

PETE WALKER

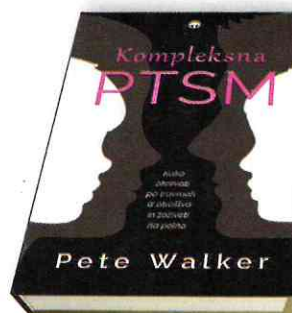
KOMPLEKSNA POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Kako okrevati po travmah iz
otročtva in zaživeti na polno

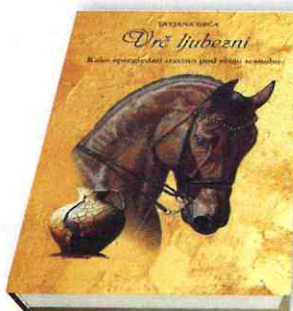
prevod: Erik Majaron

Primus, zbirka Globlje,

2025, m. v., 404 str., 34 €



Licencirani družinski in zakonski psihoterapevt, predavatelj, pisec in voditelj terapevtskih skupin Pete Walker v pričujočem priročniku ponuja poljudno napisano, a zelo strokovno utemeljeno predstavitev ene od najmanj razumljenih oblik posttravmatske motnje – kompleksno posttravmatsko stresno motnjo (PTSM). Avtor že uvodoma jasno opredeli razliko med klasično PTSM (ki je na primer posledica enkratne travme, kot je denimo prometna nesreča) in kompleksno obliko, ki je posledica dolgotrajne izpostavljenosti čustveni zanamarnosti, zlorabi ali kaotičnemu družinskemu okolju v otroštvu. V svoji knjigi tudi izčrpno pojasni vse o štirih osnovnih preživetvenih odzivih – boju, begu, zamrznitvi in prilagajanju – ter nam ob tem pomaga prepoznati, kako ti vzorci oblikujejo vsakdan odrasle osebe. Poseben poudarek daje notranjemu kritiku – glasovom sramu, samoponiževanja in strahu, ki pogosto ostanejo v posamezniku še dolgo po tem, ko je travmatično okolje že zdavnaj stvar preteklosti. Walker, ki je tudi sam preživel kompleksno PTSM in zato najbolje pozna vse mogoče načine pomoči in strategije za doseg notranje svobode, v knjigi ponuja bralcu obilje spodbudnih napotkov, vaj za samopomoč ter konkretne strategije za čustveno okrevanje. Hitrih rešitev ni, pojasnjuje avtor, a kljub temu bralcu vliva upanje in ga opremi z orodji za postopno osebno rast. Priročnik, ki je pred nami, je izjemno dragoceno delo za vse, ki nosijo posledice zgodnjih čustvenih ran, pa tudi za terapevte, ki želijo bolje razumeti svoje kliente. Gre za knjigo, ki ne zdravi namesto nas, a nas s spoštovanjem in toplino vodi tja, kjer se lahko zdravljenje začne. > VESNA SIVEC POLJANŠEK



TATJANA GRČA

VRČ LJUBEZNI

Kako spregledati travmo
pred svojo tesnobo

samozaložba,

2025, t. v., 407 str., 35,60 €

Tatjana Grča, avtorica odmevnega romana *Skodelica življenja*, se s svojo novo knjigo z naslovom *Vrč ljubezni* med bralce vrača z izjemno iskreno in poglobljeno pripovedjo o notranji preobrazbi, ki ni nastala čez noč, temveč je rezultat pogumnega in potrpežljivega dela na sebi. V svojem prvencu je avtorica opisovala lastno izkušnjo s tesnobo, v *Vrču ljubezni* pa stopa še korak dlje – v srž bolečine, v korenine stiske, kjer se tesnoba razkrije kot simptom nepredelanih travm. Pisateljica se v knjigi znova ne skriva za maskami, nasprotno, z izjemno ranljivostjo, popolno iskrenostjo in obenem toplino opisuje svojo terapevtsko pot ter soočenje z otroškimi vzorci, občutkom manjvrednosti, pričakovanji okolice in lastnim notranjim kritikom. V središče postavi odločilno spoznanje o pomenu poglobljanja vase brez olupševanja, saj zmoremo šele takrat doumeti in razumeti, kje in kaj v naši duši nas v resnici boli. Ko to uvidimo in si potem tudi priznamo lastni ranljivost in nemoč, se zgodi čudež ozdravljenja – vrnemo si notranjo moč, ki nam je bila v ranih letih odvzeta zaradi takšnih in drugačnih razlogov. Dragoceno terapevtsko branje, ki vabi k samorefleksiji, in če si upamo na stežaj odpreti svoje srce, tudi zdravi. > VESNA SIVEC POLJANŠEK