

KRATKI VODIČ

Dar traume

PETRA BRZOVIĆ



O OVOM VODIČU

Trauma nije uvijek očita

Kada čujemo riječ trauma, najčešće pomislimo na **rat, nasilje, nesreću ili veliki gubitak.**

Ponekad je povezana s jednim događajem koji nas je preplavio, ponekad s godinama **nesigurnosti, straha ili prilagođavanja.**

A ponekad je prepoznamo tek mnogo kasnije: kroz **odnose** koji se ponavljaju, tijelo koje je stalno **napeto** ili **perfekcionizam.**

Ovaj vodič donosi ključne uvide iz knjige, ne da biste u svakom problemu tražili traumu, nego da biste **bolje razumjeli sebe.**



DEFINICIJA

Trauma nije sam događaj.
Trauma je posljedica događaja
koji je za nas bio previše.

Ako je iskustvo bilo previše intenzivno, trajalo predugo ili se dogodilo prerano, a nismo imali dovoljno sigurnosti, podrške ili unutarnjih resursa da ga obradimo, ono može ostaviti traumatski trag.

*Zato dvije osobe mogu proživjeti isti događaj
i reagirati potpuno različito.*

OBLICI

Četiri oblika traume

Akutna

Jedan iznenadan i izrazito preplavljujući događaj.

Kronična

Dugotrajna ili ponavljajuća izloženost stresu, nesigurnosti ili povredi.

Razvojna

Rana iskustva u kojima nije bilo dovoljno sigurnosti, zaštite ili emocionalne dostupnosti.

Kompleksna

Višestruka, međusobno povezana traumatska iskustva koja se ponavljaju tijekom duljeg razdoblja.

Nije svako teško iskustvo trauma. Istovremeno, iskustvo ne mora izgledati dramatično izvana da bi iznutra ostavilo dubok trag.

Trauma T i trauma t

Neke rane prepoznamo odmah. Druge godinama ne vidimo.

T SNAŽNO PREPLAVLJUJUĆI DOGAĐAJI

Rat

Ozbiljna nesreća

Fizičko ili seksualno nasilje
Prirodna katastrofa

Iznenadan gubitak bliske osobe

t MANJE OČITA, PONAVLJAJUĆA ISKUSTVA

Emocionalno
zanemarivanje

Kritiziranje i
posramljivanje

Vršnjačko nasilje

Konflikti u obitelji

Dugotrajan stres

Osjećaj nepripadanja

Emocionalno nesigurni
odnosi

Osjećaj da nikad nismo
dovoljno dobri

Jedna situacija možda neće ostaviti velik trag. Ali godine u kojima dijete uči:

„Moram biti savršen/a da bi me voljeli.”

„Moje potrebe nisu važne.”

„Ne smijem pokazati slabost.”

„Moram se pobrinuti za sve.”

mogu oblikovati način na koji kasnije
doživljavamo sebe, druge ljude i odnose.



SAMOPREPOZNAVANJE

Prepoznajete li se u nečemu od ovoga?

Označite ono što vam je poznato.

☐ Često potiskujem emocije ili ih teško pokazujem.

☐ Imam potrebu sve držati pod kontrolom.

☐ Težim savršenstvu i teško si dopuštam pogrešku.

☐ Teško se opuštam, čak i kada nema razloga za stres.

☐ Bježim u posao, hranu, mreže ili druge distrakcije.

☐ Isti obrasci u odnosima ponavljaju mi se iako ih prepoznajem.

☐ Teško mi je reći „ne” i postaviti granice.

☐ Često tražim potvrdu drugih da vrijedim.

☐ Brinem o drugima prije nego o sebi.

☐ Izbjegavam bliskost, konflikte ili otvorene razgovore.

☐ Ponekad reagiram snažnije nego što situacija zahtijeva.

☐ Često osjećam da moram biti „jak/a” i sve riješiti sam/a.

Mnoge od tih reakcija su strategije preživljavanja. Razvijaju se kao načini prilagodbe i zaštite u okolnostima u kojima nismo imali bolji izbor.

AKO STE OZNAČILI VIŠE STAVKI

Vrijedi zastati i zapitati se:

- 01 *Kada sam ovo naučio/la?*
- 02 *Čemu mi je ovaj obrazac služio?*
- 03 *Od čega me pokušava zaštititi?*
- 04 *Treba li mi ta zaštita i danas?*

Ponekad ono što vam danas stvara problem nije nastalo da bi vam naštetilo, već vam je upravo to pomagalo preživjeti.

ŽIVČANI SUSTAV

Tijelo je dio priče

Kada naš sustav procijeni da postoji prijetnja, automatski se uključuju reakcije preživljavanja, tj. biološki mehanizmi čija je svrha zaštititi nas.

Borba

Bijeg

Smrzavanje

U idealnim okolnostima sustav se nakon opasnosti vraća prema sigurnosti. Kod traumatskih iskustava taj se proces može otežati i sustav nastavlja reagirati kao da opasnost još traje.

SIGNALI

Kada sustav ostane uključen

- kronična napetost,
- iscrpljenost,
- stalna pripravnost,
- probavne tegobe,
- snažne reakcije na male okidače,
- problemi sa spavanjem,
- teškoće s koncentracijom.
- teškoće s opuštanjem,
- kronični bolovi.

A FIZIČKO ZDRAVLJE?

Dugotrajan stres i traumatska iskustva mogu biti povezani s promjenama u tjelesnom funkcioniranju.

To ne znači da je trauma uzrok svake bolesti, ali može pridonijeti razvoju kroz niz mehanizama koje neiscijeljena iskustva pokreću u tijelu.

Tjelesne simptome uvijek treba odgovarajuće medicinski procijeniti.

EPIGENETIKA

Možemo li naslijediti tragove stresa?

Naši geni nisu nepromjenjiv nacrt.

Epigenetika proučava kako okoliš, navike i iskustva mogu utjecati na ekspresiju gena, bez promjene same DNK.

Intenzivan ili dugotrajan stres može ostaviti epigenetske tragove, a neki se obrasci mogu prenositi kroz generacije.

To ne znači da ćemo nužno biti traumatizirani ako su naši preci bili.

Znači da možemo naslijediti određenu biološku osjetljivost, ali njezin izraz **nije unaprijed zadan.**

Ono što se prenosi kroz generacije može se kroz generacije i mijenjati.

PRISTUP

Zašto trauma traži integrativni pristup

Tijelo i živčani sustav	Emocije	Podsvjesni obrasci	Životna iskustva	Dublji slojevi
Kako reagiramo na sigurnost, stres i prijetnju.	Što osjećamo i što smo naučili potisnuti.	Uvjerenja i reakcije koje djeluju prije svjesne odluke.	Ono što smo prošli i način na koji nas je to oblikovalo.	Tko smo i što nosimo kao biće koje nadilazi tijelo i um.

Možemo dobro razumjeti svoju priču, a onda čujemo kritiku i u nekoliko sekundi reagiramo automatski.

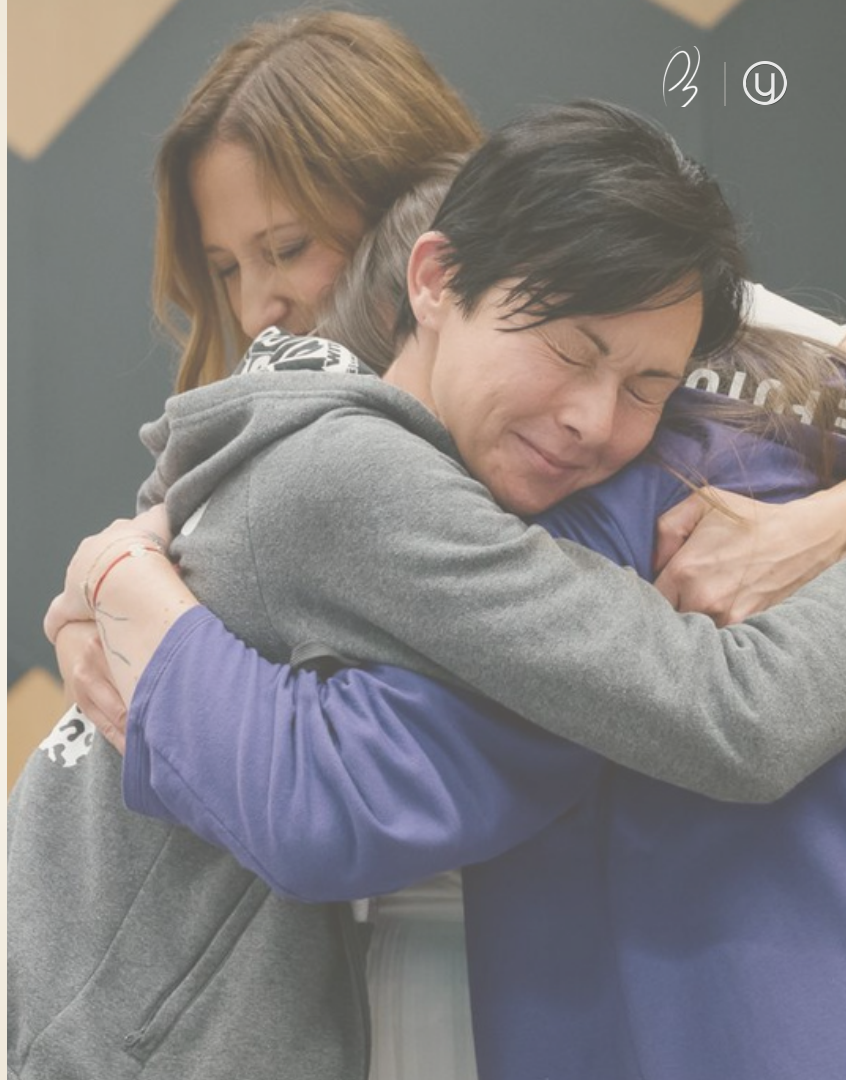
Svjesno razumijevanje i duboko ukorijenjeni obrasci nisu isto.

M E T O D A

Sankara

Integrativni terapijski pristup Petre Brzović koji povezuje rad s tijelom i živčanim sustavom, podsviješću, traumom i dubljim obrascima iskustva.

Usmjeren je na **korijene poteškoća**, a ne samo na njihove simptome. Uključuje hipnoterapijske i regresijske pristupe, somatski rad, te rad u proširenim stanjima svijesti.



Model SPA

Promjena počinje kada naučimo primijetiti što se događa dok se događa.

S

SVJESNOST

Primjećujem što osjećam,
kako reagiram i što se
događa u mom tijelu.

P

PRIHVAĆANJE

Ne osuđujem sebe zbog
reakcije. Pokušavam
razumjeti što mi ona govori.

A

AKCIJA

Pitam se: “Što sada mogu
napraviti drukčije?”.

Zastanite. Primijetite tijelo.

I ZASTANITE

Ako ste snažno aktivirani, nemojte odmah odgovarati na poruku, nastavljati raspravu ili donositi odluku. Dajte si nekoliko trenutaka.

„Što se upravo dogodilo u meni?”

Već sam prostor između okidača i reakcije daje mogućnost drugačijeg izbora.

2 PRIMIJETITE TIJELO

Preusmjerite pažnju iz misli prema tijelu. Gdje osjećate napetost?

Čeljust

Prsa

Trbuh

Ramena

Kako dišete? Ne pokušavajte odmah ništa popraviti. Prvo samo primijetite te potom svjesno podignite i spustite ramena, protresite tijelo i duboko udahnite i izdahnite.

Vratite se u sadašnjost. Vratite se dahu.

3 VRATITE SE U SADAŠNJOST

Pogledajte oko sebe i pronađite:

- 3 stvari koje vidite,
- 3 stvari koje možete dodirnuti,
- 3 zvuka koja čujete.

„Ovo je sada. Ja sam ovdje.”

4 VRATITE SE DAHU

Nemojte forsirati duboko disanje. Samo pratite prirodan dah. Ako vam odgovara, dopustite da izdah postupno postane malo duži i mekši.

Možete staviti ruku na prsa ili trbuh i osjetiti kako se tijelo pomiče.

Cilj nije prisiliti se da budete mirni. Cilj je tijelu ponuditi još jedan signal sigurnosti.

PET KORAKA ZA REGULACIJU · 5

Pitajte što vam treba

Ne pitajte odmah: „Kako da se riješim ovoga?”

„Što bi mi sada pomoglo da se osjećam barem malo sigurnije?”

Ne morate se iz preplavljenosti odmah dovesti do savršenog mira. Ponekad je dovoljno napraviti jedan mali korak prema sigurnosti.

Nekoliko minuta tišine

Šetnja

Pokret

Topli tuš

Priroda

Razgovor sa sigurnom osobom

Glazba

Odmor

Meditacija

Pisanje

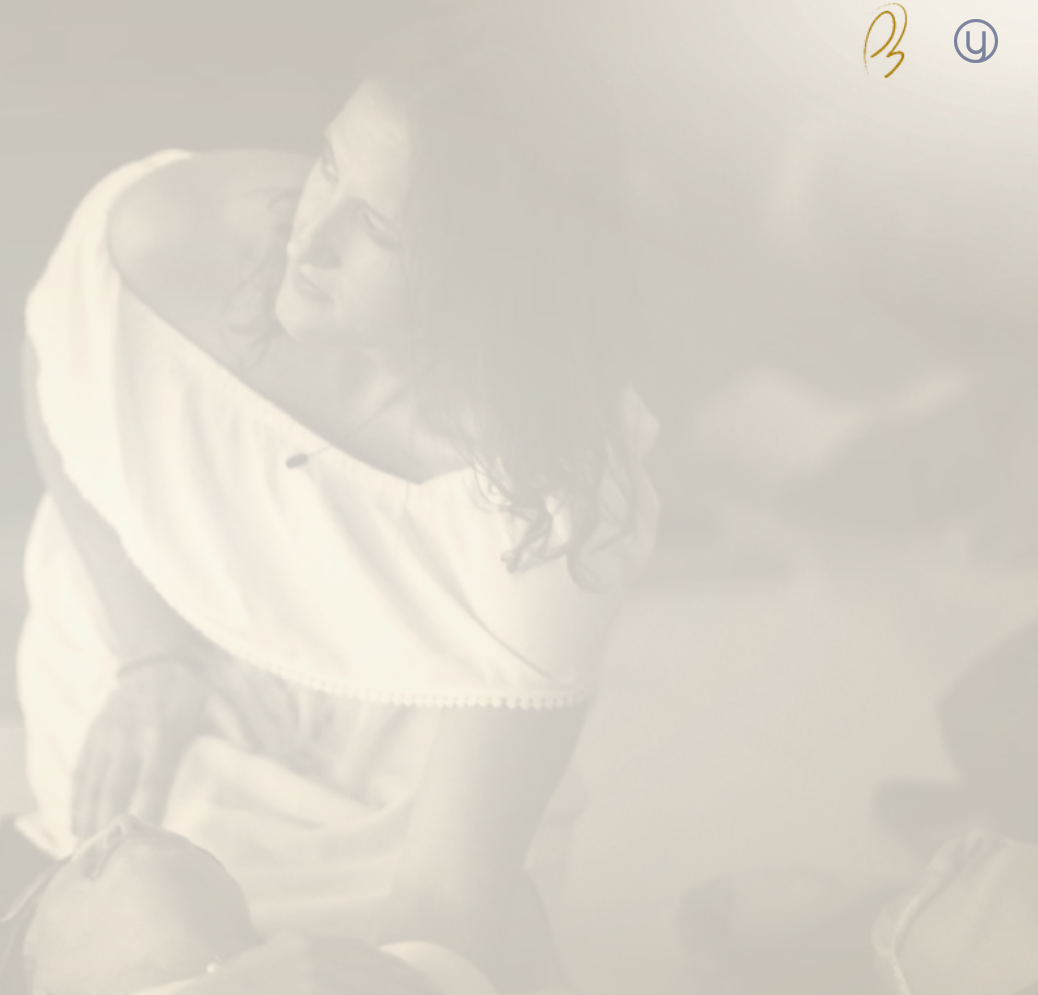
MINI VJEŽBA ZA DNEVNIK

Dovršite 3 rečenice

U ovom trenutku osjećam...

U tijelu primjećujem...

Ono što mi sada treba jest...



ZA KRAJ

Budite znatiželjni prema sebi

Ne morate zbog ovoga analizirati cijelu svoju prošlost, niti tražiti traumu iza svakog problema. Počnite jednostavnije.

Primjećujte što se ponavlja.

Slušajte svoje tijelo.

Obratite pažnju na svoje reakcije.

Pitajte što vam je potrebno.

*Svjesnost nije cijeli proces,
ali vrlo često upravo tu proces počinje.*

Tri koraka dalje

Knjiga Dar traume

Trauma, tijelo i živčani sustav,
unutarnje dijete,
transgeneracijski
obrasci, epigenetika
i niz praktičnih vježbi.



Pridružite se promociji knjige

Petrini programi

Dublji rad s vlastitim obrascima,
traumom, tijelom i živčanim
sustavom kroz integrativni pristup
i Sankara metodu.



Istražite programe

Meditacija na poklon

Prijavite se na newsletter i
preuzmite vođenu meditaciju,
uz tekstove, praktične uvide
i najave programa.



Prijavite se i preuzmite

KNJIGA DAR TRAUME

Ako vam je ovaj vodič otvorio pitanja, knjiga Dar traume, autorice Petre Brzović, vodi vas dublje kroz razumijevanje traume, tijela i živčanog sustava, unutarnjeg djeteta, transgeneracijskih obrazaca i epigenetike, uz niz praktičnih vježbi za svakodnevni rad na sebi.

Uskoro u knjižarama, u izdanju Planetopije.

*Knjiga koja vam pomaže da nađete snagu
tamo gdje ste bili ranjeni.*

