

Naslov originala:

Bruce D. Perry, M.d., Ph.d., Oprah Winfrey

What Happened to You?: *Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*

Copyright © 2021 by Bruce D. Perry, M.D., Ph.D. and Oprah Winfrey.

All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ivana Tomić

LEKTURA I KOREKTURA:

Vesna Kalabić

DIZAJN KORICE:

Tatjana Jović

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:

2022

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.

ŠTA VAM SE
DESILO?

DR BRUS PERI
OPRA VINFRI

HARMON**IA**

U razgovorima o klijentima doktora Perija sva imena i lični podaci su izmenjeni, a u nekim diskusijama govorili smo i o kliničkim slučajevima.

*Za moj klan: Barbaru, Granta, Džeja, Emili, Medi,
Bendži, Elizabet, Ketrin, Roberta i Emili*

U sećanje na Martu Makgilis Peri, s ljubavlju

Dr Brus D. Peri

*Za ćerke-devojke u mom životu koje su verovalе
da su im krila slomljena. U srcu gajim nadu da
nećete samo leteti već i da ćete se uzdići.*

Opra Vinfri

SADRŽAJ

Beleška autora • 9

Uvod • 11

Prvo poglavlje:

SMISAO SVETA • 19

Drugo poglavlje:

POTRAGA ZA RAVNOTEŽOM • 41

Treće poglavlje:

KAKO SU NAS VOLELI • 63

Četvrto poglavlje:

SPEKTAR TRAUME • 85

Peto poglavlje:

POVEZIVANJE TAČAKA • 109

Šesto poglavlje:

OD SUOČAVANJA DO ISCELJENJA • 139

Sedmo poglavlje:

POSTTRAUMATSKA MUDROST • 167

Osmo poglavlje:

NAŠI MOZGOVI, NAŠE PREDRASUDE, NAŠI SISTEMI • 189

Deveto poglavlje:
GLAD ZA MEĐULJUDSKIM ODNOSIMA
U SAVREMENOM SVETU • 219

Deseto poglavlje:
ŠTA NAM SAD TREBA • 243

Epilog • 257
Zahvalnica • 267

Beleška autora

Ovo je knjiga za svakoga čiji su majka, otac, partner ili dete doživeli traumu. Ako su vam ikad prišivali etikete da ste otirač, da sabotirate sebe, da ugađate ljudima, da ste nesposobni, svađalica, izgubljeni, da ne možete da se skrasite na jednom poslu, da ste nevešti u međuljudskim odnosima ili ako su tim rečima opisivali vama bliske ljude – ova knjiga je za vas. Takođe, ako jednostavno želite da bolje razumete sebe i druge – ova knjiga je za vas.

Znamo da će vas čitanje ove knjige podstaći na razmišljanje i da će pobuditi različita osećanja u vama. Ponekad će vas ta razmišljanja i osećanja zaoleti, ponekad će vam teško pasti. Jednima će ovaj snažan i povremeno uznemirujući sadržaj biti veliki iskorak, dok će za druge delovi o mozgu biti nepoznato štivo, teško razumljivo, naročito u početku. Molimo vas, budite strpljivi i verujte u nas, ali i u sebe.

Kada vam čitanje postane preveliki izazov, napravite pauzu. Odložite knjigu na sat vremena ili nedelju dana. Biće tu kad osetite da joj se možete vratiti. Kad budete spremni da nastavite da istražujete zašto vam se nešto desilo, dobrodošli ste da to i uradite. Tada ćete osetiti da vam ova knjiga oblikuje misli, emocije i postupke. Možda ste upravo otkrili svoj put napred.

UVOD

„Prekini da cmizdriš”, upozoravala me je. „Bolje bi ti bilo da začepiš!”

Lice mi je poprimilo izraz stoika. Srce mi se usporilo. Svom snagom grizla sam donju usnu da mi nijedna reč ne bi izletela.

„Radim to zato što te volim”, ponavljala mi je svoju odbranu u uho.

Kad sam bila mala, često sam dobijala batine. U to vreme šibanje je bilo uobičajeno sredstvo za disciplinovanje dece. Prihvatila ga je i moja baka Heti Mej. Čak i kao sasvim mala devojčica, već od treće godine, znala sam da ono što mi se dešava nije u redu.

Sećam se jednog nedelnog jutra kada sam dobila možda i najgore batine u životu. Odlazak u crkvu bio nam je centralni događaj u životu. Baš pre nego što smo krenuli na službu, poslali su me do pumpe u dvorištu. U našoj kući na farmi, gde sam živela s babom i dedom, nije bilo vode. Baka me je s prozora videla kako umačem prste u vodu i pobesnela je. Iako sam samo sanjarila, nevino kako to može samo dete, naljutila se što sam pipala vodu za piće. Zatim me je pitala da li sam se igrala u vodi, a ja sam rekla: „Ne.” Presavila me je preko kolena i toliko me je išibala da mi se otvorila rana. Kasnije sam nekako uspela da obučem svoju najbolju belu haljinu za nedeljnu službu, ali je krv probila uštirkani materijal i obojila ga u grimiznocrveno. Kad je videla šta se desilo, izgrdila me je što sam isflekala haljinu i poslala me u nedeljnu školu. U ruralnim krajevima juga tako su rasla afroamerička deca. Nisam poznavala nikoga ko nije šiban.

Dobijala sam batine zbog najbeznačajnijih razloga. Ako prospem vodu, ako razbijem čašu, ako ne mogu da ćutim ili da budem mirna. Jedan afroamerički komičar je rekao: „Najduži put pređeš kad ideš po svoj prut.” Ne samo što sam morala sama da donesem šibu već bi mi baka naredila i da upletem dve ili tri grančice ako nije bilo dovoljno debelih ili jakih prutova. Često me je terala da joj pomognem da mi napravi šibu. Ponekad bi sačuvala batine za subotu uveče, kad sam bila gola i tek okupana.

Posle batina, dok sam jedva stajala na nogama, govorila mi je da skinem taj smrknuti izraz s lica i nasmešim se. Da zakopam sve kao da se nikad ništa nije desilo.

Na kraju sam se izveštala u predviđanju nevolja. Umela sam da prepoznam promenu u bakinom tonu ili oštar pogled, koji bi nagoveštavao da nije zadovoljna mnome. Nije ona bila zla osoba. Verujem da joj je bilo stalo do mene i da je htela da budem „dobra devojčica”. Nije mi trebalo mnogo da shvatim kako je držanje jezika za zubima odličan način da okončam kaznu i bol. U narednih četrdeset godina taj obrazac uslovljenog povinovnja – rezultat duboko ukorenjene traume – definisao mi je svaku vezu, interakciju i odluku u životu. Dugoročne posledice trpljenja batina – zatim primoravanja da ćutim, pa čak i da se osmehujem – u toku većeg dela života pretvorile su me u osobu sa zavidnim veštinama udovoljavanja drugima. Da su me drugačije odgajali, ne bi mi trebalo pola života da savladam postavljanje granica i da konačno samopouzdamo kažem – ne.

U odraslom dobu, zahvalna sam što uživam u brojnim, dugoročnim, stabilnim međuljudskim odnosima punim ljubavi. Ipak, premlaćivanje, emocionalne frakture i prekinute veze s centralnim figurama u najranijem detinjstvu nesumnjivo su doprineli tome da razvijem usamljeničku nezavisnost. Rečeno moćnim rečima iz pesme „Invictus”:¹

„Ja sam kapetan svoje duše;

Ja sam gospodar svoje sudbine.”

Milioni ljudi vaspitavani su kao ja i odrasli su u uverenju da im je život bezvredan.

Iz brojnih intervju s doktorom Brusom Perijem i hiljadama sagovornika, dovoljno hrabrih da sa mnom podele svoje priče u emisiji „Šou Opre Vinfri”, naučila sam da posledice ponašanja ljudi čiji je zadatak bio da brinu o meni nisu samo emocionalne. Odgovor je i biološki. Dok sam razgovarala s doktorom Perijem, shvatila sam da je moj mozak našao način da se adaptira iako sam u detinjstvu doživela zlostavljanje i traumu.

Nada za sve nas krije se u jedinstvenoj prilagodljivosti čudesnog ljudskog mozga. Kao što dr Peri objašnjava u ovoj knjizi, ako shvatimo kako mozak reaguje na stres ili ranu traumu, jasnije ćemo sagledati

¹ Vilijem Ernest Henli, „Invictus”.

kako nam doživljaji iz detinjstva oblikuju biće, ponašanje i predstavljaju uzroke naših postupaka.

Kroz tu prizmu možemo obnoviti osećaj lične vrednosti i ponovo podesiti svoje odgovore na okolnosti, situacije i odnose s ljudima. Drugim rečima, to je ključ za promenu naših života.

Opra Vinfri

Jednog jutra, 1989. godine, sedeo sam u svojoj kancelariji u Laboratoriji za razvojne neuronauke na Univerzitetu u Čikagu i proučavao rezultate nedavnog eksperimenta kada je asistent odškrinuo vrata i rekao: „Opra vas zove.”

„Kako da ne. Zapišite poruku.” Celu noć sam pisao, rezultati istraživanja nisu se poklapali. Nisam bio raspoložen za glupe šale.

Šmrknuo je. „Ne, stvarno. To je neko iz studija Harpo.”

Nije bilo nijednog razloga da me Opra zove. Bio sam mladi akademski dečki psihijatar koji je proučavao uticaj stresa i traume na razvoj. Moj rad bio je poznat samo šačici ljudi. Većina mojih kolega psihijatara nije se bavila neuronaukama, niti traumama iz detinjstva. Uloga traume kao glavnog faktora fizičkog i mentalnog zdravlja bila je neistražena. Mislio sam da se asistent šali sa mnom. Ipak, prihvatio sam poziv.

„Gospođa Vinfri za dve nedelje saziva sastanak nacionalnih lidera u oblasti zlostavljanja dece u Vašingtonu. Voleli bismo da prisustvujete.”

Nakon detaljnijeg objašnjenja postalo je jasno da će sastanku prisustvovati mnogi poznati i afirmisani ljudi i organizacije. Moj rad – proučavanje uticaja traume na mozak u razvoju – bio bi izgubljen među politički prijemčivijim, dominantnijim pristupima. Učtivo sam odbio.

Nekoliko nedelja kasnije primio sam još jednu poruku. „Opra vas poziva na celodnevni odmor na svoju farmu u Indijani. Biće tu još dvoje ljudi, vi i Opra. Želimo da osmislimo rešenja za pitanja zlostavljanja dece.”

Ovaj put sam prihvatio, zato što mi se ukazala prilika da dam svoj značajan doprinos.

Dominantan glas tog dana bio je Endru Vaks, autor i advokat, specijalizovan za zastupanje dece. U svom pionirskom radu zalagao se za praćenje poznatih zlostavljača dece. U to vreme slobodno su prelazili iz jedne države u drugu i nije bilo načina da se njihovo kretanje nadzire, kao ni zabrane prilaska deci. Naš sastanak 1989. u Indijani doveo je do izrade nacрта Nacionalnog zakona o zaštiti dece 1991. godine kako bi se uspostavila nacionalna baza podataka o osuđenim zlostavljačima dece. Dvadesetog decembra 1993, nakon dve godine zagovaranja, koje je uključivalo svedočenje pred pravosudnim komitetom američkog Senata, usvojen je „Oprin zakon”.

Taj dan 1989. doveo je do mnogih drugih razgovora. Neki su održani u emisiji Opre Vinfri, gde se raspravljalo o konkretnim iskustvima dece i značaju ranog detinjstva i razvoja mozga. Opra i ja smo se uglavnom bavili temama u vezi s njenom Liderskom akademijom za devojke, koju je osnovala u Južnoafričkoj Republici 2007. Ta izvanredna institucija stvorena je da bira, podržava, obrazuje i obogaćuje „ugrožene” devojke s visokim potencijalom. Eksplicitni cilj joj je da stvori kadrove budućih lidera. Mnoge od tih devojčica pokazale su rezilijentnost² i visoko akademsko postignuće uprkos nizu negativnih iskustava iz detinjstva, kao što su siromaštvo, traumatski gubitak i nasilje u zajednici ili unutar porodice. Od samog početka Liderska akademija za devojčice Opre Vinfri primenjuje mnoge ideje o kojima sada čitate u ovoj knjizi. Postala je model obrazovnog okruženja koje je istovremeno svesno razvoja i informisano o traumi.

Godine 2018. učestvovao sam u šezdesetominutnom razgovoru s Oprom o nezi zasnovanoj na traumi. Iako je samo dva minuta našeg razgovora prikazano u finalnom segmentu, pratilo ga je nekoliko miliona gledalaca, a reakcija profesionalaca koji se bave traumom bila je izvanredna. Ipak, još ima mnogo šta da se kaže.

Entuzijazam vezan za naš razgovor bio je delimično odraz Opri-nog entuzijazma za važnost ove teme. Na kanalu CBS u emisiji „This Morning”, Opra je rekla Gejl King da će igrati na stolu ako će time privući pažnju na temu uticaja traume na dečji mozak u razvoju. U dodatku emisije „Šezdeset minuta” Opra je tu diskusiju nazvala najvažnijom problematikom u svom životu.

Tokom cele svoje karijere Opra je pričala o zlostavljanju, zane-marivanju i isceljenju. Njena posvećenost edukaciji ljudi o temama u vezi s traumama bila je zaštitni znak njenih emisija. Milioni ljudi gledali su Opru kako sluša svoje sagovornike, povezuje se s njima, teši ih i uči od iskusnih ili obrazovanih ljudi o traumama svih vrsta. Istraživala je uticaje traumatskog gubitka, maltretiranja, seksualnog zlostavljanja, rasizma, mizoginije, nasilja u porodici, nasilja u zajednici, pitanja roda i seksualnog identiteta, otmice i još mnogo čega, i

² Rezilijentnost se može definisati kao prilagodljivost promenama i kapacitet za uspešnu adaptaciju uprkos izazovima i teškim okolnostima. Izvor: <http://www.rezilijentnost.rs/> (Prim. prev.)

tako nam je pomogla da istražimo zdravlje, isceljenje, posttraumatski rast i otpornost.

Dvadeset pet godina je Opra Vinfri u svojoj emisiji duboko i promišljeno sagledavala negativna razvojna iskustva, izazove, nevolje, stres, traume i sposobnost adaptacije. Istraživala je disocijativni poremećaj identiteta 1989, značaj iskustava iz ranog detinjstva za razvoj mozga 1997, prava usvojene dece 2005, uticaj teškog zane-marivanja 2009. godine; i još mnogo šta. Na bezbroj načina Oprina emisija prokrčila je put za dublju, sistemsku svest o tim problemima. U poslednjoj sezoni u Oprinoj emisiji dve stotine muškaraca, uključujući i Tajlera Perija, ispričalo je svoju istoriju seksualnog zlostavljanja. Opra je uvek bila i biće branilac ljudi pogođenih nevoljama i traumama, ali i njihov svetionik.

Opra i ja razgovaramo o traumi, mozgu, rezilijentnosti i isceljenju već duže od trideset godina, a ova knjiga je, na mnogo načina, kulminacija tih razgovora. Diskusije i ljudske priče u ovoj knjizi služe da osvetle nauku, koja se krije iza svega toga.

Previše je aspekata razvoja, mozga i traume da bismo ih saželi u jednoj knjizi, posebno u ovakvoj, napisanoj u obliku priča. Jezik i ideje u ovom delu prevode radove hiljada naučnika, kliničkih psihologa i istraživača iz raznih oblasti – od genetike, preko epidemiologije, pa sve do antropologije. Ovo je knjiga za svakoga.

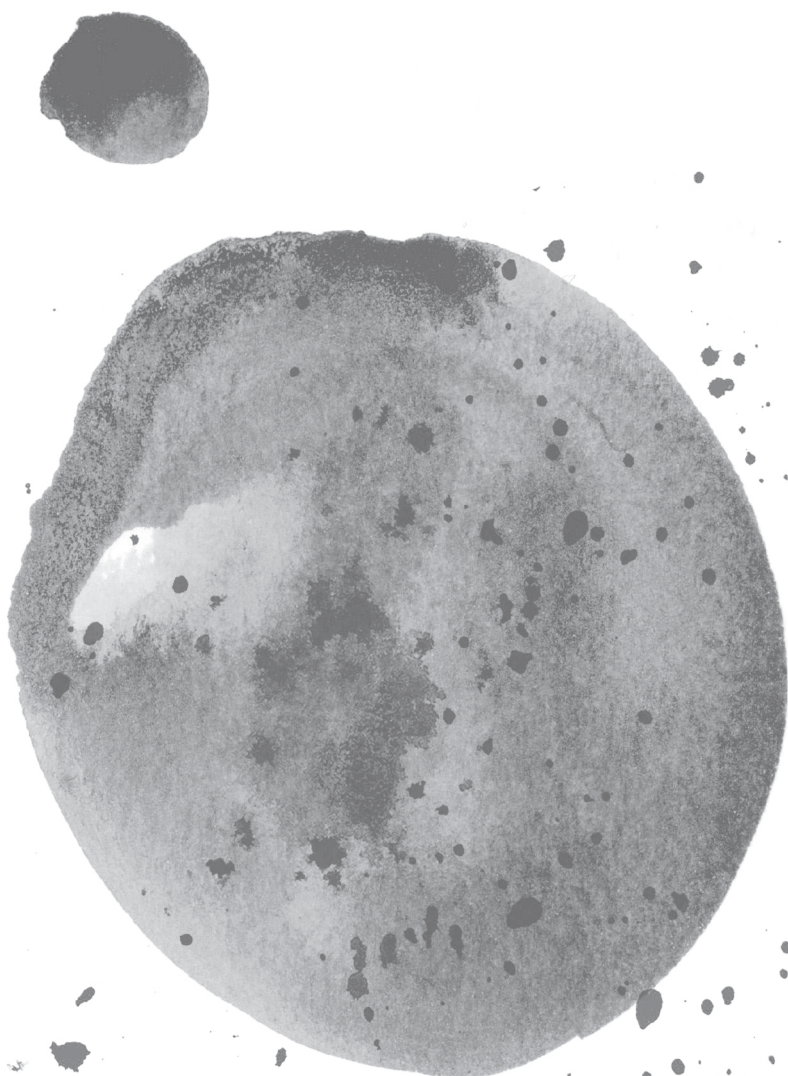
Naslov „Šta vam se desilo?” ukazuje na promenu perspektive tako što priznaje da prošlost oblikuje naše funkcionisanje u sadašnjosti. Fraza je nastala u pionirskoj radnoj grupi dr Sandre Blum, koja je razvila model sanctuari.³ Rečima dr Blum:

Mi [Sanctuari] smo bili na sastanku tima 1991. godine na stacionarnoj jedinici i pokušavali smo da opišemo promenu u prepoznavanju i reagovanju na problem traume, posebno onoga što je danas poznato kao negativna iskustva u detinjstvu. Kao što je Džo Foderaro, socijalni radnik, uvek dobar u sadržajnim zapažanjima, formulisao, uzročno pitanje za probleme većine naših pacijenata više ne glasi „Šta nije u redu s vama?“, već: „Šta vam se desilo?”.

³ Engl.: svetište. (Prim. prev.)

Opra i ja uvereni smo da postavljanjem fundamentalnog pitanja: „Šta vam se desilo?“ možemo pomoći svakom pojedincu da sazna više o tome kako nas oblikuju iskustva – i dobra i loša. Želimo da podelimo ove priče i naučne ideje s vama i nadamo se da će svaki čitalac na svoj način steći uvid zahvaljujući kojem će mu život biti kvalitetniji i ispunjeniji.

Dr Brus Peri



PRVO POGLAVLJE



SMISAO SVETA

Svake godine rodi se više od sto trideset miliona beba. Svaka dolazi na svet u svoj jedinstveni skup društvenih, ekonomskih i kulturnih okolnosti. Neke su dočekanе sa zahvalnošću i radošću, u zagrljaju svojih ekstatičnih roditelja i porodice. Druge su više poput mene, odbačene od mlade majke koja je sanjala o drugačijem životu, od para skrhanog pritiscima siromaštva, ili u porodici gde pobesneli otac nastavlja ciklus zlostavljanja.

Bez obzira na to da li je voljeno, svako trenutno ili bivše novorođenče (to smo vi i ja) ima jednu veoma važnu zajedničku osobinu. Uprkos bezbrojnim okolnostima u kojima se rađamo, na ovaj svet dolazimo s urođenim osećajem za celovitost. Ne počinjemo život pitajući se: „Jesam li dovoljna? Da li zaslužujem nešto? Da li vredim dovoljno? Da li zaslužujem da budem voljena?“

Nijedna beba u najranijim trenucima svesnosti ne pita: „Da li sam važna?“ Njen svet je mesto čuda. Otkako prvi put udahnu, sićušna ljudska bića pokušavaju da proniknu u svoje okruženje. Ko će ih negovati i brinuti o njima? Šta će ih utešiti? Velikom broju mališana život na samom početku uzima danak erupcijama nasilja negovatelja, nepostojanjem umirujućeg glasa ili nežnog dodira. Iskustva ljudi razlikuju se već u prvim susretima.

Usamljenost je najupečatljivije osećanje koje pamtim iz detinjstva. Moji roditelji sreli su se samo jednom, ispod starog hrasta nedaleko od kuće gde je moja majka Vernita odrasla u Kosijasku, u Saveznoj Državi Misisipi. Moj otac Vernon rekao mi je da se nikada ne bih rodila da ga nije zanimalo šta se krije ispod mamine roze suknje sa slikom pudlice. Devet meseci nakon tog jedinstvenog susreta, stigla sam. Otkako znam za sebe, znam i da sam neželjena. Moj otac nije ni sanjao da postojim sve dok mu majka nije poslala moj izvod iz matične knjige rođenih i zatražila novac za moju odeću.

Kuća moje bake Heti Mej bilo je mesto gde decu treba videti, ali ne i čuti. Maglovito se sećam svog dede kako me štapom tera od sebe, ali ne sećam se da mi je ikad išta rekao. Kad mi je baka umrla, šetali su me od mame, koja se preselila u Milvoki, do tate u Nešvilu. Pošto nisam poznavala ni jedno ni drugo, bilo mi je teško da se odomaćim kod njih i da se povežem s njima. Mama mi je radila kao sobarica u Foks pointu za pedeset dolara nedeljno. Dala je sve od sebe da izdrži-va još troje mlađe dece. Nije imala vremena za nežnosti. Trudila sam

se svim silama da je ne gnjavim i ne zabrinjavam. Osećala sam da je otuđena od mene i nezainteresovana za potrebe svoje male devojčice. Svu svoju energiju trošila je na to da drži glavu iznad vode – samo da preživi. Uvek sam sebe doživljavala kao teret, još jedna usta koja treba nahraniti. Ne sećam se da me je neko voleo. Dokle god mi pamćenje seže, znam da sam bila prepuštena sama sebi.

Iz mnogih razgovora sa žrtvama traumatičnih događaja, zlostavljanja ili zanemarivanja naučila sam da nakon upijanja svih tih bolnih iskustava dete pati. Obuzima ga duboka čežnja da bude potrebno, važno i cenjeno. Dok rastu, ta deca ne uspevaju da postave standarde za ono što zaslužuju. Ako to ne nauče na vreme, uslediće komplikovan, frustrirajući ciklus samosabotaže, nasilja, promiskuiteta ili zavisnosti.

Ovde počinje rad na iskopavanju korena puštenih mnogo pre nego što smo imali reči da artikulišemo šta nam se dešava.

Dr Peri pomogao mi je da shvatim kako moćna, zastrašujuća ili izolujuća čulna iskustva, koja traju samo nekoliko sekundi ili ponekad i godinama, mogu ostati zaključana duboko u mozgu. Ipak, kako nam se mozak razvija neprestano upijajući nova iskustva, dok istovremeno tumači svet oko nas, svaki novi trenutak nadograđuje se na sve prethodne trenutke. Oduvek osećam da je istinita izreka „U žiru je hrast“. Radeći sa dr Perijem, shvatila sam još jednu istinu – ako želimo da razumemo hrast, moramo se vratiti žiru.

Opra

Sećam se šta mi je Opra rekla na početku naše saradnje: „Vi ste čovek koji sve posmatra kroz mozak. Da li vi sve vreme razmišljate o mozgu?“ Ukratko, odgovor glasi: „Uglavnom.“ Mnogo razmišljam o mozgu. Školovao sam se za neuronaučnika. Proučavam mozak i sisteme reagovanja na stres još od koledža. Takođe sam i psihijatar, time sam se bavio nakon specijalizacije iz neuronauka. Otkrio sam da mi perspektiva „svesnog mozga“ pomaže u razumevanju ljudi.

Pošto sam dečji psihijatar, često me pitaju o zabrinjavajućem ponašanju. Zašto se neko dete ponaša kao beba? Zar ne može da se ponaša u skladu sa svojim godinama? Kako majka može da stoji po

strani i gleda kako joj dečko tuče dete? Zašto bi iko ikad zlostavljao dete? Šta nije u redu s tim detetom? S tom majkom? S tim dečkom?

Tokom godina, otkrio sam da naizgled besmisleno ponašanje ima smisla ako pogledate šta se krije iza toga. Pošto nam mozak omogućava da mislimo, osećamo i delujemo, kad god se trudim da shvatim nekoga, razmišljam o njegovom mozgu. Zašto je to uradio? Šta bi ga nateralo da se tako ponaša? Sigurno mu se desilo nešto što mu je uticalo na rad mozga.

Kad sam prvi put koristio neuronaučni pristup da proniknem u ljudsko ponašanje, bio sam mlad psihijatar, još uvek na studijama. Radio sam sa starijim pacijentom Majkom Rouzmanom, pametnim, zabavnim, ljubaznim čovekom, veteranom Korejskog rata koji je video mnoge borbe. Imao je klasične simptome posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), o kojima ćemo kasnije detaljnije govoriti; patio je od anksioznosti, nesanice, depresije i epizodnih flešbekova u kojima je bukvalno osećao da je na frontu. Lečio se alkoholom i borio se s opijanjem. Naravno, to je doprinelo sukobima na poslu i u porodici, i na kraju dovelo do razvoda i prinudnog penzionisanja.

Već smo radili oko godinu dana i Majk je prilično dobro obuzdavao opijanje, ali ostali simptomi i dalje su bili tu.

Jednog dana pozvao me je, vidno uznemiren: „Doktore, mogu li da dođem danas? Važno je. I Sali hoće da dođe.” Sali je bila učiteljica u penziji s kojom se Majk viđao. Na prethodnim seansama često mi je pričao kako ovaj put ne želi da zabrlja. Pošto sam osetio da je hitno, pristao sam.

Kasnije tog popodneva došli su u moju kancelariju i seli jedno pored drugog na kauč. Držali su se za ruke. Sali mu je nežno šapnula nešto. Majk je delovao posramljeno i bilo je jasno da ga ona hrabri. Izgledali su kao nervozni tinejdžeri.

„Možete li da joj objasnite PTSP? Znate već, zašto sam izgubljen”, rekao je. Suze su mu krenule. „Šta nije u redu sa mnom? Koreja je bila pre više od trideset godina.” Sali se približila da ga zagrli.

Osetio sam da se koprcam – da li stvarno mogu da objasnim PTSP? Oklevao sam. „Ako smem da pitam: Zašto sada, Majk? Da li se nešto dogodilo?”

„Sinoć smo izašli na večeru. Bilo nam je lepo. Posle smo šetali po gradu i krenuli u bioskop. Odjednom, našao sam se na ulici, ležao sam

na stomaku između parkiranih automobila i štitio sam glavu rukama. Prestravljen. Mislio sam da pucaju na nas. Valjda sam se zbunio. U jednom trenutku, shvatio sam da je to zvuk paljenja motora. U prvi mah zvučalo mi je kao da neko puca. Odrao sam kolena. Oblio me je ledeni znoj. Srce mi je lupalo kao ludo. Došlo mi je da propadnem u zemlju od sramote. Imao sam utisak da ću iskočiti iz kože. Samo sam hteo da dođem kući i obeznanim se od alkohola."

„Šetali smo i držali se za ruke, a sekundu kasnije on se obreo u rovu u Koreji i vrištao. Pokušala sam da kleknem i da mu pomognem, ali samo me je odgurnuo. Udario me je." Ućutala je. „Čini mi se da je sve to trajalo desetak minuta, ali verovatno je u stvari bilo samo nekoliko minuta. Recite mi kako da mu pomognem." Okrenula se prema Majku. „Neću da odustanem od tebe."

„Recite joj šta nije u redu sa mnom", molio je.

Bila je to 1985. godina. Istraživanja posttraumatskog stresnog poremećaja još su bila u povoju, a ja sam bio neiskusni dvadeset-devetogodišnjak na praksi. Nisam imao pojma ni o čemu. „Čujte, ne znam da li uopšte imam ikakve odgovore", rekao sam. „Ali znam da Majk nije hteo da vas povredi."

„Svesna sam toga." Sali me je gledala kao da sam idiot. I bio sam idiot. Iako nisam imao mnoga saznanja o kliničkim slučajevima, znao sam dosta o mozgu, pamćenju i odgovoru na stres. Razmišljao sam o Majku kako skače u zaklon nasred ulice kao neuronaučnik, a ne kao klinički psiholog. Šta mu se desilo u mozgu kad je začuo paljenje motora? Odlučio sam da sagledam klinički slučaj kroz prizmu mozga.

„Mislim da je deo problema u tome što se pre mnogo godina u Koreji Majkov mozak prilagodio na život u stalnoj opasnosti. Telo i mozak postali su mu preosetljivi i preterano su reagovali na signale iz spoljašnjeg sveta koji bi mogli da se dovedu u vezu s pretnjom. Da bi preživeo, Majkov mozak je uspostavio vezu – u suštini specijalizovani oblik pamćenja – između pucnjave i granatiranja i potrebe da se aktivira ekstremni odgovor na preživljavanje", napravio sam pauzu. „Da li vam to nešto znači?"

Sali je klimnula glavom. „Stalno je napet."

„Majk, video sam kako se trzate u mojoj ordinaciji kad god se zalupe vrata ili kad kolica u hodniku glasno zveckaju. Primetio sam da neprekidno analizirate prostoriju. Privlači vam pažnju svaka, pa i najmanja promena u okruženju – svetlo, šuškanje, sve."