

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:  
Dr. Meg Arroll  
TINY TRAUMAS

Copyright © Dr Meg Arroll 2023

All rights reserved

Serbian translation rights arranged with Dorie Simmonds Agency Ltd.  
through Plima d.o.o.

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05277-0



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

DR MEG AROL

MALE

TRAUME

KADA NE ZNATE ŠTA JE PROBLEM,  
ALI NEKAKO NIŠTA NIJE KAKO TREBA

Prevela Jovana Palavestra

VULKAN  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.



*Mom neverovatno nežnom i dobroćudnom  
tati – bože, koliko mi nedostaješ.*



## SADRŽAJ

Uvod . . . . .	9
<b>1</b> Traumice i njihova važnost. . . . .	13
<b>2</b> I živeli su nesrećno do kraja života... . . . .	43
<b>3</b> Prijatna otupelost . . . . .	61
<b>4</b> Za stres rođeni . . . . .	81
<b>5</b> Paradoks perfekcionizma . . . . .	105
<b>6</b> Ljudske maske, a ne ljudi . . . . .	125
<b>7</b> Jedite dok ne puknete. . . . .	145
<b>8</b> Šta to ljubav ima s tim? . . . . .	163
<b>9</b> Spavati, možda sanjati . . . . .	185
<b>10</b> Tranzicije, tranzicije, tranzicije. . . . .	207
<b>11</b> Skočite umesto da gledate u provaliju – životni recept za traumice . . . . .	227
Beleške . . . . .	249
Zahvalnice . . . . .	253





## UVOD

Nije ništa strašno, ništa krupno... ne znate tačno u čemu je problem, ali nekako se i dalje osećate... klonulo – nezainteresovano, potcenjeno, slabo voljeno. Porodica vam je fina, posao vam je okej (na kraju dana, to je samo posao), prijatelji su vam normalni. Niste gladni, niste bos, imate krov nad glavom, tako da, što se hijerarhije potreba tiče, ne fali vam ništa. Ali nekako se ne osećate naročito... srećno. A nije li to cilj koje društvo stavlja pred sve nas: posredstvom roditelja, nastavnika, prijatelja, radnog mesta i doslovno svuda gde pogledate?

U životu nam se nije desilo ništa strašno... ali u tome i jeste štos – naučeni smo da ignorišemo *male traume*, koje polako i zlokobno u nama ostavljaju prazninu uz pomoć potmule i konstantne melanholije i iritantnih naleta anksioznosti, gde šlag na torti predstavljaju tuđi savršeni instagramski životi.

Ogromna većina mojih klijenata nije doživela neku strašnu traumu u ranom dobu, poput seksualnog ili fizičkog zlostavljanja, života u ratnoj zoni ili smrti staratelja u detinjstvu. Ali usput uvek ima sitnih posekotina i modrica koje ostavljaju trag na nama. Ranice, maltene nevidljive od strane uvreženih društvenih normi, koje nas uče da budemo „smireni i da idemo dalje“, gomilaju se duboko u našoj emotivnoj srži sa kamatama kao na kreditnoj kartici. Na kraju ova kolekcija psihološkog mulja utiče na naše dobrostanje – i iako možda nije (još uvek) sveobuhvatan, mnogi od nas osećaju silu koja nas vuče ka umoru, anksioznosti niskog nivoa i manjku samopouzdanja. Kulminaciju malih trauma ignorišemo na sopstveni rizik, jer ona vodi do mnogih današnjih mentalnih i fizičkih zdravstvenih problema.

Srećom, većina nas ne doživljava iznova velike traume, makar ne traume i zlostavljanja koji dovode do psihičkih poremećaja.

Izgubićemo voljene osobe, polovina nas će se razvesti, a mnogi će doživeti fizičke povrede i bolesti. Zna se da ovakve velike traume mogu da dovedu do dijagnostikovanih mentalnih problema, poput anksioznosti i depresije. Ali to ne objašnjava ono što svakodnevno viđam u svojoj praksi. To su suptilnija iskustva, poput neusklađenosti u odnosu roditelja i deteta, vršnjačko nasilje, poniženje u školi, nestabilnost usled čestih selidbi (s promenama škole i posla), kultura postignuća ili neprekidna nastojanja da skrpimo kraj sa krajem, zbog kojih polako krećemo da se pitamo zašto uopšte i da se trudimo. Međutim, vaš lekar neće dijagnostikovati ništa, niti vas lečiti ako se uglavnom osećate bez veze ili patite od visokofunkcionalne anksioznosti i maladaptivnog perfekcionizma. Ovo se ne uklapa u stroge kriterijume medicinskih enciklopedija, a kada vas doktor upita da li vam se prethodne godine desilo nešto značajno, možda mu kažete i da nije. I tako ostajemo da se davimo u stanju koje nije toliko ozbiljno, ali opet isisava život iz nas – a to je zbog toga što ne prepoznavamo zlokobni uticaj malih trauma.

Imam običaj da male traume nazivam traumicama, jer ovo prilično univerzalno iskustvo zaslužuje da ga koristimo i opisujemo jezikom. Jer život čine sitnice – ali i te svakodnevne sitnice iz nas cede vitalnost, energiju i potencijal. Međutim, postanemo li svesni svojih traumica, možemo da ih iskoristimo tako što ćemo izgraditi snažan psihički imunitet, koji će nas zaštititi od užasnih posledica budućih velikih trauma.

Jer vi ste bitni. Slušajte me – stvarno ste bitni. Više nego što ste toga sada svesni. Dok dođete do kraja ove knjige, ne samo što ćete početi da verujete u to već će sve te dnevne anksioznosti i frustracije početi da kopne. Verujte mi, ja sam psiholog – ali ne onakav kakvim me možda zamišljate. Nema kauča, nema brade, prosuđivačkog klimanja glavom, a nema ni srama u našim iskustvima, greškama, pa čak i najmračnijim mislima. Ova knjiga je plod više od dvadeset godina iskustva u praksi i istraživanju. Svaka osoba s kojom sam radila ima neku vrstu traumica, čijih je primera bezbroj. Međutim, ishodi traumica imaju običaj da izrone na površinu i predstave se na prepoznatljiv način, a u ovoj knjizi ću sa vama podeliti grupu tematskih traumica koje sam identifikovala. Kažem tematske, jer ovo nisu medicinska stanja sama

po sebi, ali utiču na ljude po prepoznatljivim šablonima. Jedna ili više ovih tema verovatno su vam već poznate, i možda se osećate kao da ste jedini koje to muči – ali baš u ovom trenutku želim da znate da su te teme, boljke, kako god želite da nazovete ovaj niz znakova i simptoma iz svakog poglavlja, zaista veoma česte. Budući da nemamo medicinske definicije, ne mogu da vam kažem tačne procenete i cifre koliko se ljudi oseća ovako – ali iz iskustva i onoga što sam primetila, mogu vam reći: ako vi i nemate neku tematsku traumicu, neko koga znate, neko ko vam je veoma blizak, sigurno je ima.

Kada vas budem sprovodila kroz teme poput blage panike, osećaja da nikada niste sasvim dobro, pa čak i zdravstvenih problema kao što su nesanica, debljanje i hronični umor, pružiću vam praktične i opipljive načine da se nosite s ovim problemima – kako biste povratili kontrolu nad svojim životom i prestali da robujete traumicama. Danas nije lako pristupiti psihološkim uslugama, ali zahvaljujući istraživanjima, znamo da biblioterapija – što je upravo ovo što sada radite čitajući ovu knjigu – može da pomogne u smanjenju simptoma.

Budući da svi moramo da izlazimo na kraj sa komplikovanim životnim problemima, koji su koliko kompleksni, toliko i svakodnevnici, hajde da nam rešenja budu što jednostavnija i lakša. Kako bismo ovo postigli, korišćićemo moju metodu od tri koraka, usmerenu ka rešenju:

## **OPD METODA**

- **Prvi korak: Osvešćenost** – Otkrivanje vaše sopstvene grupacije traumica i načina na koji one utiču na vaše životno iskustvo kako biste povratili kontrolu nad svojim životom.
- **Drugi korak: Prihvatanje** – Često najizazovniji deo procesa, i stadijum koji mnogi pokušavaju da preskoče – ali bez prihvatanja; traumice će nastaviti da utiču na život koji vodite.
- **Treći korak: Delanje** – Prihvatanje, doduše, nije dovoljno; morate da preduzmete korake kako biste aktivno stvorili život koji želite da živite.

Važno je da na početku, makar dok se upoznajete s procesom, pratite ove korake redom. U svom radu često viđam ljude koji su neverovatno frustrirani jer su se bacili pravo na tehnike delanja, što je kao da ste stavili flaster na gadnu posekotinu a da je pre toga niste isprali – prašina i prljavština se zarobe ispod i na kraju prouzrokuju infekciju, zbog čega završavamo s gorom povredom od one prvobitne. Slično tome, ako pre toga nismo bili svesni svoje traumice i spremni da prihvatimo ono što nam se desilo, korist od preduzimanja akcije često je kratkog daha. S druge strane, neki ljudi imaju izraženu svest, naročito oni koji su pokušali razne psihološke tehnike i samopomoći, ali oni opet direktno iz faze osvešćenosti prelaze na delanje a da nisu prošli kroz fazu prihvatanja. Ovo nikako ne oslikava nedostatke pojedinaca – živimo u društvima gde se brzo živi i zahteva trenutna gratifikacija, tako da ima smisla što svi želimo brzinsko rešenje, koje može da se nađe na Tiktoku. Međutim, kao i sa svakom veštinom, jednom kad se naviknete na proces, biće vam lakše da se krećete kroz ove faze i ovladate svim koracima.

Još nešto pre nego što počnemo. Jedno od najčešćih pitanja koje dobijam jeste koliko dugo ovo traje, a jedini tačan odgovor je taj da je kod svakoga drugačije. Kao što i za fizičko isceljenje treba vremena, i emotivnom i psihičkom oporavku potrebno je dati vremena i prostora. Što je posekotina dublja, to jest što je veći broj i ozbiljnost traumica, to ćete više truda morati da uložite u oporavak. To jeste pravi posao, odnosno bolje rečeno trud – ali uveravam vas da vredi. *Jer vi vredite.*

Međutim, ovo nas dovodi do jedne surove stvarnosti – iako niste vi krivi za traumice, jedini ste koji možete nešto da učinite po tom pitanju. Ali već sada ste načinili nužni prvi korak kako biste se pozabavili široko rasprostranjenim teškoćama koje viđam svakodnevno, a ja ću vam praviti društvo na ovom putovanju. Niste sami.

Stoga, počecu da vas upoznajem s traumicama, onim što ih čini i razlozima zbog kojih su bitne, kako bismo započeli s glavnim procesom OPD metode – osvešćivanjem.

## PRVO POGLAVLJE

# Traumice i njihova važnost

U ovom poglavlju obrađujemo sledeće teme:

- kako traume utiču na fizičko i mentalno zdravlje;
- razlike između velikih i malih trauma;
- mnogobrojne različite izvore traumica;
- psihički imunosistem;
- kako da iskoristimo traumice kao psihička antitela.

U ovom poglavlju ćemo se osvrnuti na razliku između velikih i malih trauma, budući da nas svako iskustvo oblikuje. To je neporecivo. Korisno je definisati ih, jer odatle možemo da počnemo da objašnjavamo zašto se toliko nas većinu vremena oseća pomalo bez veze. Pogledaćemo i brojne izvore traumica, sa primerima iz stvarnog života, koji će pružiti kontekst ovom tipu emotivnih napada, koji se obično kriju odmah nama ispred nosa. To je zapravo i jedan od glavnih razloga zašto su tako štetni.

Psihologija je relativno nova disciplina, koja je tek u prošlom veku počela da koristi jače metode, stoga vas molim da joj oprostite što joj je trebalo malo više vremena da se suoči s traumama niskog kalibra. Prvi korak jeste da posmatramo šta se dešava takoreći u prizemlju, i

da se osiguramo da ono što profesionalci, poput psihologa, proučavaju i istražuju predstavlja jasan odraz ljudskog života. I vi možete da podelite svoje primere služeći se haštagom #tinyt kako biste pomogli drugima da se osećaju manje izolovano u svojim iskustvima i priključite ih bazi podataka. Ali zasad, hajde da mi počnemo...

## Velika trauma i zdravlje

Relativno sve doskora, istraživači i psiholozi imali su naviku da se usredsrede na bitne negativne događaje u životu. Ima smisla da su ti događaji oni koji prouzrokuju akutna psihička stanja i zbog kojih ljudi traže pomoć profesionalaca. Ovo uključuje životno ograničavajuće (a ponekad, nažalost, i smrtonosne) mentalne bolesti, poput teške depresije, generalizovanog anksioznog poremećaja, posttraumatskog stresnog poremećaja i raznih drugih poremećaja dokumentovanih u bibliji mentalnog zdravlja pod nazivom *Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje* (DSM). U ovoj, kao i u prethodnim verzijama, velika trauma pojavljuje se kao okidač za mnoge nabrojane poremećaje – to su očigledno užasne situacije, za koje znamo da često dovode do problema sa fizičkim i psihičkim zdravljem. Život u ratnoj zoni; preživljavanje prirodnih katastrofa poput požara, zemljotresa, tornada i uragana; ili pretrpljeni nasilni činovi, poput naoružane pljačke ili terorizma – sve to čini jednu veliku traumu.

U najžařuriranijoj petoj verziji ovog priručnika DSM-5, postoji 157 zasebnih poremećaja, preko 50% više u odnosu na broj iz prvog izdanja objavljenog 1952. godine. Znači li to da se kod nas razvilo još toliko dodatnih poremećaja mentalnog zdravlja? Ako mene pitate, možda donekle, ali uglavnom je stvar u tome da smo postali mnogo bolji u prepoznavanju i definisanju ljudskog iskustva i patnje, a pride i svesni toga da i drugi događaji, od kojih su mnogi dosta uobičajeniji, mogu da dovedu do emotivnih i funkcionalnih problema.

## **Krupni događaji koje će većina nas doživeti u nekom trenutku**

Srećom, većina nas neće doživeti strašno ozbiljne događaje koji spadaju u veliku traumu – ali u nekom trenutku, svi ćemo doživeti gubitak bliske osobe, mnogi od nas će se razvesti, a čak i radosne prigode umeju da izazovu dosta stresa (rođenje deteta, venčanje, pa čak i proslave Božića). Ove događaje su psihijatri Tomas Holms i Ričard Rej nazvali „krupnim životnim događajima“. Ova dvojica doktora prečešljala su preko pet hiljada medicinskih beležaka kako bi videli da li stresna životna iskustva pacijenata imaju veze s njihovim kasnijim zdravstvenim problemima, i sastavili su spisak koji kreće od najtraumatičnijih događaja (smrt supružnika) do nečeg manje bitnog, ali opet stresnog, poput manjeg kršenja zakona (ko od nas nije dobio saobraćajnu kaznu?!), i davali su poene svakom tom događaju u odnosu na to koliko menjaju nečiji život. Zajedno sa ozbiljnošću ovih događaja, njihov broj unutar godinu dana ispostavio se kao bitan pokazatelj zdravstvenih problema. Sabravši poene u jedinicama životne promene, psihijatri su uvideli da rezultat od 300 i više ugrožava zdravlje, da između 150 i 299 postoji umereni rizik od pojave bolesti, a ispod 150 godišnje pojedinci imaju samo neznatan rizik od lošeg zdravlja.<sup>1</sup>

Stoga, stičemo utisak da neka od životnih iskustava umeju da nas učine ranjivim po pitanju kako fizičkog, tako i psihičkog zdravlja, naročito ako se dese u kratkom vremenskom razmaku. Ali to nije sve; iako postoji mnogo istraživanja koja govore u prilog ovoj teoriji, rezultati nekih ukazuju na to da se problemi dešavaju i kod ljudi koji nisu prešli taj magičan prag životnih promena. Zašto bi neka osoba na nešto izrazito loše reagovala, a druga ne? Pretpostavljam da tu na scenu stupaju traumice.

## Traumica: Karika koja nedostaje?

Kao akademska radnica na početku karijere, bila sam deo Tima za istraživanje hroničnih bolesti, u kojem sam sprovodila istraživanja o raznim vrstama bolesti i načinima na koje ove bolesti utiču na pacijente. Zbog toga sam i krenula da pišem knjige, jer su studenti koji su pohađali naš modul kursa *Psihologija fizičkih bolesti* obično imali istorijat višegodišnjih zdravstvenih problema, ili su se u to vreme osećali potišteno i anksiozno (iako to nije iznenađujuće za studente na trećoj godini psihologije!).

Kao odgovor na to, kolege i ja započeli smo pisanje knjige za šire mase umesto dosadnih članaka u naučnim časopisima. I tu mi je zaista sinulo da velike traume i životni događaji koje ova istraživanja obrađuju ne mogu da objasne mnoga stanja koja smo proučavali i sa kojima smo radili. Na izraz *trauma sa malim t* prvi put sam naišla u radu dr psihologije Fransin Šapiro, sada najpoznatijoj po osmišljavanju terapije desenzitizacije i reprocesuiranja uz pomoć pokreta očiju (EMDR). Dr Šapiro je proširila koncept traume na događaje koji se dešavaju često, i to većini ljudi, poput emotivnog zanemarivanja ili ravnodušnosti, društvenog ponižavanja i porodičnih problema, koji po ozbiljnosti ne mogu da se svrstaju ni u velike traume ni u značajne životne događaje. Doktorka Šapiro uvidela je da i ove manje ozlede umeju da dovedu do dugoročnih emotivnih i/ili fizičkih poteškoća. Ponekad se ovaj tip trauma naziva *trauma sa malim t*, ali meni se više dopada naziv *traumica*, i tim izrazom ću se služiti na našem zajedničkom putovanju. Ali bez obzira na to po kojoj oznaci sam pretraživala akademske baze podataka, mučila sam se da pronađem *male traume*, *traumice*, *traume sa malim t* u naučnim radovima, kliničkim izveštajima, pa čak i u publikacijama namenjenim za šire mase. Poput drugih silnih važnih tema, bila je donekle ignorisana, odlagana i gurana pod tepih. Sve dosad.

Jedan naučni rad koji jesam našla na tu temu istraživao je traume i traumice kod ljudi sa sindromom iritabilnih creva. Očekivala sam da ću pronaći stare rezultate – da velike traume prouzrokuju više



simptoma i imaju mnogo jači uticaj na živote pacijenata, i slično. Ali sasvim suprotno, ispostavilo se da manje traume češće predviđaju simptome ove bolesti od većih, kao i više od velikih životnih događaja za koje psiholozi smatraju da dovode do lošeg zdravlja.<sup>2</sup> Ljudi čiji su roditelji bili hladni ili rezervisani imali su veću šansu da razviju ovo stomačno oboljenje od onih koji su doživeli pravo zlostavljanje i zanemarivanje. Ovo mi je bilo fascinantno – znate ono kada vam se u glavi zapali vatromet? Ne samo da su traumice važne... VEĆ SU KOD OVIH PACIJENATA VAŽNIJE OD VELIKIH TRAUMA! Kada mi je to sinulo, postala sam pomalo opsednuta traumicama i načinima na koje one mogu da objasne toliko problema koje sam viđala kod svojih tadašnjih studenata, a kasnije i kod pacijenata na terapiji.

Jer čak ni sa 157 stanja sa dijagnozom nismo mogli reći da smo pokrili sve. Većina ljudi s kojima u praksi radim ne bi štriklirali sve stavke određene dijagnoze, ali da li to znači da njima pomoć ne treba i da su manje vredni pomoći? Što se mene tiče, moj odgovor je jedno glasno NE. Svima nama je ponekad potrebna pomoć, ali razgovorima o mentalnom zdravlju samo smo zagrebali površinu, i naravno, kao i sa svakom disciplinom, i ovde se uvek kreće od najočiglednijih i najozbiljnijih primera. Potom, u naučnim istraživanjima dolazimo polako do manje upadljivih ali jednako bitnih manifestacija teme koja nas interesuje – u ovom slučaju emotivne boli i nedostatka ravnoteže.

## **Zaljuljaj čamac – ne ljuljaj čamac, dušo**

Kako bih objasnila zbog čega manje bitni događaji u nečijem životu mogu da imaju tako veliki uticaj, volim da se služim sledećom analogijom. Zamislite da je vaš život čamac i da plovite na njemu iz godine u godinu. S vremenom će čamac udariti o neko stenje, preživeti jaku oluju, ribe će mu grickati dno trupa. Ništa od ovih tragova izandalosti nije problem sam po sebi, naročito ako ste svesni oštećenja i imate alat kojim biste ga popravili. Međutim, kod plovidbe su vam pune ruke posla, i ponekad ne primetite da nešto negde curi, naročito kad

se ljuljate po kiši i vetru. Obično tek kada vas zadesi problem – na primer, krenete da gubite na brzini a da ne znate zašto – počnete da shvatate da ste u nevolji. Ovo je, u suštini, traumica.

## **Put ka razumevanju traumice**

Imajući ovu analogiju na umu, počela sam da razvrstavam određena iskustva koja su se ispostavila kao naročito teška za ljude – možda ne sama po sebi, ali svakako u kombinaciji s drugim traumicama, pa čak i s društvenim pritiscima. Primeri u nastavku ovog poglavlja nisu konačni (inače bi ovo bila veoma dugačka knjiga!), već jednostavno neke od najčešćih traumica koje viđam.

Kao što je slučaj i s važnim događajima u životu, traumice se dese u nekom stadijumu, a kada naprave to prvo psihičko udubljenje, blaga trauma ponavlja se godinama. Ovo ponavljanje kreće da pravi obrazac – ishod bi mogao da bude obrazac mentalnog zdravlja ili ponašanja. Ovo su traumice koje sam pomenula u uvodu, a koje ćemo istražiti u ostatku knjige. Ali zasad, hajde da na brzinu prođemo kroz široko rasprostranjene traumice, koje su možda i vama poznate.

## **Traumice iz detinjstva**

Većina istraživanja o traumama fokusirana je na životna iskustva iz ranog doba, što ima smisla, jer se tada formiraju neuronske mreže i ono što nam se dešava može da ostavi najveći uticaj. Niko ne proživi detinjstvo neoštećen – niti bi trebalo, jer nas ta iskustva umnogome čine onakvima kakvi smo.

Za mnoge, događaji koji su se desili pre mnogo godina ostavljaju neizbrisivi trag. Evo nekoliko primera razvojnih trauma koje verovatno deluju poznato ili vama ili ljudima koje volite.

## Zamka za roditelje

Veze koje formiramo s primarnim starateljem (najčešće su to mama i tata, mada mogu biti i hranitelji, tetke, stričevi, ko god nas pazi dok smo mali) vode do nečeg što nazivamo *stil vezivanja*. Kasnih pedesetih, i tokom šezdesetih i sedamdesetih, čuveni psiholozi, poput Džona Boulbija i Meri Ejnsvort primetili su da se kod dece naizgled javljaju četiri obrasca ponašanja i temperamenta kao odgovor na okruženje.<sup>3</sup> Ovim ćemo se detaljnije pozabaviti u *Osmom poglavlju*, koje govori o ljubavi. Međutim, ovi stilovi vezivanja proučavani su u raznim eksperimentima koji pokazuju da način na koji staratelj reaguje na bebu ili nedonošče određuje koliko će se ono sigurno osećati. Sigurni stil vezivanja uočen je kod porodica gde je dete iskusilo dosledne i brižne reakcije, dok je izbegavajući stil uočen ako su roditelji rezervisani ili rasejani. Ovo je važno, jer ove obrasce sa sobom prenosimo u odraslo doba i odrasle veze. Ponekad je to dobro, a ponekad i ne tako dobro, jer bilo šta sem sigurnog vezivanja (druga dva tipa su ambivalentni i dezorganizovani stil) može da nas dovede do neoptimalnih situacija, zbog kojih se većinu vremena osećamo pomalo bez veze.

Ovako i traumice umeju da iz jedne generacije prelaze na drugu. I naši staratelji su, vrlo verovatno, imali silne traumice, kojima nikada nisu imali prilike da se pozabave. Možda ima i praktičnih problema zbog kojih se deca ponekad nađu usamljena – na primer, mnogi od nas bili su samostalna deca, koja su se iz škole vraćala u praznu kuću i sama vodila računa o sebi dok se roditelji ne vrate sa posla. Tu nema velike traume – mnogi roditelji i staratelji jednostavno imaju takvo radno vreme, kako bi platili račune i obezbedili porodici krov nad glavom, jer su troškovi života danas veoma visoki u mnogim zemljama – zapravo, društvo tako stvara traumice kod mnogih ljudi.

Ali pre nego što neki krenu da nas optužuju da smo *mekušci*, ne kažem da ovo samo po sebi dovodi do dubokog psihičkog uznemirenja. Međutim, da je bitno, bitno je, jer se neki od ovih obrazaca ispoljavaju i u odraslim vezama – ne samo romantičnim već i u prijateljstvima i interakcijama s drugima. Kad razumemo ovo programiranje,

možemo krenuti s menjanjem scenarija ukoliko nam isti prouzrokuje probleme u životu.

A možda vi i vaši staratelji imate posve drugačije ličnosti – neki ljudi imaju roditelje koji su kao vanzemaljci i koji nimalo ne liče na svoju decu. Ekstrovertni tata vodi sina na svaku fudbalsku utakmicu i izlet mladih izviđača, a dečak bi samo da piše priče ispod jorgana pod svetlom baterijske lampe. Niko ovo ne bi nazvao lošim roditeljstvom, a mnogi bi rekli da je guranje dece da izađu iz zone komfora korisno za njih, ali istraživanja nam govore da ovo nepodudaranje može da ošteti naš doživljaj vezivanja.<sup>4</sup> Štos je u tome da se osećamo voljeno i prihvaćeno onako kakvi jesmo – bezuslovno.

Zato postoji bezbroj suptilnih detalja u našem ranom dobu, koji nas oblikuju, i upamtite – ne mora da znači da je staranje o nama bilo ikako zanemarivanje, zlostavljanje ili nešto „loše“, već jednostavno nije odgovaralo našoj jedinstvenoj ličnosti ili temperamentu. Ali zbog toga je toliko bitno razumeti traumice – čak i bez očiglednog štetnog delanja; naša iskustva, kontekst i odnosi i dalje mogu da ostave trag na nama. Bez ove osvešćenosti (setite se da je ona prvi korak OPD metode), ostaćemo zarobljeni u stalnom stanju bezveznosti, koje nije ni loše ni dobro, već jednostavno predstavlja stanje u kom samo lutamo i gubimo vreme.

## *We don't need no education*\* – Traumice iz škole

Voleli je ili ne, škola predstavlja prekretnicu u našem razvoju. Možda ste u školi bili Feris Bjuler – ili kako ga je školska sekretarica Grejs opisala direktoru i Ferisovom neprijatelju Edu Runiju: „Oh, on je veoma popularan, Ede. Sportisti, motoristi, štreberi, drolje, krimosi, luzeri, šeprtlje, seronje – svi ga obožavaju. Misle da je tip kome je srce na pravom mestu.“ Ili ste možda bili sportista, motorista ili štreber, škola predstavlja mikrokosmos sveta, gde smo često kategorizovani

---

\* Refren pesme *Another Brick in the Wall* benda *Pink Floyd*. (Prim. ur.)