

Beseda avtorjev

Knjiga je namenjena vsakomur, katerega mama, oče, partner ali otrok je doživel travmo. Če so vas ali vaše ljubljene kdaj označili za ljudi, ki »želijo vsem ugajati«, »sabotirajo sami sebe«, so »prepirljivi«, »odsotni«, »nezmožni obdržati službo« ali »neuspešni v odnosih«, je ta knjiga tudi za vas. In za vsakogar, ki zgolj želi bolje razumeti sebe in druge.

Prepričana sva, da vam bo prebiranje te knjige vzbudilo različne občutke – včasih trpke in boleče – ter vas pripravilo k razmišljanju. Za nekatere bo kompleksna in na trenutke vznemirjajoča vsebina izziv, za druge pa bodo koncepti o možganih morda tuji in na začetku težko razumljivi. Zato vas prosiva za potrpljenje in zaupanje – v naju in v vas same.

Kadar vam bo vsebina postala pretežka, se ustavite. Knjigo za nekaj ur ali dni odložite. Čakala vas bo vse do tedaj, ko jo boste pripravljene spet vzeti v roke in še naprej raziskovati, kako to, »kar se vam je zgodilo«, oblikuje vaše razmišljanje, občutke in vedenje. Morda boste odkrili svojo pot naprej.

U V O D

»Nehaj se cmeriti,« me je posvarila. »Utihni že!«

Nadela sem si ravnodušen izraz in srce mi je nehalo divje utripati. Ugriznila sem se v ustnico, da mi ne bi ušla kaka beseda.

»To počnem zato, ker te imam rada,« se je poskušala braniti.

Kot majhno punčko so me pogosto topli. Takrat je bilo telesno kaznovanje nekaj običajnega. Moja babica Hattie Mae je to redno počela. A že pri treh letih sem vedela, da to, kar doživljam, ni prav.

Enega najhujših tepežev, kar jih pomnim, sem bila deležna nekega nedeljskega jutra. Obiskovanje cerkve je bilo v našem življenju zelo pomembno. Tik preden smo odšli k maši, so me poslali k vodnjaku za hišo načrpat vodo; kmečka hiša, kjer sem živela s starimi starši, namreč ni imela vodovodne napeljave. Z okna me je babica videla, kako pomakam prste v vodo, in pobesnela. Čeprav sem samo nedolžno sanjarila, kot otrok pač to počne, je bila jezna, ker sem prste tiščala v našo pitno vodo. Vprašala me je, ali sem se z vodo igrala. Odkimala sem. Ukazala mi je, naj se sklonim, in me tako divje naklestila, da mi je koža pomodrela. Ko sem si zatem z muko nadela belo nedeljsko obleko, je skozi pronicala kri in tkanino obarvala škrlatno rdeče. Besna ob tem prizoru me je babica okarala, da sem popackala obleko, in me nato poslala k verouku. Na podeželskem jugu so tako vzgajali otroke. Poznala nisem nikogar, ki ga niso topli.

Pretepali so me iz vsakega najmanjšega razloga – kadar sem razlila vodo, razbila kozarec, kadar nisem bila tiho ali pri miru. Nekoč sem slišala temnopoltega komika reči: »Najtežje je, ko moraš po lastno šibo.« Ne le da sem morala sama po šibo; če ni bilo nobene pri roki, sem jo morala poiskati. Najboljša je bila tanka, mlada veja, a če je bila pretanka, je bilo treba splesti močnejšo. Babica me je pogosto prisilila, da sem ji jo pomagala plesti. Včasih je tepež prihranila za nedeljski večer, ko sem bila gola in sveže okopana.

Kadar sem po tepežu komaj stala na nogah, mi je ukazala, naj »se neham šobiti« in se začnem smehljati – naj zakopljem bolečino, kot da se ni nič zgodilo.

Nazadnje sem razvila nezgrešljiv občutek za to, kdaj se obetajo težave. Prepoznala sem spremembo v babičinem glasu ali »pogled«, ki je sporočal, da sem jo razjezila. Babica ni bila zlobna. Prepričana sem, da me je imela rada in je hotela, da sem »pridna«. In vedela sem, da bo kaznovanja in bolečine prej konec, če »utihnem«. Naslednjih štirideset let je ta vzorec naučene ustrežljivosti – posledica globoko ukoreninjene travme – določal vsa moja razmerja, stike z ljudmi in odločitve.

Zaradi dolgoročnih učinkov pretepanja – in nato prisile, da utihnem ali se celo smehljam – sem bila večino življenja prvovrstna ustrežljivka. Če bi me vzgajali drugače, ne bi potrebovala tako dolgo, da bi se naučila postavljati meje in samozavestno reči ne.

Kot odrasla oseba sem hvaležna za to, da lahko uživam v dolgotrajnih, doslednih, ljubečih odnosih. Pa vendar so pretepanje v otroštvu, čustvene rane in pretrgana povezanost, ki sem jih izkusila z najbližjimi v zgodnjem obdobju,

brez dvoma pripomogli, da sem razvila samotarsko neodvisnost. Če uporabim izjemne besede pesmi Invictus (Nepremagljiv), sem kapitanka svoje duše in gospodarica svoje usode.

Na milijone otrok je doživljalo prav to kot jaz in odraslo v prepričanju, da njihovo življenje nima vrednosti.

V pogovorih z dr. Brucejem Perryjem in tisočerimi ljudmi, ki so v oddaji The Oprah Winfrey Show pogumno delili z nami svoje zgodbe, sem spoznala, da posledice, ki jih čutim zaradi ravnanja ljudi, ki naj bi skrbeli zame, niso samo čustvene narave. Odzvala sem se tudi biološko. Pri delu z dr. Perryjem sem odkrila, da so moji možgani našli način, da se prilagodijo na zlorabe in travme, ki sem jih doživela v otroštvu.

V tem dejstvu – v edinstveni prilagodljivosti naših čudežnih možganov – se skriva upanje za vse nas. Kot v knjigi pojasnjuje dr. Perry, si lahko na podlagi poznavanja možganov in njihovega odziva na stres zgodnje travme pojasnimo, kako dogodki naše preteklosti vplivajo na to, kdo smo, kako se vedemo in ravnamo.

V tej luči si lahko vnovič pridobimo občutek lastne vrednosti in naposled preobrazimo svoje odzive na okoliščine, situacije in odnose. Z drugimi besedami, lahko si izboljšamo življenje.

—Oprah Winfrey

Nekega jutra leta 1989 sem sedel v svojem laboratoriju za razvojno nevroznanost Univerze v Čikagu in si ogledoval rezultate nedavnega poskusa, ko je v kabinet stopil moj pomočnik. »Oprah te kliče.«

»Prav gotovo. Sporočilo naj pusti.« Vso noč sem že pisal in se ukvarjal z nedoslednimi rezultati. Nisem bil razpoložen za potegavščine.

Nasmehnil se je. »Ne, resno. Na telefonu je nekdo iz studia Harpo.«

Nobenega razloga ni bilo, da bi me klicala Oprah. Takrat sem bil mlad otroški psihiater, ki je preučeval vpliv stresa in travme na razvoj otrok. Moje delo je poznala samo peščica ljudi; večina mojih psihiatričnih kolegov se ni zmenila za nevroznanost niti za otroške travme. Vloga travme v duševnem zdravju je bila slabo raziskana. Pomislil sem, da mi nagaja kak prijatelj. Vseeno sem se oglasil.

»Gospa Winfrey čez dva tedna v Washingtonu pripravlja srečanje ameriških vodilnih osebnosti s področja zlorabe otrok. Radi bi, da se ga udeležite.«

Po več pojasnilih mi je postalo jasno, da bodo na srečanju mnogi priznani in ugledni strokovnjaki ter organizacije. Moje delo – preučevanje vpliva travme na razvijajoče se možgane – bi se izgubilo med politično sprejetimi, prevladujočimi pogledi. Povabilo sem vljudno zavrnil.

Več tednov pozneje sem prejel še en klic. »Oprah vas vabi na celodnevni obisk svoje kmetije v Indiani. Prišla bosta še dva povabljenja. Radi bi pretehtali vprašanja zlorabe otrok.«

Ker sem tokrat imel več možnosti, da dejansko nekaj prispevam, sem povabilo sprejel.

Glavni govorec tistega dne je bil Andrew Vachss, pisec in odvetnik, ki se je specializiral za zastopanje otrok. Njegovo pionirsko delo je osvetlilo potrebo po sledenju znanim pedofilom; takrat so se še lahko prosto selili med zveznimi državami, ne da bi bilo mogoče spremljati, kje so in ali upoštevajo omejitve približevanja otrokom. Po našem srečanju leta 1989 v Indiani je nastal osnutek nacionalnega zakona o zaščiti otrok, ki je vzpostavil nacionalno podatkovno zbirko obsojenih pedofilov. Dvajsetega decembra 1993, po dveh letih zavzemanja, skupaj s pričanjem pred odborom za pravosodje ameriškega senata, je bil »zakon Oprah« potrjen.

Srečanje leta 1989 je odprlo mnoge druge razprave in pogovore. Nekateri so potekali v oddaji The Oprah Winfrey Show, v katerih smo spoznavali zgodbe otrok in načrtovali kampanje za ozaveščanje o pomembnosti zgodnjega otroštva in razvoja možganov. Večina naših pogovorov pa se je vrtela okoli Vodstvene akademije Oprah Winfrey za dekleta, ki jo je Oprah leta 2007 ustanovila v Južni Afriki, da bi podpirala, poučevala in opolnomočila zapostavljena dekleta z velikim potencialom; želela je izobraziti kader prihodnjih voditeljic. Mnoge od teh deklic so kljub raznovrstnim obremenjujočim izkušnjam, kot so revščina, travmatične izgube ter nasilje v skupnosti ali družini, pokazale psihično odpornost in dosegle velik akademski uspeh. Akademija je skoraj od ustanovitve upoštevala marsikateri koncept, o katerem razpravljamo

v tej knjigi; danes postaja zgled izobraževalnega okolja, ozaveščenega o travmi in razvoju.

Leta 2018 sva se z Oprah v oddaji 60 Minutes posvetila »o travmi ozaveščeni oskrbi«. Čeprav je v končnem segmentu ostalo samo nekaj minut najinega pogovora, naju je slišalo in videlo na milijone ljudi. Vznemirjenje, ki ga je povzročil med strokovnjaki, je bilo izjemno. Vendar je treba povedati še veliko več.

Navdušenje nad najinim pogovorom je bilo deloma odraz Oprahine vneme pri ozaveščanju o tej temi. V oddaji CBS This Morning je Oprah priznala, da bi plesala po mizah, če bi to pritegnilo pozornost ljudi k vplivu travme na razvijajoče se možgane pri otrocih. V dodatku oddaje 60 Minutes, imenovanem CBS News, je Oprah to temo opredelila kot najpomembnejšo v svojem življenju.

Oprah je vso svojo poklicno pot govorila o zlorabah, zanemarjanju in ozdravitvi. V svojih oddajah je bila predana ozaveščanju o teh temah. Milijoni ljudi so lahko gledali njene pogovore, v katerih je ljudi z izkušnjo ali poznavanjem travme vseh vrst poslušala, se z njimi povezala, jih tolažila in se od njih učila. Raziskovala je vplive travmatične izgube, trpinčenja, spolne zlorabe, rasizma, mizoginije, družinskega nasilja in nasilja v skupnosti, vprašanja spolne identitete, po krivem obsojene kaznjence in še veliko več ter nam tako pomagala raziskovati zdravje, okrevanje, posttravmatsko rast in psihično odpornost.

Oddaja The Oprah Winfrey Show je petindvajset let poglobljeno in preiščeno obravnavala obremenjujoče izkušnje v otroštvu, izzive, stiske, stres, travmo in odpornost. Leta 1989 je raziskovala disociativno motnjo

identitete; leta 1997 pomembnost izkušenj v zgodnjem obdobju za razvoj možganov; leta 2005 pravice posvojenih otrok; leta 2009 vpliv hudega zanemarjanja in še in še. V mnogih pogledih je njena oddaja tlakovala pot za širšo, sistemsko ozaveščanje o teh vprašanjih. V oddaji zadnje sezone je nastopilo dvesto moških, med katerimi je bil tudi Tyler Perry, ki so razkrili svojo preteklost spolne zlorabe. Oprah je bila in bo še naprej voditeljica ljudi, ki so jih prizadeli obremenjujoča doživetja in travme.

Z Oprah se že več kot trideset let pogovarjava o travmi, možganih, odpornosti in okrevanju. Ta knjiga je po svoje vrhunec teh pogovorov. S pomočjo človeških zgodb nam približuje znanstveno podlago teh tem.

Vidikov razvoja, možganov in travme je veliko preveč za eno samo knjigo, zlasti takšno, ki jo oblikujejo zgodbe. Jezik in koncepti, uporabljeni v knjigi, so plod dela več tisoč znanstvenikov, zdravnikov in raziskovalcev s področij, ki segajo od genetike in epidemiologije do antropologije. To je knjiga za vsakogar.

Naslov Kaj se ti je zgodilo? nakazuje spremembo izhodišča, ki pri analizi našega trenutnega stanja upošteva moč preteklosti. Izraz izhaja iz napredne delovne skupine pod vodstvom dr. Sandre Bloom, ki je ustanovila sistem Sanctuary Model. Povedala je:

Leta 1991 smo [terapevtska ekipa] na sestanku v naši bolnišnični enoti poskušali opisati spremembe, ki so se zgodile pri prepoznavanju in odzivanju na teme, povezane s travmo in zlasti s tako imenovanimi obremenjujočimi izkušnjami v otroštvu – vzroku težav

večine ljudi, ki smo jih zdravili. Pri tem je socialni delavec Joe Foderaro, ki je znal vedno jedrnato povzeti opažanja, dejal: »Gre za to, da smo spremenili izhodiščno vprašanje iz 'Kaj je narobe s tabo?' v 'Kaj se ti je zgodilo?'.«

Z Oprah sva prepričana, da izhodiščno vprašanje »Kaj se ti je zgodilo?« lahko vsakomur od nas pomaga bolje razumeti, kako nas oblikujejo izkušnje, tako dobre kot slabe. Upava, da bo ob podanih zgodbah in konceptih vsak bralec na svoj način pridobil spoznanja, ki bodo vsem nam pomagala živeti lepše in bolj izpolnjeno življenje.

Dr. Bruce Perry

PRVO POGLAVJE



OSMIŠLJANJE
SVETA

Vsak dan priveka na svet več kot sto trideset milijonov otrok. Rodijo se v okolje s svojskimi družbenimi, ekonomskimi in kulturnimi značilnostmi. Nekatere otroke, varne v naročju vzhičenih staršev, družina sprejme s hvaležnostjo in radostjo. Druge, tako kot mene, zavrne mlada mati, ki sanja o drugačnem življenju, par, ki ga tarejo stiske revščine, ali razbesnel oče, ki ohranja cikel trpinčenja.

Toda naj smo ljubljeni ali ne, si vsi današnji in nekdanji novorojenčki (torej vi in jaz) delimo nekaj izjemno pomembnega. Kljub različnim okoliščinam, v katere se rodimo, pridemo na ta svet s prirojenim občutkom lastne vrednosti. Ob rojstvu se ne sprašujemo: Ali sem dovolj? Si zaslužim ljubezen?

Niti en dojenček se v prvih trenutkih zavedanja ne vpraša: »Ali sem pomemben?« S svojim prvim dihom ta majcena bitja poskušajo raziskati in razumeti svoje okolje. Kdo jih bo negoval in skrbel zanje? Kaj jih bo potolažilo? In premnogi otroci plačujejo davek zaradi nasilnih izbruhov skrbnika ali pa zgolj zaradi odsotnosti pomirjujočega glasu in nežnega dotika. V prvih srečanjih se naše človeške izkušnje že začnejo razhajati.

Iz svojega otroštva se najbolj spomnim osamljenosti. Mama in oče sta bila skupaj samo enkrat, pod starim hrastom nedaleč od hiše v Kosciusku v Misisipiju, kjer je odraščala moja mama Vernita. Oče Vernon mi je povedal, da me ne bi bilo, če ga ne bi tako zelo zanimalo, kaj se skriva pod rožnatim krilom moje matere. Devet mesecev po tem edinem srečanju sem se rodila jaz. Od trenutka, ko sem to lahko začutila, sem vedela, da sem nezaželena. Oče sploh ni vedel zame, dokler mu mama ni poslala mojega rojstnega lista in ga prosila za denar, da bi mi kupila obleko.

V hiši moje babice Hattie Mae bi bilo najbolje, da se otrok ne bi ne videlo ne slišalo. Živo se spominjam dedka, ki me je odganjal s palico, nimam pa nobenega spomina na to, da bi mi kdaj kaj rekel. Ko je babica umrla, so me vozili med materjo, ki se je preselila v Milwaukee, in očetom, ki je živel v Nashvillu. Ker nobenega od njiju nisem dobro poznala, nisem mogla pognati močnih korenin ali se povezati z njima. Mati je za petdeset dolarjev na teden delala kot služkinja v Fox Pointu na severni obali Milwaukeeja in po najboljših močeh skrbela za tri majhne otroke. Za nežnosti ni bilo časa. Vedno sem se trudila, da je nisem motila ali ji povzročala skrbi. Mama je bila odmaknjena in ravnodušna do potrebe majhne deklice. Vso energijo je usmerjala v golo preživetje. Vedno sem se počutila kot breme, kot »še ena usta, ki jih je treba nahraniti«. Redko sem čutila, da me ima kdo rad. Odkar pomnim, sem bila prepuščena sama sebi.

V pogovorih z mnogimi žrtvami travmatičnih dogodkov, trpinčenja ali zanemarjanja sem ugotovila, da otrok začuti bolečino, ko vsrka ta bridka izkustva. Ukoreninjati se začne globoko hrepenenje po tem, da bi ga nekdo cenil in potreboval; da bi nekomu veliko pomenil. Ne zna postaviti meril, kaj si zasluži. In če tega problema ne razrešimo, pogosto sledi zapleten, frustrirajoč vzorec nasilja, promiskuitete, zasvojenosti in samosabotiranja.

Na tem mestu se začne delo. Izkopati moramo korenine, ki so bile zasajene že davno prej, preden smo poznali besede, da bi se izrazili.

S pomočjo dr. Perryja sem spoznala, da močni občutki strahu ali osamljenosti, ki lahko trajajo samo sekunde ali pa jih prenašamo leta in leta, ostanejo zaklenjeni globoko v možganih. In vsak trenutek gradi na prejšnjih, ko se naši

možgani razvijajo in nenehno srkajo nova izkustva, ob tem pa poskušajo osmisliti svet okoli sebe.

Vedno sem čutila resnico v reku, da želod vsebuje hrast, pri svojem delu z dr. Perryjem pa sem spoznala tudi, da se moramo, če želimo razumeti hrast, vrniti k želodu.

—Oprah