

NASLOV ORIGINALA:

Paul Conti

Trauma: *The Invisible Epidemic: How Trauma Works and How We Can Heal From It*

Copyright © 2021 Paul Conti.

Foreword © 2021 Ate My Heart.

This translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2024

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Sana Knežević

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2024

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

POL KONTI

TRAUMA

• NEVIDLJIVA EPIDEMIJA •

HARMON**IA**

Pohvale za knjigu

„*Trauma: nevidljiva epidemija* nagoveštava promenu paradigme ne samo zbog mudrosti i inteligencije autora s profesionalnim iskustvom u svetu psihijatrije i sociologije već i zahvaljujući tome što za razliku od ostalih knjiga o traumi, Polova knjiga nudi i niz rešenja i praktičnih odgovora na traumu kojima su obuhvaćeni i fizičko i mentalno zdravlje, kao i podstrek brizi o sebi i korigovanje nezdravog ponašanja. Trauma pogađa bezbrojne pojedince i porodice, a Polova knjiga je pažljivo osmišljena i objašnjava je na način koji je svima razumljiv. Mudrost i strpljenje preovlađuju u njegovom jedinstvenom pogledu na temu koju su lekari godinama ignorisali. Reč je o obaveznom štivu i za profesionalce, kao i za sve one koji su iskusili traumu ili neke druge psihološke stresore.”

TOMI HILFIGER, preduzetnik, autor i filantrop

„Doktor Konti je lekar i psihijatar, a takođe i osoba koja je zahvaljujući svemu što je proživela razvila jedinstvenu perspektivu u vezi s tim kako ljudi funkcionišu i kako traume mogu da nas promene, posebno kako nas navode da drugačije razmišljamo i delujemo, a da ni sami ne razumemo zašto. Doktor Konti objašnjava kako trauma utiče na način na koji funkcioniše naš mozak i kako samu traumu određuju izvesni aspekti društva, i to čini uz slikovite opise iz života stvarnih ljudi. Ali to nije sve: u ovoj knjizi doktor Konti nudi i konkretna rešenja koja možemo da primenimo na sebe i svoje voljene, kao i ona koja pomažu da svet postane ljubazniji i sigurniji.”

KIM KARDAŠIJAN, glumica, producent i poslovna žena

„Pol Konti je od onih najjedinstvenijih i najpromišljenijih lekara koje sam ikada sreo. Psihijatriji pristupa interaktivno, bilo da je reč o pacijentu ili lekaru koji ga je uputio. Vodim veliku i uspešnu privatnu ordinaciju konsijerž medicine u Njujorku i moji pacijenti su često osobe s komplikovanim medicinskim problemima. Od svih konsultanata kojima upućujem pacijente, Pol je najefikasniji. Kad god komplikovanu medicinsku istoriju prate i brojne prethodne procene, obraćam se Polu, koji me je naučio kako da tražim i nađem osnovnu traumu u životu pacijenta. Pole, moji pacijenti i ja smo vam zahvalni što ste me naučili da budem bolji lekar.”

BERNARD KRUGER, doktor medicine, onkolog i suosnivač *Sollis Health*

„Pročitavši odličnu knjigu Pola Kontija *Trauma: nevidljiva epidemija*, shvatila sam da trauma postoji u svima nama. Ponekad je pamtimo, ali čak i kada to ne možemo, ona se nas seća i sprečava nas da živimo punim životom. Sve dok je ne identifikujemo i ne iznesemo na svetlo dana, naši strahovi, anksioznosti i maske onemogućavaju nam da živimo u svetlosti.

Knjiga Pola Kontija nam pomaže da identifikujemo traume koje smo pretrpeli i pomaže nam da krenemo putem izlječenja – što nije malo u današnjem traumatičnom svetu.”

KEROL BAJER SAGER, dobitnica *Zlatnog globusa* i *Oskara*, tekstopisac, pevačica i kompozitor.

„Poznajem Pola Kontija gotovo dvadeset i pet godina, i bio sam privilegovan da budem svedok njegove briljantnosti i da imam koristi zahvaljujući njegovim uvidima u ljudsko stanje. Kao neko ko je i sâm iskusio užasne tragedije, Pol o važnoj temi traume može da govori i kao klinički stručnjak i kao osoba koja je propatila kao i mnogi od nas. Polov uticaj na moj i život mnogih mojih pacijenata bio je dublji nego što bi ikada moglo da stane na korice knjige.”

PITER ATIJA, lekar, konsultant i suosnivač *Zero Longevity Science*.

Mojim ćerkama Kolet i Ameli

*Iste su zvezde i isti je mesec
koji s visina gledaju vašu braću i sestre
dok ih pogledom prate iako tako daleko
i od nas i jedni od drugih.*

IZ POVESTI SODŽERNER TRUT¹

¹ Sodžerner Trut (*Sojourner Truth*, rođena kao Izabela Baumfri, 1797-1883), kao abolicionista i borac za građanska prava uspostavila je vezu između pitanja ženskih prava, ukidanja ropstva i verskih sloboda. Rođena je u ropstvu, ali je pobjegla na slobodu 1826. Zahvaljujući zalaganjima u građanskom ratu bila je pozvana da se sastane s predsjednikom Abrahamom Linkolnom 1864.

Tokom 1850. „govorila je u pero” Olive Gilbert ono što će postati njena autobiografija – *The Narrative of Sojourner Truth*, koja se, u prevodu Ivane Maksić, nedavno pojavila i kod nas pod naslovom „Govorila sam samo istinu i ništa nisam prećutala. Govori Sodžerner Trut”, izdanje Omladinskog centra CK13, u okviru edicije „Hrabrost je zarazna”. (Prim. prev.)

SADRŽAJ

Predgovor Lejdi Gaga, Stefani Džermanota	15
Uvod	17
PRVI DEO	
ŠTA JE TRAUMA I KAKO DELUJE	23
1. Kako govorimo o traumi	25
Analogije za traumu	25
Virus traume	26
Zagađenje	28
Paraziti	29
Postojeći uslovi	30
Ispričaću vam priču	31
Četiri vinjete	32
2. Vrste traumatskih i posttraumatskih sindroma	35
Akutna trauma	35
Hronična trauma	36
Vikarijska (posredna) trauma	36
Posttraumatski sindromi	37
<i>Ponekad nema odmora</i>	41
3. Stid i njegovi saučesnici	44
Zdrav ti, zdravi mi	45
Saradnik: <i>Stid</i>	46
Protivotrov: <i>Razotkrivanje unutrašnjeg dijaloga</i>	46
Protivotrov: <i>Preusmeravanje stida</i>	46
Saradnik: <i>Loša briga o sebi</i>	46

Protivotrov: <i>Razjasnite šta svako zaslužuje</i>	46
Protivotrov: <i>Opišite šta biste promenili</i>	47
Saradnik: <i>Rizikantno ponašanje</i>	47
Protivotrov: <i>Razmatranje motivacije</i>	47
Protivotrov: <i>Istraživanje impulsa</i>	47
Saradnik: <i>Loše spavanje</i>	47
Protivotrov: <i>Opuštanje tela i uma</i>	47
Protivotrov: <i>Prizivanje slika</i>	47
Saradnik: <i>Pad raspoloženja</i>	47
Protivotrov: <i>Aktiviranje tela i uma</i>	47
Protivotrov: <i>Istraživanje stresora</i>	48
Saradnik: <i>Anksioznost</i>	48
Protivotrov: <i>Ograničavanje medija</i>	48
Protivotrov: <i>Prepoznavanje pokretača</i>	48
Saradnik: <i>Narušen imunitet</i>	48
Protivotrov: <i>Briga o telu i umu</i>	48
Saradnik: <i>Noćne more i flešbekovi</i>	48
Protivotrov: <i>Traženje pomoći</i>	48
<i>Moram da učim od njega</i>	49
Stid cveta u mraku	51
Tajne lekcije traume	52
Iskustvo moje porodice sa stidom	56
 4. Razgovor sa Stefani cu Gutenberg	 58
 5. Saosećanje, zajedništvo i čovečnost	 70
<i>Dušo, ti si prvi koji je primetio</i>	71
Trauma menja mapu	73
<i>Ujak Rango, ratni heroj</i>	73
 DRUGI DEO	
ŠIRA SLIKA – SOCIOLOGIJA TRAUME	77
 6. Problemi s traumom i zdravstvenom zaštitom	 79
<i>Vrećica za povraćanje</i>	80
<i>Protivotrov za terapiju:</i>	
<i>Na šta treba obratiti pažnju kod terapeuta</i>	83
<i>Doco, ja sam mrtav, a ti si zauzet čovek</i>	85
<i>Pokretna traka</i>	87

7. Razgovor sa doktorom Darinom Rajherterom	90
8. Društvene bolesti, društvena trauma	101
<i>Dečak pod gas-maskom</i>	102
Tri krize	103
<i>Radim li loše?</i>	104
Trauma i udar na saosećanje, zajedništvo i čovečnost	106
9. Društveni problemi, društvena rešenja	109
Protivotrov: <i>Podsticanje plemenitosti</i>	109
Protivotrov: <i>Podsećanje na osnovne vrednosti</i>	110
<i>Ubistvo koje se desilo i napad kojeg nije bilo</i>	111
Protivotrov: <i>Otvoriti se drugima</i>	112
Protivotrov: <i>Upravljanje strahom</i>	113
Protivotrov: <i>Izbegavanje kratkoročnih rešenja</i>	114
TREĆI DEO	
PRIRUČNIK ZA MOZAK	117
10. Šta trauma čini mislima	119
Logika, osećanja i pamćenje	119
Kognitivno slepilo	122
<i>Ko je mog pacijenta ostavio na železničkim šinama?</i>	124
Viktimizacija i mentalitet žrtve	126
Protivotrov: <i>Promena kanala</i>	128
Moja limbička oluja	129
11. Limbički sistem	130
Afekt, osećanje i emocije	131
Protivotrov: <i>Pronalaženje podržavajućih okruženja</i>	134
Skok i prizemljenje	135
Sećanja nemaju smisao	136
Pokretanje i umrežavanje	137
Protivotrov: <i>Čekaj malo!</i>	138
<i>Moram da poubijam pacove</i>	139
12. Fizičke i mentalne posledice traume	142
Upale i hronični bol	143
Protivotrov: <i>Ublažavanje napetosti</i>	144
Autoimune bolesti	145
<i>Epigenetika i stres kod dece</i>	146

Prerano starenje	146
Novo normalno nije baš tako normalno	147
<i>Ne možeš drugačije – Ti si Italijan!</i>	148
ČETVRTI DEO	
KAKO DA ZAJEDNO POBEDIMO TRAUMU	151
13. Povratak kući	153
<i>Pet ključnih karika</i>	154
Protivotrov: <i>Aktiviranje znanja</i>	155
Saveznici, anđeli i đavoli	156
Protivotrov: <i>Nadvlačenje konopca</i>	157
Protivotrov: <i>Podizanje svesnosti</i>	158
<i>Ubistvo koje se nije desilo i napad kojeg je bilo</i>	159
14. Voditi se mudrošću, strpljenjem i istinitom životnom povešću	162
Voditi se mudrošću i strpljenjem	162
Jasna komunikacija	164
<i>Znate li šta znači ta reč?</i>	165
Važnost priča i istinitih životnih povesti	168
Protivotrov: <i>Pisanje istinite životne povesti</i>	169
<i>Devojčica kojoj je promenjeno ime</i>	170
15. Humanističko društveno opredeljenje	172
Naš zavet	172
Pet temelja	173
<i>Biopsihosocijalno-duhovni model</i>	174
Pet ciljeva	175
<i>Deset godina kasnije, deset godina mlađa</i>	177
Završne misli	179
 O autoru	 182

Predgovor

Lejdi Gaga, Stefani Džermanota

Tokom svetske turneje nežno su me ugurali u sobu za hitnu pomoć u nekoj privatnoj bolnici u Njujorku. Pamtim lekara i medicinsku sestru koji su me, uprkos mom vrištanju, smireno zamolili da odbrojavam od sto. Sećam se da sam se pitala zašto niko ne paniči i da su me ohrabрили da i dalje brojim, i da sam stigla, čini mi se, do 69. A onda sam prestala i odmah posle „Zdravo, ja sam Stefani”, priznala da više uopšte ne osećam sopstveno telo i da sam sasvim obamrla.

Primitila sam da im je pogled prikovan za monitor i shvatila da sam priključena na aparat za praćenje rada srca. Oboje su davali sve od sebe da prikriju zabrinutost zbog ubrzanih otkucaja mog srca. Iako sam razumela da su zabrinuti, u tom trenutku nisam bila u stanju da zbog bilo čega paničim. Bila sam u stanju duboke odvojenosti od stvarnosti, a kasnije su mi rekli da je bila reč o nervnom slomu.

„Stiže doktor”, uveravali su me.

I dok sam molila da mi daju neki lek (i ne znajući koji bih htela), smatrala sam da bi mi svakako moralo biti dostupno neko jače sredstvo i bila sam poprilično besna što mi ga ne daju dok ne stigne taj „doktor”.

Ubrzo je neko ušao u sobu. Odmah sam приметila da je reč o muškarcu, a takođe i da ne nosi beli mantil i da stetoskopu nema ni traga.

„Zdravo, ja sam doktor Pol Konti”, rekao je. „Psihijatar.”

I ne приметivši da je drugi doktor još pre izvesnog vremena napustio sobu, pogledala sam u medicinsku sestru koja je ostala sa mnom.

„Zašto niste doveli pravog doktora?“, pitala sam.

Odgovorio mi je Pol, rekavši: „Ja sam Italijan iz Nju Džerzija“, i tada sam odlučila da ću razgovarati s njim. Moj tata je Italijan iz Nju Džerzija, pa mi se činilo da bar znam sa čime imam posla.

I tako sam pošla putem na kojem sam još uvek i na putovanje sa čovekom koga nikada ranije nisam srela, ali koji je nekako učinio delom svoje životne misije da me razume i da mi pomogne. Tek mi je posle dve godine zajedničkog rada otkrio da mu je trebalo šest meseci da me proceni i utvrdi da li sam „pokretna“ iako sam očigledno bila u stanju traumatske paralize.

Neću da pričam o svemu što se događalo među nama. Ali reći ću ovo: Pol je nosio beli mantil samo kada je to bilo potrebno da me podseti da je lekar. Uglavnom se, uz obostrani pristanak, Pol prema meni odnosio kao blisko ljudsko biće s kojim se osećam bezbedno. Učili smo jedno o drugom upuštajući se u proces izlečenja za koje nisam mislila da je moguće. Sada sa sigurnošću mogu da kažem da mi je ovaj čovek spasao život. I učinio ga vrednim življenja. Ali je najvažnije što me je osnažio da ponovo pronađem sebe. Bilo da me je Pol naučio tome ili smo do toga došli zajedno, ono što pouzdano znam jeste da ženama nije potreban čovek koji će nam samo pružiti pomoć – potrebni su nam ljudi (takođe i oni koji nisu muškarci) koji veruju u nas kako bismo zacelile svoje traume.

Doktor Pol Konti je jedan od tih ljudi. Veruje u priče žena i trauma koje nose. Takođe, razume da trauma nije ograničena na neku demografsku kategoriju već da je to ljudski problem. I veruje u isceljenje. Pol je ljubazan i iz njegove ljubaznosti svi možemo da učimo. Čim sam počela da je uviđam u njemu, znala sam da je izlečenje moguće. I sada sam na tom putovanju, a i vi ste.

Uvod

Baš kao i vi, svašta sam doživeo otkako sam stigao na ovaj svet (što se mene tiče, bilo je to pre nekih pedesetak godina, na drugom spratu bolnice „Svetog Franje” u Trentonu, u Nju Džerziju). Mnogo toga bilo je radosno, ali bilo je i onog teškog i emocionalno bolnog. Sebe vidim kao običnu osobu koja je prošla kroz neka tragična iskustva, doživela ih duboko i mnogo razmišljala o njima. Kao lekar i psihijatar koji je prošao obuku iz biologije mozga i psihologije, svojoj profesiji pristupam s holističke strane. Imao sam privilegiju da budem uz bezbroj onih koji su bili u nekoj intenzivnoj situaciji koja im je često menjala život. Svi su ti odnosi za mene lični i zahvaljujući njima i sopstvenom iskustvu, počeo sam da o traumi i razornoj ulozi koju ima u našem životu razmišljam na određeni način.

Pre nego što sam odlučio da se upišem na medicinski fakultet, već sam ostvario karijeru u poslovnom svetu. Do tada su moje jedino iskustvo sa zdravstvom bili odlasci u posetu starijim rođacima u bolnici – uglavnom italijanskim imigrantima prve i druge generacije, od kojih su neki služili našoj zemlji u Drugom svetskom ratu (sve o mom ujaku Rangu saznaćete u petom poglavlju). Kako su bivali stariji, bila im je potrebna nega koja je prevazilazila ono što su uobičajeno mogli da očekuju od lokalnih lekara, a prelazak na bolničke posete nije bio lak ni za koga od nas. Činilo se da su doktori i medicinske sestre uvek veoma zauzeti i distancirani i retko su nam se uopšte i obraćali. A kada bi to i činili, neretko smo se mučili da dešifrujemo šta su hteli da kažu i često sam bio uplašen i zbunjen. Znao sam da sigurno postoje ljubazniji, bolji načini na koje se možete odnositi prema ljudima u tako teškim situacijama, ali u to vreme nisam mogao ni da pretpostavim da ću na kraju veći

deo života posvetiti upravo tome da ljudima poklanjam pažnju, dajući sve od sebe da im pomognem.

Moj otac je biznismen i činilo se da je praktično da i ja krenem njegovim stopama. Konačno sam dobio posao u prvorazrednoj konsultantskoj firmi, ali posle izvesnog vremena počeo sam da se osećam kao da tapkam u mestu i da me taj posao sputava. Činilo mi se kao da sam već iscrpio svoje opcije i da za mene odatle sve kreće nizbrdo. Postao sam depresivan, a bilo mi je tek dvadeset pet godina. I tada se moj najmlađi brat ubio.

Džonatan se u svojoj dvadesetoj godini u kući u kojoj smo odrasli ubio pištoljem koji je naš otac dobio tokom Korejskog rata. Majka je pronašla njegovo telo.

Nakon prvobitnog šoka, svi u porodici smo pokušali da shvatimo ono što se činilo kao besmislena tragedija. Moj brat i njegova devojka su nedavno raskinuli i verovali smo da je možda eksperimentisao sa drogom, ali Džonatanova odluka da sebi oduzme život nije se mogla objasniti ovim problemima. Gledajući unazad, sve znatno bolje razumem.

Četiri godine ranije, usled retkog urođenog problema, Džonatanu je zakazao ceo probavni trakt. Do tada savršeno zdrav, u svojoj šesnaestoj godini našao se u životnoj opasnosti i morao je da se vraća u Dečju bolnicu u Filadelfiji zbog mučnih procedura koje su sledile jedna za drugom. Nije mogao da jede. Neverovatno je oslabio i izgubio na kilaži. Bio je uplašen. To iskušenje je za njega bilo traumatično. Kasnije su oni koji su ga poznavali pre bolesti komentarisali koliko se promenio.

Dok sam bio na koledžu nisam često viđao Džonatana, ali ni u godinama pre njegovog samoubistva nisam imao predstavu šta se s njim dešava. Želeo je da ga vidim kao snažnog i srećnog, pa je svoju traumu krio od mene (tačnije, sakrio je ono što je razumeo o svojoj traumi), a ionako nisam siguran da bih išta primetio. Kao što sam rekao, u to vreme sam bio depresivan. Izgubljen u sopstvenim strategijama za umirenje, bio sam uglavnom slep i za sopstvene nevolje i traume.

Nakon Džonatanove smrti postepeno sam saznavao više o porodičnoj istoriji mentalnih bolesti i samoubistava. Provodio sam znatno više vremena s roditeljima i drugim (sada jedinim) bratom i počeo da uviđam ponešto o tome kako sam živeo do tog trenutka. Sagledavao sam sopstveno postojanje kao *uslovljeno* nizom stvari proisteklih iz straha – straha da neću uspeti, straha da ću zažaliti

što napuštam dobar posao, straha da neću znati šta radim i da ću se zbog toga kasnije kajati. Nakon bratovljeve smrti iz mog života je izbledela *uslovljenost* strahom koja je njime do tada upravljala i nisam mogao ni da se setim zašto je uopšte bila toliko važna. Tada sam odlučio da istražim svoju dugogodišnju fascinaciju idejom da postanem lekar.

Iako je ponekad bilo naporno, studiranje medicine bilo je divno iskustvo. Želeo sam da naučim sve ono što nisam znao kad su se moji stariji rođaci razbolevali – sve ono što nisam znao kada je moj brat oboleo. I želeo sam da upotrebim to tajno znanje kako bih konačno mogao nešto da promenim, kod jedne po jedne osobe. I dok sam prolazio kroz različite specijalnosti tokom poslednje dve godine studija medicine, uvek bi me iznova zapanjilo koliko čovekov unutrašnji svet određuje njegovu spoljašnju stvarnost. Počeo sam da uviđam da naši izbori i životna iskustva proističu iz onoga što se dešava unutar nas i bio sam zadivljen koliko se problema – od kojih su neki i fatalni – može preduprediti. Na medicinskom fakultetu sam se upoznao sa zadivljujućom složenošću ljudskih bića od glave do pete, i s predvidljivošću svega što možemo da sprečimo kako nas ne bi povređivalo ili ubilo – loša ishrana, na primer, ili hronično pušenje, ili saobraćajne nesreće.

Što sam dublje uranjao u kliničku medicinu i češće provodio vreme s pacijentima, to sam više bio zgrožen što se po pravilu ne obraća dovoljno pažnje na faktore mentalnog zdravlja iako dovode do duševnog i fizičkog bola, a ponekad i do smrti. Video sam da ljudi pate i umiru ne samo usled fizičke bolesti već i zbog osnovnih faktora mentalnog zdravlja koji su pre bilo čega drugog doprineli njihovim problemima. Neretko je bilo jasno da je medicinskim – ili bilo kakvim problemima, što se toga tiče – moglo bolje da se pristupi obraćanjem pažnje na osnovna pitanja. Često je to značilo posvetiti pažnju traumi.

Zainteresovao sam se za psihijatriju jer me je uzbuđivala pomisao da bih zahvaljujući kombinovanju biologije mozga, medicine i psihologije mogao da razumem ljude i da im pomognem. Psihijatri moraju da razmišljaju o medicinskim i neurološkim stanjima koja su ponekad koren onoga što ljude navodi da potraže pomoć ili zbog čega su dovedeni na lečenje, a takođe moraju da obraćaju pažnju i na to kako um i telo stalno utiču jedno na drugo. Na primer, fizička patnja s kojom je moj brat morao da se nosi uticala je na njegov um, i to je bilo uzrok ponašanja koje je još više uticalo

na njegovo telo i um. Odlučio sam da postanem psihijatar jer sam želeo nešto da promenim kada je reč o ljudima poput mog brata.

ZAŠTO SAM NAPISAO OVU KNJIGU I ŠTA SE NADAM DA ĆE VAM PRUŽITI

Raznovrsnost ljudskih problema kojima sam bio svedok u svom životu i karijeri gotovo je beskrajna. I kada se to ima u vidu, u većini ovih problema posebno se ističe jedan njihov zajednički imenitelj – trauma kao njihov osnovni razlog.

To je smela izjava, a to mi je i bila namera. Poruka koju bih ovde da prenesem o traumi i treba da bude smela jer joj je cilj da vaši i život drugih promeni nabolje. Istovremeno, verujem i da je oslobađajuća. Pomislite samo kako bi bilo da se u vašem komšiluku isključe sva svetla – koliki bi napor predstavljalo rešenje koje zahteva da se u svakoj pojedinačnoj kući zamene sve sijalice! Popravka transformatora može da deluje kao težak zadatak, ali je znatno razumnije rešenje problema s kojim ćete se suočiti. Tako je i s traumom.

Napisao sam ovu knjigu da proglasim uzbunu u vezi s traumom. Trauma je previše rasprostranjena, štetna, zarazna i često nevidljiva – baš kao virus. I ako nastavimo da ignorišemo te činjenice i dozvolimo traumi da ostane skrivena, ne bih se kladio da ćemo je ikada pobediti.

Naravno, većina nas već zna za traumu. Ovo svakako nije prva knjiga koja joj je posvećena i o traumi redovno slušamo ili čitamo u vestima. Međutim, mislim da su načini na koje se srećemo s razgovorom o traumi uglavnom nalik galami preko razglasa – privući će našu pažnju, ali je suviše uznemiravajući i iritantan, i obično nas samo šokira ili zbuni. To nije ono što bih ovde želeo. Ova knjiga je osmišljena da zaista govori o traumi, da podstakne stvarni dijalog kad se udaljite od računara ili novina. Odlazem megafon da bismo mogli da vodimo smislen razgovor.

U redu, tehnički i nije reč o razgovoru – napisao sam knjigu koju sada čitate, što i nije baš dvosmerna razmena ideja. Ipak, želim da je doživite kao dijalog i imajući to na umu, u ovim poglavljima nudim prakse i promišljanja. Uveren sam da trenutno ne raspolazemo adekvatnim strategijama za suočavanje s traumom; takođe nam nedostaju razumevanje i motivacija potrebni da stvorimo

neophodne promene u sebi, u drugima i u svetu. Imajući to na umu, želim da iz ove knjige usvojite:

- temeljno razumevanje traume i stida
- umeće prepoznavanja traume u sebi, u drugima i u društvu oko sebe
- poznavanje načina na koji individualna i kolektivna trauma deluju na društvenom planu
- motivaciju da zaustavite traumau
- niz praktičnih alata da pomognete i sebi i drugima

Osim što je krcata pričama iz mog i života mojih pacijenata, ova knjiga je puna opisa i objašnjenja organizovanih u četiri zasebna dela. U prvom delu: *Šta je trauma i kako deluje*, definisana je trauma, istraženi su njeni različiti tipovi i istaknuta ključna uloga koju u njoj igra stid. U drugom delu: *Šira slika – sociologija traume*, data je perspektiva koja čini očiglednim koliko je problem traume zapravo veliki i rasprostranjen. Razmatram trenutno stanje zdravstvene zaštite i koliko je nespremna da se nosi s traumom; takođe istražujem i kako društveni uslovi poput pandemije kovida-19 i rasizam podstiču traume. U trećem delu: *Priručnik za mozak*, bavim se ulogom limbičkog sistema, posebno kako trauma utiče na biologiju mozga, emocije, sećanja i fizičko iskustvo bolesti i bola. Konačno, četvrti deo: *Kako da zajedno pobedimo traumau*, jeste poziv svima da obrade, pročiste i zaleče štetne efekte traume.



PRVI DEO

ŠTA JE TRAUMA I KAKO DELUJE

*Ljudska patnja bilo gde brine
muškarce i žene svuda.*

ELI VIZEL, NOĆ



1.

Kako govorimo o traumi

Trauma; imenica, bilo šta što uzrokuje emocionalni ili fizički bol i ostavlja trag na čoveku dok život ide napred.

Trauma utiče na sve. Alarmantan je procenat onih među nama koji su značajno povređeni na načine koji se ne mogu videti spolja. Ne mislim na trivijalnu povređenost kao kad vam daju sladoled pogrešnog ukusa ili vam pojedu poslednji kolačić. Pod traumom podrazumevam vrstu emocionalnog ili fizičkog bola koji često ostaje neprimetan, ali zapravo menja biologiju i psihologiju našeg mozga. I mada su ljudi obično prilično otporni, mnogi od nas pate od ovih traumatskih promena na više načina i duže nego što možemo da zamislamo.

ANALOGIJE ZA TRAUMU

Ponekad radna definicija sama po sebi nije dovoljna, zato kad govorim o traumi često koristim analogije da bih ilustrovao kako ona funkcioniše i pomogao da se odredi pravac delovanja u vezi s njom. Ovo su neke od mojih omiljenih analogija, ali ćete u knjizi naići na još neke.

Virus traume

Verovatno najviše koristim ovu analogiju, i ona je svakako relevantna u vreme kada pišem ovu knjigu. Već godinama razmišljam o traumi kao o epidemiji, ali je nedavna pandemija kovida-19 učinila da traumu sagledam u potpunosti i da o njoj počnem da razmišljam kao o virusu od kojeg takođe previše ljudi strada i pati od posledica koje za sobom ostavlja. Kao i kod kovida, ne primećuje se sama trauma; vidite je tek kada deluje – tiho, ali zlonamerno. Pošto naštetiti jednoj osobi, replicira se i preskače na drugu; a onda na još jednu i često ponovo nazad. Nažalost, ne ispituju se vakcine za traumu i žalosno nam nedostaje rano testiranje na traumu. I sve dok ne budemo upotrebili sva sredstva koja su nam na raspolaganju i konačno se suočili s pretnjom virusa traume, neće biti ugrožena samo naša sreća i blagostanje već i sâm naš opstanak.

Kovid je duboko promenio način na koji doživljavamo svet i kako se odnosimo prema drugim članovima naše zajednice: nosimo maske kad smo sa drugima, održavamo fizičku distancu od njih (obično oko dva metra ili više), pitamo se jesu li možda prenosioci zaraze, kratko se zadržavamo u razgovoru i tako dalje. Uticaji traume nisu toliko različiti: pošto patimo od anksioznosti i depresije kao posledica traume, nosimo metaforičke maske da bismo mogli da se nosimo s ljudima (u Rimu je naziv za pozorišnu masku bio *persona*), emocionalno smo distancirani, ponekad izbegavamo ljude koji izgledaju kao da pate od sopstvene anksioznosti ili depresije, i u razgovor s njima se upuštamo samo kratkotrajno i površno.

Na virusnu pandemiju mudro je odgovoriti zatvaranjem sve dok vakcina ne bude široko dostupna.

Mudar odgovor na pandemiju traume jeste da se bude što otvoreniji da bismo sami postali vakcina.

Pre nego što se pojavio kovid, o pandemijama sam uvek mislio kao o vremenu u kojem ljudi ostavljaju po strani međusobne razlike i udružuju se u borbi protiv zajedničkog neprijatelja. Verovao sam da su u prošlosti ljudi izvesno slušali svoje lekare i medicinske sestre i da su sledili smernice starešina zajednice kako bi se brinuli o svojim najmilijima i drugima. Ovo pišem 2020, koja je bila hladan tuš.