

# Kazalo

**Uvod**

**7**

PRVO POGlavJE

**Kaj so drobne travme in zakaj  
jih ne smemo prezreti**

**11**

DRUGO POGlavJE

**In živelj so nesrečno do konca ...**

**38**

TRETJE POGlavJE

**Prijetna otopelost**

**55**

ČETRTO POGlavJE

**Rojeni pod stresno zvezdo**

**75**

PETO POGlavJE

**Paradoks perfekcionizma**

**99**

ŠESTO POGLAVJE

**Videz vara**

**119**

SEDMO POGLAVJE

**Potlačevanje čustev s hrano**

**137**

OSMO POGLAVJE

**Kaj ima ljubezen s tem**

**154**

DEVETO POGLAVJE

**Spati, nemara sanjati**

**175**

DESETO POGLAVJE

**Spremembe so edina stalnica**

**195**

ENAJSTO POGLAVJE

**Skok, ne strmenje v brezno: recept  
za življenje brez drobnih travm**

**215**

**Opombe**

**236**

**Zahvale**

**244**

# Uvod

Zares ni nič takega, nič, na kar bi lahko pokazali s prstom ... Pa vendar čutite, da vam nekaj »manjka«. Morda navdušenje, občutek, da vas cenijo, ali ljubezen. Imate prijetno družino, v redu službo (konec koncev jo vsaj imate), dovolj dobre prijatelje. Na mizi je hrana, nad glavo streha, ne zebe vas; glede na hierarhijo potreb vam torej ni hudega. A kljub temu niste povsem ... *srečni*. In ali ni to cilj, h kateremu nas priganja »družba«, pa naj bodo to starši, učitelji, prijatelji, sodelavci ali karkoli drugega, kar nas obdaja?

Nikoli se vam ni zgodilo nič zares hudega. A prav tu se skriva past: naučeni smo, da se ne zmenimo za »drobne travme«, ki nas postopoma in zahrbtno razjedajo. Zato globoko v sebi čutimo nenehno melanholijo in zbudljaje tesnobe, vse skupaj pa je ovito v podobe instagramsko popolnih življenj drugih ljudi.

Večina mojih klientov v otroštvu ni doživela hude travme, kot so spolna ali fizična zloraba, bivanje na vojnem območju ali smrt primarnega skrbnika. Toda življenje vsakogar zaznamuje z drobnimi urezninami in modricami. Zaradi vseprisotnih družbenih norm, ki narekujejo, da moramo »stisniti zobe in vztrajati«, so te ranice skoraj nevidne, vendar se kopičijo globoko v čustvenem jedru in se seštevajo kot obresti za kreditno kartico. Ta psihični živi pesek sčasoma začne vplivati na počutje, in tudi če nas (še) ne pogoltno povsem, marsikoga preplavijo utrujenost, blaga tesnoba in pomanjkanje samozavesti. Če se ne zmenimo za kopičenje drobnih travm, je to lahko pogubno, saj so vzrok številnih duševnih in telesnih zdravstvenih težav.

K sreči nas večina ne doživi ponavljajoče se hude travme oziroma vsaj ne več travm in zlorab, ki lahko vplivajo na nastanek psihičnih motenj.

Vsi izgubimo ljubljene osebe, približno polovica se nas loči od partnerja in številne prizadenejo telesne poškodbe in bolezni. Vemo, da te velike travme lahko povzročijo težave z duševnim zdravjem, kot sta tesnoba in depresija, ki jih je mogoče diagnosticirati. Vendar to ne pojasni vseh primerov, ki jih dan za dnem obravnavam pri svojem delu. V resnici so bolj kompleksne izkušnje, na primer neujemanje med staršem in otrokom, ustrahovanje, ki ga izvajajo lažni prijatelji, poniževanje v razredu, občutek nestabilnosti zaradi pogostih selitev (ter menjav šole in službe), kultura uspešnosti ali garanje, da bi plačali položnice, tiste, zaradi katerih v nas tli vprašanje »Zakaj se sploh še trudim?«. Vendar zdravniki ne diagnosticirajo in ne zdravijo težav, kot so slabo razpoloženje, veneče duševno zdravje, visokofunkcionalna tesnoba in neprilagojeni perfekcionizem. Te se namreč ne ujemajo povsem z jasno opredeljenimi merili v zdravniških enciklopedijah, in ko vas zdravnik vpraša, ali se vam je v preteklem letu zgodilo kaj pomembnega, je čisto mogoče, da bo vaš odgovor »ne«. Zato je marsikdo na milost in nemilost prepuščen življenju, ki sicer ni prehudo, vendar mu izsesava energijo; razlog pa je ta, da kot družba preprosto ne priznavamo zahrbtnih učinkov drobnih travm.

Tem izkušnjam, ki jih doživljamo skoraj vsi, pravim drobne travme, ker se mi zdi prav, da izraz lahko uporabljamo in se o njem pogovarjamo v vsakdanjem jeziku. Drobne radosti so tiste, zaradi katerih je vredno živeti, vendar nam prav malenkosti tudi črpajo vitalnost, iskrivost in potencial. Toda če ozavestimo svoje drobne travme, jih lahko izkoristimo za krepitev psihične imunosti, ta pa nas varuje pred uničujočimi vplivi velikih travm, ki nas še čakajo.

Kajti – prosim, prisluhnite mi – to si zaslužite. Veliko bolj, kot se vam zdi v tem trenutku. Ko boste prebrali to knjigo, mi boste verjeli; in ne samo to, tudi vsakodnevna tesnoba in frustracije se bodo začele razblinjati. Lahko mi verjamete, ker sem psihologinja, čeprav verjetno ne takšna, kot si predstavljate. Nimam kavča, klientov ne obsojam in prepričana sem, da se nikomur ni treba sramovati zaradi njegovih izkušenj, napak ali celo najmračnejših misli. V tej knjigi delim z vami najpomembnejše, kar sem spoznala v več kot dvajsetih letih izkušenj z raziskovanjem in praktičnim delom. Prav vsakdo, s komer sem delala, ima kako vrsto drobne travme, teh pa je neskončno. Vendar posledice drobnih travm običajno privrejo na dan v značilnih oblikah in v nadaljevanju vam bom predstavila skupino »tem«,

povezanih z drobnimi travmami, ki mi jih je uspelo prepoznati. Izraz »teme« uporabljam, ker to niso bolezni, pač pa pogosti vzorci, ki vplivajo na nas. Morda boste kako temo, verjetneje celo več, prepoznali tudi pri sebi; morda imate občutek, da ste edini, ki trpi zaradi tega. Naj vam zagotovim, da so te teme, zdravstvene težave ali kakorkoli želite poimenovati skupino znakov in simptomov, ki so opisani v posameznih poglavjih, v resnici zelo pogosti. Ker nimajo medicinske opredelitve, ne morem navesti točnih odstotkov ali števil, koliko ljudi jih občuti, vendar vam iz izkušenj in opazanj lahko zatrdim: tudi če sami nimate težav z določeno temo drobnih travm, jih nekdo, ki vam je zelo blizu, zagotovo ima.

Ko se bomo pomikali mimo kriznih žarišč drobnih travm, kot so blažja panika, občutek nezadostnosti in celo težave, kot so nespečnost, debelost in kronična utrujenost, bom seveda opisala praktične in izvedljive načine za spoprijemanje s temi simptomi, tako da boste lahko spet vzeli življenje v svoje roke in se osvobodili drobnih travm. Danes si ni lahko privoščiti psihoterapevtskih storitev, vendar iz raziskav vemo, da biblioterapija – h kateri spada tudi branje te knjige – lahko pomaga omiliti simptome.

Vsi se soočamo s kočljivimi problemi, ki so kompleksni in vsakdanji obnem, zato je koristno, da poiščemo najpreprostejši in najlažji način za njihovo reševanje. Za to bomo uporabili pristop, ki je osredotočen na rešitve in sestavljen iz treh korakov:

## Pristop ZASUK

- **Prvi korak: Zavedanje** – Prepoznajte, kako se povezujejo vaše drobne travme, in ugotovite, kako vplivajo na vas, da boste lahko spet prevzeli nadzor nad svojim življenjem.
- **Drugi korak: Sprejemanje** – To je pogosto najzahtevnejši del procesa, ki ga večina ljudi želi opraviti čim hitreje. Toda če drobnih travm ne sprejmemo v celoti, še vedno preveč vplivajo na nas.
- **Tretji korak: UKrepanje** – Sprejemanje je pomembno, vendar ni dovolj; nazadnje morate ukrepati in ustvariti življenje, ki si ga želite.

Zlasti na začetku, ko šele spoznavate ta proces, je pomembno, da korake opravite v tem vrstnem redu. Pogosto me obiščejo klienti, ki so izjemno frustrirani, ker so takoj preskočili k ukrepanju; to je podobno, kot če bi nalepili obliž na grdo rano, ne da bi jo prej očistili. Pod obližem sta ujeta prah in umazanija, kar sčasoma povzroči vnetje in še hujše težave kot prvotna poškodba. Podobno so koristi ukrepanja običajno kratkotrajne, če najprej ne ozavestimo drobne travme in ne sprejmemo tega, kar se nam je zgodilo. Po drugi strani se nekateri posamezniki zelo dobro zavedajo travme, zlasti tisti, ki so preizkusili veliko psiholoških tehnik in vaj za samopomoč, vendar hočejo takoj ukrepati, ne da bi najprej opravili fazo sprejemanja. To nikakor ne pomeni, da je z njimi nekaj narobe; živimo v »hitri« družbi, ki omogoča takojšnje zadovoljitve, zato je logično, da hočemo rešitev, ki nam ne bo vzela več kot dve minuti in jo po možnosti lahko posnamemo za sledilce na družabnih omrežjih. Toda kot pri vseh veččinah tudi tu velja, da lažje napredujete po stopnjah in se izmojstrite v pristopu, potem ko se navadite procesa.

Preden začnemo, želim dodati še nekaj. Eno najpogostejših vprašanj, ki jih slišim, je: »Kako dolgo bo trajalo?« Odgovorim lahko samo, da je pri vsakomer drugače. Tako kot se telesna poškodba ne zaceli čez noč, tudi za čustveno zdravljenje potrebujemo dovolj časa in prostora. Globlja ko je rana oziroma več ko je drobnih travm in hujše ko so, verjetneje je, da boste morali v zdravljenje vložiti več truda. To je naporno delo, vendar vam zagotavljam, da se spleča. To si *zaslužite*.

Resnica je namreč grenka: čeprav niste krivi, da imate drobne travme, ste edini, ki v zvezi z njimi lahko kaj ukrene. Vendar ste že naredili ključen prvi korak pri spoprijemanju s perečimi težavami, ki jih videvam ves čas, in na tej poti niste sami. Vedno bom ob vas.

Najprej si bomo podrobneje ogledali, kaj drobne travme sploh so in zakaj jih ne smemo prezreti, da se bomo lahko lotili najpomembnejšega dela pristopa ZASUK – ozaveščanja.

## PRVO POGlavJE

---

# Kaj so drobne travme in zakaj jih ne smemo prezreti

V tem poglavju bomo raziskali:

- vpliv travme na telesno in duševno zdravje,
- razlike med »veliko« in »drobno« travmo,
- številne in najrazličnejše vzroke drobnih travm,
- psihični imunski sistem,
- kako lahko uporabimo drobne travme kot psihična protitelesa.

V prvem poglavju si bomo ogledali razlike med veliko in drobno travmo, saj vse, kar doživljamo, vpliva na nas. O tem sploh ni dvoma. Koristno je opredeliti obe vrsti travme, da lažje razumemo, zakaj se toliko ljudi pogosto počuti nekam klavrno. Proučili bomo tudi številne vzroke drobnih travm ob resničnih primerih in podrobneje orisali okoliščine te vrste čustvenih zlorab, ki se zdijo neopazne, vendar jih imamo običajno ves čas pred nosom.

Prav to je eden od razlogov, zakaj so lahko tako škodljive.

Psihologija je razmeroma nova panoga, ki jo z robustnimi metodami raziskujejo šele kako stoletje, zato vas prosim, da ji odpustite, ker je nekoliko

trajalo, preden se je začela ukvarjati z blažjimi travmami. Najprej je treba opazovati, kaj se dogaja pri temeljih, če se lahko tako izrazim, in zagotoviti, da to, kar strokovnjaki, na primer psihologi, proučujejo in raziskujejo, jasno odslkava človeška življenja. Če želite, lahko delite svojo zgodbo s ključnikom *#tinyt* in tako pomagate drugim, da se bodo v zvezi s svojimi izkušnjami počutili manj osamljene, ter prispevate k zbiranju dokazov. Za začetek pa si oglejmo ...

## Velike travme in zdravje

Še razmeroma nedavno so se raziskovalci in psihologi večinoma osredotočali na pomembne negativne dogodke v življenju posameznikov. To je logično, saj take izkušnje povzročajo težke psihične bolezni, ljudje pa se zaradi njih zatečejo k strokovni pomoči. Mednje spadajo tudi duševne bolezni, ki omejujejo (včasih pa, kar je še posebej pretresljivo, ogrožajo) življenje, na primer huda depresija, generalizirana anksiozna motnja, posttravmatska stresna motnja in še vrsta drugih, ki so zabeležene v bibliji duševnega zdravja, *Diagnostičnem in statističnem priročniku duševnih motenj* (DSM). V sedanji in zgodnejših izdajah je velika travma povezana s številnimi boleznimi; označuje nedvoumno grozljive dogodke, za katere vemo, da pogosto povzročijo težave z duševnim in telesnim zdravjem. Bivanje na vojnem območju; spolna, fizična ali čustvena zloraba v otroštvu; posilstvo ali spolno nadlegovanje; naravne katastrofe, kot so požari, potresi, tornadi in hurikani; preživetje nasilnega dejanja, na primer oboroženega rop ali terorizma – vse to vpliva na nastanek velike travme.

Najnovejša, peta izdaja DSM (ki ji pravijo tudi DSM-5) opisuje sto sedeminpetdeset motenj, ki jih je mogoče diagnosticirati; to število je za več kot petdeset odstotkov višje kot leta 1952, ko je priročnik prvič izšel. Ali to pomeni, da se je delež duševnih bolezni med prebivalstvom toliko povečal? Menim, da to morda drži za nekatere bolezni, vendar danes predvsem bolje prepoznavamo in opredeljujemo človeško doživljanje in trpljenje, poleg tega pa se zavedamo, da lahko tudi drugi, pogosto običajnejši dogodki povzročijo težave pri čustvovanju in vsakdanjih dejavnostih.



## Pomembni življenjski dogodki, ki jih doživi večina ljudi

Na srečo nas večina ne bo doživela hudih stvari, povezanih z veliko travmo. Vendar bomo vsi nekoč izgubili ljubljeno osebo, marsikdo se bo razšel s partnerjem, poleg tega pa so tudi veseli dogodki lahko izjemno stresni (rojstvo otroka, poroka, celo praznovanje božiča). Psihiatra Thomas Holmes in Richard Rahe sta zanje skovala poimenovanje »pomembni življenjski dogodki«. Zdravnika sta proučila pet tisoč medicinskih primerov, da bi ugotovila, ali so stresni dogodki pacientov povezani z njihovimi poznejšimi zdravstvenimi težavami. Naredila sta seznam dogodkov, od najbolj travmatičnih (smrt zakonskega partnerja) do manj pomembnih, a kljub temu stresnih, kot so lažje kršitve zakona (le koga še niso oglobili zaradi prometnega prekrška?), vsakemu dogodku pa sta dodala točke ali »enote življenjske spremembe«. Opazila sta, da je poleg resnosti izkušnje pomemben kazalnik zdravstvenih težav število takšnih dogodkov v enem letu. Ko sta seštelala enote življenjske spremembe pri pacientih, sta ugotovila, da je pri tristotih ali več enotah zdravje ogroženo, da pri sto petdesetih do dvesto devetindevetdesetih enotah obstaja zmerno tveganje za razvoj bolezni in da je pri posameznikih, pri katerih se je pojavilo manj kot sto petdeset enot na leto, tveganje za poslabšanje zdravja skoraj neznatno.<sup>1</sup>

Kot vidimo, lahko zaradi nekaterih dogodkov sčasoma postanemo dovzetni za telesne in duševne zdravstvene težave, zlasti če med temi dogodki ne mine veliko časa. Vendar to ni celotna slika; čeprav številne raziskave podpirajo to teorijo, nekatere kažejo, da se težave pojavijo tudi pri osebah, ki niso dosegle zgornje meje na lestvici življenjskih dogodkov. Zakaj nekateri zaradi teh izkušenj hudo zbolijo, drugim pa ni nič? Sama menim, da tu stopi v ospredje drobna travma.

## Ali je manjkajoči člen drobna travma?

Na začetku svoje akademske kariere sem delala v raziskovalni skupini, ki se je imenovala Ekpa za raziskovanje kroničnih bolezni, proučevali pa smo najrazličnejše bolezni in njihove učinke na paciente. Zato sem sploh

začela pisati knjige, saj je imelo veliko študentov, ki so obiskovali naš modul Psihologija telesnih bolezni, v preteklosti dolgotrajne zdravstvene težave ali pa so bili še vedno precej malodušni in tesnobni (kar sicer pri študentih tretjega letnika psihologije ni nič neobičajnega).

S sodelavci smo ukrepali tako, da smo začeli pisati knjige za širšo javnost, ne samo zaprašenih znanstvenih člankov. Takrat se mi je posvetilo, da s pomembnimi velikimi travmami in življenjskimi dogodki, o katerih so razpravljali raziskovalci, ni mogoče pojasniti marsikaterih bolezni, ki smo jih proučevali in zdravili. Za »drobno travmo« sem prvič izvedela v delih psihologinje dr. Francine Shapiro, ki je danes najbolj znana kot izumiteljica desenzitizacije in ponovne predelave z očesnim gibanjem (EMDR). Francine Shapiro je v pojmovanje travme vključila izkušnje, ki jih pogosto doživlja večina ljudi, na primer čustveno zanemarjanje ali brezbriznost, družbeno ponižanje in družinske težave, vendar niso veljale za dovolj resne, da bi jih uvrstili med velike travme ali pomembne življenjske dogodke. Francine Shapiro pa je pri raziskovalnem delu in v praksi ugotovila, da tudi manjše zlorabe lahko povzročijo dolgotrajne čustvene in/ali telesne težave. Včasih tej vrsti travme pravijo tudi »majhna«, vendar ji jaz raje rečem »drobna«, zato bom pri našem skupnem raziskovanju uporabljala ta izraz. Toda ne glede na to, katero poimenovanje sem iskala v akademskih podatkovnih bazah, sem v znanstvenih objavah, kliničnih poročilih in celo publikacijah za širšo javnost komaj kdaj naletela na oznako »majhna« ali »drobna« travma. Kot številne druge pomembne teme so tudi to bolj ko ne prezrli, se je skušali otresti in jo pomesti pod preprogo. Vse do zdaj.

V nekem znanstvenem članku o tej temi, ki mi ga je uspelo izbrskati, so obravnavali velike in drobne travme pri osebah s sindromom razdražljivega črevesja. Pričakovala sem enake ugotovitve kot vedno: da večje travme povzročijo več simptomov, veliko bolj vplivajo na pacientovo življenje in podobno. Vendar je, nasprotno, kazalo, da se simptomi tega sindroma pojavijo zaradi blažjih travm, ne pa velikih travm ali življenjskih dogodkov, za katere so psihologi menili, da povzročajo bolezni.<sup>2</sup> Posamezniki, ki so odraščali s hladnimi ali zadržanimi starši, so imeli pogostejše črevesne težave kot tisti, ki so doživeli očitno zlorabo ali zanemarjanje. To se mi je zdelo osupljivo

in prešnil me je občutek, kot da se mi je v glavi prižgala žarnica; saj veste, o čem govorim. Ne samo, da so drobne travme pomembne ... *Za te paciente so bile pomembnejše od velikih travm.* To je bil trenutek razodetja, ko sem postala tako rekoč obsedena z drobnimi travmami, saj bi lahko pojasnile ogromno težav, ki sem jih opažala pri svojih tedanjih študentih in pozneje klientih na terapiji.

Čeprav DSM-5 navaja sto sedeminpetdeset bolezni, ki jih je mogoče diagnosticirati, ne moremo trditi, da poznamo vse. Večina klientov, s katerimi delam, nima vseh simptomov določene diagnoze, toda ali to pomeni, da ne potrebujejo ali niso vredni pomoči? Na to jasno in glasno odgovarjam: *Seveda so.* Vsi občasno potrebujemo pomoč, vendar smo se s pogovarjanjem o duševnem zdravju šele zdaj začeli poglobljati v to tematiko, ki se, kot pri vsakem področju, začne z najočitnejšimi in najhujšimi primeri. V znanstvenem raziskovanju se nato običajno posvetimo manj pretresljivim, a prav tako pomembnim predstavivam teme, ki nas zanima. V našem primeru sta to čustvena bolečina in neravnovesje.

## Barčica po morju plava

Kadar želim pojasniti, zakaj imajo manj pomembni dogodki tako velik učinek, rada uporabim tole primerjavo: predstavljajte si, da je življenje barčica, v kateri plujete leto za letom. Tu in tam zadenete ob čeri, občasno se razdivja nevihta, ribe pa grizljajo leseno dno. Te male obrabe same po sebi niso nič hudega, zlasti če se zavedate, kakšno škodo so povzročile, in imate orodja, da popravite plovilo. Vendar je plovba naporno delo, zato včasih ne opazite, da nekaj pušča, sploh kadar se barčica divje pozibava v vetru in dežju. Po navadi šele takrat, ko gre nekaj narobe – ko na primer ne plujete več dovolj hitro, pa ne veste, zakaj –, spoznate, da imate morda težave. To je, na kratko, drobna travma.

## Kako razumeti drobno travmo

S to podobo v mislih sem začela primerjati nekatere izkušnje, ki so ljudem povzročale še posebej veliko težav, morda ne same po sebi, gotovo pa v kombinaciji z drugimi drobnimi travmami in celo družbenimi pritiski. Primeri v tem poglavju niso izčrpani (sicer bi bila ta knjiga izjemno dolga), opisujejo pa nekatere drobne travme, ki jih opazim najpogosteje.

Tako kot pomembni življenjski dogodki se tudi drobne travme zgodijo v določenem obdobju in po tej prvi psihični poškodbi se blažja travma z leti pogosto krepi. Tako se razvije določen vzorec, ki je lahko povezan z duševnim zdravjem ali vedenjem. To so teme, povezane z drobnimi travmami, ki sem jih omenila v uvodu in jih bomo raziskali v nadaljevanju. Zdaj pa si na kratko oglejmo nekaj najpogostejših drobnih travm, ki jih morda poznate tudi sami.

## Drobne travme v otroštvu

Številne raziskave travm se osredotočajo na izkušnje v otroštvu, kar je logično, saj se takrat oblikujejo nevronske mreže in dogodki najmočneje vplivajo na nas. Nihče ne preneha otroštva brez praske, kar je tudi prav, saj te izkušnje pomembno vplivajo na to, kakšna oseba bomo postali.

Dogodki, ki so se zgodili pred mnogimi leti, marsikoga zaznamujejo za vedno. V nadaljevanju je nekaj primerov drobnih travm v otroštvu, ki so se morda pripetile tudi vam ali vašim bližnjim.

## Past za starše

Vezi, ki jih stkemo s primarnimi skrbniki (to sta pogosto mama in oče, lahko pa so tudi krušni starši, tete, strici ali kdorkoli, ki je v otroštvu skrbel za nas), vplivajo na tako imenovani »stil navezanosti«. Konec petdesetih ter v šestdesetih in sedemdesetih letih dvajsetega stoletja so znani psihologi, kot sta John Bowlby in Mary Ainsworth, ugotavljali, da se otroci na okolje odzovejo z razvojem enega od štirih osrednjih vedenjskih in značajskih

vzorcev.<sup>3</sup> Te si bomo podrobneje ogledali v osmem poglavju, ki govori o ljubezni, tu pa želim dodati, da so stile navezanosti raziskovali v nešteto eksperimentih, ki kažejo, da odziv skrbnika na dojenčka ali malčka ključno vpliva na to, kako varno se ta počuti v svetu. Varna navezanost je značilna za družine, v katerih otroci doživljajo dosledne in rahločutne odzive, izogibajoča navezanost pa se pojavi, kadar so starši večinoma čustveno hladni ali odsotni. To je pomembno, ker te vzorce prenesemo v odrasle odnose. To je včasih dobro, včasih pa ne, saj lahko vse, kar ni varna navezanost (poleg izogibajoče še ambivalentna in neorganizirana navezanost), ustvarja neoptimalne okoliščine, v katerih se večinoma počutimo precej slabo.

Tako se drobne travme lahko prenašajo med generacijami. Morda imajo tudi skrbniki kup drobnih travm, ki jim jih nikoli ni uspelo raziskati. Ali pa se otroci iz logističnih razlogov včasih počutijo malce osamljeni; marsikdo med nami je bil na primer »samorastnik«, ki se je iz šole vračal v prazno hišo in moral skrbeti zase, dokler niso starši po dolgem delovniku prišli domov. To ni velika travma; številni starši in skrbniki so preprosto prisiljeni delati nadure, da plačajo položnice in najemnino, saj so življenjski stroški v mnogih državah zdaj izredno visoki. Pravzaprav gre bolj za način, kako družba povzroča drobne travme množici ljudi.

Preden me kdo obtoži, da branim »princeske na zrnu graha«, bi rada poudarila, da ti dejavniki sami po sebi še niso razlog za hudo psihično stisko. Vendar so kljub temu pomembni, saj se nekateri vzorci pojavljajo tudi v odraslih odnosih, pa ne samo v čustveno intimnih razmerjih, temveč tudi v prijateljstvih in manj tesnih stikih z drugimi ljudmi. Ko razumemo ta ustroj, ga lahko začnemo spreminjati, če nam povzroča težave.

Mogoče je tudi, da imate popolnoma drugačen značaj kot vaši skrbniki. Nekateri posamezniki in njihovi starši se razlikujejo kot dan in noč. Takšen primer je ekstrovertiran oče, ki pelje sina na vsako nogometno tekmo in taborniško srečanje, čeprav si fant želi samo to, da bi pisal zgodbe pod odejo ob soju žepne svetilke. Temu očetu nihče ne bi očital, da je slab starš; pravzaprav se veliko ljudi strinja, da otroku koristi, če ga izbezamo iz območja udobja, vendar raziskave kažejo, da takšno neujemanje lahko zareže drobne

vrzeli v občutek navezanosti.<sup>4</sup> Navsezadnje je pomembno, ali smo – brez-pogojno – ljubljeni in sprejeti takšni, kakršni smo.

Prva leta življenja nas torej lahko oblikujejo na nešteto komaj opaznih načinov. Ne pozabimo: sploh ni nujno, da so nas skrbniki zanemarjali, zlorabljali ali slabo ravnali z nami, temveč se njihova vzgoja morda preprosto ni ujemala z našo edinstveno osebnostjo in značajem. Prav zato pa je tako pomembno, da razumemo drobne travme, saj izkušnje, okoliščine in odnosi vplivajo na nas, tudi če se nam ne zgodi nič očitno slabega. Če se tega ne zavedamo (spomnite se, da je to prvi korak pristopa ZASUK), smo ves čas precej klavrno razpoloženi in se ne počutimo niti dobro niti slabo, temveč se nam zdi, da se nenehno vrtimo v krogih in zapravljamo čas.

## Vsaka šola nekaj stane

Šolski dnevi nam lahko ostanejo v dobrem ali slabem spominu, na vsak način pa je to ključno obdobje za posameznikov razvoj. Morda ste bili v šoli kot glavni junak v filmu *Prosti dan Ferrisa Buellerja* – šolska tajnica Grace ga Edu Rooneyju, ravnatelju in Ferrisovemu najhujšemu sovražniku, opiše takole: »Oh, Ed, zelo je priljubljen. Športniki, motoristi, piflarji, frajle, huligani, luzerji, čudaki, kreteni – vsi ga obožujejo. Mislijo, da je res v redu model.« Mogoče pa ste bili kvihrtarji, motoristi ali piflarji; šola je vendarle svet v malem, kjer smo hitro popredalčkani v določeno kategorijo. Te nam ne pripišejo samo vrstniki, temveč tudi mi sami, ker se občutek identitete krepi.<sup>5</sup>

Drobne travme ne nastanejo zaradi resnejših zlorab, temveč manj očitnih interakcij, na primer ustrahovanja. Odkrito ustrahovanje je huda otroška travma, ki na žalost prizadene veliko otrok, vendar marsikdo doživi tudi drobne travme, ki jih povzročijo prikrita škodoželjnost, pomanjkanje občutka pripadnosti, ponižanje na športnem igrišču, stresni preizkusi znanja in pritisk, da se je treba izkazati v okolju, v katerem več štejejo šolske tekme kot pa smiselno učenje.

Pred nekaj leti sem delala s posameznikom, ki bi ga označili za izjemno uspešnega, ker je imel vodilni položaj v podjetju ter zajetno plačo, dolgoleten zakon in bistra otroka. Mo je bil vedno v središču pozornosti, imel je

kup dobrih prijateljev, krasno hišo, športni avtomobil in tako naprej. Dajal je vtis, da je povsem zadovoljen, vendar je počasi, toda zanesljivo nabiral kilograme in nič ni kazalo, da se bo ustavil. Pridobivanje telesne teže je sprva pripisoval poslovnim kosilom in temu, da si je zdaj lahko privoščil najboljšo hrano in vino, s čimer je zasipaval tudi svoje najbližje. Vendar s to razlago nisva prišla daleč, zato sem ga vprašala:

*Ali se spomnite kakega dogodka ali izkušnje, ki je pomembno vplivala na vas ali vas spremenila, vendar se vam ni zdela dovolj resna, da bi spregovorili o njej?*

To vprašanje že na prvih srečanjih postavim tako rekoč vsem klientom, in skoraj brez izjeme izvabi na dan določeno travmo. Nekateri se spomnijo pozitivnih izkušenj, vendar se negativne običajno trdovratneje usidrajo v globinah uma, zato večina klientov pove zgodbo o takšni ali drugačni drobni travmi.

Mo je pripovedoval takole ...

»Ko sem imel devet let, so mojemu bratu Vanu diagnosticirali motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo. Danes se na to gleda drugače; takrat pa se v šoli, skupnosti staršev in družbi nasploh nihče ni pogovarjal o tej motnji, niso je priznavali in kazali razumevanja, kar je danes samoumevno. Po mojem so ljudje mislili, da je Van pač naporen in poreden otrok, ki nenehno išče pozornost. V šoli sem moral večino časa paziti nanj in skrbeti, da ga nihče, z učitelji vred, ni ustrašoval. Nisem se pretepal, temveč sem jih zamotil s šalami, tako da so ga pustili pri miru. Jasno je, da sem bil razredni klovn – bolj ko so se mi drugi otroci in učitelji smejali, manj so se ukvarjali z Vanom. Mogoče se zato vedno delam norca iz problemov [sme]. Ampak slabo se počutim, že če govorim o tem, ker Van ni kriv, da sem se zredil. Čisto nič od tega ni njegova krivda.«

Vedela sem, da sva odkrila nekaj izredno pomembnega in se dotaknila občutljive teme. Takrat sem začela ugotavljati, kako se izkušnje lahko seštevajo in sprožijo občutke in vedenja (pri Moju je bilo to prenašanje), ki posamezniku ne koristijo ali mu celo škodijo. Mo je imel takrat že visok krvni tlak, zdravnik pa ga je opozoril, da obstaja precejšnje tveganje za razvoj sladkorne bolezni. Vedel je, da mora ukrepati in obrzdati uživanje obilne hrane ter alkohola.

## Drobne travme so kumulativne in odvisne od okoliščin

Ko me je Mo naslednjič obiskal, ni bil tako dobrovoljen kot običajno. Nekoliko zgrbljeno je sedel in gledal v tla. Dejal je, da ne more verjeti, kaj vse mu je začelo postajati jasno zaradi enega samega vprašanja, in da ga to precej bremeni. Povedal je, kako težko se sprijazni s tem, da bratova motnja še zdaj vpliva nanj. Zato sva si vzela nekaj časa, da bi našla pot iz blodnjaka te drobne travme in ugotovila, kako jo lahko osmisli.

V uvodu sem omenila pristop ZASUK, ki vključuje **zavedanje**, **sprejemanje** in **ukrepanje**. Mo je skušal preskočiti zavedanje in takoj preiti k sprejemanju, zato je bil v precejšnji čustveni stiski. Da bi postavila temelje za sprejemanje, sva se morala najprej posvetiti zavedanju, saj se Moju ni zdelo logično, da bi obstajala neposredna povezava med Vanovo motnjo in njegovim nezadržno rastočim obsegom pasu – no, vsaj ne povsem. Strinjala sem se, da je ta razlaga veliko preveč poenostavljena, zato sva morala raziskati eno temeljnih lastnosti drobnih travm, in sicer, da so **kumulativne**.

To je pomembna razlika med veliko in drobno travmo. Prva je običajno natanko določen dogodek (ali niz več dogodkov, kot je zloraba), ki ga zlahka opredelimo in se brez pomisleka strinjamo, da zelo škoduje umu in telesu. Drobne travme pa so kombinacija manjših pripetljajev, okrepljenih z nekaterimi okoliščinami, ki se sčasoma nakopičijo.

Kot je dejal Mo, bi imela z Vanom, če bi odraščala v današnjih šolah, zelo drugačno izkušnjo. Znanje o motnjah, kot je motnja pozornosti s hiperaktivnostjo, se nenehno spreminja in danes imajo posamezniki in njihove družine veliko več podpore. Pred več kot štiridesetimi leti so bile okoliščine drugačne, zato je bilo ključno, da sva Mojevo drobno travmo umestila v zgodovinski in časovni kontekst. Tako ni imel več občutka, da s tem, ko prizna drobno travmo, za njen nastanek obtožuje svojega ljubljenega brata. Ko ozavestimo okoliščine drobne travme, se lahko začnemo spreminjati, saj napredujemo k drugemu koraku našega pristopa, sprejemanju.