

NISI TI KRIV

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

IT'S NOT YOUR FAULT

WHY CHILDHOOD TRAUMA SHAPES YOU AND HOW TO BREAK FREE

Alex Howard

Edicija PreObražaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Ana Šakan

Prevod

Vesna Stamenković

Lektura

Jelena Janković

Korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Monika Lang

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2025

Text © Alex Howard, 2023

Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti

niti reprodukovati u bilo kom obliku

bez pismene saglasnosti izdavača.

NISI TI KRIV

ZAŠTO NAS TRAUME IZ DETINJSTVA OBLIKUJU
I KAKO DA SE OSLOBODIMO

Dr Aleks Hauard

prevod sa engleskog
Vesna Stamenković

www.arette.rs

*Za moja dva najvažnija profesora:
Sandru Maitri i Prakaša Makeja.*

*Bojim se da kao student nisam uvek bio lak za saradnju,
ali nadam se da se u ovoj knjizi jasno vidi da vaša ljubav
i strpljenje nisu bili uzaludni i da sam ponešto i utuvio u glavu!*

SADRŽAJ

AUTOROVA NAPOMENA 9

I DEO: DEKODIRAJ SVOJU TRAUMU 11

PRVO POGLAVLJE: RANE KOJE NAS OBLIKUJU 13

DRUGO POGLAVLJE: TRAUMA KAO ODJEK 25

TREĆE POGLAVLJE: OTKRIJ SVOJE TRAUMATSKE DOGAĐAJE 37

ČETVRTO POGLAVLJE: SVE JE U KONTEKSTU 51

PETO POGLAVLJE: KAKVA JE TVOJA HOMEOSTATSKA RAVNOTEŽA? 65

ŠESTO POGLAVLJE: POSLEDICE TVOJE TRAUME 75

II DEO: RESET REŠENJE ZA ISCELJENJE OD TRAUME 89

UVOD 91

SEDMO POGLAVLJE: PREPOZNAJ U KAKVOM JE STANJU TVOJ NERVNI SISTEM 95

OSMO POGLAVLJE: ISPITAJ SVOJE OBRASCE LIČNOSTI 107

DEVETO POGLAVLJE: PRESTANI DA BEŽIŠ, POČNI DA OSEĆAŠ 119

DESETO POGLAVLJE: RECI **STOP** SVOM NEKORISNOM PONAŠANJU 133

JEDANAESTO POGLAVLJE: ŠEST VRSTA EMOCIONALNE ODBRANE 143

DVANAESTO POGLAVLJE: ISPITAJ SVOJE EMOCIJE 157

TRINAESTO POGLAVLJE: PREVAZILAŽENJE UNUTRAŠNJEG OTPORA 167

ČETRANAESTO POGLAVLJE: PREOBRAZI SVOG UNUTRAŠNJEG KRITIČARA 179

III DEO: ABECEDA ISCELJENJA OD TRAUME U STVARNOM SVETU 191

UVOD 193

PETNAESTO POGLAVLJE: ZATRAŽI POMOĆ (MOĆ REČI „DA”) 195

ŠESNAESTO POGLAVLJE: IZGRADI BOLJE GRANICE (MOĆ REČI „NE”) 207

SEDAMNAESTO POGLAVLJE: POSVETI SE SVOM ISCELJENJU 219

OSAMNAESTO POGLAVLJE: ODLUČI ŠTA ZNAČI TVOJA TRAUMA 231

AUTOROVA NAPOMENA

Kad čovek piše knjigu o traumi, veoma je svestan toga da stoji na ramenima džinova, i to mi je prevashodno na pameti jer sam imao tu privilegiju da intervjuišem mnoge pionire istraživanja na polju trauma za godišnju „Super konferenciju o traumi”.

Razgovori sa vrhunskim stručnjacima kao što su dr Piter Levin (somatsko doživljavanje®), profesor Stiven Pordžes (polivagalna teorija), dr Gabor Mate (saosećajno ispitivanje®), Tomas Hibl (kolektivna trauma) i dr Arijel Švarc (desenzitivizacija i reprocesuiranje pokretima oka, odnosno EMDR, i terapijska joga), da navedem samo neke od njih, ostavili su snažan utisak na mene.

Planirajući sadržaj ove knjige, morao sam da donesem neke značajne odluke. Bio sam u iskušenju da napravim kompilaciju „najvećih hitova” u izvanrednom korpusu radova na ovom polju, ali sam se opredelio da to ne učinim iz nekoliko razloga. Kao prvo, postoji nekoliko izvrsnih knjiga i blogova koji taj posao već sasvim dobro rade; a kao drugo, želeo sam da napravim praktičnu i efikasnu mapu promena zasnovanu na sopstvenom iskustvu i 20 godina kliničke prakse.

Imajući u vidu da moj onlajn program zasnovan na psihologiji po imenu RESET® sadrži više od 30 sati materijala, i da sam zajedno sa svojim timom snimio preko 250 sati intervjua za našu seriju „Super konferencija o traumi”, u pisanju ove knjige za mene je izazov bio da izbegnem da ona postane previše složena ili da se rasplina na previše strana odjednom. Zato bih te zamolio da pretpostaviš da su tuđe ideje i teorije izostavljene sasvim svesno i s punim poštovanjem prema njihovom radu. Ali i sa ciljem da pred tebe iznesem vodič sa alatima koje možeš upotrebiti već danas kako bi doveo do promene u svom životu i resetovao posledice svoje traume.

I DEO

DEKODIRAJ SVOJU TRAUMU

RANE KOJE NAS OBLIKUJU

Bilo je hladno, mrazovito rano jutro u južnom Velsu i poslednji dan jednonedeljne radionice u kojoj sam učestvovao; radio sam to nekoliko puta godišnje kako bih samog sebe bolje razumeo. Kao uspešan terapeut, trebalo je da se nalazim u svojoj zoni komfora i da se izvrsno provodim, ali iskreno, bio sam u svojoj verziji pakla.

Kako nisam mogao da spavam i osećao sam potrebu da se krećem, odlučio sam da se prošetam i pokušam da razbistrim glavu. Tišina centra u kom se održavala radionica bila je gotovo opipljiva kad sam klisnuo kroz zadnja vrata i pošao jednom od staza u šumu iza zgrade. Pružio sam korak ne bih li se ugrejao i misli su mi odlutale na predavanja od prethodnog dana.

Cilj radionice bio je da se otvorimo prema neprocesuiranim emocijama i da naučimo kako da ih osetimo i iscelimo. Zamisao je zvučala jednostavno, ali ja sam imao osećaj da je to proces gori od smrti. U stvari, nekoliko godina ranije pohađao sam istu radionicu i jednog dana samo sam izašao usred predavanja i odvezao se kući, rekavši sebi da to jednostavno nije za mene.

U to vreme uopšte se nisam osećao sigurno sa svojim emocijama; u stvari, počeo sam da uviđam kako sam podsvesno osmislio sopstveni život tako da mogu da ih ne osećam. Problem je bio u tome što mi je to postajalo sve teže.

MOJ PUT ISCELJENJA OD TRAUME

Tokom 18 meseci koji su prethodili radionici imao sam parališuće napade panike koji su mi gotovo uništili život. Preko dana sam trpeo nalete anksioznosti i straha, ali to nije bilo ništa u poređenju sa onim što mi se dešavalo noću kad sam morao da se suočim sa užasom bez ičega što bi mi odvratilo pažnju; u jednom trenutku počeo sam da upadam iz jedne nezdrave veze u drugu, samo da ne bih spavao sam. Oduvek sam bio ponosan na svoju nezavisnost, pa je ova situacija samo pojačala moj osećaj beznada.

Slom mi se nije mogao desiti u katastrofalnijem trenutku. S 26 godina već sam ostvario mnoge svoje snove – posle sedmogodišnje bitke s mijalgičnim encefalomijelitisom, poznatim još i kao sindrom hroničnog umora (ME/CFS), koju sam prošao kao tinejdžer, potpuno sam se oporavio i otvorio kliniku za kakvom sam čeznuo dok sam bio bolestan: specijalizovanu za stanja vezana za iscrpljenost.

Smeštena u uglednoj londonskoj Ulici Harli, Klinika „Optimum Helt” (OHC) je izgradila izvanredan ugled zasnovan na inovativnosti i izuzetnosti. Često su me zvali na javne nastupe, a ponuđena mi je i serija emisija na televiziji Bi-Bi-Si, koja se, prilično ironično, zvala *Soba za paniku*. Gledano spolja, živio sam na visokoj nozi, vozio sportska kola i stanovao u apartmanu u potkrovlju u elitnom delu Londona. A imajući u vidu i da sam tokom školovanja bio žrtva nemilosrdnog vršnjačkog nasilja, bio sam ponosan i na to što izlazim sa ženama o kakvima sam nekad mogao samo da sanjam.

Međutim, pre nego što ću drugi put otići na tu radionicu, napustio sam televizijsku emisiju, odrekao sam se svog stana, prodao sam auto i živio sam kao samotnjak, trudeći se samo da preživim. Ako je postojala i najmanja šansa da mi ta radionica pomogne, morao sam da ostanem do kraja. Mogao sam da nastavim da živim u stanju neprekidnog straha i ank-

sioznosti ili da se konačno suočim sa svojim emocijama. Obe opcije delovale su mi nemoguće, ali sam znao da moram *nešto* da učinim.

EMOCIONALNO GAŠENJE

Kad sam stigao do daljeg kraja šume, malo sam usporio, zagledavši se u izmaglicu koja je visila nad planinskim vencem u daljini. Dok sam hodao, počeo sam da se prisećam detinjstva i toga kako su neki događaji iz tog vremena oblikovali moj današnji život. Uvideo sam da je, u krajnjoj liniji, moja nesposobnost da osetim sopstvene emocije sigurno bila prirodni odgovor na traume koje sam iskusio u mladosti.

Reč trauma u to vreme za mene nije značila ništa posebno. Pod traumom sam podrazumevao fizičke ozlede zadobijene u ozbiljnoj nesreći ili, recimo, život u zoni ratnih dejstava. Pomisao da je detinjstvo koje sam normalizovao bilo „traumatično“ delovala mi je čudno. Znao sam da su mnogi ljudi proživeli daleko gora iskustva od mene, ali ipak nisam uviđao da je potpuno gašenje mojih emocionalnih sposobnosti moralo imati nekakav uzrok.

Od malih nogu, moja sestra je patila od ozbiljnih mentalnih problema. U ono vreme dijagnostikovani su joj ozbiljan vid anoreksije i bipolarni poremećaj ličnosti, ali te oznake nisu ni približno tačno opisivale kakvo je to iskustvo bilo za nju i sve koji je okružuju. Provodila je vreme u institucijama za mentalno zdravlje i negu, i mada je njena patnja bila teška, njena je bolest ostavila razorne posledice i na našu porodicu i prijatelje.

Sećam se bezbroj situacija iz detinjstva kada se moja sestra ponašala nasilno prema ostalim članovima porodice i razbijala stvari po kući. Osim toga, više puta sam sedeo sa njom na zadnjem sedištu policijskih kola pokušavajući da je smirim dok je još jednom protiv njene volje vode u ustanovu s medicinskim nadzorom.