

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**PIPER, BRITTANY**

**Vindecarea somatică : activează înțelepciunea corpului  
tău, reglează-ți sistemul nervos și eliberează-te de traume**

/ Brittany Piper. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-469-8

159.9

Traducător: **Gabriel Tudor**  
Redactor: **Alexandra Fusoi**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**BODY-FIRST HEALING**

Copyright © 2025 by Brittany Piper  
All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodușă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Brittany Piper

# Vindecarea somatică

Activează înțelepciunea corpului tău,  
reglează-ți sistemul nervos  
și eliberează-te de traume

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

## CUPRINS

NOTA AUTOAREI	9
INTRODUCERE <b>De la podeaua de beton la reziliență și vindecare</b>	11
PARTEA I <b>Cum și de ce trăiește trauma în corp</b>	17
CAPITOLUL 1 <b>Vindecarea printr-o abordare centrată pe corp</b>	21
CAPITOLUL 2 <b>Abordarea traumei de sus în jos și de jos în sus</b>	51
CAPITOLUL 3 <b>Definirea traumei</b>	65
CAPITOLUL 4 <b>Amintirile traumatice</b>	83
CAPITOLUL 5 <b>Sistemul nervos 101: De ce ai sens</b>	105
CAPITOLUL 6 <b>Modul în care atașamentul din copilărie îți influențează relațiile la maturitate</b>	143
CAPITOLUL 7 <b>Armura traumei și cele cinci personalități blocate</b>	179
CAPITOLUL 8 <b>Agresiunea sănătoasă și forța vieții: dobândește-ți puterea</b>	223
PARTEA a II-a <b>Hărțile terapiei somatice</b>	243
CAPITOLUL 9 <b>Bazele terapiei somatice</b>	245
CAPITOLUL 10 <b>Experimentarea autoghidată: înainte să începi</b>	277
CAPITOLUL 11 <b>Furia și armura de luptă</b>	287

<b>CAPITOLUL 12 Frica, anxietatea și armura de fugă</b>	<b>297</b>
<b>CAPITOLUL 13 Depresia, burnoutul și armura de închidere</b>	<b>307</b>
<b>CAPITOLUL 14 Disocierea și armura de îngheț funcțional</b>	<b>317</b>
<b>CAPITOLUL 15 Atitudinea de împăciuire și armura de supunere</b>	<b>327</b>
<b>CAPITOLUL 16 Resurse pentru problemele comune de sănătate și factorii declanșatori cotidieni</b>	<b>331</b>
<b>CONCLUZIE Să înceapă tărăboiul sălbatic</b>	<b>343</b>
<b>ANEXA A Cartografierea și urmărirea sistemului nervos</b>	<b>351</b>
<b>ANEXA B Cum să găsești un practician instruit în terapia somatică</b>	<b>365</b>
<b>ANEXA C Referințe</b>	<b>368</b>
<b>MULȚUMIRI</b>	<b>375</b>
<b>NOTE</b>	<b>379</b>

## NOTA AUTOAREI

Metoda terapiei somatice este oferită doar în scopuri educaționale și informaționale și nu constituie consiliere medicală, tratament medical ori instrument utilizat pentru diagnosticarea sau tratarea unei probleme de sănătate sau a unei boli. Cei care doresc sfaturi medicale personalizate trebuie să consulte un medic autorizat. Pentru mai multe informații despre această metodă, te rugăm să vizitezi site-ul:

[www.traumahealing.org](http://www.traumahealing.org).

## INTRODUCERE

**De la podeaua de beton la  
reziliență și vindecare**

*În tine se află un erou.*

**Mariah Carey**

În timp ce scriu acest mesaj pentru tine, dragul meu cititor, stau în bucătărie, iar fiica mea de patru luni doarme profund lângă mine, în scaunul ei de mașină. Tocmai am ajuns acasă după un drum în oraș. Fiul meu în vârstă de trei ani este în parc cu bona, iar soțul meu lucrează la etaj, în biroul său. În fundal, din boxe, se aud frânturi de melodii ale lui Celine Dion, umplând casa liniștită și însoțită cu ecouri sonore care mă duc cu gândul la muzica din copilărie – Whitney Houston, Mariah Carey și Phil Collins, ca să amintesc câteva.

Pentru mulți, ar putea părea doar o zi plictisitoare.

Dar pentru *versiunea mea mai tânără*, acea Britt de 20 și ceva de ani care se lupta la propriu pentru viața ei, ar fi fost genul de zi la care nici nu ar fi putut visa – o zi lipsită de haos și comportamente nesănătoase în numele supraviețuirii. Poate cunoști senzația. Alăturarea dintre

dorința fără speranță ca nesfârșitul carusel al disfuncției să se oprească și, în același timp, temerea care te face să refuzi să ieși dintr-o cursă ametoitoare pe care ai ajuns să o cunoști prea bine.

Ca o persoană care a supraviețuit și a reușit să iasă din carusel, sunt aici ca să îți spun că o asemenea situație nu trebuie să fie o condamnare pe viață. Iar ceea ce te va salva de fapt din haosul în care ești ținut captiv nu se găsește în afara ta, ci înăuntrul tău. Este adevărat: eroul poveștii nu este terapeutul tău, tratamentul tău, partenerul tău, copiii tăi și nici măcar această carte. Eroul din viața ta, oricât de banal ar suna, ai fost și vei fi întotdeauna... tu. Crezi sau nu, corpul și creierul tău au fost create, natural și strălucit, nu doar pentru a supraviețui în cele mai rele condiții, ci și pentru a trăi și a prospera cu adevărat. Tu, prietene, ești cel mai bun vindecător al tău.

În mod ironic, în timp ce îți scriu aceste cuvinte, pe fundal se aude șlagărul „Hero” al lui Mariah Carey.

*Uită-te în tine și fii puternic...*

Am ajuns să învăț, atât în viața personală, cât și în cea profesională, că vindecarea nu înseamnă să devii o nouă versiune a ta. *Vindecarea înseamnă să redescoperi cine ai fost, înainte ca reacțiile de supraviețuire ale sistemului tău nervos să-ți fi spus cine ar trebui să fii.* În urma unei traume prea copleșitoare, sistemul nervos devine adesea captiv în stări cronice ale modului de supraviețuire (luptă, fugă, închidere, îngheț funcțional sau supunere, despre care vei afla în detaliu în continuare). O astfel de situație ne poate lăsa aparent blocați în reacțiile de supraviețuire alimentate cu adrenalină din trecut – adică în „ciclul reacției la amenințare” –, chiar dacă trăim în siguranță în prezent. Așa cum afirmă pe bună dreptate dr. Peter A. Levine, dezvoltatorul metodei de recuperare posttraumatică prin terapie somatică pe care o vom explora împreună în această carte:

*Trauma este o cămașă de forță internă, creată atunci când un moment devastator este înghețat în timp. Ea înăbușă desfășurarea ființei și strangulează încercările noastre de a ne continua viața. Ne deconectează de noi înșine, de ceilalți, de natură și de spirit. Atunci când suntem copleșiți de o amenințare, suntem înghețați de spaimă, ca și cum energiile noastre instinctive de supraviețuire (adrenalina) ar fi „îmbrăcate la patru ace, dar fără să aibă unde să se ducă”.*

Pornind de la această descriere, putem spune fără probleme că vindecarea are ca scop să ne permită – mai precis să permită sistemului nostru nervos – deblocarea din suferințele trăite în trecut și transpunerea în siguranța prezentului.

*Soma* înseamnă „referitor la corp”, iar în cadrul programului de terapie somatică (SE™) vei fi ghidat cu blândețe să ieși de sub stăpânirea minții și să pătrunzi în trăirea corpului, unde poate fi accesat sistemul nervos. Învățând limbajul sistemului tău unic prin senzații, sentimente și emoții, vei avea o capacitate mai mare de a procesa disconfortul sau ceva care ți s-a părut cândva prea copleșitor. Astfel, sistemul tău va putea să-și completeze ciclul de răspuns la amenințare pe care în trecut l-a întrerupt și să elibereze adrenalina – energia de supraviețuire reținută atunci. Prin intermediul terapiei somatice, poți deveni un „tu” mai prezent și cu autocontrol mai bun.

Imaginează-ți straturile de protecție pe care a trebuit să le porți pentru a supraviețui traumei ca pe un set de păpuși Matrioșka. Vindecarea necesită demontarea și renunțarea la fiecare strat eroic – partea ta care le face pe plac altora, partea ta anxioasă, partea ta defensivă,

partea ta care se izolează și partea ta amortiță. Vindecarea înseamnă să-ți păstrezi bunăvoința și înțelegerea față de fiecare dintre aceste versiuni ale tale, amintindu-ți în același timp că esența a ceea ce ești nu a fost niciodată complet pierdută, ci doar ascunsă sub aceste scuturi menite să te țină în siguranță.

În paginile cărții, vei fi martor și la confruntările mele cu numeroasele armuri care m-au ținut cândva în viață, dar care, în cele din urmă, și-au depășit termenul de valabilitate. Vei primi și o hartă somatică pentru o călătorie profundă, dar blândă, spre cunoașterea propriei armuri. Când oare, pe parcursul vieții, și-a îmbrăcat sistemul tău nervos armura? Și ce fel de armură ai folosit atunci – de luptă, de fugă, de închidere, de îngheț funcțional sau de supunere? Care sunt caracteristicile acestei armuri? Cum îți influențează ea modelele de comportament, gândurile, convingerile, stările emoționale, sănătatea fizică generală și multe altele? De ce, chiar și după ce trauma a trecut și bătălia s-a încheiat, rămâi cu această armură pe tine? Cum poți începe să o îndepărtezi, încet-încet? Și cu ce o vei înlocui?

Cea mai profundă speranță a mea este că, pe măsură ce citești, vei începe să renunți la părțile din tine despre care consideri de multă vreme că te împovărează și te sabotează și să recunoști că ele n-au fost decât tipare inadecvate de autoprotecție. Sper că, rămânând deschis și curios cu privire la aceste tipare și învățând mecanismele științifice care le determină, vei descoperi că de fapt nu ești „defect” și nu ai nevoie de reparații, iar modalitățile prin care ai supraviețuit sunt perfect logice, pe baza reacțiilor instinctive ale corpului și creierului tău și a experiențelor anterioare. Când mă gândesc la vindecarea mea, îmi dau seama că asta aș fi sperat și pentru mine. Cartea pe care o ții acum în mâini constituie apogeul a tot ceea ce mi-aș fi dorit să știu în anii mei cei mai întunecați.

De fapt, este vorba despre o muncă de traducere, și nu despre descoperirea de noi informații. Practicile somatice simple, cunoștințele revoluționare, inspirația și înțelegerea mi-ar fi dăruit mult mai multă viață adevărată – și nu doar supraviețuire.

Dacă citești lucrarea de față, probabil că ai epuizat deja, la fel ca mine, o listă lungă de opțiuni de vindecare, dar te simți încă blocat. Vestea bună este că acum citești această carte, care te va ajuta să descoperi în sfârșit instrumentele înnăscute de autovindecare aflate în mod natural în corpul tău dintotdeauna. În timp ce scriu, pot auzi strigătul colectiv al multora dintre pacienții mei de-a lungul anilor: „După zeci de ani de suferință, aș vrea să fi știut mai devreme despre astfel de practici!” În sfârșit, dragul meu prieten, ești doar la un pas de o vindecare adevărată și durabilă. Sunt mai mult decât entuziasmată pentru tine.

Iar acum sunt readusă în prezent alături de fiica mea, care doarme liniștită, cu un zâmbet visător pe față. În timp ce o observ, mă văd pe mine. Și din nou îmi amintesc de Britt cea tânără. Dacă i-ai fi spus că într-o bună zi va scrie o carte plină de povești personale despre speranță, vindecare și o hartă testată pentru recuperare, nu te-ar fi crezut. Adevărul este că, în cea mai mare parte a timpului petrecut pe lumea asta, creierul meu a reprimat cu dragoste multe dintre amintirile pe care le-am adunat pentru a le împărtăși cu voi în carte. Aș asemăna elaborarea acestor pagini cu scotocirea printr-un pod vechi, prăfuit, plin cu amintiri, portrete și cutii închise zeci de ani. Fiecare cutie este ticsită cu experiențe, atât bune, cât și rele, care au fost ținute departe de ochii lumii.

Și tu ai un pod de explorat, plin cu o varietate de experiențe și sentimente – bucurie, durere, dragoste, teamă și multe altele. Pe măsură ce îmi cern încet poveștile în carte, sper ca instrumentele și procesul meu terapeutic

să îți ofere alinarea și curajul de a face la fel. *Vindecarea somatică* îți va pune la dispoziție cadrul meu de terapie confirmată de practică, care a ghidat cu empatie mii de pacienți la nivel global și a înlăturat zidurile defensive ce îi țineau blocați, permițându-le să recreeze o viață profund orientată spre prezență, conexiune, vitalitate și bucurie. Oricare ar fi durerea care te-a adus unde ești acum, sper să știi că viața nu se rezumă la supraviețuire.

Și acum te invit să redescoperi cine ești, înainte ca durerea și armura să-ți fi spus cine ar trebui să fii.

Cu dragoste,  
Britt

## PARTEA I

# Cum și de ce trăiește trauma în corp

## Prezentarea resurselor

Pe măsură ce parcurgi paginile cărții, s-ar putea să constatăi că poveștile sau conceptele pe care le împărtășesc îți pot provoca sentimente de neliniște. Este firesc, atunci când reflectezi la natura traumei și cum se manifestă în viața ta din prezent. Pentru a-ți susține capacitatea de a depăși acest disconfort, aș dori să-ți prezint un element fundamental al terapiei somatice, cunoscut sub denumirea de „resursă”.

O resursă este orice experiență care aduce mai multă liniște, stabilitate sau calm în corpul sau sistemul tău nervos; mai multă prezență, mai mult spațiu, mai multă respirație. Este primul pas pentru crearea unei capacități mai profunde de reglare a sistemului nervos și este absolut necesar pentru a trece peste stres. Este important să îți creezi o bază sau o „trusă de resurse” din orice lucru care aduce cu sine un sentiment sau o senzație de bine, bunăătate sau chiar o ușoară îmbunătățire.

Aceste resurse pot fi interne (cum ar fi o emoție, o senzație, o imagine sau o amintire plăcută) sau externe (cum ar fi orientarea lentă sau observarea spațiului din jurul tău cu ajutorul simțurilor, coreglarea ori conectarea cu altcineva sau o mișcare de susținere).

Pe măsură ce navighezi prin carte, te încurajez să folosești resursele care te susțin, după cum simți că este necesar. Vei găsi mai multe detalii despre resurse, inclusiv instrucțiuni pas cu pas și câteva practici de bază, în Capitolul 16.

## CAPITOLUL 1

**Vindecarea printr-o  
abordare centrată pe corp**

Mi-am petrecut cea mai mare parte a celor 36 de ani de viață încercând să pun cap la cap puzzle-ul lipsit de strălucire al copilăriei și adolescenței mele traumatizante. Nu-mi amintesc prea multe; am auzit doar povești în șoaptă, transmise de membrii familiei suficient de siguri pe ei încât să le împărtășească. Astfel, am devenit expertă în investigarea trecutului meu. Deși n-am prea multe amintiri legate de felul cum am fost crescută, îmi amintesc în culori vii cum *mă simțeam* – instabilă, nesigură, speriată și deconectată. Când am ajuns la maturitate cu aceleași sentimente după mine, am început să-mi dau seama că sentimentul de a fi „de neiubit” nu era normal și nici sănătos. Așa a început călătoria neobosită de descoperire. Cine era Britt cea tânără? Și ce experiențe și evenimente au făcut-o să devină cine este astăzi?

Pe parcursul cărții voi împărtăși și voi explora cu înțelegere ce am descoperit și nuanțele poveștii mele. Deocamdată însă îți voi oferi o schiță brută a experiențelor mele din copilărie și adolescență și a modului în care văd acum că m-au format.

## Podeaua de beton

M-am născut în 1988, la spitalul Sharp Grossmont din California de Sud. Ceea ce ar fi trebuit să fie o zi minunată, de neuitat, a fost, se pare, cu totul altceva. Imediat după naștere, am fost luată de lângă mama și dusă în plasament, pentru că în organismul meu a fost găsită metamfetamină. Și tatăl meu? N-avea nicio intenție să facă parte din viața mea. Deși aveam să mă reîntâlnesc cu mama în cele din urmă, răul interior era făcut: semințele inutilității și ale fricii de abandon fuseseră deja sădite în subconștientul meu aflat în dezvoltare. În copilărie și adolescență, eram nesigură și deconectată de mine însămi, iar acest lucru a dat naștere modelelor de codependență și tendinței mele de a le face pe plac celorlalți doar ca să fiu acceptată.

Ani mai târziu, această rană a abandonului a fost exacerbată de pierderea bruscă a fratelui meu într-un accident de mașină, când eram adolescenți. Scăpând de sub control și disperată să amorțesc sentimentele care mă măcinau, am devenit curând sclava alcoolului și a drogurilor. Cu toate acestea, în încercarea de a fugi de durere, autoadministrarea de medicamente aproape că m-a ucis. Am ajuns în spital, unde am fost aproape de deces din cauza intoxicației cu alcool. Hotărâtă să trăiesc, am început să merg la reuniunile Alcoolicilor Anonimi, întrucât problema era cu siguranță alcoolul – cel puțin așa m-a asigurat terapeutul meu atunci.

Doi ani mai târziu, la vârsta de 20 de ani, am fost violată și bătută cu brutalitate de un necunoscut care mă ajutase să schimb un cauciuc la mașină. Chiar dacă am contribuit la trimiterea celui om după gratii pentru 60 de ani, procesul, foarte public și foarte dureros, care a durat doi ani, m-a lăsat și mai traumatizată. M-am retras din nou în vechile mele obiceiuri, dorind să-mi amorțesc

suferința și continuând să beau atât de mult, încât am ajuns într-o celulă de închisoare după o noapte de beție violentă, la nici 30 de zile după sentința din procesul pentru viol. (Vom intra în detalii ceva mai târziu.) De data aceasta, plină de furie și disperare, am devenit în mod oficial o versiune a mea pe care nu o recunoșteam.

Așa cum se spune adesea, trebuie să atingi pragul de jos înainte de a putea începe să faci schimbările pe care știi că trebuie să le faci. În cazul meu, *pragul de jos a fost betonul rece și dur al podelei dintr-o celulă de 2 pe 3 metri*.

Acolo am fost silită să mă confrunt cu disconfortul a tot ceea ce evitasem atâția ani. Fără pastile, fără alcool, fără haos și fără disfuncții care să-mi distragă atenția; eram doar eu și sentimentele mele, fără nimeni altcineva, într-o cușcă. Mă simțeam ca o oală sub presiune gata să explodeze. Furia, durerea, rușinea, teama – toate au năvălit în celula sărăcăcioasă, în valuri intense de senzații și emoții. M-am trezit tremurând, plângând, transpirând, jelind și gemând. Nu am aflat decât mai târziu că era organismul meu care elibera – sau „descărca” – energia de supraviețuire (adrenalina) blocată și stocată din trecut. Am fost surprinsă să scap cu viață, dar am reușit. Și, uimitor, m-am simțit mai ușurată și remarcabil de bine.

În acele câteva zile, eliberarea și procesarea unei dureri de zeci de ani au lăsat locul unei profunde clarități a gândirii pe care nu o mai trăisem niciodată. În momentele de reflecție limpede, nu mi-a scăpat faptul că mă aflam în spatele gratiilor în același timp cu agresorul meu. Această iluminare mi-a arătat că aveam poate mai multe în comun cu el decât îmi dădusem seama inițial. În cursul procesului, apărarea lui a ținut să evedențieze copilăria lui traumatică: fusese crescut de o mătușă, împreună cu alți 14 copii, și avusese o școlarizare precară, precum și probleme de sănătate fizică și mintală. Amândoi avuseserăm