



# Shvaćanje traumatskog iskustva kod djece

Ulomak iz knjige **Cynthia Monahan** *Children and Trauma*  
prijevod: Milena Benini

**T**rauma se pojavljuje kad nagao, neobičan vanjski događaj nadvlada pojedinačne sposobnosti prevladavanja tog događaja i svladavanja osjećaja koje on izaziva. Po svojoj prirodi trauma je nešto nezamislivo što se ipak dogodi. Iznenađenje i užas spajaju se u jednom događaju i šokiraju posve nepripremljeno dijete. Stvarni događaj može biti vrlo kratkog trajanja; nakon toga postaje emocionalni događaj s kojim se dijete može mučiti tijekom dugog vremena. Kad bi djeca mogla uspješno i trajno zaboraviti sve traume, kao što bismo željeli, posljedice trauma iz djetinjstva bile bi manje zabrinjavajuće nego što jesu. Ali djeca općenito nisu odbarena sposobnošću da svoje traume izbrisu iz sjećanja. Nepredviđen i nagao događaj, trauma, može prekinuti i najobičniji trenutak. Upravo u jednom takvom trenutku, šeući sa svojim roditeljima, Marcie je naučila što je to trauma.

## Trauma iz šetnje

Petogodišnja Marcie voljela je obiteljske šetnje kroz tihе stambene četvrti svoga maloga grada. Taj je dan bio neobično lijep, i njih troje bilo je sretno što vikendom imaju vremena za zajednički izlazak. Posve neočekivano, neka razbarušena žena prišla je ravno Marcie i dograbila je u vrlo čvrst zagrljaj. Marcie je završitala tražeći pomoć od svojih roditelja. Ne vjerujući svojim očima i uplašeni, njezini su roditelji zapovjedili ženi da pusti njihovu kćer i pokušali je odvojiti od Marcie. Konačno, žena je ispustila uplakano dijete i otrčala, ostavljajući obitelj uzdrhtalom i u stanju šoka. Više tjedana nakon toga, djevojčica je prepričavala priču o svome zastrašujućem susretu s tom ženom. I njezini su roditelji vrlo često prepričavali tu priču. Marcie je imala brojne noćne more o tome kako je hvataju odvratna čudovišta, a kad bi izašla iz kuće, prestrašeno se držala roditeljskih skuta.

Nakon mjesec dana, Marcie je prestala učestalo spominjati svoj strah. Noćne su more nestale i ona se vratila svome nekadašnjem, pustolovnom i odlučnom pristupu životu, uz jednu iznimku: odbijala je šetati ulicom u kojoj su susreli neobičnu ženu. Dva mjeseca nakon zastrašujućeg događaja, Marcieni su roditelji zaključili da su se i oni i Marcie u velikoj mjeri oporavili od toga iskustva.

**M**arcieno je iskustvo dobar primjer blage traume. Njezin je susret s tom zastrašujućom ženom bio šokantan i užasavajući, ali bio je i kratak, i nije donio ni tjelesnih ozljeda ni trajnih promjena u njenom poznatom i zaštićenom svijetu. No, kao i kod svih trauma u djece, Marcien je strah promijenio njezina očekivanja o sigurnosti u svijetu. Morala je svoju sigurnost propitati na jedan nov i nimalo dobrodošao način. Njezini su se roditelji kolebali između osjećaja bijesa i tuge promatrajući svoje malo dijete kako brine za sigurnost upravo u četvrti koju su brižljivo odabrali kao sigurno mjesto za podizanje obitelji. No, nakon relativno kratkog vremena, Marcie je bila u stanju svladati osjećaje straha i bespomoćnosti koje je incident tako snažno izazvao.

## Neizbrisivo sjećanje

Snažna psihološka trauma pokreće seriju predvidivih reakcija i psiholoških mehanizama koji predstavljaju djetetovo nastojanje da izađe na kraj s neobičnim događajem. Nakon traume, djeca se počinju plašiti daljnjih trauma. Na neko vrijeme izgube dojam imuniteta prema opasnostima koji je, nadamo se, karakterističan za povjerljiv odnos kakav većina djece ima prema životu. Umjesto da prihvaćaju život s osjećajem otvorenosti, traumatizirana djeca mogu odjednom osjetiti potrebu da se obrambeno povuku.



## pripremili smo i/ili preveli za vas

Poteškoća određene traume još se pojačava sjećanjem na traumu. Djeca se ne mogu riješiti sjećanja na traumu. Odrasli ponekad izbrisu svjesno sjećanje na traumu, no djeca to čine rijetko. Djeca starija od dvije godine često zadržavaju neizbrisivo sjećanje na traumatski događaj, zajedno s prisjećanjem na sve okolne pojedinosti koje za njih mogu poprimiti duboko i iznenađujuće značenje. Ova su sjećanja nalik fotografiji događaja koja zamrzne određene vizualne i osjetilne informacije u trajnoj slici. To što djeca ponekad, zbog dobi ili okolnosti, nisu u stanju verbalno opisati ta sjećanja, može zavarati. Sjećanja mogu biti i te kako očita kroz igru djece i njihove reakcije na događaje, mjesta ili ljude povezane s traumom. Te slike imaju sposobnost ponovnog izazivanja osjećaja i iskustva traume kod djece, kao da ih progone duhovi.

**D**ugo nakon izvorne traume, određeni prizori, mirisi, zvukovi, okusi i tjelesni dojmovi mogu ostati kao snažni podsjetnici na određeno iskustvo. Komadići sjećanja, neki miris ili slika, služe kao prekidači koji kod djeteta aktiviraju puno sjećanje na traumu. Kad se sjećanje na traumu tako naglo pokrene, dijete može vrlo brzo posustati pred osjećajem trenutne opasnosti i straha. To je iskustvo slično povratku u prošlost. Djeca općenito nemaju iskustvo potpunog povratka u prošlost kao što je to kod odraslih, koji mogu posve izgubiti kontakt sa stvarnošću. No neka snažno traumatizirana djeca mogu se naći u epizodama toliko zastrašujućeg prisjećanja da nisu u stanju prepoznati ljude koji ih okružuju. Bez obzira na to koliko se sjećanja pokreće podsjećanjem na traumu, djecu ta iskustva, koja se mogu pojaviti i usred neke ugodne aktivnosti, silno uznemiruju i uzdrmaju. Za roditelje i skrbnike, takvi dramatični incidenti naglog pojavljivanja straha u djece mogu biti izrazito zbunjujući. Roditelj ne može uvijek znati ili točno shvatiti na što dijete odgovara takvim strahom, a djeca nisu uvijek u stanju odrediti što je izazvalo epizodu.

Djeca se ne moraju boriti samo da nadvladaju izvornu traumu. I samo sjećanje može postati neprijatelj, tjerajući djecu da se silno trude ne bi li izbjegli susret s bilo kim ili bilo čime što je u njihovom umu povezano s izvornom traumom. Ta sjećanja sa sobom nose obnovljeno iskustvo užasa i vrlo stvaran dojam da će se trauma ponoviti. Ovaj strah od straha može dijete natjerati da izbjegava širi spektar aktivnosti, nastojeći izbjeći i sjećanja i osjećaje.

Umjesto da razvojno napreduju, takva djeca kao da stoje na mjestu, izbjegavajući uobičajene rizike i aktivnosti koji potiču razvoj. Toliko se energije troši u nastojanjima da se nadvladaju strahovi i sjećanja da im preostatak može

biti nedovoljan da se vrate uobičajenom poslu i igri djetinjstva.

### Okretanje igri

**K**ao što svaki roditelj zna, djeca imaju potrebu za igrom. Djeca igru koriste da im pomogne u svakodnevnom životu i često u igri predočavaju situacije iz stvarnog života koje su im uzrokovale određenu prolaznu uznemirenost ili bijes. Malo djeteta koje je kažnjeno zbog šaranja bojcama po zidu može se nekoliko sati kasnije vidjeti kako svoju lutku stavlja u stolac i naređuje joj da miruje uz oštro upozorenje o pisanju po zidu. Ova igra odvija se bez posebne tjeskobe po djevojčicu: lutkina kazna pomaže joj ublažiti tragove vlastite krivnje u odnosu na prethodno neodgovarajuće ponašanje. Slično tome, djeca se igraju "liječnika" sa svojim lutkama i životinjama nakon tjeskobnoga posjeta liječničkoj ordinaciji.

Djeca koja su prošla kroz traumu isto se tako okreću igri kao pomoći pri svladavanju zastrašujućeg događaja, ali njihova igra može zadobiti posve nove smjerove i oblike. Nakon traume, u dječjoj igri može nedostajati lakoće i užitka, "igrač" može djelovati tjeskobno, kompulzivno i previše usredotočeno. Ova je igra smrtno ozbiljna stvar i uključuje konkretno i doslovno ponavljanje traume ili njezine blago prikrivene verzije. Igra traumatizirane djece često ne djeluje "zaigrano", umjesto toga, djeluje kao ozbiljan posao, što i jest.

Priroda traumatskog događaja često određuje snagu djetetove reakcije – ali ne uvijek. Neka djeca iskuse vrlo oštre reakcije na naizgled blage ili umjerene traume, dok druga podnose snažne traume s relativno blagim reakcijama. Zanimljivo je spekulirati o razlozima za iznenađujuće reakcije neke djece – osobnost, temperament, prethodna iskustva – ali apsolutnih objašnjenja nema. Znatno je važnija potreba da se shvati jedinstveno značenje i iskustvo traume za svako pojedino dijete. Suosjećanje koje dijete iskusi od svojih voljenih i skrbnika kritični je početak zalječenja.

### Trauma, rana na djetinjstvu

**B**io blag ili oštar, traumatično zastrašujući događaj djetetu je duboko važan. Čak i kad roditelji žele zaboraviti što se dogodilo njihovom djetetu, dijete se sjeća. Zapravo, dijete ima i potrebu prisjećanja – više puta, pojedinost po pojedinost – jer je to dio procesa zalječenja. Djeca se prisjećaju kroz prepričavanje, kroz

## pripremili smo i/ili preveli za vas



igru, i kroz svoje post-traumatične strahove, snove i neobično ponašanje.

Trauma je psihološka rana na djetetu. Ta rana je često nevidljiva, unutarjna, nikakvi rendgenski snimci ne mogu odrediti štetu. Većina roditelja osjeća se znatno lakše brinući se za djetetovu slomljenu nogu nego za psihološku traumu. Rendgenska snimka može vam točno reći gdje je lom i koliko je ozbiljan. Čak i kod vrlo ozbiljnih prijeloma, činjenica da točno znaju u čemu je problem pomaže roditeljima da s time izađu na kraj i pruže djetetu potporu kroz dugačak i težak proces liječenja. S traumom ima manje sigurnosti i preciznosti predviđanja, što roditelje dovodi do veće tjeskobe. Teško je strpljivo čekati da

traumatizirano dijete počne opet nalikovati na sebe i ponašati se uobičajeno. Roditelje još dodatno prgoni i briga o tome hoće li im se dijete ikad do kraja oporaviti. Sve rane trebaju vremena da zacijele. Djeca moraju dobiti dovoljno vremena za zacjeljivanje kad je povreda trauma, kao što bi trebali i kad se povreda odnosi na lom kostiju. Rano razdoblje oporavka može biti iznimno teško za cijelu obitelj. Ima mnogo pitanja na koja ne postoji odgovor koja roditelji moraju otrpjeti, ali isto tako ima i puno toga što mogu učiniti da utješe i pruže potporu svome djetetu. Za većinu roditelja, spoznaja da pronalaze načine za pomoć i razumijevanje svoga djeteta pomaže i njima samima da izađu na kraj s vlastitim brigama i strahovima za dijete. •

### Stvari koje valja upamtiti: shvaćanje traumatskog iskustva kod djeteta

- Trauma je neobično zastrašujući događaj koji preplavljuje žrtvu osjećajima užasa i bespomoćnosti. Nesposobna da izađu s tim na kraj i nezaštićena pred snagom užasa, djeca koja se susreću s bespomoćnošću mogu iz tih susreta izaći s emocionalnim bolom, zbunjenošću i poremećajima u ponašanju.
- Iskustvo traume snažno se urezuje u djetetovo pamćenje, za razliku od svakodnevnih iskustava. Djeca se bore s upornim mislima, osjećajima i vizualnim predodžbama traume dugo nakon što sam događaj završi a njihova je sigurnost neupitna.
- Traumatska sjećanja uznemiruju i teško ih se otesti. Ta sjećanja i osjećaji naturaju se u svakodnevni život djece na uznemirujući način. Sjećanja se mogu pokrenuti nekim nasumičnim "prekidačem" koje dijete susretne, ili se mogu nametati bez obzira na djetetovu volju ili želju, kroz sanjarenja i misli.
- Djeca prolaze kroz strepnju da će se trauma ponoviti i teško mogu povjerovati da se to neće dogoditi. Često se služe igrom da im pomogne nadvladati iskustvo. Dječja igra tad je nastojanje da se uspostavi kontrola i nadvladaju događaji pri kojima su se osjećali bespomoćno. No, često su ta nastojanja neuspješna i ostavljaju ih tjeskobnima.
- Trauma dovodi do psiholoških povreda. Oporavak od tih povreda zahtijeva vrijeme i u velikoj mjeri ovisi o razumijevanju, potpori i zaštiti koju pružaju roditelji i drugi važni skrbnici.

izvor:

Cynthia Monahan „Children and Trauma, A Guide for Parents and Professionals“, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, 1993.