stručne knjige je vrtoglav proces koji nije moguć bez učenja, pomoći, uticaja, inspiracije i saveta drugih ljudi. Mnogo je onih koje sam za ovih dvadeset osam godina, otkako sam ušla u psihoterapiju, srela na svom putu da bih ih pomenula poimenice, iako su svi doprineli na neki način. Želim da se zahvalim svim svojim predavačima, terapeutima, supervizorima i istraživačima koji su mi pomogli u oblikovanju stavova u svrsishodnu formu. Oni koji su najviše uticali na moje mišljenje biće pomenuti u referencama u tekstu. Ipak želim da posebno izdvojim Lizbet Marčer i njene kolege sa Danskog instituta za biodinamiku, Pitera Levina i Besela van der Kolka. Oni su imali dubok uticaj na razvoj ideja iznetih na stranicama koje slede. Takođe bih želela da izrazim zahvalnost brojnim učiteljima, supervizorima, učenicima i klijentima koji su, svi do jednog, u manjoj ili većoj meri, doprineli sadržaju ove knjige. Kao i mnogi drugi, najviše sam naučila – i nastavljam da učim – od onih kojima sam imala privilegiju da predajem i da radim na njihovom isceljenju.

Naročito zahvaljujem Karen Berman, Daniju Bromu, Alison Friman, Majklu Gevinu, Dejvidu Grilu, Džonu Meju, Ivon Parkins, Đini Ros i Simi Džulijar Stenli za brutalne kritičke komentare na ovaj rukopis. Dodatno zahvaljujem Karin Rajns, autorki naučnih knjiga o živom svetu, zato što je bila tako dobra „trenerica” na ovom projektu. Njena znanja o poslovnoj strani pisanja knjiga, kao i njena neobična sposobnost da prepozna kada da me pohvali a kada da me prekori, bila su od neprocenjive vrednosti.

Kao autorka sam imala tu sreću da mi izdavač bude *Northon Professional Books*. Pročitala sam dosta izraza zahvalnosti upućenih mojoj urednici, Suzan Manro, a sada i znam o čemu su svi ti autori i autorke govorili. Pored toga što je stručna,

strpljiva urednica sa dobrim smislom za humor, njeno poznavanje materije kojom se ovde bavim, kao i njeno upravljanje produkcijom stručne literature, bilo je za mene neprocenjiv bonus. Zapravo, svi članovi redakcije *Northon Professional Books* – sa obe strane Atlantika – pružili su mi ohrabrenje. Svi do jednog su doprineli tome da pisanje ove knjige predstavlja zadovoljstvo.

U V O D

Knjiga *Telo pamti* zamišljena je kao dopuna postojećim knjigama o teoriji i bavljenju traumom i posttraumatskim stresnim poremećajem, kao i postojećim metodama isceljivanja od traume. Nadam se da će ona dodati dimenziju razumevanja i lečenja traumatizovanog tela uz već dobro utvrđeno znanje i intervencije za isceljivanje traumatizovanog uma. Psihoterapeuti koji rade sa traumatizovanim klijentima vrlo verovatno će otkriti da su teorija, principi i tehnike predstavljeni na ovim stranicama u skladu sa terapijskim modelima u kojima su već obučeni i primenljivi na te modele. Pored toga, trebalo bi da uvide da informacije koje su ovde predstavljene nisu u sukobu sa njihovim principima ili tehnikama i da mogu da ih koriste i prilagođavaju.

O IZGRADNJI MOSTOVA

Telo pamti je zamišljeno kao knjiga koja gradi mostove. Nadam se da ću preći bar dva duboka jaza unutar oblasti nauke o traumi. Prvi most premošćuje razliku između teorije koju su razvili naučnici, posebno iz oblasti neurobiologije, i kliničke prakse terapeuta koji direktno rade sa traumatizovanim pojedincima i grupama. Drugi most ima za cilj da poveže tradicionalne verbalne psihoterapije sa onima koje su orijentisane na telo (telesna psihoterapija).

Već dugo me muči jaz između uma i tela, tradicionalne psihoterapije i telesne psihoterapije, i teorije i prakse. Sve više otkrivam da posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) zahteva da se taj jaz premosti. Čak i najkonzervativniji terapeuti i istraživači potvrđuju da PTSP nije psihološko stanje, već poremećaj sa važnim somatskim komponentama. Štaviše, svi stručnjaci koji se bave ovim poremećajem otkrivaju da su

prinuđeni da pomeraju granice svoje teorije i prakse. I psihoterapeuti i telesni psihoterapeuti su pod pritiskom da moraju da usmere veću pažnju na neurobiološku teoriju i da uzmu u obzir i tretiraju somatske simptome; telesni psihoterapeuti moraju još i da pronađu načine kako da rade bez dodirivanja i da pojačaju primenu razgovora, dok je pred istraživačima izazov da ostvare relevantniju povezanost teorije i prakse. Nadam se da će *Telo pamti* postati svrhovit posrednik u premošćavanju svakog ovog jaza.

NAUKA ILI PRAKSA

„Sve veći jaz deli laboratoriju i kauč”, ovako je glasio naslov u odeljku Žensko zdravlje u novinama Njujork tajms 21. juna 1998. godine (Tavris, 1998). Većina psihoterapeuta je to već znala, ali mnoge moje kolege bile su iznenađene kada su ovakvu kritiku videle u štampi. Neki su bili i uvređeni. Autorka teksta, Kerol Tavris, tvrdila je da su naučna teorija i praksa obično previše divergentne da bi bile relevantne dok terapeut sedi sa klijentom. Ja, međutim, verujem da je ovaj jaz između naučnika i praktičara više pitanje semantike nego principa. Jezik naučne literature često je težak za čitanje i razumevanje, iako je mnogo toga što se nudi izuzetno relevantno, iako teško prevodivo na jezik prakse.

U knjizi *Telo pamti* trudila sam se da teoriju predstavim u lako dostupnom obliku, relevantnom za direktnu praksu. Time se nadam da ću suziti jaz između neurobiologa i biheviornog istraživača koji proučavaju fenomen traume, i psihoterapeuta koji direktno radi sa traumatizovanim klijentima.

Teorija je najvredniji alat u rukama terapeuta koji rade sa traumom, jer razumevanje mehanizama traume, kako ih postavljaju psihološka, neurobiološka i psihobiološka teorija, značajno pomaže u isceljivanju. Što je terapeutova teorijska baza veća, to je manja zavisnost od tehnika naučenih napamet. Temeljno razumevanje neuroloških i fizioloških osnova

reakcije na traumu i razvoja PTSP-a omogućava da se na licu mesta stvore ili prilagode intervencije koje su odgovarajuće i korisne za konkretnog klijenta, sa njegovom¹ specifičnom traumom. Teorijska osnova takođe pomaže terapeutima da primene tehnike naučene iz različitih disciplina, birajući i unapređujući one koje imaju najveće šanse za uspeh u svakoj jedinstvenoj situaciji. Terapeut koji dobro poznaje teoriju u stanju je da terapiju prilagodi klijentu, umesto da pretpostavlja da će se klijent uklopiti u terapiju.

PSIHOTERAPIJA ILI TELESNA PSIHOTERAPIJA

Gajim nadu da će ova knjiga izgraditi most između praktičara tradicionalnih razgovornih psihoterapija i praktičara psihoterapija orijentisanih na telo. Verujem da ove dve profesionalne grupe mogu mnogo da pruže jedna drugoj u lečenju traume i PTSP-a.

Prvo ohrabrenje na koje sam naišla u premošćavanju ovog jaza bio je pionirski članak Besela van der Kolka iz 1994. godine, „*The Body Keeps the Score*” (*Telo sve beleži*) u *Harvard Review of Psychiatry*. Upravo u ovom članku sam prvi put naišla na potvrdu veze između tela i uma u glavnoj struji psihijatrije. Pored toga, knjiga Antonija Damasija *Descartes' Error (Dekartova greška)* iz 1994. godine bila je velika inspiracija. Ova revolucionarna knjiga pruža neurološku, teorijsku osnovu za vezu između uma i tela. Ova dva rada postavila su temelje mog razumevanja psihofizičke, neurobiološke veze između uma i tela. Zatim, radovi Perija, Polara, Bleklija, Bakera i Vigilantea (1995), Šora (1994, 1996), Sigela (1996, 1999), Van der Kolka (1998) i drugih o stilovima afektivnog vezivanja kod dece, razvoju mozga i sistemima pamćenja imaju ogroman značaj za naše razumevanje kako trauma može toliko narušiti nervni sistem da pojedinac razvije PTSP.

¹ Potrudila sam se da u tekstu naizmenično koristim zamenice on/ona. Nadam se da sam bila pravična.

Premostiti jaz između razgovornih psihoterapija i telesnih psihoterapija znači uzeti najbolje resurse iz obe oblasti, umešto da se bira jedna ili druga. Integralna terapija traume mora da uzme u obzir identifikaciju, razumevanje i lečenje posledica traume na um i telo, kao i da koristi alate prilagođene za to. Jezik je neophodan za oba pristupa. Somatske smetnje izazvane traumom zahtevaju jezik kako bi im se dao smisao, razumelo njihovo značenje, izvukla njihova poruka i ublažio njihov uticaj. Prilikom isceljivanja od traume od suštinskog je značaja posvetiti pažnju i telu i umu; jedno ne može postojati bez drugog.

RAD SA TELOM NE MORA DA PODRAZUMEVA DODIR

Rad sa telom i dodirivanje nisu i ne treba da budu sinonimi u kontekstu psihoterapije ili telesne psihoterapije. Ima mnogo načina da se radi sa telom, da se integrišu važni aspekti muskulaturnih, bihevioralnih i senzornih podataka bez prelaznja granica telesnog integriteta.

Postoji mnogo razloga da izbacimo dodirivanje iz lečenja psihoterapijom i telesnom psihoterapijom. Pored očiglednih razloga za zabrinutost da bi moglo doći do transfera koji bi ostavio posledice, postavlja se pitanje granica klijenata, naročito onih koji su bili seksualno zlostavljani. Podjednako važne za razmatranje su lične preferencije klijenta i lične preferencije terapeuta. Pored toga, mnoge polise osiguranja od propusta u lečenju neće pokrivati metode onih tretmana koji uključuju dodir, a većina nadležnih regularnih tela u SAD ih zabranjuje. Da me ne shvatite pogrešno, ne zalažem se za ekstreme. Smatram da je, u nekim slučajevima, pažljivo procenjena upotreba dodira korisna, ukoliko se i klijent i terapeut slože da je primene, ali u ovoj knjizi je moj fokus na telesnim tehnikama koje ne uključuju dodir, jer su one, prema mom mišljenju, najprikladnije za rad sa traumatizovanim klijentima.

KONTROVERZE U VEZI SA LAŽNIM SEĆANJIMA

Ovo nije knjiga o lažnim sećanjima i ne iznosim nikakve tvrdnje niti imam ambiciju da rešim aktuelnu kontroverzu. Ipak, pošto se ova knjiga bavi temama sećanja i traume, ne mogu da izbegnem da iznesem svoje mišljenje o ovom bombastičnom i složenom pitanju.

Moje mišljenje je inkluzivno: verujem da se sećanje na rani traumatski događaj ponekad može relativno precizno povratiti, ali sam takođe podjednako uverena da se ponekad nenamerno mogu stvoriti ili podstaći lažna sećanja – kako od strane terapeuta, tako i od strane klijenta. Svedočila sam primerima oba slučaja sa klijentima i polaznicima obuka, prijateljima i članovima porodice, pa čak i sa samom sobom.

Somatsko sećanje, primarna tema ove knjige, po mom mišljenju, nije ni više ni manje podložno greškama od bilo kojeg drugog oblika sećanja – o čemu će biti reči kasnije u knjizi. Somatsko sećanje može biti kontinuirano, ali takođe može biti „zaboravljeno”, baš kao i kognitivno sećanje. Ono takođe može biti iskrivljeno, jer je upravo um taj koji ispravno ili pogrešno tumači poruku tela. Um, naravno, podleže brojnim uticajima koji mogu tokom vremena izgubiti na tačnosti.

Iako ne nudim rešenja za ovu kontroverzu, nadam se da će knjiga *Telo pamti* biti od pomoći u dve oblasti: da terapeutu pruži veću budnost i oprez u vezi s rizikom od lažnih sećanja i da ponudi alate za identifikaciju, razumevanje i integraciju onoga što telo zaista pamti.

Međunarodno društvo za proučavanje traumatskog stresa (*The International Society for Traumatic Stress Studies*) godinama se bavi ovom kontroverzom. Godine 1998. objavilo je monografiju o ovoj temi – *Childhood Trauma Remembered (Sećanja na traume iz detinjstva)*. Ovo sažeto izdanje pruža uravnotežen pregled kontroverze i toplo ga preporučujem.